

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

MARS 2021

Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!



3. tbl. 28. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

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

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

- bls. 4
Viðtal við
Jóhannes Guðlaugsson
íprótta- og frístunda-
tengil í Breiðholti



Unnu stóru upplestrarkeppnina

Keppendur Hólabrekkuskóla þær Dunja Dagný Minic og Sigríður Salka Ólafsdóttir unnu stóru upplestrarkeppnina 2021 sem haldin var í Seljakirkju fimmtudaginn 11. mars 2021.

Þær Dunja Dagný og Sigríður Salka stóðu sig eins og hetjur enda búna að æfa sig mjög vel og uppskáru eftir því. Sigríður Salka stóð uppi sem sigurvegari keppinnar. Keppnin hefst ár hvert á degi íslenskrar tungu 16. nóvember og lýkur í mars með því að valdir eru þrjú bestu upplestrarar í hverju byggðarlagi, eða í umdæmi hvernar skólaskrifstofu.

Keppnin skiptist í tvo hluta, ræktunarhluta og keppnishluta. Ræktunarhlutinn er sá hluti upplestrarkeppinnar sem mestu máli skiptir. Hann miðast við tímabilið frá degi íslenskrar tungu fram í lok febrúar. Á þessu tímabili er lögð sérstök rækt við vandaðan upplestur og framburð í hverjum bekk. Lögð hefur verið áhersla á að íslensku máli væri jafnan nokkur sómi sýndur við upphaf keppinnar í 7. bekk, og þá gjarnan fengnir verðlaunahafar frá fyrra ári til að lesa upp.

Dunja Dagný Minic og Sigríður Salka Ólafsdóttir kepptu fyrir Hólabrekkuskóla í Stóru upplestrarkeppninni og unnu.

RECARO

Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.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:
Opið alla páskana 09:00-24:00
Vesturberg - Arnarbakki - Seljabraut

Iceland

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 893 5904

Netfang: thoringimars@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.

3. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Ný hugsun

Við byggingu Breiðholts var gert ráð fyrir þjónustu í hverfum þessarar nýju byggðar. Gert var ráð fyrir að fólk gæti sótt sér lífsnauðsynjar skammt frá heimilum sínum. Oft í göngufæri við þau.

Í þessu fólst framsýni á þeim tíma þegar einkabíllinn hafði lagt borgarlandið undir sig. Hætt var að skipuleggja íbúðabyggð út frá almenningssamgöngum. Allir skyldu aka á einkabílum hvort sem var til vinnu, innkaupa fyrir heimilin eða dægurstyttingar.

Fljótlega eftir að Breiðholt byggðist hófust miklar breytingar á verslunarháttum á höfuðborgarsvæðinu. Stórverslanir og markaðir tóku að rísa. Oft gátu þessir aðilar boðið hagstæðara verð en minni kaupmenn.

Fólk keypti þetta. Þótt stórverslanirnar væri oftast utan íbúðabyggðar skipti það litlu máli. Bíllinn brunaði með fólkíð.

Árin liðu og fólk fór að skynja nágrenni sitt með öðrum augum en áður. Líka í Breiðholti. Fólk fór að huga að handhægni þess að geta verslað í heimabyggð. Verslað í nágrenni við búsetu sína.

Nýjar kynslóðir tóku við að skipuleggja þéttbýlissvæðin. Fólk sem hafði aðrar sýnir en fyrirrennarar þess. Fólk sem horft hefur til þess að borgin og raunar höfuðborgarsvæðið allt byggist sem samfelld borg en ekki eyjar og separ út um allt.

Þessa þróun má sjá í drögum að nýju skipulagi Breiðholts. Áhersla er lögð á að efna hverfiskjarnana að nýju. Þarna er verið að koma til móts við nýjar kynslóðir. Nýja hugsun sem farin er að ryðja sér til rúms. Hugsun sem tæpast verður brotin á bak aftur.

Enn deilt um Elliðaáarlón

Borgin hefur stofnað stýrihóp um framtíð dalsins

Orkuveita Reykjavíkur telur að ekki koma til að svo stöddu að verða við kröfum sem fram hafa komið um að endurskoða ákvörðun um að Árbæjarlón verði ekki fyllt fram. Skipulagsfulltrúinn í Reykjavík segir hins vegar gert ráð fyrir lóninu áfram á svæðinu.

Deilur hafa staðið um þessa ákvörðun Orkuveitunnar þar sem komið hefur fram í máli þeirra sem vilja vatn í lónið að nýju að ólöglega hafi verið staðið að tæmingu þess. Þá hefur einnig verið kvartað yfir því að ekki hafi verið haft samráð við íbúa á svæðinu áður en tappinn var tekinn úr því. Málið má rekja aftur til þess að ákveðið var að hætta rekstri Elliðaárstöðvar í desember 2019. Við þá ákvörðun féllu heimildir veitunnar til að reka lón úr gildi og bar veitunni skylda til þess að tæma það. Skipulagsstofnun bendir á að standi til að gera varanlega breytingu á lóninu með varanlegri opnun fyrir rennsli í gegn um stíflu þurfi að gera grein fyrir því og umhverfisáhrifum þess í deiliskipulaginu. Sjálf stíflan er friðuð og því ekki að svo komnu unnt að fjarlægja hana. Málið er ekki einfalt. Í greinargerð Skipulagsstofnunar



Elliðaárstífla á meðan var vatn í lóninu.

kemur fram að Árbæjarlón sé eitt helsta sérkenni svæðisins. Í deiliskipulagi sé gert ráð fyrir að lónið verði áfram á svæðinu. Stýrihópur hefur verið stofnaður hjá Reykjavíkurborg með fulltrúum íbúa í Árbæ og Breiðholti, Reykjavíkurborgar og Orkuveitu Reykjavíkur. Hlutverk hópsins sé að leggja

fram tillögur um hvernig best sé að skila dalnum nú þegar lónið hafi verið tæmt og vinnslu rafmagns hætt. Stýrihópnum ber að horfa til Elliðaárdals í heild sinni. Honum ber að taka tillit til verndunar laxastofnsins í ánum, en einnig til fuglalífs og annarrar náttúru og mannlífs.

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

Við minnum á að ráðlegt er að koma árlega í eftirlit með langvinnum sjúkdómum svo sem sykursýki og háþrýstingi

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 minor injuries and sudden illnesses

We kindly remind those with chronic illnesses such as diabetes or high blood pressure to have yearly check ups



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

Velkomin í FB



Fjölbreytt nám í skapandi umhverfi

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

VIÐTALIÐ

Aðalatriðið að krökkunum líði vel

- segir Jóhannes Guðlaugsson sem nú vinnur að því að vekja athygli barna á íþrótt- og frístundapáttöku í Breiðholti

Jóhannes Guðlaugsson hefur verið ráðinn í starf íþrótt- og frístundatengils í Breiðholti. Um er að ræða nýtt starf í tengslum við stóra frístundaverkefnið „Frístundir í Breiðholti“ sem nú er hafið. Hlutverk Jóhannesar verður að fylgja börnum fyrstu skrefin inn í íþrótt- og frístundapáttöku sem kennarar skólanna hafa bent á að eru óvirk. Þetta er ný aðferð við að efla óvirk börn til þátttöku og festa þau í sessi. Jóhannes býr í Breiðholti og hefur starfað mikið fyrir ÍR í gegnum árin. Hann var einnig var um árabíl forstöðumaður í frístundamiðstöðinni Árseli í Árbænum. Hann þekkir því íþrótt- og frístundabransann út og inn. Jóhannes settist niður með Breiðholtsblaðinu á dögum.

„Ég var búinn að búa erlendis um tíma þegar ég kom í Breiðholt 29 ára gamall. Ég bjó í Svíþjóð. Ég var í námi í frístundafræðum í Lundi og starfaði þar um tíma eftir að náminu lauk. Ég spilaði líka fótbolta ytra. Eftir að ég kom heim fór ég að starfa að félagsmálum í Árbænum og var líka að þjálfra í fótboltanum. Konan mín er hins vegar hreinn Breiðhyllingur. Hún er Ungverji í aðra ættina. Faðir hennar er Mikael Fransson einn af þeim sem kom hingað í fyrsta hópi flóttamanna eftir uppreisnina í Ungverjalandi haustið 1956. Hann íngengdist hér eins og flestir sem komu í þessum hópum. Þetta var á þeim tíma sem aðflutti fólk var skipað að taka upp íslensk nöfn ef það fengi ríkisborgararétt. Hann hér réttu nafni Miklos Tölgyes en ég veit ekki hvort Fransson nafnið sem hann tók upp sem eftirnafn eigi einhverjar rætur í fjölskyldu hans eða sögu. Þetta nafn hefur þó ekki alveg horfið þótt Mikael hætti að nota það. Mið sonur minn hefur tekið það upp sem millinamn og systir konunnar minnar einnig. Mikael starfaði lengst af eftir komuna til Íslands sem auglýsingateiknari og hönnuður og vann ákveðið brautryðjendastarf á því sviði. Á þessum tíma var fátt um fólk

af erlendu bergi brotnu hér á landi. Þetta ungverska fólk sem kom hingað var að flyja átök í heimalandinu og gerði sér grein fyrir að það ætti ekki afturkvæmt á heimaslóðir. Gunnlaugur heitinn Þórðarson vann að komu þess hingað. Ungverjar eru líkir okkur að útliti. Þeir lærðu íslensku og tengdust mannfélaginu. Við fluttum í fyrstu inn á fjölskylduna eftir að við komum heim frá Svíþjóð. Elsti sonur okkar var komin í Ölduselsskóla og þarna var leiðin lögð. Sú leið að við myndum setjast að í Breiðholti.“

Aðalatriði að krökkunum finnist gaman og þeim líði vel

Jóhannes segir fjölskylduna ákveðna í að búa áfram í Breiðholti. „Við kunnum vel við okkur þar. Eigum ágæta nágretta og erum með gott tengslanet. Eftir meiðsli sem ég verð fyrir í fótboltanum úti hóf ég að þjálfra í 2. deild og með unglíngalið. Því tók við þjálfun hjá ÍR um leið og við komum í Breiðholtið. Nú er ég í hálfu starfi hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts og í hálfu starfi sem yfirþjálfari í fótboltanum hjá ÍR. Ég hef átt gott samstarf við Þráinn Hafsteinsson sem starfaði lengi hjá ÍR. Aðstaða til þjálfunar er þar mikilvægust og er það strax farið að hafa áhrif.“

Það er nauðsynlegt að ólíkar íþróttgreinar geti hjálpast að og stutt hvor aðra. Nú er orðin mikil breytinga á allri aðstöðu hjá ÍR. Félagið getur tekið stórt stökk með þeirri aðstöðu sem nú er komin upp og er að koma. Ein mesta breytingin er fyrir fótboltanum að fá íþróttahúsið. Við verðum líka að hugsa um þau verðmæti sem íþróttir og íþróttastarf fela í sér. Við verðum að nýta þau bæði í uppeldislegum og einnig öðrum samfélagslegum tilgangi. Þetta snýr bæði að afreksíþróttum og einnig almenningsíþróttum. Þegar kemur að almenningsíþróttunum er aðalatriðið að krökkunum finnst gaman og að þeim líði vel í starfinu.“



Jóhannes Guðlaugsson hefur verið ráðinn í starf íþrótt- og frístundatengils í Breiðholti.

Mitt hlutverk er að kynna

Í Breiðholti býr fólk af margvíslegum uppruna. Fólk sem á rætur sínar í öðrum löndum og samfélögum. Fólk sem hefur alist upp við ýmsi lífsskilyrði og lífsviðhorf sem geta verið ólík því sem við erum vön hér á landi. Jóhannes segir ljóst að þessi ólíki bakgrunnur fólks valdi því að krakkar fari á mis við það íþróttastarf sem er í boði. Þar geti ýmiskonar ástæður komið til. Foreldrar séu oft ekki nægilega upplýstir um þessa möguleika. Eru oft ekki vanir

þeim úr sínu fyrra umhverfi. Ef til vill geti tungumálaerfiðleikar átt þátt í þessu. Krakkarnir séu oftast fljótari að ná að tileinka sér íslensku. Í einstökum tilfellum geti verið um skoðanafestu að ræða sem fólk getur tekið með sér úr öðrum heimkynnum. „Mitt hlutverk er að kynna fyrir krökkum og forráðafólki þeirra hvað er í boði. Hvað krakkarnir geti gert með því að verða virkir í íþróttastarfi. Mörg börn sitja of fóst fyrir framan við tölvuna og covid faraldurinn hefur eflaust aukið á. Krakkar eru meira heima við og forðast stundum að hitta

aðra krakka. Aðaláherslan í mínu starfi verður að kynna fyrir þeim hvað möguleika þau eiga og styðja þau við að koma inn í íþrótt- eða frístundastarf. Kynna fyrir þeim hvaða styrkir eru í boði. Margir aðkomnir foreldrar eru ekki vanir því að geta sótt um íþrótt- og útiverustyrki í samfélagslega sjóði. Ég hef veitt því athygli að fólk verður hissa þegar það fréttir af þessu. Get ég gengið styrk fyrir barnið mitt er spurning sem hefur komið upp og mun koma upp. Við þurfum að fá þetta fólk með okkur í lið. Þetta getur líka verið liður í aðlögun fólks að samfélagi okkar og gildum þess.“

Fáum fulltrúa þjódarbrotu í þetta starf

Fer það ef til vill eftir uppruna fólks hversu fjarlægð það getur verið starfi af þessu tagi. Jóhannes segir það vel geta verið. „Eftir því sem fólk kemur úr ólíkari samfélögum og umhverfi getur munurinn verið meiri. Fólk upprunnið úr arabaheiminum og einnig frá Asíu er oft alið upp við ólíkari menningarhefðir en við. „Við þurfum að ná til þessa fólks en verðum líka að gæta þess að gera það á þess eigin forsendum. Við megum ekki þröngva einhverju upp á fólk sem það áttar sig ef til vill ekki nægileg vel á. Við erum til dæmis búin að fá fulltrúar flestra þjódarbrotu með okkur í samstarf. Komi með að tala við fólk og skýra út fyrir því um hvað sé að ræða. Þannig verður auðveldara að öðlast traust þess í því sem fyrir því geta verið nýjungar.“ Jóhannes segir mikið af þessu starfi tengjast skólunum í Breiðholti. En mætti nefna að hátt hlutfall innflytjanda sé í Breiðholti og hefur aukist hratt. Þetta leggst vel í mig og ég vona að þær aðferðir sem við höfum verið að þróa komi okkur að gagni. Það er slæmt að ef börn fara á mis við íþróttastarf út af menningarlegum eða félagslegum aðstæðum og það er okkar að bregðast við og kynna þeim möguleikana og aðstoða þau af stað í nýjum heimkynnum.“

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin

Höfum opnað glæsilega verslun fyrir konur og menn í Mjóddinni

Mind
-KONUR & MENN-



Erum þar sem Prinsessan var í Mjódd - Sími 611 8800 - Opið 11-18 virka daga

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



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



Þröstur 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 Glád
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

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

Með þér alla leið

Gerðuberg

Fiktað á Verkstæðinu

Annar hvern þriðjudag eru fiktdagar á Verkstæðinu í Gerðubergi. Þar er kennt og fiktað í hvernig á að prenta í þrívídd, hanna barmmerki, búa til rafrásir með LittleBits, prenta límliða og fatamerki, forrita í Minecraft og margt fleira á Verkstæðinu í Gerðubergi.

Opnir aðstoðartímar verða haldnir annan hvern þriðjudag í janúar til maí kl. 15:00-17:30 með starfsmanni sem er fólki innan handar með verkefni sín. Næsti aðstoðartími verður þriðjudaginn 30. mars 2021. Engin þekking nauðsynleg og allir eru velkomnir því öllum eru velkomni að kíkja við hvenær sem er til að fylgjast með og fikta upp á eigin spýtur.



Fablab smiðjan áfram í FB

Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari FB, Lilja D. Alfreðsdóttir mennta- og menningarmálaráðherra, Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir ferðamála, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra og borgarstjórninn í Reykjavík, Dagur B. Eggertsson undirrituðu samninga um áframhaldandi rekstur Fab Lab smiðjunnar í skólanum þann 17. mars sl.

Einnig fór fram rafræn undirritun við Fab Löb víðs vegar um landið. Markmið með starfsemi Fab Lab Reykjavík er að auka þekkingu og leikni nemenda, kennara, almennings og innan atvinnulífs á persónumiðaðri nýsköpunarvinnu og stafrænum framleiðsluáferðum. Verkefninu er ætlað að styðja við þátttöku og áhuga á verk- og tækninámi í grunn- og framhaldsskólum og auka tæknilæsi, skapandi starf og frumkvöðlamennt. Markmið



Guðrún Hrefna, Þórdís, Lilja og Dagur eftir undirritunina.

verkefnisins er enn fremur að skapa vettvang fyrir þróun og þróun hugmynda og efla þannig samkeppnishæfni í nærsamfélagi. Fab Lab Reykjavík er hluti

samstarfsnets Fab Lab smiðja á Íslandi og tengist jafnframt alþjóðaneti Fab Lab smiðja, Fab Foundation við Massachusetts Institute of Technology (MIT).



Karlakaffið í Fella- og Hóla

Húsfyllir hjá Óttari geðlækni

- Jón Steinar mætir næstur

Húsfyllir eða á fimmta tug karla voru mættir í fyrsta karlakaffið í Fella- og Hólakirkju sem nú hefur verið endurvakið eftir samkomubann af völdum covid 19. Fyrirlsari var Óttar Guðmundsson geðlæknir en hann hefur meðal annars lagst í rannsóknir á persónugerðum og skaphöfn Sturlunga.

Í rannsóknnum Óttars kennir margra grasa eins og hans er von og vísa. Í bókinni Sturlungs geðlæknisins veltir hann m.a. fyrir sér geðrænum vandamálum á þrettánda öld og skoðar róstu-samt líf Sturlunga. Snorri Sturluson, Sturla Sighvatsson, Þórdís Snorradóttir og Gissur Þorvaldsson ásamt fleirum leggast öll á bekkinn hjá geðlækninum. Óttar velti fyrir sér hvort mannlegt eðli hafi eitthvað breyst á þessum 800 árum sem liðin eru. Hver var skýringin á siðblindu Kolbeins unga, ákvarðanafælni Sturlu Sighvatssonar og tengslaröskun Snorra Sturlusonar. Áður hefur Óttar gefið út bækurnar, Frygð og fornar hetjur og Hetjur og hugarvél um geðrænum vandamál í Íslendingasögum auk fjölda annarra bóka.

Jón Steinar í næsta karlakaffi

Upphaf kaffifundanna má rekja til þess að konur reyndust almennt áhugasamari til þess að



Særa Guðmundur Karl Ágústsson sóknarprestur og Óttar Guðmundsson geðlæknir í karlakaffi í Fella- og Hólakirkju eftir covid. Rúmlega 40 karlar mættu og var mikil ánægja með þetta.

taka átt í ýmsum félagsstörfum. Margir karlar sem komnir eru á eftirlaunaaldur voru hins vegar viljugir að aka konum sínum til og frá kirkjunni og létu sumir sig hafa að biðja í bílum sínum fyrir utan á meðan konurnar tóku þátt í ýmsu félagsstarfi. Farið var að leita leiða til þess að virkja karlana og fá þá til að koma og þannig var þessi snjalla hugmynd til.

Aðsóknin jókst fljótlega og sýnir hún í dag að þetta starf nýtur orðið verulegra vinsælda. Ýmsir þekktir einstaklingar hafa komið í karlakaffið. Næsti fundur þann 26. nk. verður Jón Steinar Gunnlaugsson hæstaréttarlögmaður. Jón Steinar hefur skoðanir á flestu og er ófeiminn við að láta þær í ljósi. Má því búast við fjörugum umræðum undir kaffidrykkjunni.



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

Siðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is | Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði



Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, löggr.
fasteignasali og leigumíðlari.
896 5222



Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri. Löggr.
fasteignasali B.Sc.
693 3356



Snorri Snorrason
Löggr.
fasteignasali.
895 2115



Hildur Harðardóttir
Lögfræðingur. Löggr.
fasteignasali. Skjalagerð.
897 1339



Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri.
margret@valholl.is
588 4477



Pétur Steinar Jóhannsson
Aðstoðarm. fasteignasala
Snæfellsnesi
893 4718



Anna F. Gunnarsdóttir
Löggr.
fasteignasali.
Lista og innanhús Stíllisti.
892 8778



Sturla Pétursson
Löggr.
fasteignasali.
899 9083



Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggr.
fasteignasali.
BA í stjórnmálafraði.
862 1110



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

BOLTINN Í BEINNI OG GEGGJAÐIR VIÐBURÐIR Í HVERRI VIKU

HÆ HÆ PUB QUIZ – SING ALONG MEÐ GUÐRÚNU ÁRNÝ – HJÖBBQUIZ MEÐ HJÖRVARI
NEI. HÆTTU NÚ ALVEG MEÐ VILLA NAGLBÍT – RISABINGÓ SVEPPA KRULL

FYLGSTU MEÐ DAGSKRÁNNI Á [FACEBOOK.COM/KEILUHOLLIN](https://www.facebook.com/keiluhollin)

PANTAÐU BORD Á KEILUHOLLIN@KEILUHOLLIN.IS

keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

BOLTATILBOÐ Í GANGI Á ÖLLUM LEIKJUM Í BEINNI

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

HEIMTÖKUTILBOÐ SHAKE&PIZZA

3 FYRIR 2 AF ÖLLUM PIZZUM OG SHAKE-UM AF MATSEÐLI



– BORGAR EKKI FYRIR ÓDÝRUSTU PIZZUNA

Pantaðu á
[shakepizza.is](https://www.shakepizza.is)
eða í síma
5 17 18 19



GILDIR EKKI AF ÁFENGUM SHAKE-UM

EIN PIZZA & SVO ÖNNUR Á 1.000 KR.

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

TILBOÐ MÁNAÐARINS



Shake
DÝPUR
SHAKE
990 KR.



PIZZA MÁNAÐARINS
DÖÐLUSULTU
PIZZAN

1.990
KR.

Fella- og Hólakirkja

Stabat Mater á dagskrá föstudaginn langa

Fyrir þremur árum var brugðið út af hefðbundnum föstudags langa venjum í Fella og Hólakirkju. Í stað hefðbundinnar messugjörðar þar sem krossfestingar krists er jafnan minnst á þessum degi fluttu tvær söngkonur úr Breiðholtinu þær Kristín Ragnhildur Sigurðardóttir sópran og Svava Kristín Ingólfssdóttir alt verkið Stabat Mater eftir Giovanni Battista Pergolesi ásamt sönghópi kvenna úr kór kirkjunnar. Flutningurinn mæltist vel fyrir og var endurtekinn árið eftir en féll niður á síðasta ári vegna samkomutakmarkana af völdum covid 19.

Nú ætla þær að hefja þetta sígilda verk til flugs að nýju og hefst flutningur þess kl. 20.00 að kvöldi föstudagsins langa sem að þessu sinni ber upp á 2. apríl. Arnhildur Valgarðsdóttir organisti og kórstjóri og Matthías Stefánsson fiðulleikari munu leika undir við flutningin. Séra Guðmundur Karl Ágústsson sóknarprestur les ritningartexta sem tengjast verkinu. Flutningur á Stabat Mater kemur í stað hefðbundinnar guðsþjónustu á þessum degi og eru tónleikarnir ókeypis.

Tilfinningar Maríu

En hvað er Stabat Mater. Stabat Mater Dolorosa er latneskt trúarljóð sem segir frá tilfinningum Maríu móður Jesú þegar hún situr við fót krossins eftir að sonur hennar var krossfestur. Tilfinningar Maríu á örlagastundu hafa örvað marga af snillingum tónsögunnar. Einn af þeim var Pergolesi sem fæddist 1710 í Ancona á Ítalíu en dó aðeins 26 ára gamall. Pergolesi var mjög virkur þann skamma tíma sem hann átti í jarðlífinu því hann náði að semja mikið af tónlist. Trúarljóðið sem Pergolesi samdi tónlistina við er eftir Jacopone da Todi, sem var fæddur í Umbria á Ítalíu, nánar tiltekið í foraldarblænum Todi og var uppi á árunum frá 1230 til 1306. Jacopone er talinn hafa orðið fyrir trúarlegri dulspekilegri reynslu eftir andlát konu sinnar að því að talið er en hún lést af hörmulegum slysförum. Eftir það hóf hann að skrifa trúarleg ljóð á latínu en einnig ítölsku. Ljóð Jacopone eru full af sársauka og sorg en þrátt fyrir þann efnivið tókst Pergolesi að glæða tónlistina ákveðnum léttleika. Það er ekki síst vegna þessara ítölsku tónlistaráhrifa sem trúarljóð sorgarinnar hefur öðlast það líf sem það lifir en verkið hefur verið flutt mjög oft og þar á meðal nokkrum sinnum hér á landi. Þær Kristín Ragnhildur og Svava Kristín flytja verkið á frummálinu sem er

latína en íslenskir málsnillingar og andansmenn hafa í gegnum tíðina tekist á við að umrita texta Jacopone á íslensku og þýðing Helga Hálfðánarsonar verður birt til hliðar við frumtextann í tónleikaskrá. Af öðrum sem skrifað hafa íslenska texta ná nefna prestana Gísla Björgúlfsson, Matthías Jochumsson og Stefán Ólafsson í Vallarnesi en hann var

uppi á 17. öld. Arnhildur segir að fólk finni fyrir hversu tónlistin er aðgengileg hvað sem textanum líði og sé ástæða þess hversu verkið er vinsælt hvort sem það er flutt með einleikara eða stærri hljómsveitum. Textinn passi líka vel við föstudaginn langa, tilurð hans og túlkun. Tilvalin kirkjutónlist á þessum stóra degi í kristinni kirkju.



Matthías Stefánsson, Arnhildur Valgarðsdóttir, Svava Kristín Ingólfssdóttir og Kristín Ragnhildur Sigurðardóttir.

Gamla kaffihúsið

Nautasteik

með bakaðri kartöflu, steiktu grænmeti og bearnaisesósu

Aðeins kr.

2990 kr



Opnunartími um páskana

1. apríl 12:00-21:00

2. apríl - Lokað

3. apríl 12:00-21:00

4. apríl - Lokað

5. apríl 14:00 - 20.00

Matseðill

Kjúklingasalat

Salat með hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

2100,-

Laxasalat

Salat með reyktum laxi, hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

2100,-

Piri piri Kjúklingur

Með steiktu grænmeti, sveita kartöflum og hvítlaukssósu.

2480,-

Hamborgari

Með stalati, rauðlauk, osti og frönskum kartöflum.

1860,-

..og margt margt fleira



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

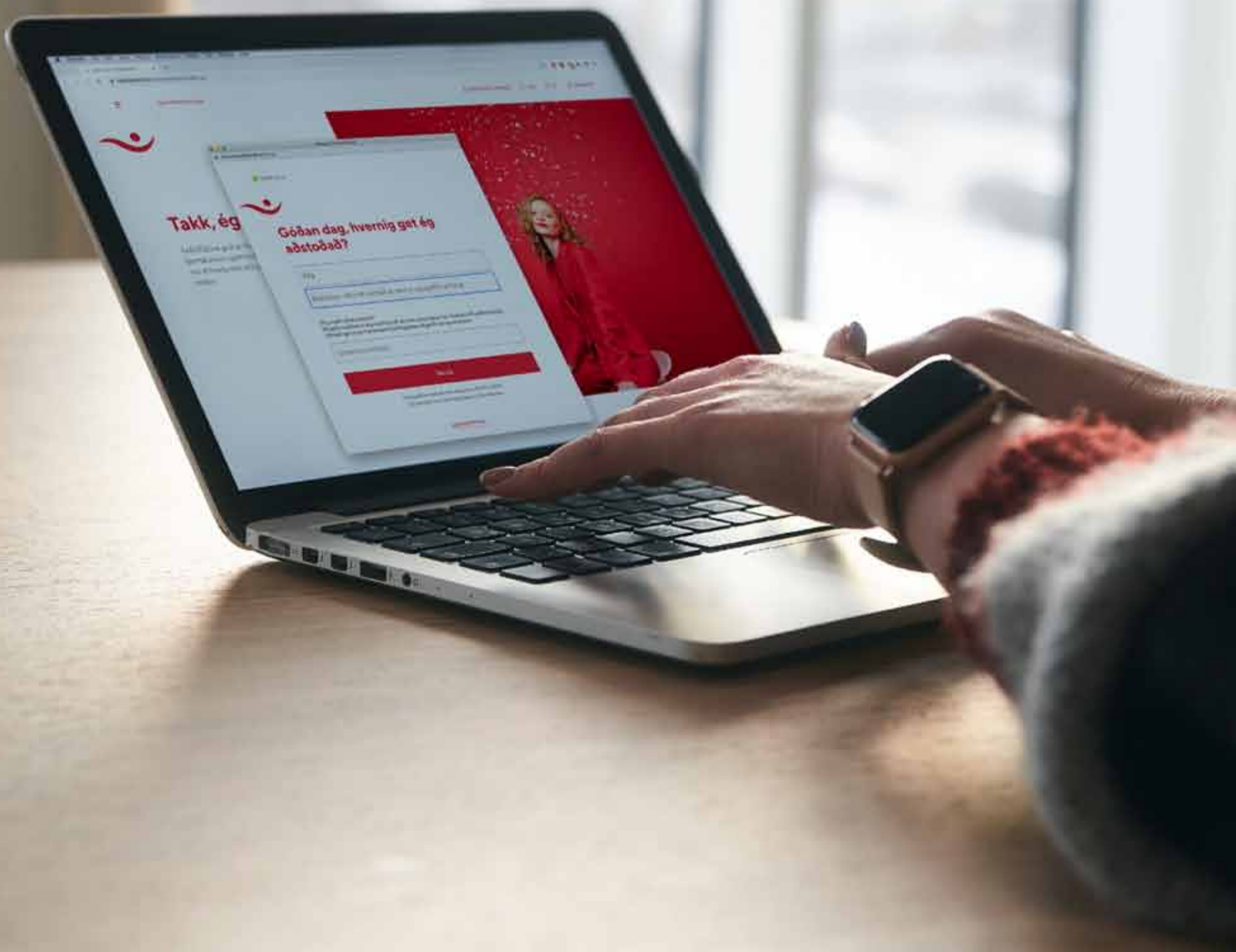




Öruggara spjall

Í öruggu netspjalli á islandsbanki.is getur þú auðkennt þig með rafrænum skilríkjum og sinnt öllum almennum bankaviðskiptum á einfaldan hátt.

Góð þjónusta breytir öllu



AS WE GROW

UMHVERFISVÆN ÍSLENSK HÖNNUN



WWW.ASWEGROW.IS
GARÐASTRÆTI 2 REYKJAVÍK

Þjónustumiðstöðin í Landsbankahúsinu við Álfabakka

Þjónustumiðstöð Breiðholts er staðsett við Álfabakka 10 eða á efri hæð húss Landsbankans þar sem stofnunin fékk hentugan samastað. Í Þjónustumiðstöðinni er alhliða upplýsingamiðlun um þjónustu borgarinnar.

Hjá Þjónustumiðstöðinni er veitt velferðarþjónusta til íbúa í Breiðholti, skólaþjónusta við leik- og grunnskóla, daggæsluráðgjöf, frístundaráðgjöf og ýmis fagleg þjónusta til stofnana aðila í hverfinu. Hægt er að panta tíma í ráðgjöf og eða fengið allar nánari upplýsingar um þjónustuna með því að hringja í þjónustumiðstöðina í s. 411 1300 eða senda tölvupóst. Markmiðið með þjónustumiðstöðvum borgarinnar er að gera þjónustu aðgengilegri fyrir íbúa og efla þverfaglegt samstarf sérfræðinga í mállefnum barna og fjölskyldna og auka þannig lífsgæðin í höfuðborginni. Jafnframt leggja þjónustumiðstöðvarnar mikla áherslu á að styrkja hvers kyns hverfastarf í samvinnu við íbúa, félagasamtök og aðra þá sem vilja láta til sín taka.

Hverfisstjóri Breiðholts er Óskar Dýrmundur Ólafsson og gegnir hann jafnframt framkvæmdastjórstöðu Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.



Þjónustumiðstöð Breiðholts er á efri hæði í húsi Landsbankans við Álfabakka.

Tengiliðir taka til starfa

Tengiliðir þjóða-, mál- og menningarhópa í Breiðholti hafa tekið að sér hlutverk í tengslum við verkefnið „Frístundir í Breiðholti“.

Nú er nú unnið að því að finna tengiliði sem hafa það hlutverk að miðla upplýsingum um íþrótta- og frístundastarf og aðra þjónustu sem veitt er í hverfinu til sinna hópum á viðkomandi tungumáli. Á myndinni að ofan eru fimm tengiliðir sem allir hafa mismunandi bakgrunn og hafa tekið að sér þetta mikilvæga hlutverk í samstarfi við starfsfólk Þjónustumiðstöðvar Breiðholts.



Tengiliðirnir. Talið frá vinstri: Fer Benjamin Alin tengiliður við íbúa frá Rúmeníu, Pidsinee Dísá Einarsdóttir tengiliður við íbúa af Tælenskum uppruna, Sabit Vesalaj tengiliður við albönskumælandi íbúa, Karim Askari tengiliður við arabískumælandi íbúa og María Sastre tengiliður við spænskumælandi íbúa í Breiðholti. Þeir sem hafa áhuga á að gerast tengiliðir hafi samband við Þránín Hafsteinnsson, verkefnisstjóra á Þjónustumiðstöð Breiðholts.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

**Veittur verður
20% afsláttur af öllum
fótsnyrtingum og
fótaaðgerðum út apríl.**

Tímamantanir eru
í síma: 557-5959
eða www.snyrting.is /
www.noona.is



FÓTAAÐGERÐA- NUDD- OG SNYRTISTOFA

Hólagarður • Lóuhólar 2-4 • S. 557 5959

ER PLANIÐ SKÍTUGT?



Fáðu tilboð í s: 577 5757
www.gamafelagid.is

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

25% AFSLÁTTUR AF ALLRI INNIMÁLNINGU



GILDIR TIL
15. APRÍL



malis.is

- vörn til frambúðar

MÁLNINGARVERSLUN ÍSLANDS

Vatnagarðar 16 - 104 Reykjavík - Sími 415 0060 - malis@malis.is

Vel heppnuð kynheilbrigðisvika í félagsmiðstöðvunum

VikaSex eða vikan 1. febrúar – 7. febrúar var svokölluð kynheilbrigðisvika þar sem allir sem starfa í skóla- og frístundamálum voru hvattir til að helga vikunni kynheilbrigði. Félagsmiðstöðvar Breiðholts tóku að sjálfsögðu þátt í þessu skemmtilega verkefni.

Nokkur fræðslumyndbönd voru gerð í samstarfi við Jafnréttisskóla Reykjavíkur þar sem félagsmiðstöðvar starfsmenn ræddu saman um þá ábyrgð sem fylgir kynlífi, hvað sé kynlíf, af hverju sjálfsfróun sé mikilvæg og hvenær maður sé tilbúinn að stunda kynlíf. Myndböndin voru síðan sýnd á kvöldvöktum. Einnig fengum við til okkar hressa krakka sem eru að fara að gefa út samskipta- og kynfræðslu spilið „Sleikur“. Þau komu í allar félagsmiðstöðvarnar og fengu krakkarnir að prófa spilið með þeim. Búin var til til Kahoot spurningakeppni upp úr bókinni „Fávitar“ þar sem spurningarnar snerust um kynlíf, samskipti, líkamann og fjölbreytileika og fengu unglíngarnir

að spreyta sig á þeim spurningum hjá okkur. Við höldum einnig kókukeppni, myndlistakeppni o.fl. allt í þema VikaSex. Starfsfólk félagsmiðstöðvanna í Breiðholti, og unglíngarnir vorum ótrúlega sátt með þessa viku.



Myndarleg kaka. Engum blöðum er að fletta um hvað myndirnar í deiginu eiga að tákna.



Hópur ungmenna í fræðslustund um kynheilbrigði.

Sigurhans Vignir

06.03. – 19.09.2021



Hið þögla en göfuga mál

www.borgarsogusafn.is

49

Ljósmyndasafn
Reykjavíkur

1981–2021

Leiklistarhátíð í frístundaheimilunum

Leiklistahátíð fyrsta og annars bekkis í frístundaheimilum Miðbergs fór fram þann 12. mars síðastliðinn. Fram komu börn úr Álfheimum, Bakkaseli, Vínahöfnum og Vínaseli.

Frístundaheimilin skiptu á milli sín leikritinu um Benedikt búalf. Fjöldinn allur af hæfileikaríkum leikurum komu á svið en auk þess voru leikmyndirnar einnig gerðar af börnum í frístundaheimilunum og má með sanni segja að ungir og efnilegir sviðshöfundar hafi verið þar á ferð. Börnin hafa stundað stífar

æfingar í nokkrar vikur undir leikstjórn starfsmanna á hverjum starfsstað og stóðu sig með stökustu þryði. Allt var lagt til í þetta verkefni og meira að segja fenginn sérlega fær ljósamaður úr 4. bekk í Bakkaseli til að sjá um ljósin í sýningunni.



BH BÍLAVIÐGERÐIR
BÍLHÚSIÐ

www.bilhusid.is

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

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540



Netverslun:
systrasamlagid.is

Snyrtistofan Fætur og Fegurð

Að finna fyrir sársauka í fótum er ekki eðlilegt ástand og hafa rannsóknir sýnt fram á að aðeins brot af því fólki sem þjáist af fótameinum leitar sér hjálpar sérfræðings. Lítið fótamein getur orðið að stóru vandamáli. Heimsókn til fóttaaðgerðafræðings getur fyrirbyggt margs konar vandamál og aukið vellíðan.

Félag Íslenskra fóttaaðgerðafræðinga mælir með því að allir sem eru komnir yfir títugt leiti til fóttaaðgerðafræðings ekki sjaldnar en einu sinni á ári og aldraðir og sykursjúkir oft.

Hafa skal samband við fóttaaðgerðafræðing ef að viðkomandi verður var við óeðlilegar litabreytingar eða lögum á nöglum og húð, einkenni sýkingar eða óútskýranlegra verkja í fótum.

Fóttaaðgerðafræðingum er oft ruglað saman

við fótasnyrta en fótasnyrting er til fegrunar og unnin af snyrtifræðingi. Fóttaaðgerð er meðferð á fótameinum og unnin af fóttaaðgerðafræðingum sem hafa sérhæft sig í hinum ýmsu fótameinum fyrir neðan ökkla á húð og í nöglum og er eina starfsstéttin sem það gerir. Fóttaaðgerðafræðingar tilheyra heilbrigðisstéttum og því er fóttaaðgerð heilbrigðisþjónusta. Fóttaaðgerðafræði er löggild starfsgrein og vinnur eftir siðareglum fóttaaðgerðafræðinga.

Á snyrtistofunni Fætur og Fegurð sem er staðsett í Lóuhólum 2-4, 111 Reykjavík vinna bæði snyrtifræðingar og fóttaaðgerðafræðingar sem taka vel á móti þér og bjóða uppá fjölbreytta þjónustu í notalegu umhverfi.

Veittur verður 20% afsláttur af öllum fótasnyrtingum og fóttaaðgerðum út apríl. Tímabantanir eru í síma: 557-5959 eða www.snyrting.is / www.noona.is



FÓTAAÐGERÐA- NÚÐO- OG SNYRTISTOFA

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNLSA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er

www.utforin.is



SÍÐAN 1996

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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





Veldu páskaegg frá Nóa sem passar þér!

Nóa páskaegginn eru tilbúin. Við vonduðum okkur alveg sérstaklega. Litlu páskakanínurnar eru líka komnar aftur og þær eru svo sætar að þær eru ætar! Páskaegginn eru af öllum stærðum og gerðum, svo að allir ættu að finna egg við sitt hæfi.



Skoðaðu úrvalið, veldu og njóttu!

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Vinirnir og íslenskan í íþróttum og frístundum

Íþrótt- og frístundaþátttaka barna gefur þeim tækifæri til að umgangast jafningja með svipuð áhugamál og markmið. Oftar en ekki bindast þátttakendur vinaböndum og njóta tengslanna og vinskaparins sem myndaðist í æsku út ævina. Það að vera hlekkur í vinakeðju eflir og styrkir viðkomandi einstaklinga til fjölbættrar þátttöku í samfélaginu langt út fyrir íþrótt- og frístundastarfið. Þessi gríðarlega mikilvæga umgjörð tengslamyndunar auk heilsueflingarinnar sem felst í þátttökunni er megin ástæða þess að svo rík áhersla er lögð á þátttöku allra barna og unglunga í íþróttum og frístundum í Breiðholti.



Þráinn Hafsteinsson.

Íþrótt- og frístundaþátttakan getur líka verið mjög ákjósanlegur vettvangur fyrir börn og unglunga af erlendum uppruna til að læra íslensku og æfa sig í notkun málsins. Það að læra íslensku heitin og hugtökin sem notuð eru á íþróttæfingunni, í tónlistarnáminu eða á skátafundum er mikilvægur þáttur í því að efla sjálfstraust og trú á að geta tileinkað sér nýtt tungumál. Sem síðan gerir sömu börnum auðveldara með að mynda tengsl, eignast vini og að geta lagt sitt að mörkum í allskonar þátttöku í lífinu. Í tengslum við verkefnið „Frístundir í Breiðholti“ hafa 50 þjálfarar, kennarar og leiðbeinendur í íþrótt- og frístundastarfi í Breiðholti setið námskeið þar sem aðferðir til að efla vinatengsl og íslenskunotkun í gegnum íþrótt- og frístundastarf voru kynntar. Íslenskumælandi þátttakendur þurfa líka að taka á með þjálfurum og kennurum og gefa þeim sem þurfa á að halda tækifæri og hvatningu til að æfa sig í íslenskunni í íþróttum og frístundum.

Þráinn Hafsteinsson.
Verkefnastjóri frístunda og félagsauðs.
Þjónustumiðstöð Breiðholts.

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



Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Leiknir stolt Breiðholts í Ljónavarpinu

Stolt Breiðholts er sjónvarpsþáttur þar sem Ljónavarpíð fylgir Leiknismönnum eftir í dagsins önn.

Í fyrsta þætti sýndi varnarmaðurinn Bjarki Aðalsteinsson á sér hliðar sem hinn almenni stuðningsmaður hefur líklega ekki séð áður. Ef þið hafið gaman af, endilega likeið, deilið og setjið YouTube rás Ljónvarpsins í áskrift hjá ykkur svo næsti þáttur og annað efni á rásinni fari ekki framhjá ykkur. Leiknir er 111% stolt Breiðholts í Ljónavarpinu.



Bjarki Aðalsteinsson sýndi á sér tvær hliðar í Ljónavarpinu.

Farsælt samstarf Leiknis og Errea heldur áfram

Farsælt samstarf Leiknis og Errea heldur áfram. Skrifað hefur verið undir nýjan samning út 2025 en Leiknir hefur um margra ára skeið spilað undir merkjum ítalska íþróttafataframleiðandans.

Errea og Leiknir eiga eitt lengsta samband milli íþróttavörumerkis og íþróttafélags hérlendis, samband sem nær aftur til ársins 1995 og hefur verið afar ánægjulegt og gæfuríkt. Það voru þeir Stefán Páll Magnússon framkvæmdastjóri Leiknis og Þorvaldur Ólafsson eigandi Errea á Íslandi sem skrifuðu undir samninginn í Breiðholti í síðustu viku.

Við viljum hvetja alla iðkendur og foreldra að heimsækja verslun Errea í Bæjarlind í Kópavogi. Þar er gott að vera. Allan fatnað Leiknis má finna inná www.errea.is/leiknir.



Laugarnar í Reykjavík

Páskasund
Afgreiðslutími sundstaða um páska 2021

	Skírdagur 1. apríl	Föstud. langi 2. apríl	Laugardagur 3. apríl	Páskadagur 4. apríl	2. í Páskum 5. apríl	Sumard. fyrsti 22. apríl	Verkalýðsdagur 1. maí
Árbæjarlaug	9-22	10-18	9-22	10-18	9-22	9-22	9-22
Breiðholtslaug	9-22	10-18	9-22	10-18	9-22	9-22	9-22
Grafarvogslaug	9-22	10-18	9-22	10-18	9-22	9-22	9-22
Klébergslaug	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18	11-18
Laugardalslaug	8-22	10-18	8-22	10-18	8-22	8-22	8-22
Sundhöllin	8-22	10-18	8-22	10-18	8-22	8-22	8-22
Vesturbæjarlaug	9-22	10-18	9-22	10-18	9-22	9-22	9-22
Ylströndin	11-16	Lokað	11-16	Lokað	11-16	11-16	11-16
Fjölsk.- og húsd.	10-17	10-17	10-17	10-17	10-17	10-17	10-17
Skíðasvæðin *	10-17	10-17	10-17	10-17	10-17	10-17	10-17

* Ef veður leyfir

2m
Höldum bilinu og sýnum hvert öðru tillitssemi

ITR
www.itr.is

Matthías sigurvegari á vormóti JSÍ

Vormót Júdósambands Íslands 2021 yngri ÍR sendi frá sér tvo keppendur á vormót JSÍ sem fór fram laugardaginn 13. janúar sl.

Það voru þeir Matthías Stefánsson sem keppti í U21-100 kg flokki og Steinar Sindrason sem keppti í U18-66 kg flokki. Matthías vann sinn flokk örugglega.

Steinar barðist mjög vel þrátt fyrir að hafa ekki unnið sínar glímur en þetta var fyrsta júdmót sem hann hefur keppt á.



Kappar á júdmóti.

Guðbjörg Jóna með Íslandsmet

ÍR - ingurinn Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir setti nýlega nýtt Íslandsmet í 60 metra hlaupi kvenna innanhúss er hún hljóp vegalengdina á 7,46 sekúndum á Meistaramóti Íslands 15 til 22 ára í Laugardalshöll.

Bætti hún metið sem hún deildi með Tönu Ósk Whitworth um 0,01 sekúndu.

Guðbjörg á nú ein Íslandsmet í 100 og 200 metra hlaupum utanhúss og 60 metra hlaupi innanhúss. Silja Úlfarsdóttir á enn metið í 200 metra hlaupi innanhúss.



Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir.

Páskamót ÍR og Nettó í keilu á laugardaginn

Páskamót ÍR og Nettó 2021 í keilu verður næst komandi laugardag 27. mars kl. 10.00 í Egilshöll. Spiluð verður þriggja leikja sería. Verð fyrir seríu er kr. 4.500.

Mótið er flokkaskipt og eru verðlaun í boði fyrir þrjú efstu sætin í hverjum flokki: Auk þess verða verðlaun fyrir efsta sæti í: 18 ára drengja og stúlkna, 18 ára karla og kvenna utan verðlaunasætis. Ekki verður hægt að greiða með korti á staðnum en hægt verður að greiða með peningum á staðnum eða að leggja inn á reikning hjá ÍR-Keiludeild og senda staðfestingu á greiðslu á irkeila.stjorn@gmail.com eða koma með útprentun á kvittun í mótið.



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

Sigríður og Signý sigursælar í Bláfjöllum



Skíðastelpur ÍR á toppnum.

Fjögur bikarmót skíðasambands Íslands fóru fram í Bláfjöllum um helgina 13. til 14. mars. Tvö svig sem einnig voru FIS og tvö ENL stórsvigsmót.

ÍR-ingar áttu fjóra keppendur í kvennaflokki. Sigríður Dröfn Auðunsdóttir vann öll mótin og Signý Sveinbjörnsdóttir vann 16 til 17 ára flokkinn í þremur mótum. Einnig náði Signý þriðja sæti í tveimur mótum í fullorðinsflokki.

Sigríður er með fullt hús stiga í Bikarkeppninni nú þegar sex mót af tíu eru bún og Signý með ágæta forystu í flokki 16 til 17 ára.

GETRAUNANÚMÉR ÍR

109

1X2 GETRAUNIR.IS

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



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

Stærsta verkstæði landsins í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkornasta
hjólbáðaverkstæði landsins.
Tímapantanir á nesdekk.is

Nesdekk Grjóthálsi 10.
Engar tímapantanir.
Þú mætir með bílinn
og ferð í röð.



Skoðaðu nýju heimasíðuna okkar á nesdekk.is
Þar er hægt að sjá verð á dekkjum okkar og panta sér tíma í dekkjaskipti!