

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

FEBRÚAR 2020

Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!



2. tbl. 27. árg.



Er um á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:

Mán: 10-16

Þri-fös: 10-18

Lau 11-16

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid

Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5
Viðtal við
Ægi Þór
Steinarsson

Nýtt félagslegt verkefni í Efra Breiðholti



Aðstandendur verkefnisins staddir á svölum húsnæðisins í Völvufellinu. Erlingur Fannar, Hrafnhildur Georgsdóttir, Jóhanna Gunnarsdóttir, Jón Svan Grétarsson, Þórunn Gunnarsdóttir, Þróstur Guðmundsson og Þorvaldur Danielsson.

Nýtt verkefni er að fara af stað í Efra Breiðholti. Nefnist það Brúin. Upphaf þess liggur hjá nokkrum nemum í MPM námi við Háskólann í Reykjavík. Hópurinn fékk Þorvald Danielsson sem þekktur er sem Þorvaldur hjólakappi og fyrir félagskapinn Hjólakraft til liðs við sig.

Markmiðið með verkefninu er að ná til barna sem eru félagslega óvirk eða með einhverjar sérþarfir. Ætlunin er að auka virkni þeirra með því að fá þau í Brúna og styrkja þau þannig félagslega. Einnig er ætlunin að ná til krakka sem ekki nýta frístundakortið og vekja athygli á nýtingu þess en kortið er hvað verst nýtt á þessu svæði. Brúin hefur aðsetur við Völvufell í húsnæði bak við Pólsku búðina og Gamla kaffihúsið þar sem gamla Breiðholtsbakarí var og Nýlistasafnið hefur aðstöðu. Hluti þessa húsnæðis hefur verið lítið eða ekkert nýttur að undanförmu og er hluti þess sem Reykjavíkurborg festi kaup á í Fellakjarnanum. Undirbúningur að starfseminni er vel á veg kominn og gera má ráð fyrir að vestur hluti hússins fari að iða af lífi og ljóri innan skamms.

Sjá einnig á bls 3.

MEGA VÍKA 1590 kr.

ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI Á 1.590 KR. EF ÞÚ SÆKIR, 17.-23. FEB. 2020

Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst 510 7900

LIND

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

VIÐ BREIÐHOLTID

OPNUM Í MARS

Iceland

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

2. tbl. 27. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

TINNA í öll borgarhverfi

- verkefnið hefur reynst mjög vel í Breiðholti

TINNU verkefnið sem unnið hefur verið í Breiðholti mun væntanlega verða tekið upp í öllum hverfum Reykjavíkurborgar og einnig færast til fleiri sveitarfélaga. Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra og Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur hafa náð samkomulagi um áframhaldandi samstarf ráðuneytisins og borgarinnar um TINNU. Verkefni felst í því að veita einstæðum foreldrum margvíslega og þverfaglega þjónustu með velferð barna að leiðarljósi.

Ásmundur Einar segir að TINNA hefi skilað framúrskarandi árangri í þágu barna og barnafjölskyldna í Breiðholti. Því sé afar ánægjulegt að fá að styðja áfram við þessa metnaðarfullu vegferð hjá borginni og taka þátt í því að útvíkka verkefnið frekar. Dagur B. Eggertsson kveðst mjög stoltur af TINNU-verkefninu sem hefur skilað góðum árangri á undanförunum árum. Verkefnið snúist um að fá fólk til að taka þátt í því sem samfélagið hefur upp á að bjóða og byggja það upp. Hann segir það hafa reynst fólki í viðkvæmri stöðu



Ásmundur Einar Daðason félags- og barnamálaráðherra og Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur takast í hendur.

afar mikilvægt og þess vegna sé verið að fara með verkefnið í öll hverfi. Þegar TINNU-verkefnið hófst fyrir fjórum árum var það sniðið að þörfum einstæðra foreldra sem nutu fjárhagsaðstoðar í Breiðholti. Velferðarsvið Reykjavíkur ber ábyrgð á TINNU-verkefninu sem

er hluti af Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi hjá þjónustumiðstöð Breiðholts. Meginmarkmiðið er að bjóða þátttakendum heildstæða þjónustu sem stuðlar að bættum lífsgæðum fjölskyldna, virkri þátttöku í samfélaginu og á vinnumarkaði, eftir því sem við á.

Hugmynd Guðmundar

Líf er að vakna í gamla Fellakjarnanum í Breiðholti. Pólska búðin og Gamla kaffihúsið hafa lengi verið í framvarðarsveit þar og verslunarstarfsemi er á jarðhæð er snýr í átt að Fellaskóla. Fab Lab vinnustofa var þar um tíma en fluttist síðan í FB. Nýlistasafnið eða Nýló hefur aðstöðu í gamla Breiðholtsbakarí við Völvufell á bak við Gamla kaffihúsið en þar er fremur um vinnustofur og geymslur að ræða eftir að höfuðstöðvar þess fóru í Marhallhúsið í Örfirisey.

Eftir að Reykjavíkurborg festi kaup á hluta húsnæðis í Fellakjarnanum er starfsemi að líta dagsins ljós. Stelpur rokka er eitt af því sem fengið hafa húsnæði við Völvufell. Það er hópur tónelskra ungra kvenna. Hópurinn hefur að undanförunu staðið í ströngu við að innrétta tónleikasal, æfingahúsnæði og aðstöðu. Um er að ræða sjálfbóðaliðarekin samtök sem starfa með femíniska hugsjón að leiðarljósi.

Nú er annað verkefni að fara af stað á sömu slóðum. Er það Brúin – verkefni nema í verkefnastjórnun við Háskólann í Reykjavík og Þorvaldar Daníelssonar eða Þorvaldar hjólakappa. Því er ætlað að brúa bil á milli ungmenna sem taka lítinn eða engan þátt í félagslífi í hverfinu og nýta frístundakortið lítið eða ekkert. Sé lítið til starfa Þorvaldar á sambærilegum vettvangi – til dæmis starf Hjólakrafts má ætla að hann láti deigan tæpast síga.

Ánægjulegt er að sjá að mannlíf og ekki síst líf er tengist ungmennum í þessari fjölbreyttu byggð sé að skjóta rótum í húsum sem áður hafa nánast staðið auð og tóm og fáum til ánægju.

Guðmundur H. Guðmundsson bakameistari sem stofnaði Breiðholtsbakarí á sínum tíma lét þess getið í spjalli við Breiðholtblaðið að hann gæti séð fyrir sér að lista- menningar- og sprotafyrirtæki gætu nýtt sér þetta húsnæði. Þessi hugmynd Guðmundar stefnir að því að verða veruleika.

Seljakjör verður Iceland

Seljakjóri verslun Samkaupa við Seljabraut 54 hefur verið lokað. Samkaup hafa fest kaup á verslunum Iceland og hyggst opna verslunina að nýju undir því merki.

Verslun við Seljabraut 54 á sér langa sögu. Einar Bergmann stofnaði verslunina þegar Seljahverfið var enn í byggingu. Símon Sigurpálsson tók við verslunarekstrinum við Seljabraut 1995 og tók þá upp nafnið Þín verslun. Símon rak verslunina í um tvo áratugi en seldi hana síðan til Samkaupa. Í tengslum við kaup Samkaupa á Iceland verslununum hefur síðan verið tekin ákvörðun um að færa Seljakjörs undir Iceland nafnið og laga reksturinn að öðrum Iceland verslunum.



Seljakjör við Seljabraut sem hér eftir mun bera heitið Iceland.

www.breiðholt.is

Húsfélagþjónusta Eignaumsjón leiðandi í 17 ár

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ Mínar síður
- ✓ Húsbók þjónustusaga húss
- ✓ Auk annarrar þjónustu



• EIGNAumsjón www.eignaumsjon.is



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Ópið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Framhald af forsiðu

Hugmyndin að “brúa” þetta bil

- sem verður á milli krakka sem nýta félagsleg frístundaúrræði og þeirra sem gera það ekki

„Við sem erum í þessum hóp í verkefnastjórnun í Háskólanum í Reykjavík fengum það verkefni á þessari önn að finna samfélagslegt verkefni. Við hugsuðum okkur aðeins um en kom svo til hugar að hafa samband við Þorvald Daníelsson eða Þorvald hjólakappa, sem stofnaði og hefur leitt félagsskapinn Hjólakraft. Þorvaldur var strax til í samstarf og nú erum við að fara af stað í samstarfi við hann með félagsaðstöðu í Völvufelli 21 sem við köllum Brúna. Þorvaldur sýndi okkur þessa aðstöðu sem er hér. Þetta eru tvö bil á efri hæð húsnæðis þar sem gamla Breiðholtsbakarí var til húsa og Nýló er með aðstöðu á neðri hæðinni í dag. Þar sem við erum var bókabúð fyrir á tímum en húsnæðið var notað til íbúða undanförmu. Með kaupum Reykjavíkurborgar á fasteignum í Völvufellinu losnaði um þetta húsnæði,“ segir Þórunn Kjara Gunnarsdóttir ein úr verkefnahópnum.

Þau segja markmiðið með þessu verkefni vera að fá krakka sem erfitt hefur verið að ná til að koma og slást í hóp með öðrum. Einkum krakka sem lítið eða ekkert hafa notfært sér frístundakort Reykjavíkurborgar. Draumurinn sé að fá sem flesta krakka til koma og vera með. Ástæða þess að leitað var til Þorvaldar er að



Þorvaldur Daníelsson eða Þorvaldur hjólakappi eins og margir kalla hann.

hann hefur mikla reynslu af að vinna með krökkum samanber starf hans með Hjólakrafti. Hann er einnig þekktur í hverfinu og nýtur velvildar fyrir störf sín.

Hlutverki námshópsins líkur í lok vorannar en með Þorvald í brúnni segja þau málið í góðum höndum. Þorvaldur segir að nýta megi ýmsar hugmyndir til

þess að finna viðfangsefni fyrir krakkana. Hann er nú að leggja lokahönd á húsnæðið. Hann leggur áherslu á fjölbreytni. Að eitthvað verði fyrir sem flesta en

einnig að vera megi út af fyrir sig. Á háalofti sem er yfir plássinu er hann búinn að koma fyrir dýnum og púðum þar sem krakkar geta verið hvort sem er ein með sér eða nokkur saman. Þarna er líka að finna setustofu, sauma-herbergi og fleiri afderp. Í hinum hluta eða hinu bili húsnæðisins er Þorvaldur búinn að koma upp klifurvegg þar sem krakkar geta spreytt sig á að klifra. Hann segir sum krakka þurfa hreyfingu og að reyna á sig á meðan öðrum láti betur að hafa hægra um sig. Fellin eru byggð fjölmennningar þar sem fólk af margvíslegum uppruna hefur komið sér fyrir. Þorvaldur segir að fólk gangi misjafnlega að laga sig að nýju umhverfi. Of reynist aðlögunin fullorðna fólkinu erfiðari og krökkunum. Það sé stundum fastara í vana og eigi líka erfiðar með að tileinka sér nýtt tungumál og ólíkt móðurmáli þess. Þetta geti tafið fyrir að fólk aðlagist og má vera ástæða þess að krakkar aðfluttra fjölskyldna njóta ekki eins félagslegra úrræða sem þeim stendur til boða. Hann segir að með Brúnni sé hugmyndin að “brúa” þetta bil. Fá krakkana til þess að koma og finna sér viðfangsefni eða jafnvel bara að koma og hitta aðra krakka.

MOTUL

SMURLOTTÓ




Þú kemur með bílinn þinn í smurþjónustu í Motormax Vatnagörðum 12 á tímabilinu 10. janúar - 1. apríl og þú ert komin/n í pottinn.

Í verðlaun eru tveir VIP miðar á

KAPPAKSTUR Á SPA BRAUTinni í BELGÍU

í boði Motul og Motormax
flug og gisting innifalin




VIÐTALIÐ

Hólarnir hafa haldið vel utan um fólkið

- segir Ægir Þór Steinarsson

“Ég er Breiðhyltingur. Þótt ég hafi flakkað víða um heim hef ég haldið tengingu minni við Breiðholt. Ég er fæddur árið 1979 og fluttist fimm ára gamall í Hóláhverfið. Ég var alla skólagöngu mína í Hólabrekkuskóla og fór aðeins yfir í FB en tollði illa í skóla. Ég stóð mig ágætlega en hugurinn var á fleygiferð út um allt. Ég var of mikill villimaður í mér til þess að eyra á skólabeck. Ég var ekki nema sjö ára þegar ég var farinn að finna mér eitt og annað til þess að fíkta við. Kannski er það frumkvöðullinn í mér sem farinn var af stað. Ég var alltaf að leita leiða til þess að gera eitthvað betra. Stundum þurfti maður að brjóta reglurnar. Til dæmis að sula saman einhverjum efnunum til að vita hvort þau myndu springa.” Sá sem þetta mælir er Ægir Þór Steinarsson sem í dag starfar sem þróunarstjóri við að kynna smáforritið RetinaRisk. Hlutverk þess er að gera fólki með sykursýki kleift á einfaldan hátt að reikna út áhættu sína á augnsjúkdómum sem geta leitt til blindu. Ægir Þór er með starfsaðstöðu í frumkvöðlasetrinu Sjávarklasananum sem stofnað var til fyrir tilstuðlan Þórs Sigfússonar í Örfirisey. Hann heldur sig einnig við Breiðholtið og býr í dag í sínu gamla hverfi Hólunum í Breiðholti.

“Ég er búin að sjá að frumkvöðlastörf eiga vel við mig. Ég er búinn að fara víða og fást við eitt og annað og þegar ég kom aftur heim var ég harðákveðinn að flytja aftur í Hólana. Gamla hverfið mitt. Ég keypti mér íbúð og vil ekki annars staðar vera. Í mínum huga er þetta hið fullkomna svæði. Þegar ég keypti var fasteignaverð með þeim hætti að ég fékk íbúðina aðeins ódýrari en hefði ég farið í Miðborgina.”

Unnið við margt og út um allt

Þú hefur farið víða og þá væntanlega fengist við margt í gegnum tíðina “Já – ég hef unnið við margt og út um allt ef svo má segja. Ég hef unnið við að steikja hamborgara. Var líka um tíma á sjó. Eins og pabbi. Hann var til sjós. Ég var hjá Eimskip. Síðan flutti ég til Noregs og eitt af því sem ég tók mér fyrir hendur þar var að reka kaffihús. Ef til vill ekki það auðveldasta sem ég hef gert. Að reka kaffihús í Noregi. Þar starfaði ég einnig á fallhlífarklúbb og við að setja upp stóra hátíð í bænum. En ég lærði ýmislegt af því. Þegar ég lít yfir farin veg þá finnst mér flest af því sem ég hef fengist við hafa fært mig nær því sem ég er að gera í dag. Ég hef verið heppinn og aldrei lent í neinu slæmu. Svo kom að því að mér fannst ég þurfa að læra eitthvað. Þá meina ég setjast á skólabeck. Ég fór til Spánar. Til Barcelona og Kólumbíu og síðar til Madrid. Ég hafði fengið áhuga á að fara til Singapúr en fannst betur að gáð það vera of mikið flakk. En það var líka áskorun að fara til Spánar. Ég talaði ekki spænsku þegar ég fór þangað. Ég fór í viðskiptanám. Ég lauk BA prófi í viðskiptafræði frá LaSalle í Barcelona og Mastersprófi frá IE í Madrid. Lauk náminu árið 2018. Þarna var ég kominn með áhuga á að vinna hjá einhverju framsæknu sprotafyrirtæki. Þetta heppnaðist. Eftir þetta fór ég að vinna að mínum hugmyndum og er komin þangað sem ég er í dag.

Betri stjórnun á áhættuþáttum

En hvað er RetinaRisk. “RetinaRisk er smáforrit eða App sem gerir fólki með sykursýki kleift að fylgjast með



Ægir Þór Steinarsson.

einstaklingsbundinni áhættu sinni á að fá augnsjúkdóma sem leitt geta til sjónskerðingar og jafnvel blindu. RetinaRisk var hannað af íslensku heilbrigðisfólki og vísindamönnum. Upphafsmenn þess eru Einar Stefánsson prófessor við Læknadeild Háskóla Íslands og yfirlæknir á augndeild Landspítalans, Arna Guðmundsdóttir læknir á Landspítala Háskólasjúkrahúsi og Thor Asperlund prófessor við Háskóla Íslands.” Ægir Þór segir að forritið geti stuðlað að bættu læsi á heilsu. Það reikni ekki aðeins út einstaklingsbundna

áhættu notandans á augnbotnaskemmdum vegna sykursýki heldur segir það einnig til um helstu áhættuþætti hvers einstaklings. “Það sýnir á skýran og auðskiljanlegan hátt hvernig ná má betri stjórnun á áhættuþáttum, t.d. blóðsykri og blóðþrýstingi og getur dregið úr áhættu á sjónskerðandi augnsjúkdómum. RetinaRisk hefur að geyma ítarlegar leiðbeiningar og gagnlegar upplýsingar um sykursýki, sykursýkisaugnsjúkdóma sem og leiðbeiningar um sjálfsmönun.”

Gert ráð fyrir að um 700 milljónir verði með sykursýki um miðja öldina

Nóvember mánuður er helgaður vitundarvakningu um sykursýki og haldið er upp á alþjóðlega sykursýkisdaginn 14. nóvember árlega síðan 1991 en árið 2006 varð hann einn af viðurkenndum alþjóðadögum Sameinuðu Þjóðanna. Tilgangurinn er að vekja athygli á sykursýki og málefnum tengdum henni. Ægir Þór segir að samkvæmt tölum frá alþjóða sykursýkisamtökunum séu um 463 milljónir einstaklinga í heiminum með sykursýki og allt að 46% sem hafa ekki enn verið greindir. Í spám sé gert ráð fyrir að fjöldinn verði kominn yfir 700 milljónir í kringum 2045.

Koma má fyrir sjónskerðingu í 95% tilvika

Ægir Þór segir ekki á allra vitorði að sykursýki sé helsta orsök blindu í fólki á vinnualdri á heimsvísu. “Gert er ráð fyrir að tveir þriðju þeirra sem eru með sykursýki eigi á hættu að fá augnbotnabreytingar vegna sjúkdómsins og um einn þriðju upplifa sjónskerðingu sem leitt getur til blindu. Góðu fréttirnar eru þær að koma má í veg fyrir sjónskerðingu og blindu í 95% tilvika með tímanlegri greiningu, góðri sykursýkisstjórnun og viðeigandi læknis meðferð. Á þessu sviði er Ísland í fararbroddi á sviði augnskimanar, að miklu leyti vegna aðkomu Einars Stefánssonar sem hefur helgað allan sinn feril því að bæta augnheilsu landsmanna.

Komdu í þægilegt og gott umhverfi við tökum vel á móti þér

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Skólafélagar í framhaldsnáminu í Madrid.



Í fjallgöngu í Noregi

Um allan heim

Ægir Þór segir að mikill áhugi sé á RetinaRisk smáforritinu. Það sé komið í notkun í yfir 50 löndum um allan heim. “Stærsti notendahópurinn er í Suður Asíu og Bandaríkjunum þar sem við höfum fengið til liðs við okkur strategískan fjárfesti sem er augnlæknir með níu augnlæknastofur en þetta gerir kynningu á smáforritinu þar í landi mun skilvirkari. Einnig eru miklir möguleikar í Asíu en við erum nú þegar í viðræðum við stór sykursýkis sjúkrahús á Indlandi

um notkun á RetinaRisk og dreifingu smáforritsins til sjúklinga þeirra. Indland er gríðarlega stór og mikilvægur markaður enda er talið að yfir 78 milljónir Indverja séu með sykursýki. Hér á Íslandi höfum við tekið höndum saman við Lions klúbba á Íslandi sem ætla að hjálpa til við að koma því á framfæri.”

Stökkva óhræddur og reyna að standa sig

“Ég var alveg óhræddur við að snúa heim. Hér er meira frjálsræði. Sérhæfing minni en

erlendis þar sem fólk starfar oft á þrengra sviði. Ég er ánægður með að vera kominn. Ég veit að oft eru flutningar á milli landa ekki nægilega vel undirbúnir. Þótt ég væri búin að fara víða hafði ég aldrei lært spænsku þegar ég flutti til Spánar. Ég hugsaði meira um hvað ég fengi fyrir námslánin. Málið var bara að stökkva óhræddur og reyna síðan að standa sig. Gaman er að vinna svona verkefni sem gengur vel. Margt er óunnið og maður getur gengið að nánast nýjum hlut á hverjum degi. Svona sprotaverk felur í sér að verða

barnið manns. við erum að fjölga um þúsundir notenda á dag og hafa um 60 þúsund manns náð í appið okkur hingað til. Sykursýki er gríðarlegt vandamál í Mið Asíu. Um 88 milljónir fólks eru með sykursýki á Indlandi.”

Ég er kominn heim

Og nú ertu kominn heim. “Já – ég er kominn heim. Heim í Hólana. Flestir vina minna voru í Hólabrekkuskóla. Þar mynduðust tengsl sem hafa haldið. Það er líka gaman að segja frá því að góður hluti af strákafjöldanum er kominn aftur í Hólana. Ég er ekki enn

kominn með fjölskyldu hvað sem kann að verða. Ég hef alltaf verið að forgangsraða og ég hef sett það sem ég hef verið að gera hverju sinni framfar fjölskyldulífinu. Ef ég á eftir að eignast börn vil ég að þau gangi í Hólabrekkuskóla. Það er líka áhugavert að sjá hvaða breyting hefur orðið á hverfinu í árána rás. Í dag er meira af eldra fólki búsett þar en þegar ég var að alast upp. Sumt býið að vera þar nær alla ævi. Hólamir byggðust mjög hratt eins og allt Breiðholtið og var mjög afmarkað. En ég held að hverfið mitt hafi haldið vel utan um fólkið.”

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali Sími: 695 5520



Ólafur Finnogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson lögg. fasteignasali Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson hdl. og lögg. fasteignasali Sími: 865 4120



Þróstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958



Axel Axelsson lögg. fasteignasali Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300



Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson aðstm. fasteignasala Sími: 893 9929



Helgi Jónsson aðstm. fasteignasala Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir hdl. og löggiltur fasteignasali



Harpa Rún Glad hdl. og löggiltur fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4 • 108 Reykjavík • Sími 569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Bókakaffið

Ástir í Gerðubergi



Í næsta Bókakaffi í Gerðubergi munu þær Þóra Hjörleifsdóttir, rithöfundur, og Ingunn Snædal, ljóðskáld og þýðandi, ræða við Guðrúnu Baldvinsdóttur um ástir í bókmenntum í viðum skilningi miðvikudagur 26. febrúar nk.

Þóra Hjörleifsdóttir gaf út sína fyrstu skáldsögu Kviku í byrjun árs 2019 og vakti mikla athygli fyrir beinskeytta lýsingu á eitraðri ást og markaleysi í sambandi ungs fólks. Þóra er hluti af ljóðakollektívinu Svíkaskáld sem gefið hefur út þrjár ljóðabækur, Eg er ekki að rétta upp hönd, Eg er fagnaðarsöngur og Nú sker ég netin mín.

Ingunn Snædal er ljóðskáld og þýðandi en hún gaf út fyrstu ljóðabók sína, Á heitu malbiki, árið 1995 og hefur verið ötul á ritvælinum síðan og kom út veglegt ljóðasafn hennar árið 2015. Undanfarnin ár hefur hún einnig fengist við þýðingar og hefur t.a.m. þýtt hinar geysivinsælu bækur Jenny Colgan, höfundar Litla bakaríð við strandgötu sem og Hnitmiðud kínversk-ensk orðabók fyrir elskendur eftir Xiaolu Guo.

Allt að 720 íbúðir á Garðheimareitnum



Teikning af Garðheimasvæðinu ef hugmyndir Haga um mikla uppbyggingu ganga eftir.

Hagar vilja byggja allt að 720 íbúðir á Garðheimareitnum við Stekkjarbakka og 3.500 fermetra atvinnuhúsnæði fyrir verslanir og þjónustu. Þar yrði gert ráð fyrir Bónus verslun og bensín-sölu á vegum Olís.

Finnur Árnason, forstjóri Haga, gerði grein fyrir þessum tillögum félagsins ásamt öðrum á kynningarfundi fyrir markaðsaðila og hluthafa félagsins nýlega. Þar kom fram að stærsta fyrirhugaða verkefnið væri við Stekkjarbakka.

Þar væri gert ráð fyrir allt að 720 íbúðum og 3.500 fermetrum undir verslun og þjónustu. Þar yrði þá annars vegar Bónusverslun og hins vegar orkusala á vegum Olís. Áður var gert ráð fyrir 400 til 500 íbúðum á þessu svæði.



Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Matur tengir fólk

Námskeið til að styðja við innflytjendur

Nýsköpunarmiðstöð Íslands hefur í samstarfi við velferðarsvið Reykjavíkurborgar efnt til námskeiðahalds til þess að styðja þá innflytjendur sem vilja hefja matartengdan rekstur og nefnist verkefnið „Global Street Food Iceland“. Í viðtölum félagsráðgjafa við flóttafólk og innflytjendur hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar hafa ítrekað komið fram óskir um að opna veitingastað eða að koma sér upp matarvagni. Flækjustigið við stofnun fyrirtækis og þá sérstaklega veitingarekstur reynist innfæddum oft erfitt og hvað þá ef þú talar ekki tungumálið eða þekkir til kerfisins.

Námskeiðið sem mun standa í nokkrar vikur og er markmiðið að útskrifa innflytjendur með sinn eigin matarvagn þegar sólin hækkar á lofti. Gríðarlegur áhugi var á kynningarfundi um verkefnið fyrir áramót þegar 150 innflytjendur mættu í Gerðuberg til að kynna sér málið. Verkefnið er unnið í samstarfi við Reykjavík Street Food sem hefur staðið fyrir mörgum matartengdum



Margt var um manninn á kynningarfundinum í Gerðubergi.

uppákomum í borginni undanfarnin misseri. Upphafsfundur og skráning þátttakenda fór fram í Gerðubergi, miðvikudaginn 12. febrúar sl. Fólk frá 25 þjóðlöndum úr öllum heimsálfum, einstaklingar, hjón og heilu fjölskyldurnar mættu á fyrsta kynningarfundinn í Gerðubergi. Ekkja frá Afganistan með fimm börn á unglingsaldri,

lét sig ekki muna um að mæta með fulla potta og heitar pönnur og sýndi fram á það í verki að framandi matarhefð fellur vel í kramið hjá Íslendingum. Miklar og skemmtilegar umræður spunnust á fundinum og rigndi bæði spurningum og ábendingum yfir skipuleggjendur.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Sverrir Einarsson Margrét Á. Guðjónsd. Kristín Ingólfssdóttir Hannes Ó. Sampsted

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Við erum Breiðhylltingar!

- Hafðu samband og láttu okkur selja fyrir þig.

GIMLI
FASTEIGNASALA



Halla Unnur
Löggiltur fasteignasali
s: 659 4044
halla@gimli.is



Elín Rósa
Löggiltur fasteignasali
s: 773 7126
elinrosa@gimli.is

570 4800 | www.gimli.is

Frítt í sjónmælingu til 29. febrúar

Tímapantanir í 568 1800 eða á gleraugad.is

Anna Sif Jónsdóttir og Jósep Valur Guðlaugsson skrifa

Undirskriftasöfnun Hollvina- samtaka Elliðaárdalsins

Til stendur að nýta hluta Elliðaárdals, svæðið Þ73 nærri Stekkjarbakka, undir atvinnuhúsnæði en Hollvinasamtök Elliðaárdalsins hafa sett af stað undirskriftasöfnun til að knýja á um íbúakosningu um málið. Nú eru fyrirhugaðar þrjár glerhvelfingar á svæðinu, alls 4500 fm. Hæð mannvirkisins eru níu metrar upp og 11 metrar niðurgrafin. Bygging af þessari stærðargráðu mun hafa veruleg sjónræn áhrif á ásynð dalsins. Gert er ráð fyrir að 300 til 400 þúsund manns heimsæki byggingarnar á ári sem þýðir gífurleg aukning bílaumferðar og mengunar á svæðinu. Ljósmeignun mun verða veruleg þar sem lýsing verður nauðsynleg fyrir þær plöntur sem eiga að vera í gróðurhvelfingunum. Samkvæmt kynningu í anddyri Garðheima hyggst fyrirtækið einnig reisa nýjar höfuðstöðvar á reitnum.

Á sama tíma og verið er að skerða stækkunarmöguleika dalsins með þessum framkvæmdum þá mun íbúðum í nágrenni hans fjölga verulega á næstu árum bæði í Vogabyggð og í nýju hverfi á Höfðanum. Einnig er áhersla á útivist í dalnum vaxandi auk þess sem hann er mikilvæg tenging hjólreiðamanna milli hverfa í borginni. Hollvinasamtökin eru ópólitísk samtök sem frá stofnun haft það að meginmarkmiði að fá mörk dalsins skilgreind og að hlúa að og standa vörð um útivistarsvæðið, með sérstaka áherslu á umhverfismál og borgaralýðræði að leiðarljósi. Í stjórn samtakanna núna eru meðal annars Breiðhyllingarnir Jósep Valur Guðlaugsson íbúi í Hólshverfi og Anna Sif Jónsdóttir sem nú býr í Stekkjahverfi en er alin upp í Seljahverfi. Okkur stendur alls ekki á sama þegar fyrir liggja óafturkræf byggingaráform um steinsteypt mannvirki í dalnum, sem koma til með hafa í för með sér mikið rask á grónum svæðum. Við teljum að allir eigi að fá að hafa skoðun á þessum áformum. Við höfum þess vegna ráðist í það stórvirkefni að safna undirskriftum 20% íbúa til að knýja fram íbúakosningu um málið og á þann máta virka íbúalýðræði og fá fram skoðanir íbúa.

Hvaða samtök eru þetta?

Hollvinasamtökin voru stofnuð árið 2012 af Hverfisráði Árbæjar og Breiðholts með það að markmiði að vernda þá náttúruperlu sem Elliðaárdalurinn er með það að leiðarljósi að sem flestir geti nýtt sér dalinn til útivistar allan ársins hring og notið þeirra einstöku náttúru og friðsældar sem dalurinn hefur uppá að bjóða. Eitt af helstu verkefnum samtakanna er að knýja á um að ytri mörk dalsins verði skilgreind, ekki bara í aðalskipulagi heldur lagt mat á vilja íbúa, hversu stórt vilja íbúar í Reykjavík hafa útivistarsvæðið í dalnum. Heimasíðan okkar heitir <http://ellidaardalur.is/>. Við erum með like-síðu á facebook sem heitir Hollvinasamtök Elliðaárdalsins auk þess sem fjórlegar umræður um dalinn fara fram í hópnum Vinir Elliðaárdalsins þar sem ekki allir eru á sama máli – og það er bara skemmtilegt.

Hvernig hefur dalurinn okkar fagri þróast

Fyrsta yfirlitsmyndin sem við fengum um útlínur dalsins var í undirbúningsferlinu að stofnun samtakanna. Þá voru útlínur dregnar svo til við alla byggð í dalnum og frá ósum og upp að brúnni á Elliðaánum við Breiðholtsbraut. Í samræmi við þetta sendu borgaryfirvöld Hollvinasamtökunum t.a.m. beiðni um umsögn vegna hjóla- og göngubrúna í Elliðaárdalnum sem nú er risin. Strax um áramótin 2012 var 2013 var komið ný yfirlitsmynd.

Hvað með þetta svæði við Stekkjabakka?

Þarna er ennþá dregin lína í gegnum Stekkjarbakkann. Í skýrslunni sem fjallað er um hér að ofan, á bls. 14, kemur eftirfarandi fram um svæðið við Stekkjarbakka:

„Varðandi þróunarreit Þ73 sem staðsettur er norðan Stekkjarbakka í Neðra – Breiðholti telur starfshópurinn að æskilegt sé að Stekkjarbakki verði færður til í norðurátt. Þannig myndast aukið svigrúm sunnan Stekkjarbakkans fyrir byggingu á lágrestum íbúðarhúsum eða þjónustubyggingum. Byggðin sem staðsett er norðan Stekkjarbakkans skal vera víkjandi og frekar lögð áhersla á að þar verði skarpri tenging við útivistarsvæðið í Elliðaárdal – þ.e.a.s. nokkurs konar hlið inn á útivistarsvæðið með tilheyrandi innviðum þ.m.t. bílastæðum og góðri tengingu við hjólastíga og almenningssamgöngur“

Með vísan til þessa kom kúvending borgaryfirvalda á nýtingu svæðisins mikið á óvart. Korterir fyrir kosningar 2018 var kynnt deiliskipulag fyrir svæðið og það svo keyrt í gegnum allt kerfið með offorsi þar sem nánast ekkert tillit er tekið til tæplega 60 alvarlegra athugasemda borgarbúa.

Það virðist engu skipta að aðalskipulag geri ráð fyrir að þarna eigi að vera starfsemi sem tengist útivist, íþróttastarfsemi eða samfélagsþjónustu. Umfang bygginga verði takmarkað og miðist við 1-2 hæðir og að möguleg byggð á einnig að hafa sem minnst sjónræn áhrif frá Elliðaárdalnum. Út frá þessu veltir maður því fyrir hvernig mathöll og afþreyingarmiðstöð undir 9 metra háu glerþaki sem er byggt á háum bakka og lýsir upp dalinn, geti uppfyllt þessi skilyrði.



Á þessari mynd sést greinilega að búið er að taka út úr dalnum stór svæði við Suðurfell efst í Breiðholti og tvo blötti á milli Rafstöðvarvegjar og Ártúnsholts, ekki er enn búið að hrófla við svæðinu norðan Stekkjarbakka, svæði sem núna er búið að skipuleggja og Hollvinasamtökin vilja að ráðstöfun þess fari í íbúakosningu.

Borgin lét vinna umfangsmikla skýrslu um sjálfbæran Elliðaárdal árin 2014 til 2016 í samráði við marga hagsmunaaðila sem heitir SJÁLFBÆR ELLIÐAÁRDALUR – STEFNA REYKJAVÍKUR. Mikil vinna var lögð í að ná sem víðtækastri sátt um framtíðarsýn dalsins eins og sést í lokaútgáfu skýrslunnar sem kom út í lok ágúst 2016.



Tillögur starfshóps borgarinnar um útlínur dalsins 2014 til 2016.

Hvað með þetta svæði við Stekkjabakka?

Þarna er ennþá dregin lína í gegnum Stekkjarbakkann. Í skýrslunni sem fjallað er um hér að ofan, á bls. 14, kemur eftirfarandi fram um svæðið við Stekkjarbakka:

„Varðandi þróunarreit Þ73 sem staðsettur er norðan Stekkjarbakka í Neðra – Breiðholti telur starfshópurinn að æskilegt sé að Stekkjarbakki verði færður til í norðurátt. Þannig myndast aukið svigrúm sunnan Stekkjarbakkans fyrir byggingu á lágrestum íbúðarhúsum eða þjónustubyggingum. Byggðin sem staðsett er norðan Stekkjarbakkans skal vera víkjandi og frekar lögð áhersla á að þar verði skarpri tenging við útivistarsvæðið í Elliðaárdal – þ.e.a.s. nokkurs konar hlið inn á útivistarsvæðið með tilheyrandi innviðum



Væri ekki skemmtilegra að nýta þetta stærsta óráðstafaða svæði vestan Ártúnsbrekku til að gera það að vistvænu útivistarsvæði í stað atvinnuhúsalaða. Þannig myndi svæðið veita fólki sömu ánægju og yndisstundir og fólk upplifir nú í dalnum. Væri ekki skemmtilegra að nýta þetta stærsta óráðstafaða svæði vestan Ártúnsbrekku til að gera það að vistvænu útivistarsvæði í stað atvinnuhúsalaða. Þannig myndi svæðið veita fólki sömu ánægju og yndisstundir og fólk upplifir nú í dalnum.



Þetta er einungis fyrsta skipulagða atlagan að Elliðaárdalnum, því eins og fram er komið þá á líka að byggja frá Árbæjarsafni niður að rafstöðinni á milli Rafstöðvarvegjar og Ártúnsholts, auk svæðis við Suðurfell.

þ.m.t. bílastæðum og góðri tengingu við hjólastíga og almenningssamgöngur“

Með vísan til þessa kom kúvending borgaryfirvalda á nýtingu svæðisins mikið á óvart. Korterir fyrir kosningar 2018 var kynnt deiliskipulag fyrir svæðið og það svo keyrt í gegnum allt kerfið með offorsi þar sem nánast ekkert tillit er tekið til tæplega 60 alvarlegra athugasemda borgarbúa.

Væri ekki skemmtilegra að nýta þetta stærsta óráðstafaða svæði vestan Ártúnsbrekku til að gera það að vistvænu útivistarsvæði í stað atvinnuhúsalaða. Þannig myndi svæðið veita fólki sömu ánægju og yndisstundir og fólk upplifir nú í dalnum. Þetta er einungis fyrsta skipulagða atlagan að Elliðaárdalnum, því eins og fram er komið þá á líka að byggja frá Árbæjarsafni niður að rafstöðinni á milli Rafstöðvarvegjar og Ártúnsholts, auk svæðis við Suðurfell.

Hvar skrifa ég undir?

Hollvinasamtök Elliðaárdalsins vilja einfaldlega að allir sem skoðun hafa á grænum svæðum borgarinnar og notkun þeirra til útivistar og yndisstunda skrifi undir í þeirri undirskriftasöfnun sem nú fer fram til 28. febrúar. Við þurfum undirskriftir rúmlega 18 þúsund Reykvikinga 18 ára og eldri.

Hægt er að skrifa undir með íslykli eða rafrænum skilríkjum á þessari slóð:

<https://listar.island.is/Stydjum/56>. Auk þess sem hlekkur er á síðunni okkar, <http://ellidaardalur.is/> Líka er hægt að koma í Mörkina 4 milli klukkan 16-20 alla virka daga í febrúar eða hafa samband við undirrituð. Sýnum samstöðu, vendum dalinn og skrifu undir. Láttum fara saman hljóð og mynd þegar talað er um umhverfis- og lýðheilsuál, en til að svo megi verða þurfum við græn svæði til að njóta þess að stunda útivist og hreyfingu.

Framtíðarfell í Fellaskóla

Nýtt verkefni er farið af stað í Fellaskóla. Nefnist það Framtíðarfell og er tilgangur þess að þróa stafræna kennsluhætti í íslensku sem öðru tungumáli og öðrum námsgreinum og tengja námið um leið móturmáli nemenda.

Með upplýsingatækninni gefast tækifæri til að samþætta íslenskukennslu við aðrar námsgreinar og auka flæði á milli greina og skólastiga. Nemendur hafa meðal annars unnið með Google og möguleika þess. Í náminu er farið í nokkur verkefni sem endurspeglar það sem fólk verður að nota í vinnu í framtíðinni.



Frímínútur í Fellaskóla.

FB VIRÐING
FJÖLBREYTNÍ
SKÖPUNARMAF

Opið hús í FB

Þriðjudaginn 17. mars 2020
kl. 17:00-18:30
Allir velkomnir

Bollurnar eru hjá Bakarameistararnum

Þessar gömlu góðu - vatnsdeigsbollur og gerbollur

Rjómi, jarðarberjasulta og súkkulaði ofan á.

Rjómi, jarðarberjasulta og karamella ofan á.

Saltkaramellurjómi, karamella og karamella ofan á

Jarðarberjarjómi, jarðarberjasulta og jarðarberja-súkkulaðispæmir ofan á.

Römmrjómi, jarðarberjasulta og flórsykur ofan á.

Irish-Coffee-rjómi, jarðarberjasulta og súkkulaði ofan á.

Hjártíðarútgáfur

Vínarveislubolla: Vínarbrauðsdeig, rjómi, vanillukrem, núggat, sólberjasulta, glassúr og dókkur súkkulaðispæmir ofan á.

Lúxusbolla með ávöxtum: Rjómi, jarðarberjasulta, fersk jarðarber, bláber og súkkulaði ofan á.

Þerlínarbolla með sultu.



Bakarameistarinn

Austurveri • Flatahrauni • Glæsibæ • Húsgagnahöllinni • Mjódd • Smáratorgi • Suðurveri



Bóndadagsmatur eða svokallaður þorramatur sem er gamaldags íslenskur sveitamatur í Hólabrekkuskóla.

Bóndadagur í Hólabrekkuskóla

Haldið var upp á bóndadaginn með skemmtun á sal í Hólabrekkuskóla föstudaginn 24. janúar sl.

Nemendur í 1. og 6. bekk voru með skemmtiatriði undir stjórn umsjónarkennara sinna. Allir skemmtu sér konunglega á sal og í hádeginu fengu allir nemendur að smakka þorramat.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Breiðholtsblaðið www.borgarblod.is

**FLYTJUM BÍLA OG VÉLAR UM ALLT LAND
OG TÖKUM BÍLA Í FÖRGUN - S: 840 9595**



Breiðholt got talent í ellefta sinn



Allir keppendur í barnakeppninni.



Sóley Vala sigurvegari.



Efstu þrjú sætin í BGT.

Hin árlega hæfileikakeppni Frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs, Breiðholt got talent, fór fram í Breiðholtsskóla föstudaginn 7. febrúar síðastliðinn. Keppnin, sem nú var haldin í ellefta sinn, hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem einn helsti viðburður ársins meðal barna og unglinga af frístundaheimilum og félagsmiðstöðvum í Breiðholti. Mikið er lagt upp úr að umgjörðin sé eins og best verður á kosið, með fullkomnu hljóð- og ljósakerfi.

Keppnin skiptist í tvennt. Um daginn kepptu 6 til 12 ára gömul börn af frístundaheimilum. Tólf atriði voru skráð til leiks, hvert öðru glæsilegra. Dansatriði voru áberandi í ár, en einnig voru nokkur söngatriði á dagskrá. Öll tólf atriðin hlutu verðlaun í jafnörgum flokkum, til að mynda bjartasta vonin og kraftmesta atriðið. Sigurvegarinn í ár heitir Sóley Vala og kemur úr Hraunheimum. Hún sýndi glæsilegan dans við lagið Blessed.

Um kvöldið var komið að unglingum á aldrinum 13-16 úr félagsmiðstöðvunum að láta ljós sitt skína fyrir framan fullan sal.



Rúna og Sólbjörg sigurvegarar.

Ellefu atriði voru skráð til leiks og var fjölbreytileikinn í fyrirrúmi. Keppnin virkaði þannig að þrjú dómara völdu þrjú bestu atriðin að þeirra mati og síðan kusu áhorfendur í sal það atriði sem þeim fannst best. Í úrslitum voru Sólbjörg og Rúna með frábært dansatriði, Marta Quental sem spilaði á saxafón með mikilli

innlifun og Íris Þöll sem söng I'm still standing eftir Elton John á meðan hún skautaði á sviðinu á hjólaskautum. Eftir æsispennandi kosningar voru úrslitin þannig að Marta Quental lenti í 3. sæti, Íris Þöll tók 2. sætið og þær Rúna og Sólbjörg stóðu uppi sem verðugir sigurvegarar í ár.

Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto

Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

Öskudagur - styrkur til að kaupa sælgæti



Ýmsa búninga má sjá á öskudaginn.

Foreldrum í Breiðholti býðst styrkur til þess að kaupa sælgæti í tilefni öskudagsins. Foreldrafélögin eru er að skipuleggja rölt um hverjð seinnipart öskudags, 26. febrúar nk. milli kl. 17 og 19. Öllum börnum í hverfinu gefst kostur á að ganga í merkt hús, eða hús sem skráð eru í skjalinu, og syngja fyrir nágretta sína í von um sælgæti eða annars konar góðgæti t.d. kleinur, kex, límmiða eða pönnuköku að launum. Þetta hefur reynst mjög skemmtilegt og seinustu ár hafa nágrettar sem búa í sama stigagangi tekið sig saman og tekið á móti syngjandi krökkum í anddyri blokkanna.

Stjórnir foreldrafélaganna langar að sjá fleiri stigaganga taka sig saman og bjóða krökkum í heimsókn. Foreldrafélögin hafa nú fengið 75 þúsund króna styrk til að styrka nágretta sem taka sig saman, tvo eða fleiri, með fimm þúsund króna styrk til sælgætiskaupa. Til að sækja um styrk þarf að hafa samband við foreldrafélagið í hverjum skóla eða hafa samband við Önnu Sif í Breiðholtsskóla, gsm 8678269. Húsráðendur geta keypt það sem þeir vilj bjóða upp á og skila síðan kvittun til Foreldrafélags Breiðholtsskóla, Arnarbakka 1 til 3 með upplýsingum um hvaða nágrettar tóku sig saman, í hvaða húsi og inn á hvaða reikning á að greiða kostnaðinn.

Til að taka þátt í öskudegi þarf að auðkenna húsið/íbúðina með því að setja miða út í glugga, á póstkassa eða á hurð. Einnig er hægt að setja plastpoka um hurðarhún. Eiga nokkra sælgætismola eða annað góðgæti og gefa börnunum sem banka upp á að launum fyrir söng. Það þarf ekki mikið á mann. Það er líka mjög gott að skrá sig í skjalið hér að neðan en þar er að finna EXCEL skjal með sérstöku öskudagskortu.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-Yo-8R0vpbmQMDYQ5fZfo5S6wLA2g8DAvUts6moDbVo/edit?fbclid=IwAR2f_E8891jyEyX08DKUGLok2zO1TsWEqxjTyBeQcalSr_K6YbtAMvAjY2w#gid=1800403568

Stjórnir foreldrafélaganna í Breiðholti

Skáksveit Ölduselsskóla sigraði á Reykjavíkurmóti grunnskólasveita



Skáksveit Ölduselsskóla.

Skáksveit Ölduselsskóla sigraði glæsilega á Reykjavíkurmóti grunnskólasveita í skák í flokki 8. - 10. bekkjar sem fram fór þriðjudaginn 4. febrúar síðastliðinn. Alls tóku 9 skáksveitir þátt í mótinu frá 8 skólum.

Ölduselsskóli tók snemma forystuna og lét hana aldrei af hendi. Sveitin hlaut 23 vinninga af 28 mögulegum. Næstu skólar voru Hlíðaskóli með 20,5 vinning og Laugalækjarskóli með 19,5 vinning. Skáksveit Ölduselsskóla er skipuð reynslumiklum liðsmönnum sem hafa teft á skólaskákmótum sem þessum alla sína skólagöngu. Liðið vinnur saman eins og vel smurð vél þar sem allir þekkja sitt hlutverk og styðja hvern annan í baráttunni. Liðsmenn voru Óskar Víkingur Davíðsson 10. bekk, Stefán Orri Davíðsson 8. bekk, Baltasar Máni Wedholm Gunnarsson 9. bekk og Birgir Logi Steinþórsson 9. bekk. Liðsstjóri var Björn Ívar Karlsson skákkennari í Ölduselsskóla.

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Við höfum opnað nýjan og endurbættan vef:

www.gamafelagid.is



SmíðaVík

GÓÐIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

Ef þarf að skipta út gleri, bæta þéttingu glugga og hurða, lagfæra glugga og hurðir eða skipta því út fyrir nýju erum við réttu mennirnir.

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is
sími 898-0503
Guðlaugur



Marta Guðjónsdóttir

Stöndum vörð um grænu svæðin

Nú ríður á að Reykvíkingar, jafnt í efri byggðum sem neðri, fylki sér saman, skrifi undir áskorun Hollvínasamtaka Elliðaárdalsins, og leggi þar með sitt á vogarskálarnar, gegn því að meirihluti borgarstjórnar leyfi dularfullum milljarðamæringum að breyta suðurmörkum Elliðaárdalsins í

Disneyland fyrir túrista. Í Elliðaárdalnum eigum við Reykvíkingar okkar náttúruperlur, minjar og sögusöfn sem vitna um okkar eigin sögu og sérkenni. Risavöxnum alþjóðlegum túristatraksjónum með yfirbyggðum suðrænum palmatrjám, börum og kaffistofum, yrði þar ofaukið með sína bílaumferð, bílastæði og ljósadýrð.

Borgarstjórnarmeirihlutinn breytti skipulagsskilmálum syðst í Elliðaárdalnum í nóvember síðastliðnum til að heimila þar túristabyggingu að grunnfleti 4.500 fermetrar auk þess sem þar er gert ráð fyrir tveimur öðrum stórbyggingum og risa bílastæði. Á sama borgarstjórnarfundi hafnaði borgarstjórnarmeirihlutinn þeirri tillögu okkar í minnihlutunum um að Reykvíkingar fengju að kjósa um þessar framkvæmdir. Og þetta er því miður einungis byrjunin á aðförinni að „Græna treflinum“ sem nær frá Hljómskálagarðinum og upp í Heiðmörk. Í bígerð eru fleiri slíkar aðfarir með tilheyrandi stórbyggingum, m.a. í Víðidalnum.

Það er ekki að ástæðulausu að Umhverfisstofnun ríkisins lagðist gegn þessum áformum, sem og formaður og stjórn Landverndar. Allir raunverulegir náttúruverndarinnar vilja vernda Elliðaárdalinn fyrir gróðabralli af þessum toga þó svokallaðir umhverfissinnar Samfylkingarinnar og Vinstri grænna láti lítið fyrir sér fara þegar þessi mál ber á góma.

Á skal að ósi stemma. Við skulum því skrifa undir áskorun Hollvínasamtaka Elliðaárdalsins og gera þannig borgaryfirvöldum það ljóst í eitt skipti fyrir öll, að við höfnum þessari aðför að Elliðaárdalnum og stöndum vörð um „græna trefla“ Reykjavíkur sem í raun eru lungu borgarinnar.

Höfundur er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Pípulagnir

Endurnýjun lagna,
inntaksgrindur,
hreinlætistæki
og ofnaskipti.

Sími: 844 8200

www.breidholt.is

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 10-17
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Valgerður Sigurðardóttir borgarfulltrúi skrifar

Elliðaárdalurinn okkar

Meirihluti borgarstjórnar í Reykjavík hefur núna veitt leyfi fyrir því að byggja í Elliðaárdalnum. Gríðarleg óánægja er með þessa ákvörðun og hefur verið hrundið af stað undirskriftasöfnun til þess að skora á meirihlutann í Reykjavíkurborg að verða af þessum hugmyndum. Ég vill hvetja ykkur öll sem viljið skrifa undir að gera það með því að fara í Mörkina 4, þar er opið alla daga frá kl. 16 til 20, einnig geta þeir sem eiga rafræn skilríki skrifað undir á netinu. Þið finnið slóðina og allar upplýsingar inn á fésbókarsíðu sem heitir Vinir Elliðaárdalsins. Mikilvægt er að skrifa undir fyrir 28. febrúar. Þessar kosningar gefa okkur tækifæri til að segja okkar skoðun á uppbyggingu á grænu svæði í borgarlandinu. Við ættum síðan að spyrja okkur hvort að það sé hlutverk þeirra sem stjórna núna að taka jafn afdrifaríka og óafturkræfa ákvörðun. Fyrir mitt leiti þá segi ég nei og hef tekið þátt í undirskriftasöfnuninni. Ég vil að börnin mín hafi aðgang að svæði inni í miðri borg þar sem þau geta komist í ósnortna náttúru líkt og ég hef fengið.

Mun þetta kosta skattgreiðendur eitthvað?

Til þess að byggja á þessu svæði í Elliðaárdalnum þá þarf að ráðast í kostnaðarsamar framkvæmdir. Það þarf að breyta lögnum og sá kostnaður mun leggjast á skattgreiðendur Reykjavíkurborgar. Þetta er kostnaður upp á um 500 til 800 milljónir sem við Reykvískir skattgreiðendur munum greiða til þess að byggt verði í Elliðaárdalnum. Kostnaðartölurnar eru mismunandi eftir því hvað skýrsla er lesin.

Hvað segir reykjavík.is

Það er áhugavert að skoða á vefsíðu Reykjavíkurborgar reykjavik.is/stadir/elliadaardalur þær upplýsingar sem þar eru um Elliðaárdalinn. Allt er satt og rétt sem kemur þar fram og því er

það óskiljanlegt að meirihlutinn í Reykjavík vilji hrófla við dalnum. Þar er sagt „Elliðaárdalurinn er eitt stærsta græna svæðið innan þéttbýliskjarna Reykjavíkur. Dalurinn einkennist af fjölbreyttu umhverfi, landslagi og gróðurfari en þungamiðjan eru Elliðaárnar sem dalurinn er kenndur við. Jarðfræði Elliðaárdals er fjölbreytt enda um stórt svæði að ræða. Berggrunnur Elliðaárdals einkennist af grágrýti sem á rætur að rekja til eldsumbrota á hlýskeyðum síðustu ísaldar. Víða má finna setlög frá lokum ísaldar, einkum strandseti frá tímum hærri sjávarstöðu. Neðarlega í dalnum má sjá stóra strandhjalla. Leitahraun er 4.500 ára gamalt hraun sem mótar mjög landslag Elliðaárdals. Þá hafa Elliðaárnar rofið hraunið og fellur í falletum fossum um miðjan og neðanverðan dalinn. Hátt í 320 tegundir háplantna hafa fundist í dalnum. Fuglalíf í Elliðaárdal er afar fjölbreytt og fá svæði í Reykjavík búa yfir jafn miklum fjölda fuglategunda en alls hafa um 25 tegundir verpt í dalnum. Elliðaárnar eru laxveiðia og mikilvæg hrygningarstöð fyrir íslenska laxinn“.

Við þurfum græn svæði

Það er fátt mikilvægara í borgum en græn svæði, þau veita okkur íbúnum ómælda gleði og lífsfyllingu. Ég vil að komandi kynslóðir geti áfram notið þess sem Elliðaárdalurinn hefur upp á að bjóða og því er mikilvægt að við stöndum saman og skrifum undir. Það er barist víða fyrir því að vernda græn svæði og þessi barátta er mjög mikilvæg og með öllu óskiljanlegt að þurfa að standa í því að verja svæði líkt og Elliðaárdal fyrir ágangi meirihlutans í Reykjavík.



Valgerður Sigurðardóttir.

Kolbrún Baldursdóttir sálfræðingur og borgarfulltrúi skrifar

Hagsmunir barna ráða för

Foreldrar þekkja börn sín, líðan þeirra og þarfir. Sjái foreldrar að níu tímar á dag er of mikið fyrir börn sín á leikskóla bregðast flestir við með því að sækja þau fyrr alltaf þegar þau geta það. Ekki á að vanmeta foreldra eða ganga út frá því að þeir vilji geyma barnið sitt sem lengst í leikskólanum. Börn eru misjöfn í eðli sínu og á þeim er dagamunur eins og gengur.

Langflestum börnum þykir gaman á leikskóla enda líður þeim þar vel. Samvera við önnur börn er sérhverju barni bráðnaðsynleg. En áriðandi er, sýni barn leiða og þreytu síðasta klukkutímann í leikskólanum, að foreldrar séu upplýstir um það til að geta leitað annarra leiða þótt ekki væri nema hluta vikunnar. Hagsmunir barna eiga ávallt að ráða för.

Kerfisbreytingin mun leiða til ójafnvægis

Það er ekki hlutverk skóla- og frístundarráðs að ala upp foreldra þótt vissulega sé sjálfsgagt að koma með ábendingar. Ákvörðun sem þessi hefur víðtæk áhrif á vinnumál mjög margra foreldra. Kerfisbreytingin mun leiða til aukins ójafnvægis og álags fyrir hóp foreldra nema hún sé tekin í samráði við alla hlutaðeigandi aðila. Hún þarf einnig að vera tekin í takti við aðstæður foreldra, atvinnulífið og umræðuna um styttingu vinnuvikunnar. Stytting vinnuviku er nú eitt helsta baráttumál verkalyðshreyfingarinnar. Vegna þess hversu aðstæður eru mismunandi hjá foreldrum er mikilvægt að hafa val. Hvort félagsþjónustan geti fundið viðeigandi lausnir fyrir þá foreldra sem lenda í vandræðum verði opnunartími leikskóla stytur er stór spurning. Það er heldur ekki lausn að setja ábyrgðina um sveigjanlegan opnunartíma í samræmi við þarfir foreldra alfarið

á herðar leikskólanna eins og Sjálfstæðisflokkur lagði til í borgarstjórn. Ef öllum foreldrum stendur ekki til boða sami opnunartími býður það upp á hættu á mismunun. Ráðast þarf að rót vandans sem er mannekla og rót mannekluvanda eru lág laun í leikskólum. Einnig þarf að finna leiðir til að létta á álagi og má gera það t.d. með því að vaktaskipta deginum. Lítið pláss og mannekla einkenna leikskóla og það hefur neikvæð áhrif á börn og starfsfólk. Aherslan ætti að vera á að tryggja að slíkar aðstæður séu aldrei í leikskólastarfi.

Ætlar meirihlutinn að endurskoða ákvörðunina

Kolbrún Baldursdóttir Vísbendingar eru um að meirihlutinn í borginni endurskoði ákvörðun sína um styttingu opnunartíma leikskóla. Fram hefur komið að nú eigi að gera jafnréttismat og hafa samráð við foreldra sem ekki var gert áður en þessi ákvörðun var tekin. Fram hefur einnig komið að þessi ákvörðun verði ekki staðfest í borgarráði 23. janúar eins og upphaflega stóð til. Tilkynnt hefur verið að þessi breyting taki ekki gildi 1. apríl eins og upphaflega stóð til. Ákvörðun um styttingu opnunartíma leikskóla var samþykkt í skóla- og frístundarráði fyrir stuttu og kom flestum á óvart. Viðbrögðin hafa ekki látið á sér standa. Rökin fyrir ákvörðuninni eru sett í tilfinningalegan búning og tengd við hvað sé barni fyrir bestu. En um það er varla deilt. Hin raunverulega ástæða tel ég vera viljaleysi borgaryfirvalda að hækka laun og bæta aðstæður starfsmanna á leikskólum.



Kolbrún Baldursdóttir.

Breiðholtsblaðið

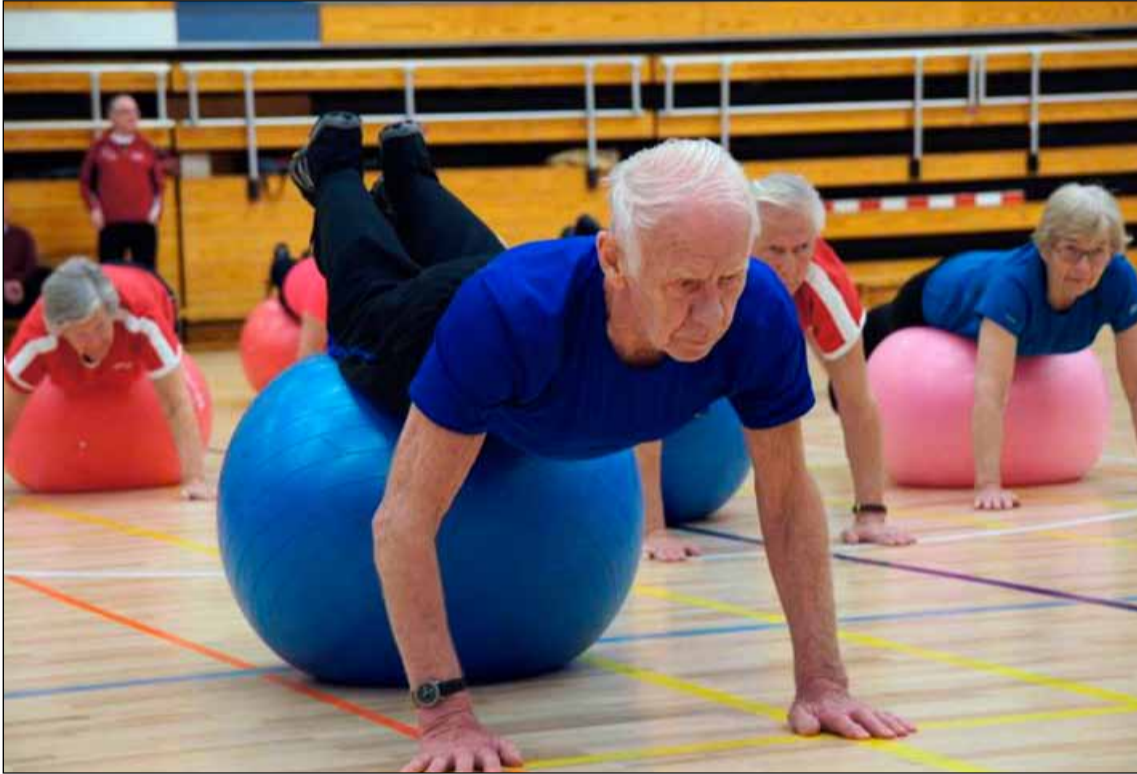
Auglýsingasími:

511 1188 & 895 8298

Íþrótt- og leikjahátíð eldri borgara

Íþrótt- og leikjahátíð eldri borgara haldin í Breiðholti í 27. sinn. Frá árinu 1987 hafa eldri borgarar víðsvegar að úr borginni og nágrennasveitarfélögum komið saman og haldið fjölmenna íþrótt- og leikjahátíð á hverju ári. Hátíðin að þessu sinni verður haldin á Öskudaginn 26. febrúar í íþróttahúsi Seljaskóla

og stendur yfir frá 13:00 til 15:00. Tíu fjölbreytt sýningaratriði verða á dagskrá hátíðarinnar í ár sem haldin er í 27. sinn í Breiðholti. Íbúar í Breiðholti eru boðnir velkomnir til sjá og heyra hvað eldra fólkið hefur upp á bjóða í íþróttum og leik. Verið velkomin.



Tekið á í íþróttatíma eldri borgara í ÍR-heimilinu.



Glaðar í íþróttum fyrir eldri borgara hjá ÍR.

MEIRI ORKA 2020



Landsins mesta úrval af korkjógadýnum. Korkurinn er framtíðin. Þú þarft aldrei jógahandklæði. Verð frá 16.500 kr.



Frábær lífrænn og umhverfisvænn fatnaður.



Tunguskafan er 2 x mikilvægari en tannbursti.



Viridian vítamín og bæti efni. Mikið úrval og einstök gæði.



Allt lífrænt og án hvíts sykur og hveiti. Sumt glútenlaust og margt vegan.



Hugleiðsla & hafragrat - Fylgstu með á facebook



Afgreiðslutími:
Mán: 10-16
Þri-fös: 10-18
Lau: 11-16

ÓÐINSGÖTU 1, REYKJAVÍK
systrasamlagid.is
@systrasamlagid
Sími: 511 6367



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

- ◊ Office 365 þjónusta
- ◊ Gagnabjörgun og afritun
- ◊ Umsjón tölvukerfa
- ◊ Vefsíðugerð og umsjón
- ◊ Tölvuviðgerðir
- ◊ Tölvur og jaðarbúnaður



Parabakki 3, **Mjódd**
109 Reykjavík
Sími: 696-3436
www.togg.is

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Ávinningurinn af því að vera sjálfboðaliði

Þörfin fyrir þátttöku í sjálfboðaliðastarfi er rík hér á landi og oft sagt í léttum dúr um Íslendinga að hver einasti þeirra sé félagi í að minnsta kosti einum samtökum eða félagi. Að taka þátt í félagskap þar sem sjálfboðaliðar bera uppi starfið er gefandi og áhrifaríkt fyrir þátttakandann og ekki síður er framlag félagsmannsins afar mikilvægt fyrir félagskapinn sem gjarnan hefur þann tilgang að leggja samfélaginu til eitthvað uppbyggilegt og nauðsynlegt sem opinberir aðilar geta ekki.

Sjálfboðaliðasamtök og félag sem hafa haft gríðarlega jákvæð áhrif á samfélag okkar undanfarna áratugi eru t.d. björgunarsveitirnar, íþrótt- og ungmennafélögin, Rauði krossinn, kvenfélögin, líknarfélögin og foreldrafélögin svo einhver séu nefnd.

Sjálfboðaliðar í félagsstarfi fá haldgóða þjálfun í félagslegu starfi, að virða reglur og lög félags og hvernig lýðræðið virkar í samtökum. Einnig þjálfast þátttakendur í að umgangast aðra, taka tillit til mismunandi skoðana og að vinna með öðrum. Með þátttöku í sjálfboðaliðastarfi myndast gjarnan tengsl og kunningsskapur sem endist svo áratugum skiptir. Með þátttöku í félagskap sem hefur göfug markmið til góðra verka getur maður lagt sitt að mörkum fyrir málstað sem maður brennur fyrir, fundist maður gera gagn og skemmt sér og öðrum um leið.

Allt eru þetta atriði sem viðkomandi sjálfboðaliði getur svo nýtt sér á lífsleiðinni utan sjálfboðafélagsins og látið til sín taka s.s. á vinnumarkaði eða í fjölskyldulífi. Ungir sem aldrei í Breiðholti eru því hvattir til að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi fyrir sjálfan sig og samfélagið okkar.

Þráinn Hafsteinsson.
Verkefnastjóri frístunda og félagsauðs.
Þjónustumiðstöð Breiðholts.



Þráinn Hafsteinsson.

Huldar Einar á leið til Reading

Huldar Einar Lárússon er 14 ára gamall fótboltastrákur úr Breiðholti sem er á leið til Redding til reynslu. Hann er alinn upp í ÍR en hefur spilað með öðrum og þriðja flokki Víkings að undanförunu og hefur ferill hans nú leitt hann erlendis. En gefum nú Hrönn Eiríksdóttur orðið.

"Ekki nóg með að þessi drengur er þvílík fyrirmynd sem er alltaf til í að tala við yngri krakka, brosir til þeirra og er ávallt tilbúinn að gefa af sér, hvort sem það er að hlusta eða gefa ráð. Allt svona skiptir svo miklu máli fyrir yngri iðkendur, það er að hafa fyrirmynd sem að þau líta upp til en sjá jafnframt að þessi drengur sem þau líta upp til er tilbúinn að styðja þau í orði og verki þegar til hans er leitað, það er þessi mannlegi þáttur sem að skiptir svo gífurlegu máli og að yngri kynslóðin geti leyft sér að dreyma og fá ráð. Huldar Einar er ekki bara með fulla einbeitingu á fótoltavellinum heldur veit hann líka vel að það þarf að rækta sjálfan sig sem og aðra í kringum sig hvort sem um er að ræða liðsfélaga, vini eða fjölskylduna sem á stóran stað í hjarta hans. Huldar Einar má ekki vita af neinum sem að þarfnast aðstoðar svo stórt og hreint er hjarta þessa 14 ára drengs. Huldar Einar áttaði sig á því 13 ára gamall ef að hann ætlaði að ná lengra í fótoltanum

þá yrði hann að gera það fyrir sjálfan sig og hugsa um líkama og sál. Hann tók þá mataræðið sitt í gegn og byrjaði að æfa aukalega á hverjum degi, hann setti sér markmið og veit að hann þarf að vinna í þeim sjálfur til að ná takmarki sínu.

Huldar er alinn upp í ÍR en skipti yfir í Viking í september 2019 og spilar þar bæði með 3. og 2. flokki þrátt fyrir að vera aðeins 14 ára gamall ásamt því að æfa með U15 ára landsliði Íslands, hann svo er á leið til Reading núna í febrúar þar sem hann mun dvelja í eina viku til reynslu og æfinga. Sumarið 2019 vakti hann mikla athygli þegar hann skoraði samanlagt 60 mörk á Íslands- og Reykjavíkurmótunum og var í kjölfarið valinn í Reykjavíkúrvalið sem hann fór með til Svíþjóðar.

Huldar Einar er mikill íþróttamaður sem ég er viss um að við eigum eftir að sjá mikið af í framtíðinni, hann er með háleit markmið og er tilbúin að leggja mikið á sig á æfingum og veit að það er ekki hægt að stytta sér leið að árangri ásamt því að hann hugsar vel um mataræði sitt sem og andlega heilsu. Jafnframt er hann alltaf tilbúinn að gefa af sér til yngri kynslóðar." Hrönn er uppalin Breiðhylltingur og að stolt af uppruna sínum og gaman sé að fylgjast með ungum krökkum sem vaxi og dafni í íþróttum.



Huldar Einar Lárússon.

Hrönn segir að yngri leikmenn hafa verið að leita til hans til að fá ráð og vita hvað var það sem að gerði hann áberandi góðan. "Svona krakkar eiga eftir að ná langt í lífinu því að gefa af sér er ekki sjálfsagt mál hvað þá þegar að maður er bara 14 ára."

DARTVÖRUR Í ÚRVALI



Síðumúla 35 (gengið inn að aftan) - Sími 568 3920 & 897 1715

Hjá okkur starfa starfsmenn með áralanga reynslu af bílasprautun og bílaréttingum.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði.

Við notum hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er búið fullkomnustu tækjum sem völ er á í faginu svo sem Autorobot réttngabekk með öllum þeim mælitækjum sem til þarf til viðgerðar á bíl eftir tjón.

Herkules lyftur og Omia sprautuklefi sem er einn sá fullkomnasti á landinu.

Við sprautun á bílum er notast við hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn vatnslökk og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði. Verkstæðið þjónustar allar bíltegundir.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · www.bilarogtjon.is



Þegar kemur að vandaðri vinnu



NOON
HÁRSTOFA

5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK

Á skíðum í sólríkum fjallasal

Við erum fjórar skíðakonur úr Skíðadeild ÍR, Halldóra, Vigdís, Sigríður Dröfn og Raket. Við höfum allar æft skíði með ÍR síðan við munum eftir okkur. Það fyrsta sem við gerðum eftir skóla þegar við vorum í grunnskóla, var alltaf að hringja í símsvara og athuga hvort að það væri opið í Bláfjöllum og þá hvernig æfing væri. Það var mikil gleði í hjá okkur þegar þjálfarinn tilkynnti í símsvarann að það væri æfing „í kvöld“ í svigi eða stórsvigi.

Mikið hefur breyst hjá okkur síðan símsvarinn góði var við lýði. Í vetur ákváðum við að flýja hina íslensku veðurguði og Sporthúsið, þar sem við stundum þrekæfingar, og snúa á vit skíðaævintýrana á sjálfum heimavelli skíðaíþróttarinnar, Austurríki.

Í draumalandi skíðafólksins

Síðan í september höfum við verið búsettar í Austurríki, draumalandi skíðafólks, að æfa skíði og taka þátt í sterkum skíðamótum í Ölpunum. Hefðbundinn dagur hjá okkur byrjar yfirleitt milli sjö og átta á morgnanna. Þá förum við á skíðaæfingu sem er yfirleitt þrjú til fjórir tímar. Eftir skíðaæfingu er dagskránni alls ekki lokið þann daginn. Það þarf að undirbúa skíðin fyrir næstu æfingu, brýna kantana og vaxa botninn svo rennslið sé í lagi fyrir næsta dag. Svo þurfum við að huga að endurheimt vöðva, en yfirleitt hlaupum við aðeins, teygjum, rúllum og gerum léttar æfingar. Í vetur höfum við verið búsettar í ýmsum skíðabæjum í Ölpunum, yfirleitt í íbúðum og þá höfum við skipts á að elda mat og þess háttar. Svo förum við snemma að sofa til að vera klárar í næsta dýrðardag í fjöllum.

Það eru sannkölluð forréttindi að fá að eyða öllum dögum í sólríkum fjallasal að æfa íþróttina okkar. Þótt að auðvitað séu ekki allir dagar dans á rósum og margt sem maður lærir þegar maður þarf að standa á eigin fótum í nýju landi.

Í Tyrol og á ferð og flugi um Alpana

Í byrjun vetrar vorum við alfarið á jöklinum Hintertux sem er í Tyrol. Frá því í lok nóvember, þegar keppnistímabilið hófst á alþjóðlegum skíðamótum, höfum við verið á ferð og flugi um Alpana. Við eltum mót út um alla Evrópu.

Mótin hafa gengið ágætlega og höfum við allar bætt okkur eitthvað á heimlista en stefnan er sett miklu hærra og við höldum áfram að vinna að því á hverjum degi í dásamlegu umhverfi og félagskap.



Ungar skíðakonur í ÍR.



Ungar enn en aðeins eldri komnar á ferð og flug um Alpana.

Nú í janúar og febrúar stendur yfir bikarmótaröð Skíðasambands Íslands. Við tókum þátt í þeim mótum, svo höldum aftur út á vit ævintýrana en komum aftur heim í byrjun apríl og tókum þátt í Landsmóti Skíðasambands Íslands, fyrir hönd Skíðadeildar ÍR.

Halldóra Gísladóttir, Raket Kristjánsdóttir, Sigríður Dröfn Auðunsdóttir og Vigdís Sveinbjörnsdóttir.

Reykjavík International Games

Sannkölluð frjálsíþróttaveisla var í Laugardalshöll þegar 13. RIG fór fram fyrir fullri stúku áhorfenda. Mótið hófst á því að viðstaddir minnstust Vilhjálm Einarsson og afreks hans 16.70 m í þristökki sem er elsta Íslandsmetið í frjálsíþróttum, sett árið 1960 á Ólympíuleikunum í Melbourne.

ÍR-ingar voru atkvæða miklir að vanda og unnu ÍR-ingar til að mynda besta afrek Íslendinga í kvenna- og karlaflokki. Það voru þau Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir í 200m, 23.98 sek sem er nýtt Íslandsmet stúlkna en fyrir það hlaut hún 1085 IAAF stig. Tíminn er jafnframt mótmet. Besta afreks íslensks karls var 1500m hlaup Hlyns Andréssonar 3:46.40 mín en fyrir það hlaut hann 1070 stig en Hlynur sigraði örugglega í hlaupinu.

Guðni Valur Guðnason kom sá og sigraði í kúlurpinu hann kastaði hvorki meira né minna en

18.43 m, bætt sig um 60 cm og er nú í sjöunda sæti yfir bestu kúlurparara Íslandssögunnar, stökk úr 10. sætinu. Hann sigraði með 30 cm mun á Írann John Kelly.

Guðbjörg Jóna vann einnig til gullverðlauna í 60m hlaupi, hljóp á 7.48 sek í úrslitunum en Guðbjörg hljóp alls fjögur hlaup á þeim tæpu 3 klst sem mótið stóð yfir. Eitt þeirra var 4 x 200m boðhlaup en þar elti hún bandarísku stúlkuna uppi og leidd íslensku sveitina til sigurs yfir þeirri bandarísku á tímanum 1:37,94 mín. Aðrar í sveitinni voru Andrea Torfadóttir, Þórdís Eva Steinsdóttir FH og Agnes Kristjánsdóttir ÍR. Hildigunnur Þórarinsdóttir vann til bronsverðlauna í langstökki stökk 5,78m sem er hennar besti árangur innanhúss, átti best 5.61 m. Sæmundur Ólafsson sigraði í 800m á 1:56,09 mín, um 5 sek frá sínu besta.

Hlynur og Guðni Valur á Norðurlandamóti

NM í frjálsíþróttum innanhúss fór fram í Finnlandi 9. febrúar og átti ÍR tvo keppendur sem kepptu fyrir Íslands hönd í blönduðu liði Íslands og Danmerkur.

Hlynur Andrésson var hársbreidd frá sigri í 3000m hlaupi, varð annar á 8:01.20 mín og aðeins 13/100 sek skildu að gull og silfur sætið. Tími Hlyns er hans næst besti í þessari vegalengd.

Guðni Valur Guðnason sem kastaði sig inn í íslenska hópinn með glæsilegri bætingu í kúlurparpi um sl. helgi gerði sér lítið fyrir og varð í 3. sæti með 18.31m mjög skammt frá hans besta 18.43 m en sigurvegarinn kastaði 20.67m. Guðni og Hlynur voru því báðir alveg við sitt besta sem er góð byrjun á árinu. Til hamingju strákar og Pétur Guðmundsson þjálfari Guðna sem var í íslenska þjálfarateyminu.



Guðni Valur Guðnason.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur
Skógarseli 12 • Sími 587 7080
Tölvupóstur: ir@ir.is
Heimasíða: ir.is

Góðir árangur á stórmóti ÍR

Stórmót ÍR var haldið í 24. sinn 18. til 19. janúar og náðist mjög góður árangur í mörgum greinum en mikið var um bætingar á besta árangri keppenda þó svo að keppnistímabilið sé rétt að hefjast en alls litu 468 bætingar dagsins ljós.

FH vann til flestra verðlauna á mótinu, eða 62 talsins, Ármann var í öðru sæti með 46 verðlaun og ÍR í því þriðja með 42. Þátttaka Færeyinga setur alltaf skemmtilegan svip á mótið en þátttaka á mótinu var almennt góð en 600 keppendur tóku þátt og 32 félög og héraðssambönd sendu keppendur til leiks. Þessi fjöldi endurspeglar áhugann á Stórmótinu en mótið er frábær undirbúningur fyrir innanhússmótin sem nú fara að detta inn hvert á fætur öðru.

Eitt mótsmet féll á fyrri degi og var það í hástökki 13 ára stúlkna en þar stökk Ísold Sævarsdóttir FH 1.53m

Guðbjörg Jóna á frábærum tíma

Hæst ber þó líklega árangur Guðbjargar Jónu Bjarnadóttur í 200m en hún hljóp á frábærum tíma, 24.05 sek, var sekúnda á undan næstu konu og jafnaði sinn besta árangur innanhúss. Glæsileg byrjun hjá Guðbjörgu Jónu. Annað frábært afrek vann Kristján Viggó Sigfinnsson úr Armanni þegar hann bætti 23 ára gamalt piltamet 16-17 ára í hástökki þegar hann stökk yfir 2,13 metra. Fyrra metið var 2,12 metrar og setti Einar Karl Hjartarson það árið 1997. Utanhúss er piltametið einnig 2,13 metrar en það eiga Einar Karl og Kristján Viggó saman.

Íslandsmet hjá Hlyni í míluhlaupi

Hlynur Andrésson var meðal keppenda á innanhúss boðsmóti á Írlandi 14. febrúar.

Setti hann nýtt Íslandsmet í greininni með því að hlaupa á 4:03.61 mín, bætti metið um tæpar 2 sek og sinn besta tíma úr 4:05,78 mín síðan árið 2017. Hlynur hafnaði í 7. sæti í hlaupinu.



Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:

Mánud., Þriðjud. og Miðvikud.
12:00 til 15:00.
Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30.
Föstudaga
13:00 til 19:00.
Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00.
Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00.



GETRAUNANÚMER

ÍR ER 109



HEIMASÍÐA ÍR www.ir.is

ALLTAF NÓG UM AÐ VERA Á SPORTBARNUM

FYLGSTU MEÐ DAGSKRÁNNI Á FACEBOOK.COM/KEILUHOLLIN

FIM. 20. FEB
KL. 21:00



Hæðæ!

POBB QUIZ MEÐ
HJÁLMMARI OG HELGA
HAPPY HOUR FRÁ KL. 21-23

50%

AFSLÁTTUR Í KEILU
FRÁ KL. 23 - 01
FÖSTUDAGA OG LAUGARDAGA

FÖS. 21. FEB
FÖS. 28. FEB
FÖS. 6. MAR
FÖS. 13. MAR

FRÍTT
INN

BREKKUSÖNGUR
BIGGI SÆVARSS
FRÁ KL. 22 TIL 00

HAPPY HOUR 21-23 Á BARNUM



BOLTATILBOÐ Í GANGI Á ÖLLUM LEIKJUM Í BEINNI

12" PIZZA MEÐ TVEIMUR ÁLEGGJUM 1.990 KR. EDLAN MEÐ NACHOS 1.890 KR. BONELESS WINGS 10-12 STK. (FER EFTIR STÆRD) 2.490 KR. KJÚKLINGAVÆNGIR 20 STK. KRISPÝ EDA HEFÐBUNDNIR 2.490 KR. STÓR Á KRANA 990 KR. GOS MEÐ ÁFYLLINGU 290 KR.

FÖSTUDAGSHLAÐBORD
11:30 - 13:00

1.990 KR.
HLAÐBORD
& GOS

2.490 KR.
HLAÐBORD
& KALDUR



shake&pizza
EGILSHÖLL

FIM. 5. MARS
KL. 21:00

DR. FOOTBALL

HAPPY HOUR FRÁ KL. 21-23

**HJÖBB
QUIZ**

STÓRSKEMMILEGT FÓTBOLTA-
QUIZ HJÖRVARSS HAFLIÐA



FIM. 12. MARS KL. 21:00

POBB QUIZ

**NEI, HÆTTU
NÚ ALVEG**

VILLI NAGLBÍTUR

HAPPY HOUR FRÁ KL. 21-23



NÚ GETUR ÞÚ BÓKAD BRAUT Á NETINU
keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00