

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

FEBRÚAR 2021

2. tbl. 28. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5
Viðtal við
Nönnu Sigríði
Kristinsdóttur yfirlækni
Heilsugæslunnar
í Efra Breiðholti

Öskudagur í Hólabrekkuskóla



Mynd. Katrín K.

Öskudagurinn var með nokkuð öðru sniði í ár en venjulega. Koma þar til ýmsar takmarkanir vegna sóttvarna. Venja undanfarinna ára er að börn fari um gangi í verlanir og banki einnig á dyr á heimilum og syngi fyrir fólk og fái sælgæti að launum.

Grunnskólar fella niður hefðbundna kennsludagskrá og efna til ýmissa viðburða innan veggja skólanna. Að loknum skóladegi eru börnin svo að halda út til að syngja. Nokkuð var um það í ár en minna en venjulega. Öskudagurinn á sér langa hefð. Nafnið öskudagur kemur fyrir í íslenskum handritum frá 14. öld og leiða má líkum að því að það sé enn eldra. Dagurinn gegnir þar sama hlutverki hér og í öðrum kaþólskum sið í Evrópu. Hann var upphaf lönguföstu sem átti að vera tími íhugunar og góðrar breytni í aðdraganda páska. Hátíðleiki öskudagsins hefur fyrir löngu breyst í gleði og gaman og á hann sér sérstakan stað í hjörtum barna. Þessi mynd var tekin í Hólabrekkuskóla þar sem börnin gerðu sér glaðan öskudag þrátt fyrir takmarkanir vegna sóttvarna.

Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!



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

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



OPNUNARTÍMAR ICELAND Í BREIÐHOLTINU:
Vesturberg - Arnarbakki - Seljabraut:
Virka daga 07:00-24:00 - Helgar 09:00-24:00

Iceland

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 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: Póstdreifing ehf.

2. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Íþrótt- og frístundatengill

Sofnað hefur verið til starfs íþrótt- og frístundatengils á vegum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts. Jóhannes Guðlaugsson uppeldisfræðingur hefur verið ráðinn til starfsins.

Á formað er að á næstu þremur árum verði unnið markvisst að því að fá fleiri og fleiri börn og ungmenni í Breiðholti til að taka þátt í íþrótt- og frístundastarfi og nýta frístundakortið í meira mæli en verið hefur.

Margt aðflutt fólk býr í Breiðholti. Fólk sem hefur komið frá ýmsum samfélögum þar sem mismunandi venjur eru til staðar. Ókunnugleiki ásamt tungumálaörðugleikum geta legið að baki þess að börn nýta sér ekki tómsundastarf.

Hlutverk grunnskólanna, frístundaheimilanna og félagsmiðstöðvanna verður að finna börn og unglunga sem eru óvirk í íþróttum eða frístundum en hefðu hugsanlega áhuga á að reyna.

Hlutverk Jóhannesar sem íþrótt- og frístundatengils verður að koma þessum aðilum til aðstoðar við að afla frekari upplýsinga um áhugasvið krakkanna og afla leyfis og stuðnings foreldra til að kanna þátttökumöguleika þeirra.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



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
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Íþrótt- og frístundatengill tekinn til starfa í Breiðholti

Jóhannes Guðlaugsson uppeldisfræðingur og Breiðholtsbúi með áralanga reynslu af störfum innan frístundageirans og íþróttahreyfingarinnar er tekinn til starfa á Þjónustumiðstöð Breiðholts sem íþrótt- og frístundatengill í Breiðholti. Hann mun verða í nánú samstarfi við starfsfólk grunnskólanna, frístundamiðstöðvarinnar Miðbergs og íþrótt- og frístundaðila í Breiðholti.

Næstu þrjú árin verður unnið markvisst að því að fleiri og fleiri börn og unglunga í Breiðholti taki þátt í íþrótt- og frístundastarfi og nýti auk þess frístundakortið í meira mæli en verið hefur. Hlutverk grunnskólanna, frístundaheimilanna og félagsmiðstöðvanna verður að finna börn og unglunga sem eru óvirk í íþróttum eða frístundum en hefðu hugsanlega áhuga á að prófa. Hlutverk Jóhannesar sem íþrótt- og frístundatengils verður að koma þessum aðilum til aðstoðar við að afla frekari upplýsinga um áhugasvið krakkanna og afla leyfis og stuðnings foreldra til að kanna þátttökumöguleika krakkanna. Þegar að liggur fyrir hvaða íþrótt eða frístundumöguleika krakkarnir vilja prófa undirbýr Jóhannes þá aðila sem taka á móti barninu. Ræðir við þjálfara/kennara/leiðbeinanda viðkomandi félags, dansskóla, félagsmiðstöðvar eða tónlistarskóla um hvenær væri heppilegast að mæta sem nýliði og hvers mætti vænta í fyrsta skiptið. Jóhannes fylgir svo viðkomandi barni þegar hann mætir í fyrsta skipti og hjálpar til eftir þörfum. Ef að viðkomandi barn þarf frekari stuðning t.d. við mætingu í nokkur fyrstu skiptin verður sá stuðningur veittur og metið eftir gengi barnsins hvenær dregið verður úr stuðningi.

Að hafa augun opin

Íbúar, vinir og foreldrar eru sérstaklega beðnir um að hafa augun opin fyrir börnum og unglungum sem þau þekkja og eru óvirk í frístundastarfi. Finnið út hvort áhugi sé fyrir hendi til að prófa að taka þátt og hafið svo samband við Jóhannes íþrótt- og frístundatengil sem gefur allar upplýsingar um hvaða möguleikar eru í boði í hverfinu og hjálpar einnig til



Jóhannes Guðlaugsson nýráðinn íþrótt- og frístundatengill í Breiðholti.

við að finna lausnir utan hverfis ef þarf.

Með samstilltu átaki og hvatningu allra í Breiðholti getum við fjölgað þeim börnum og unglungum umtalsvert sem fá að njóta þess að stunda uppbyggilegar íþróttir, listir eða frístundir þar sem þeim gefst tækifæri til að ná árangri á sínu áhugasviði um leið og þau tengjast vinaböndum og félagskap við hæfi.

Íbúar í Breiðholti eru hvattir til að nýta sér þjónustu Jóhannesar sem hefur aðsetur á Þjónustumiðstöð Breiðholts. Hafið samband í síma 4111300 eða á netfangið: johannes.gudlaugsson@reykjavik.is

Heilsugæslan í Efra-Breiðholti
Hraunbergi 6
s 513 5300



- 8-16
 - Viðtalstímar heilbrigðisstarfsmanna
 - Símatímar lækna
 - Símaráðgjöf hjúkrunarfræðinga
 - Móttaka vegna smáslysa og bráðra veikinda
- 16-17
 - Móttaka lækna vegna smáslysa og bráðra veikinda

Hraunberg Primary Health Care
Hraunberg 6
tel 513 5300



- 8-16
 - Appointments with health care staff
 - Telephone consultations with doctors and nurses
 - Walk-in service for minor injuries and sudden illnesses
- 16-17
 - Walk-in service only



NÝTUM 45.000 kr. ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDASTYRKINA

Umsóknarfrestur er til og með 1. mars 2021

SKILYRÐI FYRIR STYRKVEITINGU

- a** Umsækjandi skal eiga lögheimili í Reykjavík.
- b** Barn umsækjanda skal fætt á árunum 2005 til 2014 og eiga lögheimili hjá umsækjanda.
- c** Barn umsækjanda skal eiga lögheimili þar sem heildartekjur framfærenda, einstaklings, hjóna eða sambúðarfólks, voru að meðaltali lægri en 740.000 kr. á mánuði á tímabilinu mars til júlí 2020.

Markmiðið er að styrkja tekjulág heimili þannig að öll börn geti, óháð efnahag, stundað íþróttir og aðrar tómstundir, sbr. lög nr. 26/2020, nr. 36/2020, um afmarkaðar og tímabundnar ráðstafanir til að bregðast við áhrifum COVID-19 faraldursins. Miða skal við að íþróttá- og tómstundaiðkun fari fram á skólaárinu 2020-2021.

Styrkur vegna kostnaðar við íþróttá- og tómstundastarf á skólaárinu 2020-2021 getur numið allt að 45.000 kr. fyrir hvert barn. Styrkir eru einungis veittir vegna íþróttá- og tómstundastarfs hjá þeim samtökum sem eru viðurkenndir aðilar að Frístundakorti Reykjavíkurborgar.

Umsókn skal gerð með rafrænum hætti í gegn um Ísland.is og/eða á vef Reykjavíkurborgar. Staðfesta skal rafræna umsókn með rafrænum skilríkjum eða Íslykli umsækjanda. Ekki er gerð krafa um undirritun þegar umsókn er gerð með rafrænum hætti.

Til þess að hægt sé að ljúka greiðslu vegna styrks skal framvísa kvittun frá aðildarfélagi Frístundakorts Reykjavíkurborgar fyrir 1. maí 2021. Í kvittun skal koma fram nafn og kennitala viðkomandi barns, hvaða íþróttá- og tómstundastarf er um að ræða, dagsetning og upphæð.

Nánari upplýsingar og umsókn: <https://island.is/styrkur-til-ithrotta-og-tomstundastarfs>
Þjónustumiðstöð Breiðholts



VIÐTALIÐ

Margar nýjungar hjá heilsugæslunni

- segir Nanna Sigríður Kristinsdóttir yfirlæknir Heilsugæslunnar í Efra Breiðholti

Starfsemi heilsugæslunnar hefur verið að breytast og þróast í takt við tímann. Megin áhersla er lögð á öfluga þjónustu og möguleika á að taka við fleiri verkefnum en var. Heilsugæslan er fyrsti viðkomustaður fólks hvort sem veikindi eða minni slys ber að garði. Eðli hennar er að mynda langtímasamband við skjólstæðinga, byggja upp traust á milli fólks og heilsugæslunnar. Þetta er sú hugmyndafræði sem nútíma heilsugæsla byggir á. „Við erum þakklát fyrir tækifærið til að kynna starfsemi okkar segir Nanna Sigríður Kristinsdóttir yfirlæknir Heilsugæslunnar í Efra Breiðholti í spjalli við Breiðholtsblaðið.

„Fyrir utan hefðbundna móttöku heilbrigðisstarfsmanna er vaktþjónusta frá klukkan átta til fimm hjá okkur eins og öðrum heilsugæslustöðvum. Tekið er á móti öllum sem þangað leita og bæði læknir og hjúkrunarfræðingur eru til staðar til að leysa úr bráðari vandamálum sem ekki þola bið. Einnig er opið fyrir símaþjónustu þar sem erindum er forgangsráðað og leyst úr hvort sem það kallar eftir að viðkomandi mæti til viðtals eða ekki. Þar getur fólk því fengið ýmsar ráðleggingar og úrræði við hæfi. Heilsugæslan hefur verið að leggja vaxandi áherslu á þennan þátt á síðastliðnum árum þannig að öll erindi eru metin og úr þeim leyst. Því er um að gera að hafa samband. Hverjum og einum er frjálst að skrá sig á þá heilsugæslu sem honum hentar, óháð búsetu. Því er ekki nauðsynlegt að vera búsettur í Breiðholti til að skrá sig á heilsugæslustöðvarnar í hverfinu. Margir kjósa að hafa sinn heimilislækni, lækni sem þekkir til viðkomandi einstaklings og yfir margra ára tímabil myndast gott og traust samband á milli læknis og skjólstæðings. Hins vegar tókum við eftir því að það er helst eldra fólk sem vill halda sig við að hitta sinn lækni á meðan unga fólk þóttu leggur meiri áherslu á að fá skjóta þjónustu. Þeir eldri horfa meira til persónulegs sambands læknis og skjólstæðings. Þetta er því ein af áskorunum okkar í heilsugæslunni, að mæta þörfum yngri kynslóðanna. „

Sérfræðimenntuðu fólki og starfsstéttum fjölgar

Heilsugæslan í Efra-Breiðholti hefur verið starfrækt í hverfinu frá 1974 en í núverandi húsnæði að Hraunbergi 6 frá 1990. Húsnæði stöðvarinnar hefur verið endurnýjað að hluta, bæði biðstofa, móttaka og rými heilsugæslurítara en til stendur að endurnýja einnig móttökusvæðin á næstu árum. Þar starfa nú sjö sérfræðingar í heimilislækningum. Einnig eru þar að



Nanna S. Kristinsdóttir yfirlæknir og svæðisstjóri og Thelma Baldursdóttir skrifstofustjóri.

jafnaði sérnámslæknar og læknakandidatar en stöðin er kennslustöð og sinnir þar með menntun heilbrigðisstarfsfólks. Átta hjúkrunarfræðingar eru við störf og á tímabilum eru einnig hjúkrunarfræðinemar staddir hjá okkur. Tveir sálfræðingar starfa við heilsugæslustöðina og sinna þeir sálfræðiþjónustu fyrir alla aldurshópa. Nanna Sigríður segir að um 30 manns starfi nú hjá heilsugæslunni í Efra-Breiðholti. „Starfsstéttum fer fjölgandi með hverju ári sem er fagnaðarefni. Til viðbótar við móttökurítara, læknarítara, hjúkrunarfræðinga, ljósmæður, sálfræðinga og heimilislækna starfa nú hreyfistjóri og klínískur lyfjafræðingur við stöðina. Vonir okkar standa til að fá félagsráðgjafa til starfa við heilsugæsluna á árinu. Samstarfsaðilum fjölga einnig jafnt og þétt en þeirra helstu eru þjónustumiðstöð Breiðholts,

Geðheilsuteymi austur, Heimahjúkrun HH, Virk starfsendurhæfing og Hæfi endurhæfingarteymi svo fátt eitt sé talið.“

Um 85% hafa heimilislækni

Nanna Sigríður segir að skjólstæðingar heilsugæslunnar séu nú rúmlega 10.000 talsins. Fjórir af hverjum fimm einstaklingum þjónusta án tafar og standi heimilislækni en það sé markmið að sem flestir geti valið sér sinn lækni til að leita til. Öflug vaktþjónusta sé alla virka daga og til að tryggja bráðveikum og slösuðum einstaklingum þjónustu án tafar og standi bæði hjúkrunarfræðingar og læknar þá vakt. „Það er alltaf velkomið að hringja inn og fá ráðleggingar hjá vakhjúkrunarfræðingi sem metur bráðleika erinda og hvernig er best að leysa úr þeim. Milli 16 og 17 er

opin síðdegisvakt fyrir þau erindi sem ekki næst að sinna að deginum af einhverjum ástæðum. Við viljum þó ítreka að okkar markmið er að taka á móti öllum sem þess þurfa á dagvinnutíma fyrir klukkan 16. Við reynum að skrá alla hjá heimilislækni. Okkur hefur tekist það í 80-85% tilvikum en sumir kjósa að vera án skráningar í samlag.“

Höfum góða túlkþjónustu

Nú er margt aðflutt fólk í Breiðholti. Komu frá mörgum og margvíslegum samfélögum og með oft mjög breytilegan bakgrunn frá heimalandi sínu. Hvernig gengur þeim að aðlagast heilbrigðiskerfinu eða ef til vill frekar hvernig heilsugæslunni gengur að ná til þeirra. Nanna Sigríður segir að „Fólk sé vant mismunandi aðstæðum frá sínum fyrri heimkynnum. Þekkingu eitt og annað að heiman. Margir virðast vanir því að mæta bara á heilsugæsluna án tímabókunar eins og vani er kannski í heimalandinu. En kannski spila tungumálaörðugleikar þar inn í, að þessir einstaklingar séu ekki nógu vel kunnugir íslenska heilbrigðiskerfinu. Tæplega einn af hverjum fjórum skjólstæðingum heilsugæslunnar í Efra-Breiðholti er nýbúi, það er hefur búið skemur en 1 ár á Íslandi. Það er töluverð áskorun fyrir okkur að sinna þessum hópi vel. Við höfum áhyggjur af því að margir nýbúar átti sig ekki nægilega vel hvaða þjónusta heilsugæslan veitir og hvað hún hefur að bjóða. Því leiti nýbúar og fólk af erlendu bergi meira á læknavaktina eða jafnvel bráðavaktina á LSH þangað sem fólk á ekki að þurfa að fara nema að mjög bráðan vanda beri að.

Við viljum gjarnan skrá þessa einstaklinga og fjölskyldur hjá heimilislækni eins og aðra skjólstæðinga okkar. Margir nýbúanna tala enga íslensku og litla ensku og þá þurfum við að nýta okkur túlkþjónustu. Áhersla okkar er á að veita góða túlkþjónustu því þótt fólk geti bjargað sér á íslensku eða ensku þá getur verið örðugt fyrir það að ræða um hluti eins og sjúkdóma og heilsuleysi á öðru en sínu eigin móðurmáli.“

Við erum lánsöm að því leiti að við getum langoftast fengið túlka til okkar á staðinn þegar þörf krefur en notum líka símatúlkun í gegnum Bretland í vaxandi mæli.

Heilsuveran er nýjung

Nanna Sigríður segir að oft sé mikið álag á símaþjónustu heilsugæslustöðvarinnar fyrst á morgnana en hægist um eftir klukkan níu. „Fyrir þá sem eiga erfitt með að ná í gegn í síma er gott að nýta sér Heilsuveruna. Þar er bæði hægt að endurnýja lyf, bóka tíma og senda fyrirsögnir til okkar þessa leið.

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddi



Fjórir af fimm riturum stöðvarinnar.



Ólafur Stefánsson einn af sérfræðingum heilsugæslunnar í Efra-Breiðholti.



Pórunn Anna Karlsdóttir sérfræðingur og kennslustjóri heilsugæslunnar í Efra-Breiðholti ásamt Áslaugu K. Hálfánardóttur sérnámslækni.

Þessi samskiptamáti hentar þó ekki fyrir brún erindi þar sem það getur tekið tvo til þrjú daga að fá svör fyrir fyrirspurnum.“ Nanna Sigríður segir að á síðastliðnu ári hafi verið veitt mjög takmörkuð heilsuvernd og viðtalsþjónusta á heilsugæslunni af sóttvarnarastæðum. Nú sé starfsemin, í það minnsta tímabundið en vonandi varanlega, komin í algjörlega eðlilegt horf. „Við beinum þó því til einstaklinga með öndunarfæraeinkenni að vera í símasambandi við okkur áður en komið er á heilsugæsluna til að geta tryggt öryggi þeirra og annarra skjólstæðinga sem best.“

Gerum beiðni um sýnatökur en sýnatökur og bólusetningar fara fram á Suðurlandsbraut

Hvað með sýnatökur vegna COVID19. Kemur Heilsugæslan að því máli. „Nei – það verkefni, sýnatökur og bólusetningar vegna faraldursins fara nánast alfarið fram á Suðurlandsbraut 34. En okkur berast fjölmargar fyrirspurnir vegna ferðalaga erlendis og sýnatöku í því skyni. Velkomið er að leita til okkar vegna slíkra erinda og við gerum beiðni um sýnatöku til undirbúnings fyrir vottorð sem framvísað er á landamærum. Einnig veitum við

ráðleggingar ef óöryggi er um bólusetningar gegn COVID vegna undirliggjandi sjúkdóma eða ofnæmissögu en það er sjaldgæft að einstaklingum sé ráðið frá bólusetningu. Innköllun og forgangsröðun er hins vegar ekki í okkar höndum heldur alfarið á ábyrgð sóttvarnarlæknis. Ég veit að margir hafa áhyggjur af að missa af sinni boðun í bólusetningu en slíkt verður alltaf auglýst vel í fjölmiðlum og þeir sem ekki eru með farsíma og fá þar af leiðandi ekki boðun með sms-sendingu eiga ekki að lenda í vandræðum. Gleðiefni er að heyra hversu greitt við eigum von á að muni ganga að bólusetja næstu vikur og mánuði og mega einstaklingar 70 ára og eldri sem og þeir með undirliggjandi sjúkdóma vænta þess að fá bólusetningu fyrir sumarið.“

Ekkert heilsufarstengt er óviðkomandi

„Heilsugæslan sinnir eftirliti með fjölmörgum langvinnnum sjúkdómum og forvarnarstarfi. Segja má að fátt heilsufarstengt sé heilsugæslunni óviðkomandi. Mæðra- og ungbarnavernd, skólahjúkrun, sykursýkisráðgjöf og eftirlit, lífstílsráðgjöf, ferðamannabólusetningar, öndunarmælingar, sólarhringsblóðþrýstingsmælingar, járngrjafir,

aftappanir vegna járnofhleðslusjúkdóma og sáraskiptingar eru dagleg verkefni á höndum hjúkrunarfræðinga heilsugæslunnar. Lífstílsráðgjöfin er einnig í höndum hreyfistjóra en sífellt meiri áhersla er á að nota hreyfingu sem aðalmeðferð eða samhliða annarri meðferð við fjölda sjúkdóma svo sem sykursýki og háþrýstingi.“

Sýnatökur vegna leghálsskimunar og aðrar nýjungar á heilsugæslunni í Efra-Breiðholti

Hvað er nýtt í starfinu. „Mér finnst sérstök ástæða er til að kynna ýmsar nýjungar í starfi okkar á þessu ári. Við höfum nú tekið við leghálsskimunum hjá konum á aldrinum 23 til 65 ára. Framkvæmdin á sýnatökunum hefur farið vel af stað hjá okkur og konum á þessum aldri sem hafa fengið boðun í leghálsskimun býðst að bóka sér tíma en það er ljósmóðir stöðvarinnar sem sér um sýnatökuna og þetta tekur örfáar mínútur. Nýr sálfræðingur hefur tekið til starfa hjá okkur og mun sinna námskeiðum í hugrænni atferlismeðferð auk viðtalsmeðferðar. Þeir sem hafa verið á biðlista eftir námskeiði eiga von á að haft verði samband við þá fljótlega. Þá erum við að undirbúa verklag sem beinir sjónum

sérstaklega að meðgöngunni, mikilvægi fyrstu ára barnsins og tengslamyndunar við foreldri. Þetta er þverfaglegt verkefni margra stétta á heilsugæslunni, ungbarnaverndar, mæðraverndar, sálfræðinga og heimilislækna.“

Klínískur lyfjafræðingur og öldrunarráðgjöf

Á vormánuðum mun klínískur lyfjafræðingur vera við störf hjá okkur í Efra-Breiðholti og veitir hann ráðgjöf um lyfjanotkun, milli- og aukaverkanir lyfja auk fjölmargra annarra verkefna. Við erum einnig að vekja athygli á og bregðast við langtíma notkun svefnlyfja og róandi lyfja sem í mörgum tilvikum eru hætt að vera einstaklingum gagnleg og jafnvel orðin þeim skaðleg. Um er að ræða ráðgjöf og samtal en komi til þess að trappa lyfin út er það gert með öryggi einstaklinga í fyrirrúmi. Þessar vikurnar erum við líka að stíga fyrstu skref okkar með formlega öldrunarmóttöku og ráðgjöf sem hjúkrunarfræðingur mun halda utan um og við munum kynna betur á næstu vikum.

Að lokum vil ég koma því á framfæri við fögnum tillögum og ábendingum frá skjólstæðingum stöðvarinnar þar sem það getur leitt til betri þjónustu“

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307



Bryndis Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson lögg. fasteignasali Sími: 615 6181



Pórunn 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



Atti 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 Glád hdl. og löggiltur fasteignasali



Fasteignasalan
Miklaborg

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

Með þér alla leið

Kór Fella- og Hólakirkju með tónleika 14. mars



Sameiginlegir kórtónleikar Kórs Fella- og Hólakirkju og Kammerkórs Reykjavíkur verða haldnir í Fella- og Hólakirkju sunnudaginn 14. mars kl. 16. Stjórnandi Kammerkórs Reykjavíkur er Sigurður Bragason. Arnhildur Valgarðsdóttir organisti stjórnar kirkjukórnum og er meðleikari á tónleikunum en einnig leikur Matthías Stefánsson snillingurinn landskunnir á fiölu. Þá hefur verið ákveðið að kórinn, Kristín Ragnhildur og Svava Kristín flytji Stabat Mater að kvöldi föstudagsins langa kl. 20. Flutningur þessa verks var orðinn fastur liður í dagskrá kirkjunnar en féll niður á síðasta ári vegna sóttvarna.

Efnisskráin er fjölbreytt, nýtt og gamalt, kirkjulegt og veraldlegt. Kórarnir flytja svo sameiginlega þrjú verk Sigurðar Bragasonar. Svo skemmtilega vill til að sama dag, 14. mars kl. ellefu fyrir hádegi verður send út útvarpsmessa frá Fella- og Hólakirkju. Arnhildur Valgarðsdóttir segir að nú fari allt að rúlla aftur. Kirkjukór Fella- og Hóla hafi verið einn af fáum kórum sem haldið hafi úti söng í kófinu, Flutt dúetta og kvartetta sem æfðir hafi verið í litlum hópum. Nefna má að í desember hélt kórinn úti sérstöku söngjóladaðgatali, hvern dag var lítið atriði tekið upp og birt á facebook síðu kirkjunnar og kórsins.

www.breiðholt.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNsla

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utforin.is



Sverrir Einarsson



SÍÐAN 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



ÓTTAFARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fellaskóli

Kennsla í vegglist

Fellaskóli hefur sett á stökk valgrein fyrir áhugasama nemendur í 8. til 10. bekk um vegglist og vegglistagerð á vorönn 2021 og mun listamaðurinn Anton Lyngdal sjá um þann áfanga.

Vegglistasenan á Íslandi er stærri en margir gera sér grein fyrir og á bakvið hana stendur fjöldi listamanna sem fá útrás fyrir listsköpun sína með vegglistagerð sem annars þurfa að fara huld höfði. Margir þessara listamanna hafa stundað listnám samhliða vegglistagerðinni og starfa jafnvel sem slíkir. Stór hópur listamanna hefur stundað vegglistagerð í áráraðir og eru vel þekktir innan senunnar, enda margir hverjir mjög færir og hæfileikaríkir.

Myndskreytti vegg í kjallara skólans

Sem kveikja að valgreininni, sem Anton kemur til með að leiðbeina, fengum við hann til að myndskreyta vegg í kjallara skólans. Upprunalega hugmyndin var sú að nemendur fengu tækifæri til að fylgjast með listamanninum við gerð verksins sem gekk því miður ekki upp, bæði vegna COVID og vegna eiturgufa sem myndast í kringum gerð svona verks. Í staðinn var verkefnið kynnt fyrir nemendum 7.-10. bekkjar og þeir fengu að velja úr uppköstum Antons, hvaða verk yrði fyrir valinu. Í byrjun árs 2021 fá nemendur svo tækifæri til að skoða verkið og kynnast því áður en þeir geta skráð sig í valgreininna.

Strangar reglur og hefðir

Í valgreininni mun Anton fara í gegnum grunnaðferðir við gerð vegglistar, nemendur fá að prófa sig áfram og vonin er sú að þeir geri stórt verk í sameiningu í lokin sem hægt verður að hengja upp/hafa á vegg innan skólans. Samhliða þessu mun Anton kynni fyrir þeim heim vegglistarinnar, sem eins og áður kom fram er frekar hulinn almenningi. Í vegglistasenuinni eru strangar hefðir og reglur um hvernig, hvar og hvenær megi mála á vegg. Flestir vegglistamenn bera virðingu fyrir sér og borginni og fylgja



Anton Lyngdal myndlistarmaður við verkið sem hann vann á vegg í kjallara Fellaskóla.

ströngustu reglum, til þess einmitt að standa vörð um vegglistasenua og sporna gegn neikvæðu umtali um hana. Nemendur fá smjörþefinn af þessu öllu í valgreininni

Er ötull við að prófa sig áfram

Anton Lyngdal er fæddur og uppalinn í Reykjavík, hans fyrstu skref inn í listaheiminn voru í gegnum vegglistina, sem hefur svo fylgt honum æ síðan. Samhliða henni stundaði hann fjölbreytt listnám, þar má nefna myndlistarnám við FB, Keramiknám við Myndlistarskóla Reykjavíkur, listnám við Engelsholm høgskole í Danmörku

og síðast útskrifaðist hann með B.A. í myndlist frá Gerrit Rietveld Academie í Amsterdam, vorið 2017. Anton hefur haldið þó nokkurn fjölda sýninga, erlendis sem og hérlendis ásamt því að hafa rekið listastúdíó í Rotterdam ásamt vinum sínum eftir útskrift. Anton er ötull við að prófa sig áfram við hin ýmsu listform og hefur undanfarið fundið sig betur og betur í gjörningalistforminu ásamt því að sinna myndlistinni, vegglistinni, skúlptúragerð o.fl. Fyrir síðustu jólf gaf Anton út bókina Mr. Awkward Show Presents: Mr. POSER og opnaði sýningu á verkum úr bókinni í Núllinu gallerí við Bankastræti.

Breiðholtsbúar: Ökuskólinn í hverfinu ykkar. Auk hefðbundins réttindanáms býður Ökuskólinn í Mjódd upp á eftirfarandi fjölda námskeiða m.a.

- B-réttindi á íslensku, pólsku og ensku
- Námskeið vegna akstursbanns
- Bifhjólánámskeið
- Meiraprófsnámskeið
- Afleysingamannanámskeið á leigubíl og Atvinnuleyfishafanámskeið í samvinnu við Samgöngustofu
- Endurmenntun Atvinnubílstjóra



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300. Ópið 10-17 alla daga.

SHAKE&PIZZA GÓÐAN DAGINN

OPIÐ : MÁN-MIÐ 17-21 / FIM. 16-21 / FÖS. 16-21.30 / LAU. 12-21:30 / SUN. 12-21

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

TILBOÐ MÁNAÐARINS

EIN, TVÆR OG FRÍ PIZZA EF ÞÚ SÆKIR

EINN, TVEIR OG FRÍR SHAKE EF ÞÚ SÆKIR



Pantaðu á shakepizza.is eða í síma 5 17 18 19



3 FYRIR 2 AF ÖLLUM PIZZUM AF MATSEÐLI
– BORGAR EKKI FYRIR ÓDÝRUSTU PIZZUNA

3 FYRIR 2 AF ÖLLUM SHAKE-UM AF MATSEÐLI
GILDIR EKKI AF ÁFENGUM SHAKE-UM



RAUÐI KJÚKLINGUR
1.990 KR.



Shake
– MÁNAÐARINS –
JARÐARBERJA SHAKE
990 KR.

EIN PIZZA & SVO ÖNNUR Á 1.000 KR.

KAUPIR PIZZU AF MATSEÐLI OG BÆTIR VIÐ ANNARRI Á 1.000 KR. – BORGAR FYRIR DÝRARI PIZZUNA

shakepizza.is

shake&pizza

#shakeandpizza

**ÞAÐ ER GALOPIÐ HJÁ OKKUR
& SPILUM Á ANNARRI HVERRI
BRAUT / BOLTINN Í BEINNI OG
BOLTATILBOÐ Á MAT OG DRYKK**

**FYLGSTU MEÐ DAGSKRÁNNI Á
FACEBOOK.COM/KEILUHOLLIN**

– OPNUNARTÍMAR KEILUHALLARINNAR –

MÁN - MIÐ. 17-21 / FIM & FÖS. 16-22 / LAU. 12-22 / SUN. 12-21

keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00



**BEST OF ENEMIES.
WORST OF FRIENDS.**

CHILD GRACE MICHAEL COLIN BOB TUCKER
MORETZ PENN JOST DELANEY JEONG

**TOMMI OG
JENNI**

SAMBÍGN
EGILSHÖLL

Hólagarður

Byggður af stórhug, oft á brattann að sækja en verslunin er að koma til baka

Saga Hólagarðs nær aftur til 1973. Þá fékk Gunnar Snorrason kaupmaður úthlutaða verslunarlóð í Hólaværvi í Breiðholti. Hann lét reisa verslanamiðstöðina Hólagarð á lóðinni sem var opnuð 8. júní 1975 þegar Efra Breiðholt var þá að slíta barnsskólum. Gunnar sagði síðar að ekki hafi allir verið sáttir við það að hann fékk úthlutaða lóð og hafi Þjóðviljinn farið mjög geyst gegn henni. „Þetta varð að pólitísku moldviðri,“ sagði Gunnar í blaðaviðtali en viðskiptavinirnir tóku verslanamiðstöðinni opnum örmum.

Verslunarmiðstöðin Hólagarður við Lóuhóla reis innan um grunna og hálfbyggð heimili þar sem athafnamaðurinn horfði til lengri framtíðar. Þetta rúmaðist einnig vel innan marka þess skipulags sem Breiðholt var byggt eftir. Áhersla var lögð á þjónustukjarna inni í byggðum þangað sem fólk gæti sótt lífsnauðsynjar og einnig aðra þjónustu í göngufæri frá heimilum sínum. En hvað kom ungum manni sem þegar hafði haslað sér völl í verslunarstörfum

í hinna eldri Reykjavík að selja rekstur sinn og halda upp í þetta hálfbyggða hverfi til þess að ryðja nýjar brautir.

Byrjaði 13 ára í verslun

Gunnar hóf ungur að fást við verslun. Aðeins 13 ára að aldri gerðist hann sendill fyrir verslun á horni Laugavegar og Frakkastígs. Hann gerði sér vonir um að komast inn fyrir búðarborðið til þess að starfa. Það rættist á horni Njálsgötu og Frakkastígs í verslun sem bar nafn með hreim af stríðsárunum og hét Portland. Árið 1947 fór hann að starfa í Teigabúðinni sem hann keypti síðan þá 19 ára gamall. Árið 1980 stofnaði Gunnar Vogaver með Árna Kristjánssyni sem hann seldi þegar hann hóf rekstur Hólagarðs. Í samtali við Kiwanisblaðið Vífil í desember 1986 kvaðst Gunnar aldrei hafa efast um að hann væri á réttri braut. Að byggja þetta upp í áföngum og að allt að 15 fyrirtæki yrðu þar undir einu þaki. Tveir fyrri áfangarnir voru ákveðnir strax í upphafi en sá þriðji síðar. Þar sem Hólagarður 3 er hafði verið gert ráð fyrir kirkju á lóðinni

í skipulagi. Sérstakra Hólakirkju sem síðar var fallið frá að byggja en í stað þess var byggð ein kirkja Fella- og Hólakirkju fyrir allt Efra Breiðholt. Gunnar og Hólagarður settu mark sitt á verslun í Breiðholtinu næstu fimmtán árin, eða til ársins 1990. Gunnar leigði svo matvöruverslunina út til Hagkaupa þangað til hann seldi verslunina og alla fasteignina árið 1998.

Oft var á brattann að sækja

Þótt Gunnar efaðist ekki um að hann væri að fara rétta leið hefur margt gerst og sumt orðið með öðrum hætti en ætlað var frá því Hólagarður var byggður. Miklar breytingar urðu á verslunarháttum með tilkomu stórmarkaðanna sem gjarnan voru staðsettir utan íbúðahverfa. Saga kaupmannsins á horninu hvarf ekki inn í hverfiskjarnana þar sem þeim hafði verið ætlaður staður heldur stórmarkaðina sem voru í raun og veru hluti af þróun sem átti sér stað víða um heim. Framsýni Gunnars var þó að þakka að verslanastarfsemi í Efra Breiðholti hvarf ekki að mestu út fyrir byggðina. Með Hólagarði tókst honum og einnig þeim sem síðar komu að verslanarekstri þar að halda lífið í versluninni í Hólunum. Ýmislegt gekk þó á í rekstri Hólagarðs. Bragi Björnsson verslaði í Leiksporti og stóð vaktina í Hólagarði í meira en aldarfjórðung og hafði áður starfað hjá Gunnari. Hann lét þess getið í blaðaviðtalið fyrir nokkrum árum að oft hafi verið á brattann að sækja í rekstri í Hólagarði og talsvert um að fyrirtæki hafi farið eða hætt starfsemi. En það komu alltaf önnur í staðinn. Sum stóðu aðeins við í skamman tíma en önnur lengur. Ljóst má vera að stærð verslunarmiðstöðvarinnar og að mikil áhersla var frá upphafi lögð á fjölbreytta matvöruverslun hefur verið drifkrafturinn í því að halda starfsemi áfram. Fyrst var samnefnd matvöruverslun sem Gunnar rak sjálfur í Hólagarði. Síðan kom Hagkaup og Bónus hefur verið þar með stóra verslun í um 16 ár.

Verslunin að koma til baka

Matvöruverslunin styrkti aðra verslunar- og þjónustustarfsemi í húsinu auk þess sem fjölbreytni hefur skapað ákveðið aðdráttarafl. Bragi Björnsson sagði í fyrrnefndu viðtali að viðskipti og velgengni hafi farið nokkuð eftir tímabilum. Frá 2008 og fram á miðjan síðasta áratug varð nokkurt líf í versluninni eins og var í innlendra verslun. Fólk var minna á ferðinni og hélt sig meira í námunda við þjónustu í byggð. Hægja fór á þessu upp úr 2013 og nú er spurning um hvort verslunin sé að koma aftur til baka. Nú er mikil umræða um breyttan lífsstíl. Meiri hreyfingu og umferðamáta á borð við hjólréiðar, hlaupahjól og jafnvel gönguferðir. Að fólk geti nálgast verslun jafnvel gangandi frá heimilum sínum eins og hugmyndir voru um þegar Breiðholtið var að byggjast. Borgaryfirvöld hafa einnig staðið fyrir umræðum um að virkja hverfiskjarnana á nýjan leik og



Nokkra veitingastaði er að finna í Hólagarði 3.



Afríkuverslunin AfroZone er búin að vera um árabíl í Hólagarði. Hún er stofnuð af Patience Adjahoe Karlsson sem er frá Gana í sunnanveðri Vestur Afríku. Verslunin sérhæfir sig í afrískum vörum.



Sérverslun með kjötvörur er í Hólagarði. Þær eru ekki á hverju strái á Íslandi.



Pizzan opnaði nýlega pizzustað og heim-sendingarþjónustu í Hólagarði.



**GÓLF-
MOTTUR**
við innganginn
borga sig

CORAL®

Vörn gegn óhreinindum
og bleytu

KJARAN

SÍÐUMÚLA 14 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI: 510 5510 • www.kjaran.is
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 8 - 18.

NIVEA

**EXTRA
RAKAGEFANDI**
MEÐ NÁTTÚRULEGU Q10
& LÍFRÆNNI ARGAN ÓLÍU

**Q10 POWER
EXTRA NOURISHING**

- ✓ **MINNKAR HRUKKUR** á 4 vikum*
- ✓ **STINNARI HÚÐ** á 2 vikum*

*klínísk könnun, 30 þátttakendur, 4 vikur.



INNIHELDUR GERJAÐ Q10 & NÁTTÚRLEGA, VERNDANDI ARGAN ÓLÍU.

AS WE GROW

Umhverfisvæn íslensk hönnun



WWW.ASWEGROW.IS
GARÐASTRÆTI 2 REYKJAVÍK

Lyfja opnar nýja verslun í Hólagarði

Lyfja hefur opnað nýja verslun í Hólagarði ásamt því að Heilsuhúsið opnar í Lyfju í breyttri mynd með áherslu á heilsusamlegar og umhverfisvænar hreinlætis- og snyrtivörur. Lyfja býður upp á gott vöruúrval og viðskiptavinir geta fengið heimsendingar á lyfseðilsskyldum lyfjum í gegnum Lyfju appið án aukakostnaðar.

Lyfja Hólagarði býður upp á gott vöruúrval. Til dæmis mikið úrval af húðlækningavörum sem geta hjálpað til við unglingsbólur, exem, rósroða og önnur þekkt húðvandamál. Heilsuhúsið, sem nú er staðsett er inni í verslun Lyfju, auðveldar viðskiptavinum val á heilsusamlegum og umhverfisvænum hreinlætis- og snyrtivörum. Vörur Heilsuhússins eru þekktar fyrir að vera náttúrulegar, hreinar og án aukaefna.

Lyfju appið er nú í boði, en appið er fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Markmið þess er að auðvelda kaup á lyfjum á sem öruggastan máta. Í Lyfju appinu geta viðskiptavinir gengið sjálfvirkir frá kaupum á lyfjum og fengið þau send heim án aukakostnaðar. Einnig geta viðskiptavinir valið að sækja pantanir í Lyfju Hólagarði með flýtafgræiðslu.

„Við erum mjög spennt fyrir opnun Lyfju í Hólagarði og hafa viðskiptavinir tekið breytingunum mjög vel. Einnig er vert að minnast á það að notkun á Lyfju appinu hefur verið stöðugt að aukast hjá okkur enda geta viðskiptavinir pantað lyfseðilsskyld lyf í gegnum appið og sótt eða fengið heimsent án þess að greiða aukalega fyrir heimsendinguna,“ segir Jóhannes Pálsson lyfsali hjá Lyfju Hólagarði.



Jóhannes Pálsson lyfsali ásamt starfsfólki í Lyfju þær eru frá vinstri Dána Dobrorodnaya, Kristín Þorgeirsdóttir og Margrét Gísladóttir.



Vöruúrval í Lyfju í Hólagarði.

SmíðaVik

GÓDIR 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



Pósthúsið í Mjódd aftur opið

Pósthúsið í Mjódd hefur verið opnað aftur eftir viðgerðir á húsnæði þess. Pósthúsið var lokað í nokkrar vikur eftir áramót eftir að myglugró komu í ljós við úttekt á húsnæðinu.

Pósthúsið á Dalvegi annaðist þjónustu fyrir póstnúmer 109 og 111 á meðan framkvæmdir stóðu yfir en öll þjónusta fyrir viðkomandi póstnúmer hefur aftur verið færð í pósthúsið í Mjódd. Pósthúsið í Mjódd þjónar póstnúmerum 109 og 111 í Breiðholti.



Láttu heimamann úr Breiðholti selja þína eign

“Breiðholtið er mitt hverfi og ég hlakka til að aðstoða fólkið í hverfinu við sölu á þeirra eignum”

Viktoría Larsen

Við hjá Trausti leggjum metnað í að veita viðskiptavinum okkar góða og persónulega þjónustu ásamt því að gera sölurferlið sem auðveldast!
Kristján og Viktoría vinna saman sem teymi!



Viktoría Larsen
Aðstoðarmaður fasteignasala
Sími: 618 5741
viktorialarsen@trausti.is

TRAUSTI
fasteignasala

Vegmúli 4 • 108 Reykjavík • trausti@trausti.is



Kristján Baldursson
hdi & löggiltur fasteignasali
kristjan@trausti.is



NOON
HÁRSTOFA

5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK

MotorMax

Smurstöð

Opnunartímar

Virka daga 07:45 til 17:00

**ENGAR
TÍMAPANTANIR!**

Motormax er þjónustufyrirtæki í glæsilegu húsnæði að Vatnagörðum 12.

Við leggjum áherslu á smurþjónustu og bílaprif. Renndu við engar tímabantanir í smurþjónustu.

Tímabókanir fyrir bílaprif í síma 545 4040 og á: motormax@motormax.is



Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

motormax@motormax.is

Líf og fjör í Hellinum

Árið hefur farið vel af stað í sértæku félagsmiðstöðinni Hellinum og hafa aldrei verið eins mörg börn skráð í starfið og nú. Krakkarnir eru í miklu stuði þessi misserin og hefur Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn verið gríðarlega vinsæll meðal þátttakenda og starfsfólksins eins og vel sést á meðfylgjandi myndum.

Hellirinn hefur haft kvöldopnanir einu sinni í mánuði fyrir þátttakendur sína á unglíngastigi. Þá er opið eftir hefðbundinn opnunartíma og fá unglíngarnir að njóta sín í afþreyingu sem þau velja alfarið

sjálf. Þau baka, elda, spila tölvuleiki, fara í laser tag, horfa á bíómyndir, spila minigolf og margt fleira sem þau sjálf setja á dagskrá hverju sinni.



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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



Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn hefur verið vinsæll.



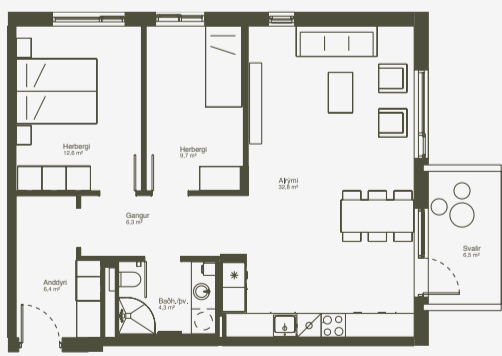
Kvöldopnanir einu sinni í mánuði.



Þessar tvær una sér hjá hestunum.



NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ ÁRSKÓGA 5-7 Í MJÓDD



Grunnmynd: 3ja herb. 95,5 m².
Stæði í bílageymslu fylgir.



Grunnmynd: Stúdíóíbúð, 43 m².

KÍKTU Í 360° HEIMSÓKN! ARSKOGAR.BUSETI.IS

BUSETI@BUSETI.IS · S: 556 1000

ÚTBORGUN FRÁ 2,6 MILLJ.

Miðað við búseturétt stúdíóíbúðar
á kr. 5.255.900 með 50% láni.

ÁVINNINGUR

- Öruggr búseta
- Minni fjárbinding
- Réttur til vaxtabóta
- Lægri kaup- og sölukostnaður
- Búseti sér um ytra viðhald

VANDAÐUR FRÁGANGUR

- Fullbúnar íbúðir með gólfefnum
- Vandaðar innréttingar
- Mjög gott aðgengi og hljóðvist
- Hjólaaðstaða til fyrirmyndar
- Aðgengi að samkomusal

INNIFALIÐ Í BÚSETUGJALDI

Fjármagnskostnaður, skyldutryggingar, hiti, fasteignagjöld, hússjóður, þjónustugjald og framlag í viðhaldssjóð.

50% FJÁRMÖGNUN

Auglýst verð á búseturéttum miðast við staðgreiðslu. Í boði er allt að 50% fjármögnun á búseturéttinum frá Landsbankanum byggt á lánareglum bankans.

Loftgæðamál skipta máli

Það er ekki til nein ein lausn við svifryksvandann. Orsakir svifryks eru fjölmargar, þess vegna höfum við Sjálfstæðismenn ávallt talað fyrir fjölþættum aðgerðum til að draga úr svifryksvandann og auka loftgæðin í borginni. Talið er að rekja megi 60-80 dauðsföll á ári hverju til svifryksmengunar. Umræðan snýst oft á tíðum um að banna nagladekk, banna akstur bifreiða með tiltekið skráningarnúmer, banna hitt og þetta. Undir þær hugmyndir er ekki hægt að taka, sérstaklega í ljósi þess að gengið er fram hjá fyrirsjáanlegum lausnum. Lausnum sem hægt er að fara í strax.

Á borgarstjórnarfundum 2. febrúar síðastliðinn, lögðum við Sjálfstæðismenn fram tillögu sem á að stuðla að betri loftgæðum í borginni. Þrátt fyrir aðgerðarleysi síðustu ára, og áhugalessi meirihlutans á loftgæðum í borginni verðum við að halda málinu á lofti og tala fyrir því.



Egill Þór Jónsson borgarfulltrúi.

Tillagan sem lögð var fram 2. febrúar var einföld, lausnarmiðuð og getur verið komin skjótlega til framkvæmda sé vilji til að bregðast við loftgæðavandann.

Meðal þeirra aðgerða sem lagt var til að ráðist yrði í var að:

1. Auka þrif á götum borgarinnar,
 2. Bæta vetrarþjónustu í borginni, sérstaklega í efri byggðum,
 3. Breyta gjaldskrá á stöðumælagjöldum á þann veg að þeir sem notast við nagladekk greiði hærra verð fyrir bílastæði en þeir sem ekki nota þau.
 4. Fyrir á kjörtímabilinu höfðum við lagt fram átta tillögur um að bæta loftgæði í borginni í baráttunni við svifrykið. Meðal þeirra aðgerða sem lagt var til að ráðist yrði í var að:
 1. þrif verði aukin á umferðaræðum (söpun, þvottur og rykbinding),
 2. endurskoðun á efnisvali borgarinnar varðandi gæði efna í malbiki,
 3. dregið yrði úr notkun nagladekkja í borgarlandinu,
 4. frítt verði í strætó á „gráum dögum“,
 5. takmörkun þungaflutninga með efni sem valdið geta svifryksmengun á „gráum dögum“,
 6. íbúar í fjölbýlishúsum geti hlaðið rafbílum með auðveldum hætti, orkuskiptum hraðað,
 7. að nýting affallsvatns verði notuð í auknum mæli til að hita upp göngu- og hjólastíga borgarinnar sem myndi draga úr salt- og sandnotkun.
 8. að endingu að unnið verði gegn dreifingu byggðar.
- I upphafi kjörtímabils Borgarstjórnar Reykjavíkur var yfirlýsing samþykkt þess efnis að svifryk færi aldrei yfir heilsuverndarmörk. Yfirlýsing var

samþykkt af öllum stjórnmalaflokkum í borginni. Þessar hugmyndir eru á þann veg að það er á forræði borgarinnar að ráðast strax í þær. Við þurfum ekki að benda á ríkið, við þurfum ekki að snúa meira út úr umræðunni, við getum ráðist í þær strax.

Egill Þór Jónsson.
Borgarfulltrúi
Sjálfstæðisflokksins.

Listagallerí í Fellaskóla

Nýtt listagallerí og sýning opnaði í Fellaskóla þar þann 29. janúar síðastliðinn sem nemendur í 5. - 10. bekk sýna verk sín úr skapandi smíðjum. Þar kennir ýmissa grasa; málverk, leirmunir, skúlptúrar úr pappmassa og verk úr þæfðri ull svo eitthvað sé nefnt.



Boðið var upp á veitingar sem nemendur í heimilisfræði reiddu fram. Listagalleríið er komið til að vera á annarri hæð skólans og ber nafnið Listafell og opnar nýjar leiðir fyrir sköpunargleðina. Galleríið er hugarfóstur og samstarfsverkefni list- og verkgreinakennara í skólanum og með tilkomu þess er bæði verið að koma til móts við Aðalnámskrá grunnskóla og gefa list og verkgreinum sýnileika í skólalastarfinu.



Gamla kaffihúsið

Nautasteik

með bakaðri kartöflu, steiktu grænmeti og bearnaisesósu

Aðeins kr.
2990 kr



Taka með eða
borða hér?

Matseðill

Kjúklingasalat 2100,-

Salat með hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

Laxasalat 2100,-

Salat með reyktum laxi, hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

Piri piri Kjúklingur 2480,-

Með steiktu grænmeti, sveita kartöflum og hvítlaukssósu.

Hamborgari 1860,-

Með stalati, rauðlauk, osti og frönskum kartöflum.

..og margt margt fleira



Drafnarfell 18, 111 Reykjavík. Sími 511-1180. Nánari upplýsingar á gamlakaffihusið.is.

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:

511 1188

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Aðstoðum krakkana okkar til þátttöku í íþrótt- og frístundastarfi

Tvö af þremur megin markmiðum hins fjölpætta verkefnis „Frístundir í Breiðholti“ er að auka þátttöku barna og unglunga í íþrótt- og frístundastarfi í Breiðholti til jafns við önnur hverfi og að nýta þátttökuna sem vettvang til að tengjast félagslega, æfa íslenskuna og þar með að verða virkari einstaklingar í samfélaginu.



Til að þetta megi takast þurfa allir íbúar Breiðholts að vera á vaktinni fyrir því að koma auga á börn og unglunga sem eru óvirk í slíku starfi en hefðu hugsanlega áhuga á að taka þátt. Hugum sérstaklega að þeim börnum og foreldrum sem eru nýflutt í hverfið og þeim sem hugsanlega hafa farið á mis við upplýsingar og tækifæri sem bjóðast í hverfinu.

Jóhannes Guðlaugsson hefur tekið til starfa sem íþrótt- og frístundatengill í hverfinu. Hann aðstoðar börn og foreldra við að finna íþrótt- eða frístundastarf við hæfi, undirbýr komu barnanna í valið frístundastarf og fylgir þeim til þátttöku í fyrstu skiptin eða þar til þau hafa fest sig í sessi í sinni iðkun.

Íbúar í Breiðholti eru hvattir til að nýta sér þjónustu Jóhannesar sem hefur aðsetur á þjónustumiðstöð Breiðholts. Hafið samband í síma 4111300 eða á netfangið: johannes.gudlaugsson@reykjavik.is

*Þráinn Hafsteinsson.
Verkefnastjóri frístund og félagsauðs.
Þjónustumiðstöð Breiðholts.*



Þráinn Hafsteinsson.

Eignaumsjón 20 ára þekking og reynsla!

- » Gott viðmót
- » Fagleg þekking
- » Skilvirkar lausnir
- » Gagnsæjar upplýsingar
- » Hlutlaus og fagleg nálgun

Suðurlandsbraut 30
108 Reykjavík
Sími 585 4800
thjonusta@eignaumsjon.is
eignaumsjon.is

• EIGNAumsjón

20 ára

Getraunarnr. 111

Leiknir var stofnað 1973



www.leiknir.com

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Daníel með nýjan samning við Leikni

Daníel Finns Matthíasson hefur skrifað undir nýjan samning við Leikni út 2022. Danni Finns er tvítugur, er uppallinn Leiknismaður og skiljanlega í miklu uppáhaldi hjá stuðningsmönnum enda algjör gæðaleikmaður.

Daníel lék sinn fyrsta leik fyrir meistaraflokk 2016 og í fyrra spilaði hann 15 leiki í Lengjudeildinni og skoraði þrjú mörk. Hann mun vafalítið láta ljós sitt skína í Pepsi Max-deildinni í sumar.



Daníel Finns Matthíasson ásamt Stefáni Páli Magnússyni framkvæmdastjóra.

Emil Berger kominn í Leikni

Leiknir hefur fengið liðsstyrk en miðjumaðurinn Emil Berger er kominn til félagsins. Emil er 29 ára og hefur leikið 25 leiki í sænsku úrvalsdeildinni. Í fyrra lék hann fyrir Dalkurd í sænsku B-deildinni.

Emil kemur með aukna reynslu í Leiknisliðið en hann hefur áður spilað í efstu deild hér á landi fyrir Fylki 2013 en þá kom hann á láni frá Örebro.



Emil Berger ásamt Sígga Höskulds Þjálfara Leiknis.

Flott föt fyrir flottar konur



belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is



Systrasamlagid

Erum á Óðinsgötu 1

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is



BÍLAVIDGERÐIR
BÍLHÚSIÐ

www.bilhusid.is

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

Smiðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Þrír ÍR-ingar í úrtakshóp fyrir yngri landslið KSÍ

Þrír ÍR-ingar hafa verið valdir í úrtakshópa fyrir yngri landslið Íslands í knattspyrnu. Þeir eru Bergvin Fannar Helgason, Hákon Dagur Matthíasson er í úrtakshópi U16 ára landsliðsins og Bragi Karl Bjarkason er í úrtaki fyrir U19 ára hóp.

Allir eru strákarnir hluti meistaraflökkshóps ÍR og hófu allir leik liðsins gegn Val í Reykjavíkurmótinu. ÍR-ingar eru gríðarlega stoltir af árangri strákanna, þar eru á ferð öflugar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur félagsins og við hlökkum til að sjá þá vaxa og dafna bæði innan félagsins og á vettvangi landsliðanna.

Bergvin Fannar Helgason, Hákon Dagur Matthíasson og Bragi Karl Bjarkason.



Fréttir

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

Sigríður Dröfn keppti á HM í Cortina

Skíðakappinn Sigríður Dröfn Auðunsdóttir úr ÍR keppti á HM í skíðum í Cortina á Ítalíu. Keppti hún í svigi og féll hún úr leik í fyrr ferðinni.



Sigríður Dröfn keppti á HM í Cortina.

Fjórði sigurinn í röð hjá kvennaliði ÍR

Kvennalið ÍR í handbolta vann sinn fjórða sigur í röð í Fylkishöllinni á dögunum. Leikurinn fór 26-21 fyrir ÍR gegn Fjölni/Fylki.

Stefanía var markahæst ÍR-stelpna með 7 mörk og Hildur María kom þar á eftir með 6 mörk. Karen Ösp fór hamförum í marki ÍR og var með 40% markvörslu og kom Heiðbjört inn á í lokin og var með 50% vörslu. Vel gert ÍR-stelpur!



ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

GETRAUNANÚMER ÍR

109

T&G 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

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



Velkomin í FB



Fjölbreytt nám í skapandi umhverfi

- Fata-og textílabraut
- Náttúruvísindabraut
- Myndlistarbraut
- Opin braut
- Nýsköpunarbraut
- Tölvubraut
- Félagsvísindabraut
- Húsasmiðabraut
- Framhaldsskólabraut
- Rafvirkjabraut
- Hugvísindabraut
- Sjúkraliðabraut
- Íþróttabraut
- Snyrtibraut

Ný braut: Nýsköpun, hönnun og listir

Nemendur verða að hafa lokið stúdentsprófi, starfsnámsprófi eða sambærilegum prófum.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.fb.is



@fbskoli



Fjölbrautaskólinn í Breiðholti