

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

JÚNÍ 2021

6. tbl. 28. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:

Mán: 11-16

Pri-fös: 11-18

Lau 11-16

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid

Netverslun: systrasamlagid.is

- bls. 4-5

Viðtal við Val og Ásu
hjá ÍR-Skokk



Nýtt hverfisskipulag kynnt

Nýtt hverfisskipulag fyrir Breiðholt var kynnt í Mjóddinni sl. laugardag. Alexandra Briem forseti borgarstjórnar flutti ávarp og Ævar Harðarson arkitekt hjá Reykjavíkurborg kynnti skipulagið.

Nú fer það í sex vikna auglýsingaferli eins og aðrar skipulagstillögur. Hæst ber í hinu nýja skipulagi fyrirhuguð endurbýgging þjónustukjarnanna í Breiðholti. Þá er gert ráð fyrir nýjum íbúðabyggingum einkum í Norður Mjódd. Þá er að finna hugmyndir að breytingum á eldra húsnæði þar sem gert er ráð fyrir að skipta megi stórum húsum í fleiri en eina íbúð. Margt fleira er að finna í skipulaginu sem nánar er fjallað um á bls. 8.

Á myndinni má sjá Alexöndru Briem flytja ávarp sitt í Mjóddinni.

 Brynja

Við opnum fljótlega
nýja ísbúð í Lóuhólum!

 Brynja

**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: 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.

6. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Sjálfbær byggð

Nýtt hefur hverfaskipulag fyrir Breiðholt hefur verið kynnt. Kennir þar margra nýjunga. Einum er snúa að bættri þjónustu og aukinni sjálfbærni. Einnig er þar að finna hugmyndir um nýjar framkvæmdir og fjölgun íbúa.

Breiðholtið er hálfra aldar gamalt. Byggðin reis undurhratt á sínum tíma og hefur elst vel að mörgu leyti þótt á ýmsu hafi gengið í tímans rás.

Eftir hálföld í tíma byggðar er nauðsynlegt að huga að hvað hefur reynst vel, hvað miður og úr hverju megi bæta. Til þess er nýtt skipulag kjörið tækifæri.

Mikil vinna hefur verið lög í hið nýja skipulag enda að mörgu að hyggja. Ákveðin stöðnun hefur átt sér stað en nýjungar einnig komið til sögu. Á það ekki síst við þróun þess fjölmenningsarsamfélags sem orðið hefur.

Líðlega 20 þúsund manns búa í Breiðholti. Hefur þeim heldur lækkað frá því þegar festir voru. Í hinu nýja skipulagi er hugað að möguleikum til þess að stækka íbúðabyggðina og fjölga fólki nokkuð.

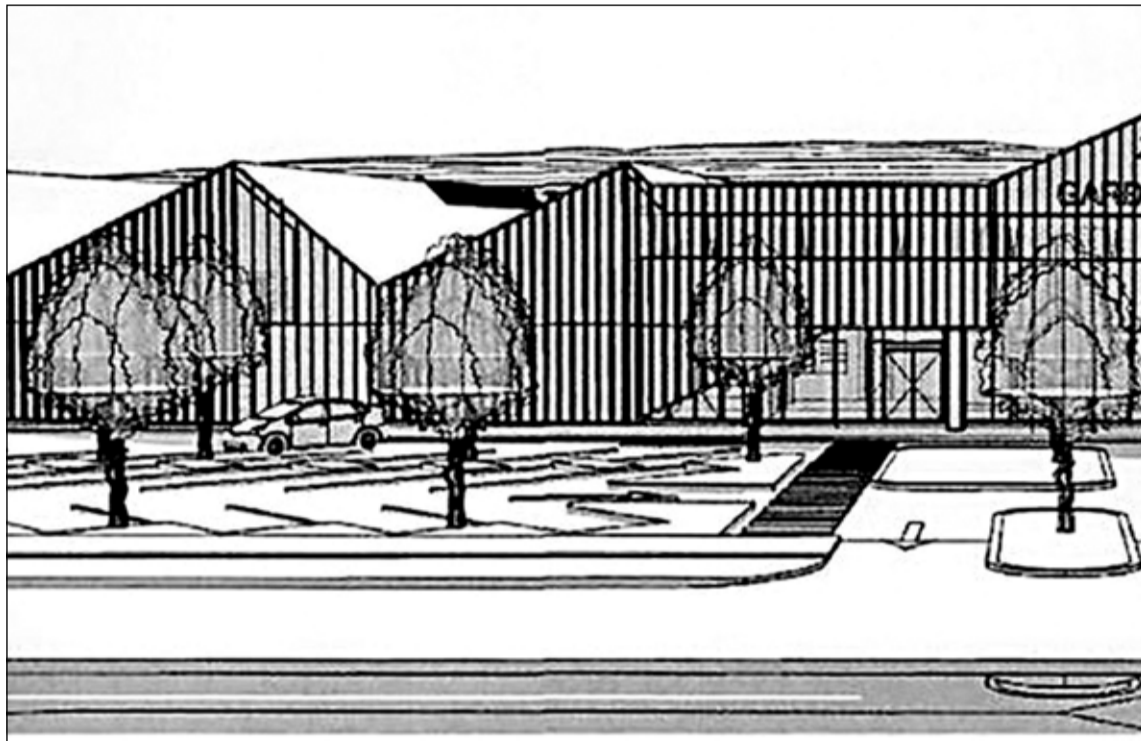
Breiðholt hefur verið, er og verður bær í borginni. Með hinu nýja skipulagi er sú hugmynd eflað. Skipulagið miðar að því að styrkja grunn undirstöður mannlífsins og gera byggðina sjálfbærari.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Garðheimar flytja í Suður Mjódd

- á lóðina sem ætluð var bílaumboðinu Heklu



Teikning PK arkitekta af nýju húsi Garðheima. Húsið mun verða framleitt í Hollandi og flutt í einingum hingað til lands.

Garðheimar hafa sótt um að byggja nýja garðyrkjumiðstöð og verslun að Álfabakka 6 í Mjódd í Breiðholti. Byggingin á að vera á lóð sem fyrirtækinu var úthlutað í fyrra. Til stóð að bílaumboðið Hekla myndi flytja starfsemi sína á þessa lóð en ekkert varð af þeim áformum.

Garðheimar flytja því suður fyrir verslunarmiðstöðina í Mjódd. Verður nær Reykjanesbrautinni og í nágrenni við svæði ÍR-inga. Núverandi aðstaða Garðheima við Stekkjarbakka þarf að víkja fyrir nýrri byggð þegar endurskipulagning Norður Mjóddar liggur fyrir.

Garðheimar hafa sótt um leyfi til að byggja garðyrkjumiðstöð, stálgrindarhús, klætt álsamlökueiningum og gleri allt að 7.375 fermetrum. Byggingin verður á einni hæð ásamt millihæð fyrir skrifstofu og matsal starfsfólks. Gert er ráð fyrir að auk garðyrkjumiðstöðvar verði plöntu- og gjafavöruverslun líkt og Garðheimar reka í dag. Einnig er hugmyndir um rými fyrir tengda starfsemi svo sem verslunarrekstur og veitingastarfsemi annarra aðila. PK arkitekta hafa teiknað húsið.

Aðkoma að byggingunni verður frá nýrri framlengingu Álfabakka.

Ritsmiðjur fyrir börn í Gerðubergi

Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi býður upp á vikulangar ritsmiðjur fyrir 7-13 ára börn í sumar, í samstarfi við Rithöfundaskólann og með stuðningi Miðstöðvar íslenskra bókmennta.

Í ritsmiðjunum munu þátttakendur fá handleiðslu í sköpun, njóta útiveru og læra að segja sögu með ljósmyndum. Í lok námskeiðanna eiga allir að hafa skrifað sína eigin smásögu. Kennari námskeiðsins er Markús Már Efraím rithöfundur. Hann hefur starfað sem grunnskólakennari, bókavörður og frístundaleiðbeinandi. Markús hefur starfað með börnum í 15 ár og hefur kennt yfir 800 börnum skapandi skrif á frístundaheimilum, í skólum, á bókasöfnum og öðrum menningarstofnunum. Námskeiðin eru frá kl. 10:00-15:00 og eru



Börn við skriftil.

eftirtaldir dagsetningar í boði: 28. júní til 2. júlí, 5. til 9. júlí, 3. til 6. ágúst og 9.-13. ágúst Námskeiðin eru þátttakendum að kostnaðarlausu, en pláss er takmarkað svo skráning er nauðsynleg.



**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

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

Breiðholt

Sumarnámskeið í Breiðholti 2021

Frístundamiðstöðin Miðberg:

Félagstarf félagsmiðstöðva í Breiðholti fyrir 13-16 ára

Sumarnámskeið fyrir 10-12 ára

Sumarfrístund fyrir 6-9 ára

Sumarnámskeið í Hellinum fyrir fötluð börn 10-16 ára

Fellaskóli/Vinafell:

Sumarfrístund fyrir 6-7 ára

Borgarbókasafn/Fjölskyldumiðstöð Gerðubergi:

Sumarsmiðjur fyrir 9-12 ára og 13-16 ára

Ritsmiðjur fyrir 7-13 ára

Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR):

Sumargaman fyrir 6-9 ára

Knattspyrnskóli fyrir 6-12 ára

Fimleikar og parkour fyrir 5-11 ára

Íþróttafélagið Leiknir:

Knattspyrnskóli Leiknis fyrir 6-12 ára

Sundfélagið Ægir:

Sumarsundskóli Ægis fyrir 4 ára og eldri

Skátafélagið Segull:

Útilífsskóli fyrir 8-12 ára

Hjólakraftur:

Stuð og stemning í Völvufelli fyrir 9-16 ára

Meiri upplýsingar má finna á www.fristund.is

VIÐTALIÐ

Hlaup eiga ekki að vera streð

- allir geta verið með í ÍR-Skokk

ÍR-Skokkhópurinn var stofnaður árið 1994. Upphafsmaður hans og fyrsti þjálfari var Gunnar Páll Jóakimsson. Í dag er þetta hlaupahópur þar sem allir sem vilja hlaupa eiga að geta mætt á æfingu á sínum forsendum og gildir þá einu hvort fólk vill tæknilegar æfingar og vinna að markmiðum eða öldungar sem hlaupa þar sem iðkunin er markmiðið í sjálfu sér.

„Í hópnum eru rötgrónir þátttakendur í hlaupaklúbbum þar sem iðkunin er markmiðið í sjálfu sér. Þennan kultúr viljum við líka fódra og bæta. Jákvætt getur verið fyrir byrjendur að finna sig hér á meðal reynslubolta og byrja afslappað í æfingum. Hlaup á sjaldnast að vera streð og maður nær sínum markmiðum með tíð og tíma með því að gerast iðkandi. Þá hefur það tíðkast í hópnum að aðlaga æfingar að hversdagslífinu, mæta með hundinn sinn eða börnin í hlaupakerru þegar slíkar aðstæður leyfa,“ segir Valur Þór Kristjánsson þjálfari hlaupahópsins en hann og Ása Arnfríður Kristjánsdóttir forseti hópsins spjalla við Breiðholtsblaðið að þessu sinni. Þess má geta að æfingar eru kl. 17.30 á mánudögum og miðvikudögum frá ÍR-heimilinu og á laugardögum frá Breiðholtslauginni kl. 9.00.

Erum með þrískipt hlaupaplan

Hvar hlaupa félagarnir í hlaupahópnum aðallega. „Við hlaupum í Breiðholtinu, og nærumhverfi en einnig í Kópavogi, Árbænum, Elliðaárdal og Fossvogsdal,“ segir Valur. „Ég var sjálfur að búa til hlaupahóp fyrir unglínga og tengja hann við okkur. Við erum svona mentorar í þessu og leggjum áherslu á að sem flestir geti verið með. Getum kallað þetta samhlaup með kynslóðunum. Þetta er svolítið breytilegt á milli árstíða en margir hlaupa undir merkjum ÍR Skokk og halda tryggð við hópinn.“ ÍR-Skokk er með þrískipt hlaupaplan. Er það gert til þess að sem flestir og helst allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Fólk á mismunandi aldri og með mismunandi getu eigi kost á að æfa saman.

Hægt að velja um margar góðar hlaupaleiðir

Hvernig er aðstaðan fyrir hlaupafólk í Breiðholti. „Breiðholt býður upp á marga möguleika fyrir hlaupafólk,“ segja þau Valur og Ása. Hlaupasvæðin liggja víða. „Hægt að velja um margar góðar hlaupaleiðir. Við getum hlaupið á allskonar undirlagi. Við getum hlaupið á göngustígum og einnig á malargötum. Svo förum við líka út í náttúruna. Upp á Vatnsenda í Elliðaárdalinn, yfir í Fossvoginn



Oft er glatt á hjalla í góðra vina hópi í ÍR-Skokk.

og Kópavogsdalinn. Við hlaupum líka mikið í kringum gamla Breiðholtslækinn. Lykilatriði er að hafa góðar brekkur á hlaupaleiðunum og þær eru margar á leiðum okkar. Nú er líka í tísku að hlaupa utan vega. Vegleysurnar heilla ef svo má segja. Ég held að

við séum öfunduð af því hversu við búum við margar og fjölbreyttar hlaupaleiðir og góða möguleika til útiveru,“ segir Valur. Hann er alinn upp í Seljahverfi og þekkir því vel til umhverfisins. Hann hefur lagt sig eftir að finna góðar leiðir og eftir að hann flutti aftur í

hverfið eða heim eins og hann kys að kalla það eftir að hafa prufað Grafarvoginn um tíma kveðst hann hafa fengið hrós fyrir að finna hlaupaleiðir. „Það á sennilega rætur í bernsku minni og uppeldi hér í hverfinu. Ég hef alltaf verið að horfa eftir þessu.“

Þurfum að láta vita betur af okkur

Valur segir að Breiðholt sé að breytast. „Margt fólk víða að hefur verið að flytja hingað og fjölbreytnin í mannlífinu að aukast. Pólverjar hafa verið að hlaupa og fleiri. Auðvitað eru nýbúar velkomnir í hópinn. Þurfum kannski svolítið að laða þá betur að. Málið er að eiga góða skó og vera aðeins léttklæddari en hitastigið segir til um. Annað þarf í rauninni ekki. Við þurfum bara að láta vita betur af okkur og að

BH BÍLAVIDGERÐIR 
BÍLHÚSIÐ www.bilhusid.is

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

Smíðuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Símahulstur og veski fyrir flestar gerðir farsíma

AUKAHLUTIR
 netverslun

aukahlutir.is  við eigum skjávarnir fyrir flestar gerðir farsíma

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Valur Þór Kristjánsson þjálfari hlaupahópsins ÍR-Skokk og Ása Arnfríður Kristjánsdóttir forseti hópsins.

fólk finni að því verði tekið vel.“ Valur segir að konan sín sé úr Laugardalnum. Hún hafi kynnst íþróttalífi þar. „Hún var í fyrstu með ákveðna fordóma gagnvart Breiðholtinu en kolféll síðan fyrir þessu umhverfi. Það eru mörg félög í Laugardalnum en hér er bara eitt – ÍR.“

Hálfmararöðun getur verið hvatning

Reykjavíkumaraþonið best í tal. Þau Ása og Valur segja ágæt markmið geta tengst því. „Til dæmis að æfa fyrir hálf maraþon. „Hálf maraþon er víðráðanlegt fyrir fólk sem er annars upptekið í hinu daglega lífi. Er að sinna vinnu, uppeldi og öðrum daglegum

viðfangsefnum. Fólk þarf að æfa mikið auk þess að vera í mjög góðu formi fyrir heilt maraþon. Auk þess að gefa æfingum mjög góðan tíma. Fólk hleypur ekki beint inn í það. En hálfmararöðun getur verið góð hvatning fyrir fólk. En þá sé líka nauðsynlegt að byrja snemma að æfa. Fólk geri það ekki á örfáum dögum.“

Vinahópar verða til

Ása segir til viðbótar við gott sport verði til vinahópar í hlaupinu „Mér finnst að félagslegu tengslin ekki síður mikilvæg. Fólk er ekki bara að hlaupa heldur að hittast. Fólk spjallar saman og fær oft stuðning hvort af öðru. Ég flutti í Breiðholtið fyrir fjórum árum og er

enn að kynnast hverfinu. Ég held að ef ég hefði ekki farið í ÍR-Skokk hópin þá væri ég bara að hlaupa Seljahringinn. Við fáum svo mikið meira út úr þessu einu og það er rekið í ÍR-Skokk,“ segir Ása.

Markmiðið að fá sem flesta

Þau Valur og Ása segja að hlaupahópar geti verið lokaðir og tæpast fyrir aðra en innvígða að komast að. Þessu sé öfugt farið já ÍR-Skokk. Markmiðið hjá ÍR-Skokk sé að fá sem flesta með í hópin hvort sem þeir séu gamlir Breiðhyltingar eða nýlega komnir í byggðina. Aldurinn eigi heldur ekki að skipa máli. Því sé lögð svo mikil áhersla á að hver

og einn geti komið og verið með á sínum eigin forsendum.“

Skemmtilegar hefðir í hópnum

„Við erum líka með skemmtilegar hefðir í hlaupahópnum,“

segir Ása. „Ein þeirra er jólahlaupið. Þá skreytum við okkur. Reynum að vera aðeins skrautlegri í tilefni jóla og einnig að finna bjartar götur í hverfinu til þess að hlaupa um. Við reynum að vera á undan jólasveininum. Það er ágætt markmið.“

AS WE GROW

Umhverfisvæn íslensk hönnun



Frí heimsending um land allt

WWW.ASWE.GROW.IS, GARBASTRÆTI 2 REYKJAVÍK

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



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 hdl. og löggiltur 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

Sigga Björg sýnir í Gerðubergi

- skemmdir voru unnar á verkunum en hún vinnur að því að laga þau



Sigga Björg við eitt verka sinna á sýningunni

Sumarsýning Borgarbókasafnsins í Gerðubergi 2021 nefnist Stanslaus titringur. Verkin á sýningunni eru eftir Siggu Björg Sigurðardóttur, myndlistarmann. Myndheimur Siggu Bjargar hefur gengið í gegnum ýmsar breytingar síðastliðið ár og þróast í nýjar áttir bæði hvað varðar efnisval og innihald. Sýningin er máluð beint á veggina.

Því miður voru unnar skemmdir á verkum hennar á sýningunni. Gestkomandi maður úðaði yfir allar myndir sýningarinnar með appelsínugulu spreyi úr brúsa. Sýningin hafði verið opin í fimm daga þegar skemmdirnar voru unnar. Vitað er hver maðurinn er enda sást greinilega til hans á öryggismyndavélum. Sigga Björg vann við að laga myndirnar á dögnum þegar tíðindamaður átti leið í Gerðuberg. Hún kveðst enga tengingu hafa við manninn og hún viti ekki hvað búi að baki þessu skemmdarverki. Hún sé hins vegar forvitin að vita hvað búið hafi að baki þessum verknadi.

Í frétt frá Borgarbókasafninu segir að Sigga Björg teikni hömlulaust og leyfir öllu að flæða í óritskoðuðu vinnuferli. „Útkoman er oftar en ekki sería af teikningum, þar sem mannleg hegðun, frumstæðar kenndir og tilfinningar birtast í sínu hráasta formi. Sigga kannar þannig oft á tíðum óljós mörkin milli mennskunnar og hins dýrslega. Ritskoðunin á verkunum felst svo í að velja hvaða verk fara á sýningu. Á sýningunni í Gerðubergi hefur hún gengið skrefinu lengra og stækkað valin verk úr nýrri seríu af teikningum beint á vegg rýmisisins.“ Sigga Björg Sigurðardóttir myndlistarmaður er búsett í Reykjavík. Hún lauk MFA gráðu frá Glasgow School of Art 2004, og hefur síðan sýnt verk sín víða um heim. Sigga Björg býður gestum að fagna með sér útgáfu á fágætum grafíkverkum í tengslum við sýninguna Stanslaus titringur í Borgarbókasafninu Gerðubergi á morgun fimmtudaginn 24. júní frá kl. 16 til 18.

Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi

Fréttamolar úr Félagsstarf

Félags- og tómstundastarf hefur verið rekið á vegum Reykjavíkurborgar í Gerðubergi frá árinu 1983. Í upphafi var starfsemi nær eingöngu ætluð eldri borgurum en með auknum áherslum á mismunandi þarfir og óskir fólks, vald-eflingu og sjálfbæru starfi var hætt að einblína á aldursmörk og er félagsstarfið opnað fyrir alla 18 ára og eldri. Frá 2016 er félagsstarfið hluti af starfi Fjölskyldumiðstöðvar í Gerðubergi.

Undir hatti Fjölskyldumiðstöðvarinnar er starfrækt öflugt fjölmenningsstarf; verkefnið TINNA, námskeið og fræðsla fyrir foreldra og fjölskyldur sem og ýmis námskeið í samstarfi við Þjónustumiðstöð Breiðholts, en Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi heyrir undir Þjónustumiðstöðina og er opin öllum íbúum Breiðholts. Að sögn Álfhildar Hallgrímsdóttur, sem gegnir starfi umsjónarmanns í félagsstarfi Gerðubergs er grunnmarkmiðið með félagsstarfi fullorðinna að skapa fjölbreytilegt umhverfi og jákvæðan vettvang, þar sem flestir geta fundið farveg til frumkvæðis og sjálfstæðra athafna og jafnframt að fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun fólks.

Vinnudagurinn er fljótur að líða

Álfhildur hefur starfað innan heilbrigðis- og velferðarkerfisins í áratugi og segir það ánægjulegt hve vel og skemmtilega tekst að flétta saman margvíslegri starfsemi innan Fjölskyldumiðstöðvarinnar, þar sem margir og mismunandi hópar og ólíkir einstaklingar koma við sögu. „Öll erum við einstök á okkar máta, við fögnum fjölbreytileikanum og horfum í félagsauðinn og bjóðum alla velkoma. Oft er þvilíkt líf og margmenni í þessu húsi, að vinnudagurinn virkar allt of fljótur að líða á köflum“, segir Álfhildur. - Í félagsstarfinu er að finna hefðbundna, fasta dagskrárliði, eins og leikfimi, opna handavinnustofu, myndlist, glerlist og bókbönd, sem og tilfallandi uppákomur og námskeið. Gaman er að segja frá miðlægu sumarverkefni, sem stendur þáttakendum í félagsstarfi fullorðinna á vegum borgarinnar til boða, þar er ekki hvað síst lögð áhersla á útiveru og hreyfingu. Hér í Gerðubergi er t.d. að fara af stað svokallað útifjör tvisvar sinnum í viku, þar sem tveir leiðbeinendur stýra göngum og alls kyns hreyfingu og teygjum utan dyra. Þá er að hefjast hér ritmiðja fyrir 7 til 13 ára börn í sumar. Allt er þetta þáttakendum að kostnaðarlausu. Upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins er hægt að finna á fésbókarsíðu félagsstarfsins og í dagbók Morgunblaðsins.

Nágrannavarslan mikilvæg

Innan Fjölskyldumiðstöðvarinnar er einnig haldið utan um mikilvægt verkefni sem nefnist nágrannavarsla. Nágrannavarsla var fyrst sett upp í Breiðholti



Eigum við ekki að vera fyrir utan við blómin sagði Álfhildur Hallgrímsdóttir umsjónarmaður félagsstarfsins í Gerðubergi þegar myndatöku bar á góma.



Frá vinstri, Elísabet Karlsdóttir forstöðumaður Fjölskyldumiðstöðvar. Friða María Harðardóttir kennari og Nermine El Ansari kennari.

árið 2006, er hún hugsuð sem forvörn gegn afbrotum og eignatjóni. Markmiðið er að fá íbúa til að taka höndum saman um öruggara nágrenni. Nágrannavarsla er þannig sameign íbúa í götunni og íbúar sjá sjálfir um að halda verkefninu gangandi, eru árvakir og virkir við að halda uppi samskiptum og upplýsingaflæði. Svonefndur götustjóri er kosinn og heldur hann utan um götuna í samvinnu við alla íbúa hennar og er jafnframt tengiliður við Álfhildi umsjónarmann, sem vill endilega hvetja íbúa í Breiðholti til að setja sig í samband við Fjölskyldumiðstöðina til að afla upplýsinga og fá aðstoð við að koma nágrannavörslu á laggirnar. Reynslan hefur sýnt að nágrannavarsla margborgar sig.

Listasýning - Innra Landslag í Gerðubergi

Opnunaráttíð listasýningarinnar Innra landslag fór fram í

Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi þann 3. júní. Sýningin er afrakstur verkefnis kvenna sem hafa hist vikulega í vetur og átt saman notalega stund; spjallað, hugleitt og upplifað heilunarsmátt sköpunarinnar. Unnið var með vatnsliti á einfaldan máta, viðfangsefnin tengdust náttúrulegu umhverfi út frá litum og tilfinningum. Sýningin er opin til 23. júní.

TINNA er virkniúrræði

Hópur úr TINNU verkefninu sem er staðsett í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi hefur farið í vikulegar göngur síðustu mánuði. TINNA er virkniúrræði fyrir einstæða foreldra sem vilja breytingar fyrir sig og börnin sín. Hópurinn hefur farið í stuttar og skemmtilegar fjallgöngur og er búinn að klífa Reykjafell, Mosfell, Æsustaðafell, Úlfarsfell og Helgafell í Hafnarfirði.

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

Sverrir Einarsson www.utforin.is Jóhanna Eiríksdóttir

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

RECARO
Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.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 tímapantanir í smurþjónustu.

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



Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

motormax@motormax.is

Byltingarkennt skipulag Breiðholts kynnt

- margar nýjungar í framtíðaruppbyggingu byggðarinnar

Nýtt skipulag Breiðholts var kynnt í Mjóddinni á laugardaginn. Alexandra Briem forseti borgarstjórnar flutti ávarp og Ævar Harðarson arkitekt og einn af höfundum þess kynnti skipulagið og þær hugmyndir sem liggja að baki því. Breiðholtsskipulagið hefur verið í vinnslu undanfarna mánuði en með því er lögð drög að framtíðaruppbyggingu í Breiðholti. Breiðholt stendur nú á fimmtugu og lítið hefur verið hugað að skipulagi þar í þá hálfu öld sem liðin frá því byggðarlagið reis á methraða. Drög að skipulaginu voru kynnt á liðnu sumri meðal annars hér í Breiðholtsblaðinu. Nú fer hverfisskipulagið í formlegt sex vikna auglýsingaferli eins og aðrar skipulagstillögur. Ýmsar nýjungar má finna og ber þar hæst endurbyggingu hinna svonefndu hverfiskjarna sem eru þjónustusvæði í öllum þremur hlutum Breiðholtsins en hafa látið mjög á sjá á umliðnum árum. "Mér finnst alger bylting felast í þessu nýja skipulagi," segir Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri í Breiðholti.

Eitt af því sem áhersla er lögð á er að víða verður hægt að innrétta aukaíbúðir í húsum, t.d. með því að byggja við, skipta upp eldra rými eða breyta lítið notuðum bílskrúrum í litlar íbúðir. Aukaíbúðirnar eru hugsaðar til útleigu eða fyrir fjölskyldumeðlimi en óheimilt er að selja þær frá aðalíbúð. Íbúðirnar má sameina aftur óski eigendur þess. Þetta getur aukið framboð á litlum og meðalstórum íbúðum í grónum hverfum þar sem eru mörg einbýlis- og raðhús. Í hverfisskipulagi Breiðholts er einnig lögð áhersla á að fjölga hagkvæmum fjölskylduíbúðum sem skortur er á, sérstaklega í Efra Breiðholti. Þannig fjölga íbúum aldursdreifing verður jafnari, hverfin verða sjálfbærari og nýting ýmissa innviða, s.s. grunn- og leikskóla, batnar. Útreikningar Hagfræðastofnunar Háskóla Íslands gefa til kynna að ná megi fram umtalsverðu hagræði í rekstri grunn- og leikskóla með jafnari íbúasamsetningu hverfa.

Norður Mjódd sérstakt þróunarsvæði

Uppbygging á atvinnuhúsnæði og námsmannaíbúðum við Arnarbakka styrkir grundvöll fjölbreyttrar verslunar í hverfinu. Ýmiss konar önnur atvinnustarfsemi er einnig heimiluð innan íbúðahverfa í Reykjavík til að styrkja nýsköpun og fjölga atvinnutækifærum innan hverfa. Samgöngur og þjónusta Neðra-Breiðholts er vel sett með verslun og þjónustu vegna nálægðar við Mjóddina. Þar er stefnt að uppbyggingu með atvinnuhúsnæði og nýjum íbúðum. Um er að ræða mjög umfangsmiklar breytingar sem ekki verða útfærðar í hverfisskipulagi heldur er Norður-Mjódd skilgreind sem þróunarsvæði og verður gert sérstakt deiliskipulag fyrir svæðið. Nærþjónusta fyrir hverfið er í kjarnanum við Arnarbakka en aðkoma, aðstaða og umhverfi verslunar- og þjónustukjarnans er bágborið. Fjarlægja á gömlu húsin og reisa nýjar byggingar með verslun og þjónustu. Með hverfisskipulaginu getur íbúðum í Neðra Breiðholti fjölgað um u.þ.b. 250. Einn af þeim ávinningnum sem felast í skipulaginu er að með tilkomu hverfisskipulags verður mun einfaldara fyrir íbúa að gera breytingar á fasteignum sínum. Til að mynda að byggja kvisti, svalir,



Hugmynd að nýju umhverfi við Arnarbakka í Bakkahverfi í neðra Breiðholti.



Hugmynd að endurbyggingu við Drafnarfell.



Séð yfir Seljahverfi. Þar meðal annars stefnt að endurbyggingu við Rangársel og að koma svonefndum Vetrargarði fyrir.

viðbyggingar og fjölga íbúðum í þegar byggðum húsum.

Nærþjónusta í Mjódd og hverfiskjarni við Arnarbakka

Ein af hugmyndum að baki hverfisskipulaginu er að gera Neðra-Breiðholt sjálfbærara og vistvænna. Huga á að gæðum byggðar og styrkja byggðamynstur

og staðaranda. Nærþjónusta er í Mjódd og hverfiskjarna í Arnarbakka sem á að efla. Uppbygging á atvinnuhúsnæði og námsmannaíbúðum við Arnarbakka á að styrkja grundvöll fjölbreyttrar verslunar í hverfinu.

Rangársel og Vetrargarður

Í Seljahverfi er stefnt er að því að auka gæði byggðarinnar og gera hverfið sjálfbærara og vistvænna.

Byggja á upp hverfismiðju með nærþjónustu við Rangársel og bæta ípróttaaðstöðu í Vetrargarði austast í hverfinu sem verði opinn allan ársins hring. Á þróunarsvæði við Rangársel er ætlunin að byggja upp verslun og þjónustu við nýtt hverfistorg.

Eitt þúsund nýjar íbúðir

Í Efra Breiðholti á að efla hverfiskjarna og nærþjónustu og



Ævar Harðarson arkitekt.



Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri í Breiðholti.

styrkja miðsvæðið við Austurberg og Gerðuberg sem hjartað í hverfinu. Stefnt er að sjálfbærara og vistvænna hverfi og fjölgun á stærri fjölskylduíbúðum. Gert er ráð fyrir að íbúðum í Efra-Breiðholti geti fjölgað um rúmlega eitt þúsund með tilkomu hverfisskipulagsins. Lóðarhöfum sérbýlishúsa verður heimilt að innrétta aukaíbúðir en gert er ráð fyrir að um verði að ræða hægfara þróun. Jafnframt er heimilt að hækka flest lyftulaus fjölbýlishús um eina hæð, gegn því skilyrði að komið verði fyrir lyftu til að bæta aðgengi. Einnig er veitt heimild fyrir nýjum eða viðbyggingum á fjölbýlishúsalóðum við Austurberg.

Stórar íbúðir við Jórufell

Í hverfisskipulagi eru skilgreind nokkur þróunarsvæði þar sem gert er ráð fyrir að íbúðum geti fjölgað, t.d. við Hólagarð og Suðurhóla, Suðurfell og Jórufell. Við Jórufell er stefnt að því að endurskipuleggja svæðið með áherslu á stórar fjölskylduíbúðir og hafa verið lögð drög að samkeppni um deiliskipulag svæðisins. Þá er nýtt deiliskipulag við Eddufell-Völvufell tilbúið til kynningar með ríflega 200 nýjum íbúðum í rað-, par- og fjölbýlishúsum, þ.m.t. allt að 90 námsmannaíbúðum.

Borgargötur í Efra Breiðholti

Austurberg, Norðurfell og Suðurhólar, milli Fellagarða og Hólagarðs, eru skilgreind sem borgargötur. Lögð verður áhersla á fegur og endurhönnun borgargatna fyrir alla samgöngumáta og þar verður ýmis þjónusta fyrir íbúa staðsett. Þarf á meðal lykilstoppistöðvar almenningsganganna, grenndarstöðvar, raffhleðslustöðvar og stærðir fyrir deilibíla. Margar fleiri nýjungar er að finna í hinu nýja skipulagi Breiðholts sem Óskar Dýrmundur Ólafsson hverfisstjóri segir byltingarkennda. Kynningarbæklingi hefur verið dreift í Breiðholti og innan tíðar verður opnuð vefsíða um skipulagið.



Hverfisskipulag
Reykjavíkur

Nú stendur yfir sýning á tillögum fyrir nýtt hverfisskipulag í Neðra-Breiðholti, Seljahverfi og Efra-Breiðholti sem borgarstjórn hefur samþykkt að auglýsa. Kynningin stendur í 8 vikur og lýkur 23. ágúst 2021. Jafnframt er hægt að skoða tillögurnar á hverfisskipulag.is.

Hægt er að sjá sýninguna á tveimur stöðum:

Göngugatan í Mjódd: 19. til 26. júní kl. 11:30 – 18:00
Borgartún 12-14: 28. júní til 23. ágúst kl. 8:30 – 16:00

Opinn íbúafundur borgarstjóra:

Gerðuberg 24. júní kl. 17.00 – 18.30
Streymisfundur á hverfisskipulag.is
Kynntar verða helstu hugmyndir.

Það eru tímamót í þínu hverfi

Við hvetjum íbúa til að kynna sér tillögurnar og taka þátt í að bæta hverfisskipulagið með því að senda inn athugasemdir.



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Tilvonandi nemendur í heimsókn



Stelpur í sjöunda bekk syngja við undirleik Elinrósar skólustjóra.

Leikskólakrakkar og verðandi 1. bekkingar komu á dögnum í heimsókn í fyrsta bekk Ölduselsskóla.

Krökkunum þótti bæði spennandi og skemmtilegt að skoða verðandi skólaumhverfi sitt. Stelpur í sjöunda bekk sungu lag eftir Ingó veðurguð með undirleik Elinrósar skólustjóra.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

146 útskrifuðust frá FB

Alls útskrifuðust 146 nemendur frá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti við tvær hátíðlegar athafnir í Hörpu 29. maí. Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir flutti ávarp og kvaddi 15 starfsmenn sem létu af störfum undan farnar annir sökum aldurs. Elvar Jónsson aðstoðarskólameistari flutti yfirlitsræðu. Pálmi Sigurhjártarson lék á flygil og Rósberg Halldórsdóttir á trompet. Nýútskrifaðir nemendur skólans fluttu ávörp, Kjartan Óli Ágústsson, tölvubraut, Þóra Rannveig Emmudóttir, myndlistarbraut, Thelma Þorsteinsdóttir, sjúkraliðabraut og Cecilia Magnúsdóttir snyrtibraut.

Hljómsveit skipuð nemendum skólans þeim Arnari Geir Sigurðssyni og Irene Önnu Matchett

ásamt félögum þeirra þeim Arnari Má Víðissyni og Jóni G. Breiðfjörð Álfgeirssyni lék þrjú lög. Fjöldmörg verðlaun voru veitt og hlaut flest þeirra Kjartan Óli Ágústsson sem var hæstur á stúdentsprófi með 9.51 í einkunn. Þá hlaut Nína Margrét Ingimarsdóttir, starfsbraut viðurkenningu fyrir mestu framfarir á námstímanum. Þóra Rannveig Emmudóttir, myndlistarbraut fékk viðurkenningu frá Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella fyrir hæstu einkunn stúlkna á stúdentsprófi. Tanja Sigmundsdóttir, félagsvísindabraut fékk viðurkenningu frá Rótarýklúbbi Breiðholts fyrir félagsstörf.



Kjartan Óli Ágústsson var hæstur á stúdentsprófi.



Tanja Sigmundsdóttir fékk viðurkenningu frá Rótarýklúbbi Breiðholts.



Þóra Rannveig Emmudóttir fékk viðurkenningu frá Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella.

Sumargrill Samfylkingarinnar í Breiðholti - Öll velkomin!

23. júní kl. 16:30 - 18:00

Mjóddinni hjá túlípana stólunum

Grillum pylsur, ræðum málin og njótum samverunnar



Samfylkingin

Sendiherrarnir eru mikilvægur hópur



Á myndinni eru frá vinstri er Sara, Emilía, Kareem, Beniamin, Sabine, María, Jóhannes og Jasmina.

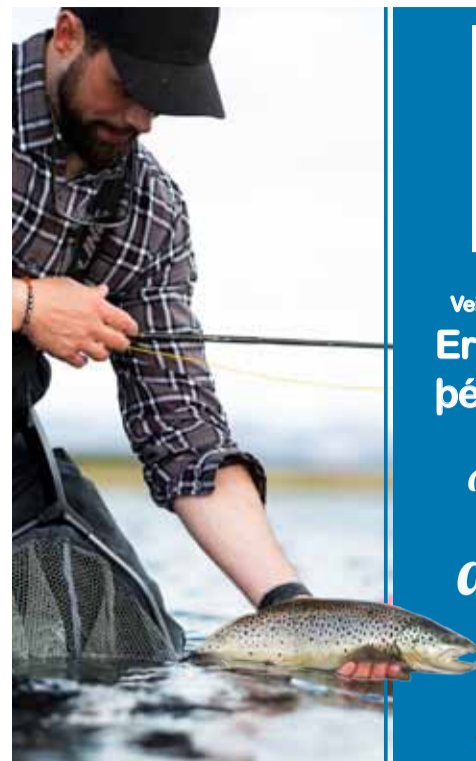
Þjónustumiðstöð Breiðholts átti fund með sendiherrum, formanni fjölmenningsráðs Reykjavíkurborgar, Sabine Leskopf og formanni íbúaráðs Breiðholts Söru Björg Sigurðardóttir þann 10. júní. Sendiherrarnir eru tengiliðir þjónustumiðstöðvar við nýbúa í Breiðholti.

Í frétt frá Þjónustumiðstöð segir að þetta hafi verið afkastamikill fundur um lýðræðislega þróun og hvernig er hægt að brúa bilið á milli ólíka menningarheima í Breiðholti. Á fundinum voru rædd ýmis mál og þá sérstaklega um framtíð spennandi tilraunaverkefnis sem hefur það markmið að ná til fjölskyldur af erlendum uppruna.

Lykilþáttur í að miðla upplýsingum

Sendiherrarnir eru lykilþátturinn í að sinna því hlutverki, miðla upplýsingum til ákveðinn hóp fólks

af svipuðum uppruna og koma með uppástungur um hvernig má bæta þjónustu fyrir sinn samfélagshóp. Á fundinum var tekin staðan á þessu verkefni, rætt um mikilvægi þess fyrir erlendar fjölskyldur og hvernig má styðja betur við þær. Þar komu einnig fram vonir um að stækka verkefnið og fá fleiri sendiherra til viðbótar við þá sex sem eru til starfa nú þegar. Talað var um komandi sumarnámskeið fyrir börn og ungmenni, og ætla sendiherrarnir að dreifa auglýsingum um þau til sinna hópa. Einnig var rætt um muninn á uppeldisfræði hópa frá mismunandi menningarheimum og nauðsyn upplýsingamiðlun í tengslum við það. Fundaraðilar voru sammála um mikilvægi sendiherra sem tengiliðir fyrir tilgreinda hópa og þeirra hlutverk að auðvelda samfélagslega þátttöku fyrir erlendar fjölskyldur. Hópurinn hlakkar til að vinna saman í náinni framtíð og halda áfram þróun þessa verkefnis.



Veiðitímabilið hefst 1. apríl!
Ertu búinn að fá þér Veiðikortið?

Frelsi til að veida!

8.900 kr
Fæst hjá N1, OLÍ, veiðibúðum og veidikortid.is

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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



Hagnýtt tölvunám í Kvöldskóla FB

Hagnýtt tölvunám í kvöldskóla samanstendur af fjórum áföngum.

Vefforritun (VFOR1HC05)

Forritun (FORR1GR05)

Gagnasafnsfræði (GAGN1QU03)

Upplýsingatækni (UPPT2UTO5)

Kennt verður mánudaga, þriðjudaga og fimmtudaga frá 17:20 til 20:10/21:40

Allar nánari upplýsingar á www.fb.is

Undirbúningsnám fyrir háskólanám á sviði tölvunarfræði

Skapandi og uppbyggilegt nám sem veitir góðan undirbúning fyrir nám í háskólum á sviði tölvunarfræði.

Áhersla lögð á kennslu forritunarmála, eins og Python, JavaScript og SQL.

Nemendur læra að vinna með GIT kóðastýringu, setja upp vefkerfi og læra um innviði í tölvum.

Nemendur vinna sjálfstætt að hönnun verkefna og nýta sér þekkingu og þjálfun til að hanna eigin verkefni.

Skátafélagið Segull

Loksins aftur Útilífsskóli



Krakkarnir læra rétt handbragð við tálgun, þar sem öryggið er í fyrirrúmi en sköpunarkrafturinn fær að njóta sín.

Skátafélagið Segull í Tindaseli mun í sumar bjóða upp á Útilífsskóla skáta fyrir káta krakka á aldrinum 8-12 ára, en nokkur ár eru síðan boðið var upp á slík útivistarnámskeið á vegum skátanna í Breiðholti. Það er því ljóst að Breiðholtið verður vettvangur ævintýra fyrir stóran hóp ævintýrabyrstra barna. Stutt er í sannkallaða náttúru paradísir eins og Elliðaárdalinn og mörg áhugaverð svæði í grennd við skátaheimilið, þar sem sjást mun til þátttakenda að njóta sín við útivist eftir erfiðan faraldursvetur.

Freknusöfnun og fjölbreytt dagskrá

„Útilífsskóli skáta eru æsispennandi námskeið fyrir börn sem langar að takast á við áskoranir og lenda í ævintýrum,“ segir Ísabella Rún Jónsdóttir, skólustjóri Útilífsskóla Seguls. Útivist er aðalviðfangsefni útilífsskólanna og því gott tækifæri fyrir orkumikla krakka sem vilja safna freknum og anda að sér fersku lofti. „Að klífra niður hamravegg, grilla sykarpúða, telja kanínur í Elliðaárdal: Ég get ekki ímyndað mér þetri leið fyrir börn úr Breiðholti til að verja sumrinu sínu,“ segir Ísabella Rún og bætir við að námskeiðin séu fljót að fyllast og því óhætt að hvetja foreldra til að skrá börnin sín sem fyrst.

Breiðholtið með augum barnsins

Ísabella Rún er að stíga sín fyrstu skref í skátastarfi og hlakkar mjög mikið til að kynnst því starfi betur. Hún er að hefja þriðja árið í uppeldis- og menntunarfræði og tómsunda- og félagsmálafræði. „Ég er mjög spennt fyrir sumrinu og hlakka til að takast á við þetta verkefni. Útilífsskóli skátanna eru ekki bara frábær vettvangur fyrir börnin til að spreyta sig á ögrandi áskorunum, heldur einnig áhugavert fyrir unglíngana í vinnuskólanum sem eru að taka sín fyrstu skref á atvinnumarkaði,“ og bætir við að Útilífsskóli skáta ráði stóran hóp unglíngna til starfa yfir sumarið í samstarfi við Reykjavíkurborg. Ísabella hefur búið í Breiðholti í nokkur ár og er spennt fyrir því að kynnst hverfinu enn betur. „Mér finnst mikilvægt að börnin fái að njóta þess að vera í útiveru og gera eitthvað annað, nýtt og skemmtilegt. Við ætlum að nýta umhverfið í kringum okkur, enda hefur Breiðholt upp á svo ótalmargt að bjóða.“

Finna má upplýsingar um skráningu og námskeiðsvikur á utilifsskoli.is.

Seljaskóli



Rakel, Elíana og Ölda ásamt Magnúsi skólustjóra við skólaslit Seljaskóla þar sem þær tóku á móti viðurkenningu fyrir verkefnið.

Þrjú verkefni frá Seljaskóla komust áfram í úrslitin í Nýsköpunarkeppni grunnskólanna sem hefur verið haldin í um 30 ár. Keppnin er fyrir nemendur í 5. til 7. bekk en hún fer þannig fram að nemendur senda inn hugmyndir og þeir sem koma í úrslit mæta og vinna hugmyndir sína áfram.

Svanhvít Sunneva Kristínardóttir í 6. bekk

Seljaskóla hlaut viðurkenningu fyrir framúrskarandi samfélagslega nýsköpun, með hugmyndina Depression. Hún hlaut að verðlaunum 25.000 kr. gjafabréf í ELKO ásamt viðurkenningarskjali, undirritað af Guðna Th. Jóhannessyni, Forseta Íslands. Hugmynd Svanhvítar Sunnevu byggir á forriti sem sendir tilkynningar og ábendingar, til að gera “daginn bjartari”.



Gróðrarstöðin Storð flytur í Laugarásinn

Gróðrarstöðin Storð flytur nú starfsemi sína, eftir 25 ár í Kópavoginum, austur í Laugarás í Bláskógabyggð.

Gróðrarstöðin Storð framleiðir og selur allar gerðir garðplantna, tré, runna, rósir, fjölærar plöntur, sumarblóm og matjurtir.

Sérstök áhersla er lögð á að framleiða heilbrigðar og hraustar plöntur sem standast álag íslenskrar veðráttu.

Bjóðum núverandi og nýja viðskiptavinum velkomna í Laugarásinn í vor og sumar.

Komdu í Gróðrarstöðina Storð og njóttu svo sumarsins í litríkum blómagarði heima.



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

MUNA

HIMNESK HOLLUSTA



Muna eftir millimálinu

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Sumarið er tíminn!

Nú er genginn í garð sá tími þar sem íþróttir utan-dyra eru allsráðandi og eftir langvarandi dvala keppni og viðburða getum við nú notið samverunnar á þessum vettvangi, fjölskyldur saman. Hversu dýrmætur er þessi tími fyrir okkur? Hversu mikilvægt er að njóta þess að vera saman á þessum stundum? Sér í lagi með tilliti til lengd sumarsins.

Þær hömlur sem við höfum lifað við í rúmlega ár eiga ekki lengur við. Foreldrar hafa ekki getað verið viðstaddir æfingar og keppni og jafnvel hafa börn og unglingar ekki getað æft saman yfir höfuð.

Nýtum tækifærið og tökum þátt í æfingum og keppni barnanna okkar og gerum það á jákvæðan hátt. Styðjum þau og hvetjum þau á heilbrigðan og uppbyggilegan hátt. Verum viðstödd og spyrjum jákvæðra spurning eins og: Hvernig fannst ykkur ganga, hvað gekk vel og hvað má bæta. En ekki síður hvernig upplifunin er, þe var gaman? Án leikgleðinnar og ánægjunnar af að taka þátt er lítið unnið.

Öll börn njóta þess að fá athygli foreldra/forráðamanna, vina og ættingja, þe við að stunda keppni og fá hrós. Mikilvægast er þó að vera saman og deila þessum minningum sem skapast við þáttöku á þessum mótum og viðburðum.

Íslenskt sumar er stutt og einstakt í alla staði. Vegna lengdar þess, veðráttunnar og vegna þess hversu gífurlega framboðs viðburða sem börnum og fjölskyldum stendur til boða. Það að vera úti í íslensku sumri er einstakt og í raun ekkert sem er eins orkugefandi. Í sjálfu sér er það heilsueflandi að vera hér á þessu landi með birtuna allan sólarhringinn og njóta. Fyrir utan öll þau tengsl sem fólk hefur möguleika á að skapa loksins þegar fólk kemur út úr húsum sínum eftir langann vetrardvala.

Við viljum hvetja foreldra til að taka sér tíma og íhuga þá möguleika sem eru til staðar á sumrin til að vera saman með börnum og unglungum í leik og starfi. Möguleikar sem hægt er að taka til heilsueflingar saman. Þetta sumar kemur ekki aftur, njótum þess og nýtum það vel.

Jóhannes Guðlaugsson.
Verkefnistjóri hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts.



Jóhannes Guðlaugsson.

Getraun nr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Knattspyrnuskóli Leiknis

Nú er sérstakt tækifæri til að fagna því að opnað hefur verið fyrir skráningu í knattspyrnuskóla Leiknis fyrir sumarið 2021. Þetta er kærkomið fyrir börn að geta leikið sér með öðrum börnum þegar skólaárinu er lokið. Leiðbeinendur munu reyna sitt besta til að tryggja að börnin komi hæfilega þreytt heim í lok hvers dags.

Fyrirkomulag námskeiða er nánast það sama

og í fyrra nema að nú fer skráning fram í gegnum Sportablar. Námskeiðin eru hugsuð fyrir börn fædd 2009 til 2015.

Athugið að námskeiðin eru í tvær vikur og er verðlagning mjög hófstíll í samanburði við mörg sambærileg námskeið sem eru í boði. Við hvetjum iðkendur af báðum kynjum til að skrá sig. Það er hægt að skrá iðkendur á vikunámskeið með því að hafa samband við skrifstofu Leiknis.



Hressir krakkar mætir á Leiknisvöllinn.



GETRAUNANÚMER
LEIKNIS ER 109

1X2

GETRAUNIR.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



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 sölufarlið sem auðveldast!
Kristján og Viktoría vinna saman sem teymi!



Viktoría Larsen

Löggiltur fasteignasali
Sími: 618 5741
viktor@trausti.is

TRAUSTI
fasteignasala

Vögmúli 4 • 108 Reykjavík • trausti@trausti.is



Kristján Baldursson

hdl & löggiltur fasteignasali
Sími: 867 3040
kristjan@trausti.is

ÍR bar sigur úr bítum

ÍR bar sigur úr bítum í stigakeppninni á Meistaramóti Íslands í frjálsum íþróttum sem haldið var á Akureyri fyrir skömmu. ÍR-ingar hlutu 79 stig í heildina, næst komu FH-ingar með 53 stig og Blikar í þriðja sæti með 24 stig.

Erfiðar aðstæður voru á Akureyri vegna veðurs, raunar snjóaði fyrir norðan í dag. Af þeim ástæðum ákvað Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir sem eygir enn von um sæti á Ólympíuleikunum að keppa ekki í 100 metra hlaupi kvenna af ötta við að meiðast. Helga Margrét Haraldóttir úr ÍR var fljótust í greininni á 12,56 sekúndum.

Kolbeinn Höður Gunnarsson úr FH var fljótastur í karlaflokk. Hann hljóp á 10,89 sem er hans besta á tímabilinu. Annar var Kristófer Þorgrímsson, líka Erna Sóley Gunnarsdóttir úr ÍR, Íslandsmethafi í kúluvarpi, keppti bæði í kringlukasti og kúluvarpi í dag. Hún hafnaði í þriðja sæti



ÍR-ingar stóðu sig vel þrátt fyrir kalsamt veður.

í kringlukasti með kasti upp á 31,32 metra. Önnur var Rákel Ósk Dýrfjörð Björnsdóttir úr KFA með kast upp á 31,55 metra en langfremst meðal jafningja var Katharina Ósk Emilsdóttir úr ÍR sem vann með kasti upp á 40,29 metra.

Erna Sóley vann öruggan sigur í kúluvarpinu. Hún varpaði kúlunni

langst sextán metra slétta um fimm og hálfum metra lengra en næstu keppendur.

Arnar Pétursson úr Breiðabliki var langfyrstur í mark í 5000 metra hlaupi karla. Hann fór vegalengdina á tímanum 15:28,46 en næstur var Guðlaugur Ari Jónsson úr ÍR á 17:25,08.

Evrópukeppni landsliða

ÍR-ingar helmingur landsliðsins

Sextán ÍR-ingar völdust í 33 manna lið Íslands Evrópukeppni landsliða sem fram fór í Sofía í Búlgaríu, 19. til 20. júní. ÍR átti því helming landsliðsins. Keppnin er eina landsliðsverkefni ársins þar sem Smáþjóðamótinu var aflýst vegna Covid aðstæðna.

Þetta er einstaklega ánægjulegt fyrir ÍR-inga og frábært tækifæri fyrir afreksfólkið okkar til að komast á erlenda grundu að keppa í topp aðstæðum. Þó vantar einstaklinga frá ÍR sem ekki gátu gefið kost á sér það eru þau Andrea Kolbeinsdóttir, Thelma Lind Kristjánsdóttir og Dagbjartur Daði Jónsson.

Evrópubíkarinn á sér langa sögu og hefur Ísland tekið þátt í fjöldamörgum ár með misjöfnum árangri eins og gefur að skilja en nú keppir liðið í 2. deild. Í ár en mikill metnaður í liðinu sem endranær og vill það fylgja eftir góðum árangri frá síðasta ári en stigakeppni ræður um það hvaða 3 lið komast upp



um deild og vill Ísland að sjálfsgöðu keppa í 1. deild að ári! Alls eru 13 lið (lönd) í deildinni og sendir hvert lið einn keppanda í grein.

ÍR-PLS eru Íslandsmeistarar í keilu

ÍR-PLS varð í lok maí Íslandsmeistarar karlalíða í keilu er þeir lögðu KFR-Stormsveitina í 3. og síðustu umferð úrslita deildarinnar. Er þetta 9. Íslandsmeistarattill ÍR-PLS og á ÍR nú tvö sigursælustu karlalíð Íslands en ÍR-KLS hefur 11. Íslandsmeistarattila.

ÍR-PLS vann viðureignina við KFR-Stormsveirina samtals með 28 stigum gegn 14 en 21,5 stig þarf til að hampa titlinum. Fyrir síðustu umferðina var ÍR-PLS með 17 stig gegn 11 og þurfti því í raun bara 4,5 sig í lokaumferðinni. Alls eru gefin 14 stig fyrir hverja umferð sem samanstendur af þrem leikjum, 4 stig eru í boði fyrir hvern leik og 2 aukastig eru gefin fyrir herra heildarskor viðureignar. ÍR-PLS vann fyrsta leikinn í gær 4 - 0 og því komnir með 9 fingur á bikarinn. Í næsta leik tóku þeir 3 stig gegn 1 og þar með var sigurinn í höfn.

Best ÍR-PLS manna í úrslitum spilaði Gunnar Þór Ásgeirsson en hann var með 238,5 að meðaltali í leikjunum.



Á myndinni sem fylgir fréttinni eru frá vinstri: Bjarni Páll Jakobsson, Einar Már Björnsson fyrirliði, Gunnar Þór Ásgeirsson og Hafþór Harðarson.



Fréttir

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

GETRAUNANÚMÉR ÍR

109

1X2 GETRAUNIR.IS

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK

HEIMASÍÐA

ÍR

www.ir.is

Eignaumsjón

20 ára þekking og reynsla!

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

• EIGNAumsjón

20 ára

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

HLAUGHTU ÞAÐ BORGAR SIG