

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

SEPTEMBER 2021

Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!



9. tbl. 28. árg.

B&T
RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070
Skemmuvegi 44m · Kópavogi
www.bilarogtjon.is

Systrasamlagið
Erum á Óðinsgötu 1
sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid
Netverslun: systrasamlagid.is



Nú er vetrarstarfið hjá félagsmiðstöðvum Breiðholts komið á fullt og mætingin hefur verið svakalega góð á öllum stöðum. Félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti eru fjórar talsins. Hólmassel fyrir börn og unglinga í Seljaskóla og Ölduselsskóla. Félagsmiðstöðin Hundrað&Ellefu fyrir börn og unglinga í Hólabrekkuskóla og Fellaskóla. Bakkinn félagsmiðstöð fyrir börn og unglinga í Breiðholtsskóla og er hún staðsett inn í skólanum. Síðan er það Hellirinn sem er sérstæk félagsmiðstöð og þjónustar fötluð börn og unglinga í almennum skólum.

Það er fjölbreytt dagskrá framundan í vetur, m.a. hinn geysi vinsæli Reykjavíkurdraumur, hæfileikakeppni, náttfatanótt og margt fleira. Við höfum nú þegar verið með 8. bekkjarkvöld til að bjóða 8. bekk í skólunum velkomin ásamt opnum húsum, allskyns mótum, ískvöldi, bakstri og margt fleira. Starfið okkar er frítt, fyrir utan einstaka viðburði sem við þurfum að rukka fyrir en reynum ávallt að halda því í lágmarki. Unglingalýðræði er virkt í öllum félagsmiðstöðvunum. Auglýstir eru stórfundir innan hvernar félagsmiðstöðvar þar sem allir geta komið með hugmyndir af dagskrá fyrir næsta mánuð. Við hvetjum því alla unglinga að vera dugleg að koma með hugmyndir og nýta félagsmiðstöðina eins vel og þau geta.

Starfshópur félagsmiðstöðva Breiðholts var saman á starfsdögum Samfés. Þar komu saman starfsfólks félagsmiðstöðva allstaðar að af landinu. Þar fengu þau fræðslur, sátu fyrirlestra og málstofur og kynntu sér hvernig aðrar félagsmiðstöðvar starfa. Til gamans má nefna að við fengum verðlaun fyrir verkefnið „félagsmiðstöðvarstarf án aðgreiningar“ þar sem við vinnum náið með sérstæku félagsmiðstöðinni Hellinum í opnu starfi.

Við hlökkum til vetrarins og vonumst til að sjá sem flesta unglinga.

Brynja Þessi miði gefur þér 20% afslátt í Brynjuís Lóuhólum. **Brynja**
Miðinn gildir til 31.10.21 í Brynjuís Lóuhólum.

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.

9. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Tækniskóli í Breiðholti

Umræður fara nú fram um nauðsyn þess að byggja nýjan tækniskóla. Iðn- og tæknimenntun hefur átt undir högg að sækja. Þung áhersla hefur verið í menntakerfinu og jafnvel í þjóðfélaginu á hreinar bóknámsgreinar.

Þegar rætt er um nýjan tækniskóla beinast sjónir að hugsanlegri staðsetningu. Staðsetningu skóla sem laða á til sín ungt fólk og undirbúa það undir störf og einnig framhaldsnám á sviði verk- og tæknimennta.

Ungt fólk kys jafnan að sækja skóla í nærumhverfi eða svæði sem greiðar samgönguleiðir liggja að þótt það þurfi ekki að vera algilt. Vaxandi fjöldi framhaldsskólanema notar almenningsamgöngur til og frá námssetri.

Staðsetning nýs tækniskóla í gömlu miðju Reykjavíkur er sillmöguleg. Gamla Reykjavík er ekki nægilega miðsvæðis. Samgöngur eru heldur ekki greiðar inn á miðborgarsvæðið. Einkum á morgnana. Á sama hátt hentar ekki að byggja slíka stofnun í útjaðri höfuðborgarsvæðisins. Er líklegt að ungmenni úr hinum ýmsu öngum þess kjósi að fara til Hafnarfjarðar til skólasetu.

Þegar þetta er skoðað liggur Breiðholtið sérstaklega vel við hugsanlegri staðsetningu slíkrar menntastofnunar. Breiðholtið er miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu. Í Breiðholti er öflug miðstöð almenningsgangna sem auðvelt getur verið að bæta og mun bætast. Meðal annars með tilkomu borgarlínu. Nýr tækniskóli í Mjóddinni við hlið samgöngumiðstöðvar er möguleiki sem vert er að íhuga.

Breiðhylltingar - „Hverfið mitt“ kallar á ykkur

- Mikið hægt að gera fyrir 130 milljónir

Breiðholtið er fullt af fjölbreytileika og skapandi einstaklingum en þið voruð einmitt svo öflug að koma með hugmyndir og ábendingar tengdar HverfisSKIPULAGinu að eftir var tekið. Í hugmyndasöfnun Hverfið mitt í ár slóum við met í innsendum hugmyndum sem var síðan að forvalliðum í byrjun sumars. Hvort tveggja segir mér að ykkur er annað hverfið okkar og viljið gera það enn betra. Fimmtudaginn 30. september hefst kosning í Hverfið mitt og mun standa yfir í tvær vikur eða til hádegis þann 14. október 2021.

Upphæðin sem við í Breiðholti höfum til ráðstöfunar eru 130 milljónir króna og hefur aldrei verið hærra. Fyrir þá upphæð getum við gert hverfið okkar enn betra og skemmtilegra en upphæðin er sú hæsta sem hverfi borgarinnar fá til ráðstöfunar í ár. Það er í senn einfalt og fljótlegt að kjósa um þær hugmyndir sem forvaldar voru af ykkur í vor. Eftir tveggja ára hlé verður hægt að kjósa um eftirfarandi hugmyndir og koma þeim síðan í framkvæmd næsta sumar. Þær hugmyndir sem hægt verður að kjósa um í stafrófsröð á tímabilinu 30. september til og með hádegis 14. október eru:

- Áningarstaður í Elliðaárdal
- Bætt lýsing á völdum stöðum í hverfinu
- Endurgera leikvöll við Kambasel
- Endurnýja fótboltavöll á miðsvæði Efra-Breiðholts
- Endurnýja körfuboltavelli í hverfinu
- Fegra umhverfi í Bakkahverfi og Stekkjahverfi
- Fleiri bekkir í hverfið
- Gróðursetja fleiri tré á völdum stöðum í Breiðholti
- Heilsuræktargarður í Seljadal
- Jólaljós í tré milli Efra- og Neðra Breiðholts
- Jólaljós við Seljatjörn
- Klifurleikvöllur í Efra-Breiðholti
- Leikvöll með risaeðluþema í Hábergi
- Nýjan brettagarð við Jafnasel
- Nýjar ruslatunnur í hverfið
- Skólahreystibraut við Fellaskóla
- Sparkvöll og leikvöll við Jaðarsel
- Stór róla í Breiðholti
- Stækka vaðlaugina í Breiðholtslaug
- Trampólínagarður
- Trjá- og gróðursofn víðsvegar um hverfið
- Umbætur á Markúsartorgi
- Uppfæra strætóskyli á völdum stöðum í Breiðholti
- Útiborðtennisborð
- Útiæfingatæki á völdum stöðum í Breiðholti
- Vatnspóstar á valda staði í hverfinu
- Þrekstigi úr Neðra-Breiðholti upp í Efra-Breiðholt
- Ærslabelgur í Efra-Breiðholti
- Ærslabelgur í Neðra-Breiðholti
- Ærslabelgur í Seljahverfi

Hvernig á að kjósa og hvað ber að hafa í huga

Kosningin er rafræn og geta allir íbúar með lögheimili í Reykjavík og eru fæddir árið 2006, eða fyrr, tekið þátt.

Kosið er á vefsvæðinu; www.hverfidmitt.is og opnar kosning þar 30. september.

Notendur auðkenna sig með Íslykli eða rafrænum skilríkjum en atkvæðin eru dulkóðuð og

kosningin því leynileg.

Íbúi velur fyrst borgarhluta og svo þær hugmyndir sem hagnast kjósanda þangað til upphæð hverfisins hefur verið ráðstafað.

Hægt er að skoða þær hugmyndir sem kosið verður um á Hverfidmitt.is.

Einungis er hægt að kjósa í einum borgarhluta og velur kjósandi í upphafi kosningar í hvaða borgarhluta hann kys í.

Síðasta kosning er gild en það er samt hægt að kjósa oft en einu sinni.

Ráðstöfunarfjárhæðin sést elst í valglugganum. Íbúar geta sett stjörnu við eina af þeim hugmyndum sem þeir kjósa og þannig gefið þeirri hugmynd tvöfalt vægi, þ.e. tvö atkvæði í stað eins. Ekki er nauðsynlegt að velja fyrir alla upphæðina sem hverfið hefur til ráðstöfunar, nægilegt er að velja eina hugmynd. Vakin er athygli á að til geta kosið þarf að vera með rafræn skilríki í síma eða Íslykil.

Allar nánari upplýsingar um auðkenni má nálgast á www.audkenni.is og um Íslykil á www.island.is/islykil

Hvenær kemst kosin hugmynd í framkvæmd

Hönnun verkefna, sem hljóta kosningu haustið 2021, fer fram veturinn 2021-2022 og stendur fram á vor. Að því loknu verða verkefnið boðin út og hefjast framkvæmdir sumarið 2022. Upplýsingum um framgang þeirra verður miðlað á vef Reykjavíkurborgar sem heitir Framkvæmdasjá. Leitast verður við að hafa samráð við hugmyndasmiði og íbúaráð um útfærslu verkefna - ekki síst í þeim tilfellum þegar þarf að breyta hugmyndum eða aðlaga svo þær séu framkvæmanlegar. Þeim hugmyndum sem ekki ná kosningu verður eftir atvikum komið í ákveðinn farveg hjá Reykjavíkurborg, t.d. sem ábendingum til fagræða eða sem innleggi í skipulagssumræðu.

Aðstoð við að kjósa er hægt að fá í Þjónustuveri Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12 til 14, og á öllum fimm þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar á meðan kosning stendur yfir. Nánari upplýsingar um þjónustumiðstöðvar borgarinnar er hægt að nálgast á <http://reykjavik.is/thjonustumidstodvar>. Vakin er athygli á því að ekki er um að ræða íbúakosningu í skilningi 107. gr. sveitarstjórnarlaga nr. 138/2011 er tóku gildi 1. janúar 2012.

Tökum þátt og kjósum þau verkefni sem við viljum fá í hverfið okkar - Áfram Breiðholt.

Sara Björg Sigurðardóttir
Höfundur er formaður íbúaráðsins í Breiðholti og varaborgarfulltrúi Samfylkingar



Sara Björg Sigurðardóttir formaður íbúaráðsins í Breiðholti.



GARÐS APÓTEK
- í yfir 60 ár

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

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

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



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Tölvu- og tækniþjónusta í yfir 15 ár

- Gagnabjörgun og afritun
- Microsoft 365 sérþæðingar
- Teams og Outlook umsjón
- Vefsíðugerð og hýsing



Parabakki 3, Mjódd
Sími: 787 4050
www.togg.is



LÆKKUM KOSTNAÐ HEIMILANNA

Tryggjum stöðugleika, lægri vexti og ódýrari matarkörfu með því að festa gengi krónunnar við evru. Þannig auðveldum við fólki og fyrirtækjum að koma undir sig fótunum í íslensku samfélagi.

GEFÐU FRAMTÍÐINNI TÆKIFÆRI



**Daði Már
Kristófersson**
2. sæti Reykjavík suður

**Hanna Katrín
Friðriksson**
1. sæti Reykjavík suður

**Dagbjartur Gunnar
Lúðvíksson**
4. sæti Reykjavík suður

**María Rut
Kristinsdóttir**
3. Reykjavík suður

VIÐTALIÐ

Þau flytja til Íslands til að eiga betra líf

Þjónustumiðstöð Breiðholts hefur nú ráðið sex sendiherra sem hafa það hlutverk að miðla upplýsingum til erlendra hópa í Breiðholti. Hver sendiherra er fulltrúi síns menningar- og málhóps, sér um upplýsingamiðlun til þeirra og að koma þeirra skoðunum á framfæri. Þetta verkefni hefur þroskun lýðræðis að leiðarljósi og sér um að tryggja að erlendar fjölskyldur og einstaklingar hafi rödd og geti tekið virkan þátt í samfélaginu.

En hverjir eru sendiherrarnir og hvaðan koma þeir? Blaðamaður Breiðholts settist niður með einum nýju sendiherranna, Pidsinee Dísu Einarsdóttur.

Sendiherra taílenskumælandi er Pidsinee Dísa Einarsdóttir. Hún fæddist í Taílandi og ólst upp í borg sem heitir Nong Bua Lum Phu. Hún flutti til Íslands þegar hún var ellefu ára gömul. Pidsinee er lærður viðskiptafræðingur, hefur unnið sem markaðs- og verkefnastjóri en sinnir nú starfi sem kynningarfulltrúi á Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi. Einnig hefur hún umsjón yfir hópi sem hún stofnaði, þar sem hún þýðir viðburði og fréttir yfir á taílensku í frítíma sínum, fyrir þau sem þurfa á því að halda.

Pidsinee kom til Íslands sem barn og lagði strax áherslu á að læra íslensku í grunnskóla. Hún segir frá reynslu sinni af því að læra tungumál sem er gjörólíkt móðurmálinu. Hún tekur sem dæmi að þáttíð er ekki notuð í taílensku. „Þegar ég byrjaði í grunnskóla var ég sú eina sem var af erlendum uppruna. Það hjálpaði mér mikið við að læra íslenskuna, því ég þurfti að tala við bekkjarfélaga mína og hafði enga aðra leið til þess að bjarga mér en að vera með þeim í hópnum,“ segir Pidsinee.

„Markmiðið er að heyra í fólkinu“

Aðspurð um markmið sendi-

herraverkefnisins segir Pidsinee frá mikilvægi þess að upplýsa fólk um réttindi sín og hvaða þjónusta er í boði fyrir þau: „Markmiðið er að heyra í fólkinu. Það er ekki bara íslenska töluð í samfélaginu, það eru fullt af öðrum málum, mismunandi bakgrunnur og menning. Við verðum líka að heyra í þeim og láta þau vita að þessi þjónusta er í boði fyrir þau.“ Hún segir að það sé margt fólk sem kann ekki tungumálið og veit ekki um reglurnar eða réttindi sín. Þau skorti þekkingu og tungumálið geti líka oft verið mikil hindrun hvað það varðar. „Einnig vil ég vera sýnileg svo að þau geti leitað til mín ef þau vantar aðstoð,“ bætir hún við.

Purfa að þekkja réttindi sín

Hvað var það við sendiherraverkefnið sem vakti áhuga? spyr blaðamaður.

„Ég get nýtt mér móðurmálið enn betur, ég kann taílensku og veit að það eru margir Taíendingar sem búa í Breiðholti, og í Reykjavík almennt. Talandi út frá minni eigin reynslu, þá hafa þau ekki næga þekkingu og vita ekki nóg um réttindi sín,“ svarar Pidsinee. Auk þess segir hún að í sendiherrahlutverkinu fái hún tækifæri til að nýta sinn bakgrunn til að hjálpa sínum samlöndum: „Og mér finnst að út frá mínum bakgrunni og með mína tungumálakunnáttu, geti ég dreift upplýsingum og einnig aflað upplýsinga frá þeim, sem ég kem síðan áleiðis til réttra aðila. Ég læt vita hvaða vandamál þau eru að takast á við og hvað vantar í samfélaginu fyrir þennan hóp,“ bætir Pidsinee við.

Blaðamaður spyr svo hvað felst í hlutverki sendiherra. „Það felst í þessu mikil ábyrgð,“ svarar Pidsinee. „Ég hjálpa fólki að þýða, þeim að kostnaðarlausu, og ef þig vantar hjálp er alltaf hægt að leita til mín. Mig langar líka, og hef verið að reyna, að hvetja Taíendinga til að sækja sér



Pidsinee Dísa Einarsdóttir.

menntun.“ Samkvæmt Pidsinee eru mjög fáir Taíendingar sem útskrifast úr háskóla, eða færri en tíu manns. Og fólk af taílenskum uppruna kys frekar að fara á atvinnumarkaðinn heldur en að fara í nám. „Það er það sem mig langar að gera, hvetja fólk til að fara í skóla, læra íslensku og betrumbæta sitt líf. Því þau flytja til Íslands til að eiga betra líf,“ upplýsir hún.

Áhersla á aðlögun og miðlun upplýsinga

Spurð út í hvernig sendiherraverkefnið hefur gagnast fólki af taílenskum uppruna segir Pidsinee frá auknum áhuga á því sem er í boði: „Þau svara könnunum sem ég sendi þeim og

hafa samband við mig um hvort ég geti þýtt fyrir þau eða þau vantar eitthvað og ég get bent þeim á réttan stað eða aðila.“ Hún bætir við að nauðsynlegt sé að afla sér upplýsinga þegar fólk flytur í nýtt land og það sé einmitt einn tilgangur af mörgum í sendiherraverkefninu. „Fólk þarf meiri skilning á íslensku samfélagi og hvernig það virkar, en ekki stöðugt að bera það saman við Taíland. Það þarf að leggja meiri áherslu á aðlögun og miðla upplýsingum,“ segir Pidsinee.

Hún tekur skemmtilegt dæmi um muninn á menningu Íslands og Taílands, og segir frá hvernig það var að koma hingað til lands og aðlagast: „Mamma mín hélt áfram að hugsa eins og Taíendingur þegar við fluttum til

Ég get nýtt mér móðurmálið enn betur, ég kann taílensku og veit að það eru margir Taíendingar sem búa í Breiðholti, og í Reykjavík almennt. Talandi út frá minni eigin reynslu, þá hafa þau ekki næga þekkingu og vita ekki nóg um réttindi sín.

Íslands. Í Taílandi máttu til dæmis ekki fara út úr húsi eftir klukkan sex síðdegis. Það tók dálítinn tíma fyrir hana að skilja að það væri allt í lagi hér fyrir börnin að fara út eftir þann tíma. Það var menningin sem spilaði þarna inn í og hvernig mamma ólst upp. Hún skildi ekki alveg hvernig foreldrar herna ólu upp börnin sín. En eftir einhvern tíma þá fór hún að skilja það. Hún kom heil á húfi eftir að hafa farið út eftir klukkan sex.“

Samfélagsmiðlar og facebookhópurinn

Hvernig myndaðir þú gott tengslanet til að geta miðlað upplýsingum til þíns hóps? spyr blaðamaður.

„Ég nota samfélagsmiðla mjög mikið,“ segir Pidsinee. „Til dæmis nota ég facebook hópin | Thai people in Iceland, sem ég stofnaði sjálf, og þýði fréttir sem ég set síðan inn daglega.“ Hún bætir við að Taíendingar hérlendis fái oft

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Frá Bangkok í Taílandi

en ekki fréttirnar sínar í gegnum samfélagsmiðla, og þá sérstaklega Facebook. Þannig vita þau hvað er í gangi á Íslandi. „Þess vegna nota ég Facebook mjög mikið til að ná til fólks og einnig til að fá þau til að taka kannanir.“

Hvað er efst í huga

Aðspurð um málefni sem er efst í huga hennar, segir Pidsinee að nauðsynlegt sé að leggja aukna áherslu á íþrótt- eða tómsundaiðkun meðal taílenskra barna. Það er eitthvað sem henni langi að vinna að í framtíðinni. „Það eru margir Taílendingar sem eru ekki að senda börnin sín í íþróttir eða tómsundir. Ef þú æfir utan skóla, þá ertu að hitta fólk frá öðrum skólum. Sem getur reynst

gagnlegt fyrir framtíð á Íslandi, og getur hjálpað þér í atvinnuleit seinna meir. Að búa yfir góðu tengslaneti er mikilvægt. Ég vil að fólk sé meðvitað um frístundirnar sem eru í boði og um frístundakortið. Þetta kostar mjög lítið fyrir foreldra.“

Bind miklar vonir við tenginguna

En hvaða vonir gerir þú þér um sendiherraverkefnið og framtíð þess? spyr blaðamaður.

„Við erum að vona að geta haldið kynningardag uppi í Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi svo við getum hitt alla sem eru áhugasamir, kynnt verkefnastjóra og mig sem sendiherra. Þá höfum við tækifæri til að láta þau vita

að hægt sé að leita til mín eða verkefnastjóra og þjónustumiðstöðvar,“ svarar Pidsinee. Hún segir að í menningu Taílendinga sé ekki algengt að spyrja þegar fólk vantar upplýsingar: „Það er mikil vinna fólgin í að leita að upplýsingum í nýju landi og þau vilja frekar sleppa því að spyrja heldur en að gera það. Þau þurfa að hitta einhvern sem þau hafa tengingu við til þess að geta spurt.“ Í lokin segir Pidsinee að hún bindi miklar vonir við að það takist að skapa enn betri tengingu milli menningarhópa og stofnana með þessu verkefni.

Þórhildur Vígdögg Kristínardóttir

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



Jórunn 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

Átak í útbreiðslu birkiskóga



Fullproskað birkifræ á grein.

Nú stendur yfir átaki í því að útbreiða á ný birkiskóglendi hér á landi. Á rýru landi er gjarnan kolefnislosun því þar er gamall jarðvegur enn að rotna. Ef landið klæðist birkiskógi stöðvast þessi losun og binding hefst í staðinn. Svona verkefni eru því líka loftslagsverkefni. Birkið er frumherjategund sem sáir sér mikið út á eigin spýtur ef hún fær til þess frið. Birkið heldur því starfinu áfram ef vel tekst til að koma því af stað á nýjum svæðum.

Í haust verða fræbox að finna í verslunum Bónus um land allt. Einnig getur fólk fengið box á starfsstöðvum Landgræðslunnar og Skógræktarinnar. Hægt er að skila fræjum í fræsöfnunartunnur sem eru í Bónus og víðar. Þá er tekið á móti fræi í starfsstöðvum Landgræðslunnar og Skógræktarinnar. Sjá upplýsingar á birkiskogur.is. Í fyrra skiluðu margir fræi í bréfpokum og eða pokum úr taui. Í pokana þarf setja miða með upplýsingum um söfnunarstað og dagsetningu – og muna að loka pokunum vel.

Félagsstarfið í Gerðubergi komið á fulla ferð

Félagsstarfið í Gerðubergi er komið á fulla ferð. Álfhildur Hallgrímsdóttir umsjónarmaður félagsstarfsins segir haustið vera einn skemmtilegasta tímann í félagsstarfinu. „Meðan blómin eru að fölna úti, þá lifnar allt við hjá okkur. Ekki þar fyrir, að félagsstarfið var merkilega vel sótt í sumar, enda mikið og fjölbreytt framboð af tómstundastarfi og afþreyingarefni á vegum borgarinnar. Þá var fólk líka minna á faraldsfæti en ella vegna veirunnar.“

Álfhildur segir dagskrána vera með hefðbundnu sniði. „Við verðum með opna handavinnustofu, bókbönd, þrjónakaffi, bútasáum, myndlist, félagsvist, línudans, núvitund, gönguferðum og kóræfingum. Áhugavert námskeið í raddþjálfun og tjáningu er væntanlegt á dagskrá sem og ritlistarsmiðja, þar sem farið verður yfir liðinn tíma, skemmtilegir atburðir rifjaðir upp og skráðir niður með aðstoð leiðbeinenda. Óhætt er að segja að leiðbeinendur á þessum námskeiðum er þungavigtarfólk í sínu fagi.“ Álfhildur segir að námskeiðin séu gjaldfrjáls og þáttökuskráning standi nú yfir en því miður sé uppselt í væntanlega haustlitaferð á Þingvöllum.

Kynning 7. október

„Við ætlum að hafa opið hús og kynna vetrarstarfseminna þann 7. október og bjóða upp á kaffi og konfekt. Þá stefnum við á markaðsdag fyrir alls konar

handverk og glingur, gamalt og nýtt, þann 25. nóvember. Þá verður nú handgangur í öskjunni. Öllum er velkomið að sækja um söluborð sér að kostnaðarlausu.“

Gróðurkassarnir skiluðu góðri uppskeru

Álfhildur segir það ánægjulegt að gróðurkassarnir, sem fólk í félagsstarfinu fær til afnota á vorin, séu að skila ágætri uppskeru. Hún nefnir líka hreyfingu fyrir eldri borgara. „Það er frábært tilboð í gangi hér í Breiðholti, sem ég vil gjarnan halda á lofti. ÍR er að bjóða eldri borgurum upp á opnar líkamsræktaræfingar tvisvar í viku undir leiðsögn þjálfara. Bara að mæta í fjölnotahús ÍR í Skógarselinu á mánudögum og fimmtudögum kl. 10:00.“

Spennandi á aðventunni

Aðspurð um aðventuna, hvað verði um að vera þá, segist Álfhildur eindregið panta annað viðtal þegar nær dregur desember. „Það er svo margt í spilunum sem verið er að athuga og plana, en ég lofa alla vega hinu sívinsæla jólabingó og jólaljós-ferð um höfuðborgarsvæðið. Ég sé líka fyrir mér kósý samveru þar sem jólasúkkulaði verður drukkið með smákökum og randalínunum og með tilheyrandi jólatónlist og fleira og fleira“. Að lokum hvetur Álfhildur sem flesta eldri borgara í Breiðholti til að



Álfhildur Hallgrímsdóttir umsjónarmaður félagsstarfsins í Gerðubergi.

líta við í Gerðubergi eftir hádegi fimmtudaginn 7. október til að kynna sér starfseminna og næla sér í vetrardagskrána. „Reyndar er félagsstarfið opið fimm daga vikunnar og við elskum að taka á móti fólki, nýjum, sem núverandi og fyrrverandi þátttakendum í félagsstarfinu. Þannig að allir eru alltaf velkomnir, bæði að koma og hringa. Síminn okkar er 411 2727 og 664 4011. Og þar sem við erum ekki að fara að tapa fyrir Covid, þá virðum við auðvitað áfram persónulegar sóttvarnir og allt það“.

Nú stækkar Kór Seljakirkju

Söngelskir hafi samband hið snarasta við Tómas kórstjóra
í síma 866-1823 eða netfangið tomaseggertsson@gmail.com
Skemmtileg haustönn er að hefjast!

Tónleikar Vinátta
Samræður Fegurð
Aðventa Samvera Kórstjóri
Hugmyndir Tenór Frelsi Sópran
Latína Tómskund Flygill
Hljómar Nótur Eyru Agi
Alt Þríund Undirleikur
Raddþjálfun Tónlist Hammond-orgel
Sálmar Kátína Kórverk Bassi
Samsöngur Æfingar Kaffi
Þagnir Raddbönd Röddun
Pásur Guðspjónustur Orgel



**XM | Við óttumst ekki
mótlæti, því breytingar
gerast ekki öðruvísi!**

Ekki láta hina svíkja þig einu sinni enn.

Landneminn

Nýtt heildstætt náms- efni fyrir flóttamenn og innflytjendur



Þótt námsefni Nýbúans sé fyrst og fremst ætlað fullorðnu fólki njóta börn þess einnig að foreldrar þeirra læri undirstöðu í íslensku og á íslenskt þjóðfélag. Margir nýbúar fullorðnir og börn búa í Breiðholti.

Nýtt námsefni fyrir fullorðna flóttamenn og eða innflytjendur verður tekið í gagnid á næstunni. Nefnist það Landneminn og miðast við að veita heildstætt námsefni. Kennsla fer fram á móðurmáli innflytjenda.

Vinnuálastofnun hefur haft umsjón með íslenskukennslu og ráðgjöf í atvinnumálum fyrir innflytjendur um árabíl. Fyrir tveimur árum fékk stofnunin það verkefni frá félagsmálaráðuneytinu að hafa umsjón með að vinna heildstætt samfélagsfræðsluefni fyrir sama hóp. Gerð námsefnis var boðin út og hefur Mímir símenntun unnið efnið. Víðtækt samráð var haft við fjölmarga eins og Rauða krossinn, Velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Fjölmenningssetur, ASÍ og fleiri. Miðað er við að kennsla efnisins taki 60 kennslustundir. Kennsluefnið er nú þegar aðgengilegt á sjö tungumálum. Hafliði Skúlason ráðgjafi flóttamanna hjá Vinnuálastofnun hefur haldið um þræðina í þessari vinnu síðastliðin tvö ár.

Karlakaffið í Fella og Hólakirkju

Sífelld vinsælli samverustund

Hugmyndin að karlakaffinu í Fella- og Hólakirkju kviknaði þegar ég horfði yfir á þrjónakaffi eldri kvenna í Gerðubergi þar sem fimmtíu til sextíu konur setjast saman yfir kaffisopa og hannyrðum á hverjum föstudegi. Hvar voru herrarnir á meðan þær voru að þrjóna? Ég vissi að þeir keyrðu elskurnar sínar í þrjónakaffið og biðu sennilega einir með sjálfum sér á bókasafninu eða fengu sér sundsprett á meðan, en var kannski hægt að gera eitthvað fyrir þá? Hvað myndu þeir vilja? Vantaði þeim ekki samskonar vettvang til að hittast á og hafa gaman, rétt eins og konurnar," segir Kristín Kristjánsdóttir djákni í Fella og Hólakirkju í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Kristín segir að Körlum þykir ekki síður gaman að kjafta við aðra karla heldur en konum í saumaklúbbum. Slíkir samfundir verði körlum mikilvægir þegar dagleg umgengni við vinnufélagana hættir á efri árum. "Mig langaði til að þeir ættu sér samastað til að hittast á, fá sér kaffi og vinarbrauð, og kjafta svolítið saman, rétt eins og við konurnar gerum þegar við hittumst einar og án karla. Í byrjun vissi ég ekkert hvað ég væri að fara út í, hvort það kæmu fjórir karla eða tíu, en í fyrsta kaffið komu þeir fjórutíu og sífelld bætist í hópinn enda mikil ánægja með karlakaffið, þar sem er mikið spjallað og hlegið yfir sætabrauði með sopanum."

Sótt í viskubrunn gesta

Kristín segir að til þess að kveikja á umræðum og gera kaffispjallið líflegra hafi frá upphafi verið boðinn valinn gestur til að spjalla um lífið og tilveruna. Talsvert hafi verið litið til eldri manna því spurningar þess sem sé hættur að vinna séu oft allt aðrar en hins vinnandi manns. Meðal gesta frá upphafi má nefna Þráinn Þorvaldsson, framkvæmdastjóra Saga Medica, sem talaði um blóðruhálskrabbamein, hvað sé hægt að gera og hvað menn geta gert sjálfir.



Kristín Kristjánsdóttir er djákni í Fella- og Hólakirkju, þar sem karlar á eftirlaunaaldri koma til að spjalla, fræðast og kætast saman síðasta föstudagsmorgun í hverjum mánuði.

Séra Vigfús Árnason kom og sagði sögur af sjálfum sér og því hvernig er að vera hættur að vinna. Ómar Ragnarsson kom og reytti af sér brandara en talaði líka um hvernig það er að vera ekki lengur á launaskrá, sem eru sannarlega viðbrögð. Af öðru gestum má nefna Sigurbjörn Þorkelson rithöfund, Þorvald Gylfason hagfræði prófessor, séra Svavar Stefánsson fyrrum sóknarprest í Fella- og Hólakirkju, Ögmund Jónasson fyrrverandi alþingismaður og ráðherra Ellert B. Schram, fyrrverandi knattspyrnumann, ritstjóra og alþingismaður og Guðna Ágústsson sem einnig hefur gegnt þingmennsku og ráðherra-störfum. Oddur Sigurðsson jarð- og jöklafræðingur og Þorvaldur Friðriksson fréttamaður og fornlifafræðingur hafa einnig mætt og fleiri mætti nefna.

Karlar hafa ekki haft tíma fyrir áhugamál

„Hingað kemur stór hópur karla til að hlusta á erindi gestanna og við starfsfólk kirkjunnar tökum

öll á móti körlunum. Hins vegar er skilyrði að karlarnir njóti samvistanna einir í salnum, því rétt eins og á samfundum kvenna breytist flæðið þegar karl bætist í hópinn. Í staðinn þessum við konurnar upp á að nóg sé á könnunni," Kristín segir að þetta er fyrst og fremst notaleg og skemmtileg stund. "Karlar af þessari kynslóð hafa margir unnið mikið um ævina, ekki haft tíma fyrir áhugamál og missa því mikið þegar þeir hætta að vinna. Margir eru óduglegir að drífa sig út og vanafastir. Fara bara í sinn heita pott og þaðan heim, og því þarf að yta á þá að sýna sig og sjá aðra. Í karlakaffinu hafa þeir kærkominn vettvang til að hitta aðra karla, eignast nýja kunningja og oftan en ekki koma góðir vinir sem hafa tekið félaga sinn með og eiga skemmtilega samveru," segir Kristín.

Karlakaffi Fella- og Hólakirkju er síðasta föstudag hvers mánaðar, sept, okt, nóv, jan, feb, mars og apríl.



UMHVERFISVÆN ÍSLENSK HÖNNUN



AS WE GROW



WWW.ASWEKGROW.IS

RECARO

Barnabílastólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

Brjótum múra bætum kjörin

Innleiðum **nýtt almannatryggingakerfi** sem tryggir lágmarksframfærslu og afnám skerðinga.

Lágmarksframfærsla verði **350.000 kr.**
skatta- og skerðingalaust!

Við ætlum að heimila öllum öryrkjum sem treysta sér til, að reyna fyrir sér á vinnumarkaði í tvö ár **án skerðinga** og án þess að örorka þeirra sé endurmetin.



Flokkur Fólksins

Inga Sæland

Oddviti í Reykjavík suður



Kór Fella og Hólakirkju kominn á fulla ferð

Kórinn hélt dampi í kófinu



Arnhildur Valgarðsdóttir kórstjóri, píanóleikari og organisti.

Kór Fella- og Hólakirkju byrjaði hauststarfið með útvarpsmessu 15. ágúst og söng þar fallega sumarsálma og ættjarðarlög. Starfsemin er að sjálfsögðu í fullum gangi og gaman er að segja frá því að kórinn hélt dampi í í kófinu með því að æfa í litlum hópum og var til dæmis með jóladagatal kórsins á Facebook og var með tónleika 14. mars og 5. júní.

Jóladagatalið verður svo aftur á sínum stað á komandi aðventu. Félagar eru um 25 talsins og auk þess að leiða safnaðarsöng við helgihaldið æfir kórinn bæði kirkjulega og veraldlega tónlist. Jólátónleikar kórsins verða fimmtudagskvöldið 2. desember kl. 20.00 og þá mun Matthías Stefánsson leika með kórnum á fiðluna eins og honum einum er lagið. Kórfélagar hlakka til að sjá sem flesta við það tækifæri og verður boðið upp á kakó og piparkökur í lok tónleikanna.

Eldriborgarastarf, æskulýðsstarf og listasmiðja í Fella- og Hólakirkju

Opið hús fyrir eldriborgara er í Fella- og Hólakirkju á þriðjudögum frá kl. 13:00 til 16:00. Dagskráin er fjölbreytt, boðið eru upp á fróðlega og skemmtilega fyrirlestra. Dagskráin er á heimasíðu kirkjunnar og facebook síðu hennar. Alltaf er tekið í spil og handavinnan tekin með. Einu sinni í mánuði er boðið upp á "gamaldags mömmu mat" sem slær alltaf í gegn. Samveran er ljúf og nærandi. Kyrrðar og fyrirbænastund er alla þriðjudag kl. 12 í kirkjunni í umsjá Kristínar djákna og Arnhildar organista.

Eftir stundina er boðið upp á léttan hádegisverð, súpu og brauð gegn vægu gjaldi.

Á sunnudögum kl. 11 er sunnudagaskóli í Fella- og Hólakirkju. Það er alltaf fjölbreytt dagskrá í sunnudagaskólanum t.d. söngur, biblíusögur, brúðuleikrit og mikil gleði. Börn í 1. bekk eru sérstaklega boðin velkomin í sunnudagaskólann.

Listasmiðjan Litróf hefur göngu sína á nýjan leik eftir nokkra ára hlé. Um er að ræða starf fyrir börn í 4. til 7. bekk þar sem áherslan er fyrst og fremst á listrænar greinar líkt og dans, leiklist, söng, myndbandsgerð og fleira. Ásamt því verður farið í fullt af skemmtilegum leikjum. Sem dæmi um dagskrárefni má nefna TikTok danssýningu,



Fjölbreytt dagskrá er í Fella- og Hólakirkju í vetur.

gospelgleði, brjóstsykursgerð og fleira. Stefnt er á að fara í ferðalag einu sinni á misseri auk þess sem Litrófið mun sýna atriði í fjölskylduguðsþjónustum í vetur. Samverur verða á fimmtudögum frá 17:00-18:00 og er ókeypis að taka þátt.

Listasmiðjan Litróf dregur nafnið sitt af mannflórunni sem er fjölbreytt og litrík og er starfinu ekki síst ætlað að vera vettvangur fyrir börn af erlendum uppruna til að kynnast jafnöldrum sínum í hverfinu betur í leik og listrænni sköpun.

Þá er alltaf nóg um að vera í æskulýðsstarfi Fella- og Hólakirkju. Að starfinu kemur öflugur hópur leiðtoga sem hafa mikla reynslu af starfi með börnum og ungmennum. Börn á öllum aldri geta fundið eitthvað við sitt hæfi í kirkjunni og er rík áhersla á að starfið sé skapandi, uppbyggilegt og innihaldsríkt. Í æskulýðsstarfi kirkjunnar er boðskap Jesú miðlað á lifandi og skemmtilegan hátt og er markmiðið að efla börnin í hverfinu okkar.

Kjósum VG 25. september

Þú velur hver stjórnar

Enginn afsláttur í loftslagsmálum

Réttlátt skattkerfi

Tækifæri eiga ekki að vera forréttindi



Verið velkomin í heimsókn til okkar á kosningaskrifstofu VG í Reykjavík. VG Portið – Bankastræti 2, Torfunni. Opið 15–18 virka daga, 13–17 um helgar.





D

Land tækifæranna

Við viljum halda áfram að lækka skatta og bæta lífskjör, nýta græna innlenda orku í stað olíu og taka upp 90 daga þjónustutryggingu til að eyða biðlistum í heilbrigðiskerfinu.

Uppskeruhátíð Seljagarðs



Úr matjurtagarði. Þeir verða sífellt vinsælli og Reykjavíkurborg leigir nú út aðstöðu á ýmsum stöðum.

Uppskeruhátíð Seljagarðs í Breiðholti var 11. september. Seld voru handverk, einstaka uppskera og annað. Tónlistarsníllingarnir í Syntagma Rebetiko léku ljúfa tóna og Margrét Arnardóttir spilaði á nikkuna. Seljagarður hefur verið ræktaður í allnokkur ár og einn af aðalfrumkvöðlum hans er Þórey Mjallhvít Ómarsdóttir hönnuður og teiknari.

Meiri eftirspurn en framboð er eftir aðstöðu til ræktunar hjá Matjurtagörðum Reykjavíkurborgar. Fleira og fleira fólk er spennt fyrir þjónustu sem býður upp á heilsusamlegt grænmeti ræktað í hverfinu. Yngri kynslóðir hafa minni þekkingu til að rækta eigið grænmeti. Sú þekking myndi aukast í grenndargörðum þar sem fólk getur bæði ræktað sitt eigið grænmeti en ræktun er einnig skipulögð þar sem að fagaðilar koma að vettvanginum og veita aðstoð. Þórey Mjallhvít sagði í viðtali við Breiðholtsblaðið fyrir nokkrum árum að mörgum finnst eins og þeir hafi fjarlægst náttúruna. Sífellt fleiri hafi því áhuga á að rækta í sameiningu. Hún benti á að samfélagsrekinn garður, eða borgarþýli sé staður þar sem að allir geta tekið þátt í að skapa og rækta saman. Varðandi Seljagarð sé hugmyndin að halda ýmsa viðburði tengda garðinum, sýningardaga, uppskerudaga og jafnvel halda súpueldhús. Í upphafi fékk áhugahópur leyfi frá borginni að nýta lóð í Seljahverfi enda var matjurtaræktun þá komin á stefnuskrá borgarinnar.

Tré ársins við Rauðavatn



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri tekur við viðurkenningarskjalinu úr hendi Jónatans Garðarssonar. Með þeim á myndinni eru Jóhannes Benediktsson formaður Skógræktarfélags Reykjavíkur og Auður Kjartansdóttir framkvæmdastjóri félagsins.

Heggur við Rauðavatn er tré ársins í samstarfi við Lambhaga. Þetta var tilkynnt við hátíðlega athöfn á dögunum sem fór fram í fyrstu gróðrarstöðinni í Reykjavík sem stofnendur Skógræktarfélags Reykjavíkur komu upp á landspildu við Rauðavatn. Jónatan Garðarsson formaður Skógræktarfélags Íslands afhenti Degi B. Eggertssyni borgarstjóra viðurkenningarskjal vegna tilnefningarinnar og Jóhannes Benediktsson formaður Skógræktarfélags Reykjavíkur hélt ávarp en félagi fagnar 120 ára afmæli í dag.

Heggurinn við Rauðavatn er merkistré því hann hefur vaxið upp í gróðurreit sem markar upphaf trjáræktar í Reykjavík en Skógræktarfélag Íslands hóf einmitt starfsemi sína við Rauðavatn fyrir 120 árum. Þá var svæðið við Rauðavatn talið ákjósanlegt fyrir lystigarð framtíðarinnar því stutt var að fara frá höfuðborginni og fallett útsýni yfir Rauðhóla. Úr þessum gróðurreit komu mörg af fyrstu trjámum sem Reykvíkingar gróðursettu í gördum sínum en borgin er nú orðinn einn af gróðursælli stöðum landsins.

Heggurinn var alveg horfinn inn í þéttan sitkagrenilund á reitnum við Rauðavatn, en fannst eftir nokkra rannsóknarvinnu. Sigurður G. Tómasson, útvarpsmaður og fyrrum framkvæmdastjóri Skógræktarfélags Reykjavíkur fann forföður heggins á gróðurreitnum fyrir um fimmtíu árum og vissi nokkurn veginn hvar hann gæti verið að finna en Auður Kjartansdóttir núverandi framkvæmdastjóri Skógræktarfélagsins fór á stúfana í vetur og leitaði hegginn uppi samkvæmt leiðarlýsingu Sigurðar.

framtíðin ræðst á miðjunni —
XB
mtíðin ræðst á miðjunni

ÉG ÓSKA EFTIR ÞÍNUM STUÐNINGI TIL ÁFRAMHALDANDI GÓÐRA VERKA

Lilja Alfreðsdóttir
mennta- og menningarmálaráðherra
1. sæti í Reykjavík suður





KOSIÐ TIL ALÞINGIS 25. SEPTEMBER 2021.

Ísland er er lýðræðisríki með þingræðisskipulag. Forsetinn er þjóðhöfðingi og er lýðræðislega kjörin á fjögurra ára fresti. Forseti lýðveldisins og ráðherrar skipa ríkisráð, og hefur forseti þar forsæti. Forsetinn lætur ráðherra framkvæma vald sitt. Ráðherrar bera ábyrgð á stjórnarframkvæmdum öllum. Núverandi forseti er Guðni Th. Jóhannesson.

Á Íslandi er flokkakerfi sem þýðir að fólk kys flokka á Alþingi. Alþingiskosningar fara að jafnaði fram á fjögurra ára fresti og næstu kosningar fara fram 25. september 2021. Hver flokkur í hverju kjördæmi velur fulltrúa á lista. Hver flokkur er með bókstaf sem þú getur sett X fyrir framan á kjörseðlinum þegar þú mætir á kjörstaðinn. Þú velur flokk sem þér finnst henta til að vera fulltrúi þinn á alþingi. Hvaða fulltrúi eða fulltrúar úr flokknum taka sæti á þingi fer eftir hlutfallslegu fylgi í hverju kjördæmi og hversu hátt prósentuhlutfall atkvæða hver flokkur fær á landsvisu.

Á Alþingi sitja samtals 63 þingmenn. Landinu er skipt í sex kjördæmi og hvert kjördæmi hefur ákveðinn fjölda fulltrúa á Alþingi. Að loknum kosningum þegar atkvæði hafa verið talin fær formaður þess flokks sem hlaut flest atkvæði yfirleitt umboð frá forseta til að mynda ríkisstjórn. Ríkisstjórn er hægt að mynda úr einum, tveimur, þremur, fjórum eða fleiri flokkum.

Allir sem hafa íslenskan ríkisborgarétt og eru 18 ára og eldri hafa kosningarétt í Alþingis kosningum.

HVERNIG KÝS ÉG?

- Þú þarft að finna þinn kjörstað sem er oftast í bæjarfélaginu þínu. Þú getur farið inn á þessa síðu og athugað með kennitölunni þinni hvar þú getur kosið. Slóðin er <https://skra.is/folk/kjorskra-og-kosningar/hvar-a-eg-ad-kjosa/>
- Þú þarft að hafa skilríkin þín með þér, vegabréf eða ökuskríteini. Þú þarft að sýna skilríkin í þinni kjördeild og þá afhendir embættismaður þér kosningaseðilinn með nöfnum allra flokkanna og frambjóðenda þeirra í þínu kjördæmi.
- Síðan ferð þú inn í lokaðan kjörklefa til að velja þann flokk sem þú vilt kjósa. Farðu vel yfir flokkana og fulltrúa þeirra og settu X fyrir framan þann bókstaf flokks sem þér líkar best við. Aðeins má greiða einum flokk atkvæði en þú mátt einnig skila auðu.
- Síðan gengur þú út úr kjörklefanum og setur kjörseðilinn ofan í atkvæðakassa sem er yfirleitt staðsettur fyrir fram borð embættismannanna sem sjá um framkvæmd kosningarinnar.

Nánar upplýsingar á langflestum tungumálum um kosningar og hvaða flokkar eru að bjóða sig fram er hægt að finna á síðu Fjölmenningsseturs <https://www.mcc.is/elections>

PARLIAMENTARY ELECTION IN ICELAND ON SEPTEMBER 25, 2021.

Iceland is a democracy with a parliamentary system. The president is the head of state and is democratically elected every four years. The President of the Republic and the Ministers appoint a Council of State, chaired by the President. The President entrusts the Ministers with the exercise of his powers. Ministers are responsible for all government projects. The current president is Guðni Th. Jóhannesson.

In Iceland there is a party system which means that people vote for parties in the parliament. Parliamentary elections usually take place every four years, and the next elections take place on 25 September 2021. Each party in each constituency elects a representative from a list. Each party has a letter that you can put an X in the front on the ballot paper when you vote. You choose a party that you think is suitable to represent you in parliament. Which representative or representatives from the party take a seat in parliament depends on the proportional support in each constituency and what percentage of votes each party receives nationally.

The Icelandic parliament Althingi has a total of 63 members. The country is divided into six constituencies and each constituency has a certain number of representatives in the parliament. When election is over and the votes have been counted, the chairman of the party that received the most votes usually receives a general mandate from the president to form a government. Government can be formed by one, two, three, four or more parties.

Everyone who has an Icelandic citizenship and is 18 years and older has the right to vote in the elections for Icelandic parliament Alþingi.

HOW DO I VOTE?

- You need to find your polling station that is most often in your community. You can go to this page and check with your ID number where you can vote. The URL is <https://skra.is/folk/kjorskra-og-kosningar/hvar-a-eg-ad-kjosa/>
- You need to have your ID, passport, or driver's license with you. You need to show the credentials in your constituency and then an official will hand you the ballot paper with the names of all the parties and their candidates in your constituency.
- Then go to a closed polling station to select the party you want to vote for. Carefully review the categories and their representatives and place an X in front of the letter of the category you like best. You can only vote for one party, but you may also abstain.
- Then you walk out of the polling station and put the ballot paper in a ballot box, which is usually located in front of the officials in charge of conducting the election.

Further information in most languages about elections and which parties are running can be found on the website of the Multicultural Center <https://www.mcc.is/elections>

WYBORY PARLAMENTARNE W ISLANDII 25 WRZEŚNIA 2021 R.

Islandia to demokracja z systemem parlamentarnym. Prezydent jest głową państwa i jest demokratycznie wybierany co cztery lata. Prezydent Republiki i ministrowie powołują Radę Stanu, której przewodniczy Prezydent. Prezydent powierza ministrom sprawowanie władzy. Za wszystkie projekty rządowe odpowiadają ministrowie. Obecnym prezydentem jest Guðni Th. Jóhannesson.

W Islandii istnieje system partyjny, co oznacza, że ludzie głosują na partie w parlamencie. Wybory parlamentarne odbywają się zwykle co cztery lata, a kolejne wybory mają miejsce 25 września 2021 r. Każda partia w każdym okręgu wyborczym wybiera przedstawiciela z listy. Każda partia ma odpowiadającą jej literę, przed którą możesz postawić X na karcie do głosowania, aby oddać głos. Wybierasz partię, którą uważasz za odpowiednią do reprezentowania cię w parlamencie. Od proporcjonalnego poparcia w każdym okręgu wyborczym i procentu głosów otrzymanego naszczęblukajowymzależny, który reprezentant lub reprezentanci partii zajmą miejsce w parlamencie.

Islandzki parlament Althingi liczy w sumie 63 członków. Kraj jest podzielony na sześć okręgów wyborczych, a każdy okręg wyborczy ma określoną liczbę przedstawicieli w parlamencie. Po wyborach i podliczeniu głosów przewodniczący partii, która otrzymała większość głosów zazwyczaj otrzymuje od prezydenta generalny mandat do utworzenia rządu. Rząd może tworzyć jedna, dwie, trzy, cztery lub więcej partii. Każdy, kto posiada obywatelstwo islandzkie i ukończył 18 lat ma prawo do głosowania w wyborach do islandzkiego parlamentu Alþingi.

JAK MOGĘ ZAGŁOSOWAĆ?

- Musisz znaleźć swój lokal wyborczy, który znajduje się najczęściej w twojej dzielnicy. Możesz przejść do tej strony i sprawdzić za pomocą swojego numeru identyfikacyjnego, gdzie możesz głosować. Adres strony: <https://skra.is/folk/kjorskra-og-kosningar/hvar-a-eg-ad-kjosa/>
- Musisz mieć przy sobie dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy. Po okazaniu dokumentów w twoim lokalu wyborczym urzędnik wręczy ci kartę do głosowania z nazwami wszystkich partii i nazwiskami ich kandydatów w twoim okręgu wyborczym.
- Następnie udaj się do zamkniętego pomieszczenia, aby wybrać partię, na którą chcesz głosować. Uważnie przejrzyj partię i ich reprezentantów oraz umieść X przed literą partii, która najbardziej ci odpowiada. Możesz głosować tylko na jedną partię, ale możesz także wstrzymać się od głosu.
- Następnie opuść pomieszczenie do głosowania i umieść kartę w urnie, która zwykle znajduje się przed urzędnikami odpowiedzialnymi za przeprowadzenie wyborów.

Więcej informacji w większości języków o wyborach i o tym, które partie startują, można znaleźć na stronie Centrum Wielokulturowego: <https://www.mcc.is/elections>

ไปใช้สิทธิเลือกตั้งรัฐสภาวันที่ 25 กันยายน 2021

ประเทศไอซ์แลนด์เป็นสาธารณรัฐที่มีระบบรัฐสภา โดยมีประธานาธิบดีเป็นประมุข และมีอำนาจบริหารโดยรัฐบาล. ประธานาธิบดีคนปัจจุบันคือคนชื่อ Guðni Th. Jóhannesson.

ประเทศไอซ์แลนด์ใช้ระบบพรรคโดยในทุกๆ 4 ปี จะมีการเลือกตั้งรัฐสภาเพื่อหาตัวแทนประชาชนที่เข้ามาในสภาโดยการเลือกตั้งครั้งต่อไปจะจัดขึ้นในวันที่ 25 กันยายน 2021 นี้. แต่ละพรรคจะมีตัวอักษรประจำพรรคของตัวเอง. เมื่อคุณไปถึงสถานที่เลือกตั้งให้ดูการ์ดตัวอักษรหน้าพรรคที่คุณอยากเลือก. ผู้แทนที่มีผลโหวตมากที่สุดในแต่ละพรรค และแต่ละเขตจะได้ที่นั่งในสภา.

การเลือกตั้งจะแบ่งเป็น 6 เขต และมีจำนวนทั้งหมด 63 ที่นั่งในรัฐสภา. หลังเลือกตั้งแล้วประธานาธิบดีจะมอบหน้าที่ให้หัวหน้าพรรคการเมืองที่มีผลโหวตมากที่สุดมีอำนาจจัดตั้งคณะรัฐมนตรี. การจัดตั้งคณะรัฐมนตรีนั้นสามารถจัดโดยมีพรรคการเมืองหนึ่งพรรค สองพรรค สามพรรค สี่พรรค หรือ มากกว่านั้นก็ได้.

ที่นั่งในรัฐสภามีทั้งหมด 63 ที่นั่ง และแบ่งเป็น 6 เขต. การเลือกตั้งนี้คุณจะได้เลือกสภาผู้แทนราษฎรที่คุณสนับสนุน. แต่คุณจะต้องเลือกเป็นพรรคแทน. ในแต่ละพรรคจะเลือกตัวแทนตามลำดับประจำในแต่ละเขตเลือกตั้ง. โดยคุณจะต้องเลือกชื่อตัวแทนที่คุณคิดว่าเหมาะสมที่จะเป็นตัวแทนของคุณในรัฐสภา. โดยคุณมีสิทธิ์ที่จะเรียงลำดับใหม่ หรือ เลือกที่จะลบชื่อตัวแทนได้ตามต้องการ.

ทุกคนที่ถือสัญชาติไอซ์แลนด์ ที่มีอายุมากกว่า 18 ปีสามารถเลือกตั้งได้.

วิธีการเลือกตั้ง

- คุณต้องหาสถานที่เลือกตั้งของคุณ. โดยคุณสามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ "ไอซ์แลนด์" เพื่อหาหมายเลขประจำตัวเพื่อหาสถานที่เลือกตั้งได้ <https://skra.is/folk/kjorskra-og-kosningar/hvar-a-eg-ad-kjosa/>
- เมื่อคุณไปถึงสถานที่เลือกตั้งให้ดูหาเขตเลือกตั้งของคุณ และ แสดงเอกสารประจำตัวประชาชนแล้วเจ้าหน้าที่จะให้กระดาษเลือกตั้งมา
- ในกระดาษคุณจะเป็นรายชื่อพรรคทั้งหมดโดยเรียงตามรายชื่อตัวแทน. ให้คุณกากบาทที่พรรคที่คุณเลือก และ หากว่าคุณอยากเปลี่ยนลำดับตัวแทนให้คุณเขียนเลข 1 หน้าชื่อที่คุณอยากเลือก จากลำดับความสำคัญมากที่สุดคือเลข 1 และ เรียงต่อไปตามลำดับ. หากว่าคุณไม่อยากจะให้ คนนั้นอยู่ในพรรคคุณก็ขีดฆ่าบนชื่อคนที่คุณไม่อยากจะเลือก.
- จากนั้นก็นำไปเลือกตั้งไปใส่

คุณสามารถหารายละเอียดเพิ่มเติมในภาษาอื่นได้ที่ <https://www.mcc.is/elections>

Kvennakórinn Seljurnar er 30 ára

- vonumst eftir að fjölga kórfélögum, segir Svava Kristín Ingólfssdóttir kórstjóri

Kvennakórinn Seljurnar er 30 ára um þessar mundir. Kórinn var stofnaður af nokkrum konum í Breiðholti og víðar og dregur nafn sitt af Seljakirkju. Í upphafi komu nokkrar konur saman með gítara og byrjuðu að radda söng og ákváðu í framhaldinu að stofna kór. Hann hefur haldið jólatónleika og vortónleika og komið fram við ýmis tækifæri á þessum tíma.

Svava Kristín Ingólfssdóttir hefur stjórnar kórnum í 16 ár. Svava Kristín er mezzosópran og lauk áttunda stigi í söng og síðar söngkennaraprófi frá Söngskólanum í Reykjavík þar sem kennarar hennar voru meðal annarra Anna Júlíana Sveinsdóttir, Katrín Sigurðardóttir, Þuríður Pálsdóttir og Jörunn Viðar. Hún stundaði einkánám í óperusöng hjá André Orlowitz prófessor í Kaupmannahöfn og Sten Sjøstedt kennara við Óperuháskólann í Gautaborg. Svava hefur haldið einsöngstónleika og komið fram sem einsöngvari á fjölda mörgum tónleikum á Íslandi, í Svíþjóð og Danmörku. SÁÁ-kórinn, Kirkjukór íslensku söfnuðarins í Kaupmannahöfn, Íslenski Barnakórinn í Gautaborg, Barna- og unglingakóra Grafarvogskirkju, Borgarkórinn, Maí kórinn, Barnakórar Snælandsskóla, Barnaunglingakóra Bústaðakirkju og síðast en ekki síst Seljurnar. Svava Kristín hefur einnig komið fram í Fella- og Hólakirkju og er ein af þríeykinu sem hefur staðið að baki flutningi á Stabat Mater ásamt Kristínu Sigurðardóttur og Arnhildi Valgarðadóttur á föstudeginum langa.

Alltaf verið með söngdellu

„Ég hef alltaf verið með söngdellu eða alveg síðan ég man eftir mér. Ég fór og lærði klassískan söng. Ég hef þó aldrei verið föst í klassíkinni því að ég er nokkurs konar alæta á tónlist og alltaf haft gaman af bæði jazz og popptónlist. Ég hef því alltaf kennt jöfnum höndum klassískan og rytmískan söng.“ segir Svava Kristín. Þið Kristín og Arnhildur hafa gert Stabat Mater frægt í Breiðholti. „Mér hefur fundist afskaplega gaman að standa að flutningi á Stabat Mater. Þetta er falleg og ljúf kirkjutónlist sem hefur notið vinsælda víða um heim. Ég söng það fyrst þegar



Kvennakórinn Seljurnar að loknum tónleikum í Seljakirkju.

ég bjó í Svíþjóð og endaði með samtarfi við Kristínu og Arnhildi. Verkið sem er ítalskt fjallar um Maríu móður Jesú þar sem hún bíður við krossinn og horfir á soninn þjást og deyja. Ætlun okkar var að gera þetta að föstum liði í Fella- og Hólakirkju en samkomutakmarkanir hafi komið í veg fyrir það að undanförunu. En við eigum örugglega eftir að flytja það oftast þegar þessu sóttvarnarlífi linnir.

Ætlum að mæta með nýtt og ferskt prógramm

Svava Kristín segir að ætlunin hafi verið að halda afmælistónleika Seljanna vorið 2020 en ekki orðið af því. Heldur hafi ekki verið hægt að halda tónleikana á liðnu vori eins og ætlunin hafi verið vegna samkomutakmarkana. Hún segir kórinn hafa verið búinn að æfa fyrir þessa tónleika en endingin hafi orðið að fara í upptökur. Nú í haust sé hins vegar ætlunin að mæta ferskar með nýtt prógramm. Af þeim ástæðum er mikill vilji fyrir því að við bjóða nýjar kórsystur velkomnar í kórinn nú í september. „Það er löngum vitað að söngur hefur margvísleg og alveg hreint frábær áhrif á okkur. Við æfum á miðvikudagskvöldum í Seljakirkju þar sem við syngjum, hlæjum og höfum gaman. Við bjóðum velkomnar þær konur sem hafa gaman af því að syngja og vilja vera með í metnaðarfullu starfi

Kvennakórsins Seljanna. Við verðum með opnar æfingar nú í september og hófum veturinn miðvikudaginn 8. september,“ segir Svava Kristín í spjalli við Breiðholtsblaðið.

Hressar og kraftmiklar konur

Svava Kristín segir að hópurinn standi saman af hressum og kraftmiklum konum á aldrinum 35 til 65 ára sem eigi það sameiginlegt að hafa gaman af að syngja. Konurnar geri fleira en að hittast á kóræfingum og syngja saman hvort sem er á söngskemmtunum eða við önnur tækifæri. „Við skreppum stundum í ferðalög. Ekki mjög löng svona aðeins til að lyfta okkur upp. Hótel Örki í Hveragerði hefur verið vinsæll áfangastaður hjá okkur.



Svava Kristín og Arnhildur Valgarðsdóttir píanisti og organisti. Þær hafa unnið mikið saman m.a. við flutninga á Stabat Mater.



Hann er mátulega langt frá Reykjavík og þar er góð aðstaða að öllu leyti. Við lítum á að við séum að fara í æfingabúðir.“

Tengslin við Seljakirkju eru sterk

Svava Kristín er sjálf uppalin í Breiðholti en hefur búið í 101 um lengri tíð. Hún segir að gott hafi verið að alast upp í Breiðholti og einnig að starfa þar að hluta til en hún hafi ekki i hyggju að flytja til baka. Ég flutti niður í bæ þegar ég fór að búa og dætur mínar sem eru orðnar fastar við miðbæinn. Þær myndu ekki vilja flytja. „Margar kvenanna í kórnum eru hins vegar búsettar í Breiðholti þótt hverfisbúseta sé ekkert skilyrði fyrir þátttöku í kórstarfinu. Kórfélagarnir koma víðar að.

Jafnvel utan af Seltjarnarnesi. En svo er tengingin við Seljakirkju sterk. Þess vegna finnst mér tilvalið að láta vita af þessu starfi í hverfinu. Við erum með mikinn metnað og viljum hvetja konur sem hafa áhuga á söng og góðum félagsskap að koma með okkur.“ Svava Kristín segir ekki nauðsynlegt að konurnar lesi nótur. „Við höfum ekki farið fram á það við kórfélaga. Það er þó ekki verra að kunna einhver skil á þeim. Sumar hafa stundað eitthvert tónlistarnám á yngri árum þótt þeir hafi ef til vill ekki haldið því við. Ég hef hugsað mér að vera með smá kennslu í nótnalestri fyrir kórfélaga í vetur. Ég vonast til að við getum eftl kórstarfið enn frekar í vetur og náð að halda tónleika,“ segir Svava Kristín Ingólfssdóttir kórstjóri.

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



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

PÍRATAR

LÝÐRÆÐI

EKKERT KJAFTÆÐI

25. september



Nokkrar góðar bækur frá Hólum

- komnar út eða eru á leiðinni

Bókaútgáfan Hólar í Breiðholti sendir frá sér þó nokkuð af bókum á þessu ári og er fjölbreytnin mikil. "Hún nær allt frá fótbolta til fugla með viðkomu ljóða- og þjóðsagnaheimum," segir Guðjón Ingi Eiríksson bókaútgafandi.

Þrjár léttmetisbækur koma út á vegum Hóla. Þær eru Brandarar, þrautir og gátur, Spurningabókin 2021 og Fótboltaspurningabókin 2021. Í þeirri síðastnefndu er m.a. spurt að því hvers son Böddi löpp sé, hvaða lið spilar heimaleiki sína á Grenivíkuvelli og hvaða náttúru-fyrirbæri megi sjá í merki Stjörnunna. Þar er annars spurt um íslenska boltann, enska boltann, Evrópumótið sl. sumar, Evrópuvæðingina, Meistaradeildina og íslenska atvinnuknattspyrnumenn, fyrr og síðar. Þá kemur út þriðja heftið af hinum vinsælu Fimmaurabröndurum, en efnið þar er sótt í hina vinsælu síðu Fimmaura-brandarafjelagsins. Látum einn flakka þaðan: „Ég ætlaði að segja brandara um IKEA í hádeginu í gær en ég er enn að setja hann saman.“

Margrét frá Mannskaðahóli

Á vordögum kom út ljóðaúrval Hjálmars heitins Freysteinsonar, lengi heimilislæknis á Akureyri, en það heitir Ekki var það illa meint og geymir mörg gullkornin. Eins og þetta, sem ber heitið Skagfirsk fræði:

Margrét frá Mannskaðahóli er mögnuð á torfæruhjólum. Af ótuktarskap sinn eiginmann drap á toppnum á Tindastóli.

Spæjarahundurinn

Spæjarahundurinn heitir ævintýrabók eftir Guðjón Inga Eiríksson og fjallar hún um bráðskarpan hund sem leysir hin erfiðustu sakamál, sem lögreglan hefur í rauninni gefist upp á og hér verður hann að taka á öllu sínu ef ekki á illa að fara, fyrir honum og heiminum öllum. Halldór Baldursson teiknaði myndirnar í bókinni og setja þær mikinn svip á hana eins og vænta mátti.

Ást og kynjaskepnur

Ógn – ævintýrið um Dísar-Svan, eftir Hrund Hlökkversdóttur, fjallar um Svandísi, 14 ára gamla, sem flytur úr borginni norður í land. Amma hennar heldur því fram að álfa séu til og segir barnabörnunum sögur úr álfheimum. Svandís trúir ekki á álfa en þegar dularfull skilaboð berast henni er hún ekki lengur viss í sinni sök. Í kringum hana er margt einkennilegt á kreiki. Köttur með rauð augu, dularfullir hestar og fólk sem ef til vill er annað en það sýnist vera. Hún flækist inn í baráttu góðs og ills, kynnist ástinni og þarf ásamt vinum sínum að glíma við ógurlegar kynjaskepnur. Sagan byggir á þjóðsagnaarfi okkar Íslendinga og tengir saman tvo heima, raunheima sem við þekkjum öll og hulduheima sem færri þekkjá.

Fugladagbók Sigurðar Ægissonar

Að lokum má nefna Fuglar á Íslandi og árstíðirnar fjórar eftir Sigurður Ægisson. Bókin er nýjung á íslenskum bókamarkaði og einkum hugsuð fyrir þau fjölmörgu, ung og eldri, sem hafa áhuga á fuglum, ekki síst í nærumhverfinu, þótt einnig megi nota bókina sem venjulega dagbók. Í henni er hægt að skrá hjá sér í hverri viku ársins þær tegundir, og fjölda innan hverrar og einnar, sem sjást þennan eða hinn daginn, auk þess sem ítarlegur fróðleikur er um 52 af þeim rúmlega 400 fuglategundum sem hingað hafa komið til lengri eða skemmri dvalar frá því farið var að halda tölur um slíkt.

Tvær síðastnefndu bækurnar koma út í lok október, hinar eru komnar út.



Fótoltaspurningar og Fugladagbókin eru athyglisverðar bækur frá Hólum.

Lýðræðisvika í FB

Lýðræðisviku framhaldsskólanna er nýlökð og tók FB virkan þátt. Lýðræðisvikan hófst með heimsókn fulltrúa stjórnmalaflokka sem ræddu við nemendur og svöruðu spurningum um stefnumál sín. Þá voru haldnar svo kallaðar skuggakosningar.

Skuggakosningar eru kosningar þar sem framhaldsskólanemar kjósa sína fulltrúa á Alþingi og munu endurspeglja vilja nemenda um allt land. Niðurstöður verða gerðar opinberar eftir að kjörstöðum lokar á kjördag alþingiskosninga, 25. september. Það voru félagsmálafulltrúar skólans ásamt NFB nemendafélagi skólans sem skipulögðu lýðræðisvikuna.



Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra og Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari FB.



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra ræðir við nemendur.

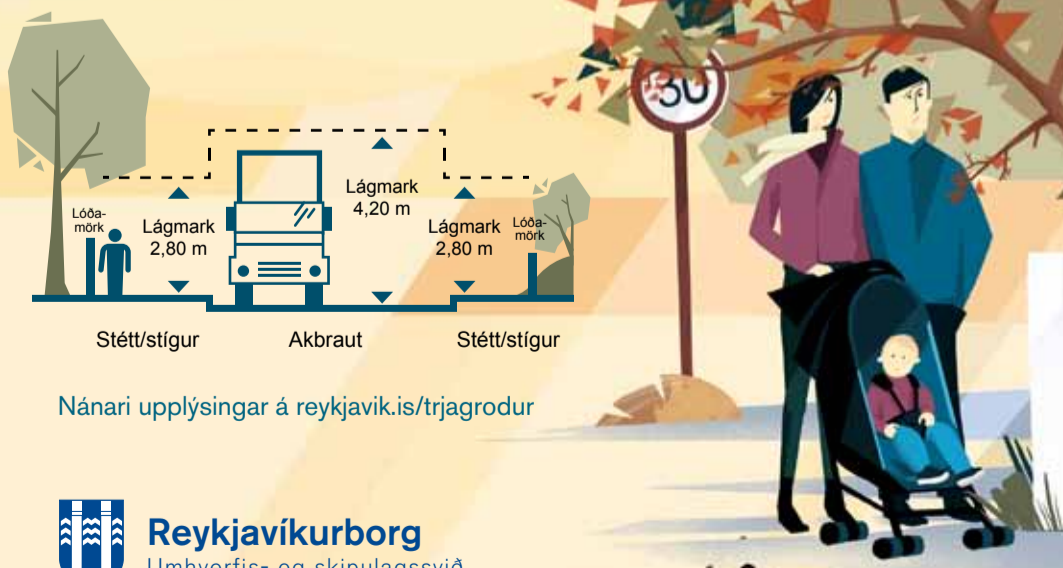


Rakel Jóna Ásbjörnsdóttir forseti nemendafélags FB og Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra.

Hugum að trjágróðri við lóðarmörk

Trjágróður sem vex út fyrir lóðarmörk getur skapað óþægindi fyrir vegfarendur. Umferðarmerki eiga að sjást vel og trjágróður má ekki byrgja götulýsingu. Gæta þarf að lágmarkshæð trjágróðurs þar sem vélsópar, snjóruðningstæki og sorphirðubílar þurfa að fara um.

Hugsum út fyrir garðinn svo leiðin sé greið allt árið!



Nánari upplýsingar á reykjavik.is/trjagrodur

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

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

SÍÐAN 1996

www.utfarin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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

Prjónað á bangsa í Vinaheimum



Bangsar í litríkum og fallegum peysum.

Nú þegar september er genginn í garð og skólastarfi hefst að nýju eru grunnskólanemendur fullir eftirvæntingar að mæta í skólann sinn eftir sumarfrí. Það þýðir að einnig er að færast líf í starfið á frístundaheimilum í Breiðholti eftir gott sumar og líf okkar allra að færast í fastar skorður.

Starfsfólk frístundar leggur mikla áherslu á taka vel á móti börnunum eftir sumarfrí og er reynt að skapa umhverfi þar sem börnin geta blómstrað í leik og starfi. Á hverju frístundaheimili er boðið upp á fjölbreytta dagskrá sem samanstendur af frjálsu vali og skemmtilegu klúbba starfi.

Frístundaheimilið Vinaheimar í Ölduselsskóla er einmitt að fara af stað með skemmtilegt verkefni.

Einu sinni í viku mun starfsmaður kenna og aðstoða börnin við að prjóna krúttlegar peysur og trefla. Að því loknu verða litlir tuskubangsar sem frístundaheimilið hefur keypt klæddir í peysurnar og treflana. Þegar bangsarnir eru tilbúnir verða þeir síðan sendir vítt um landið og jafnvel út fyrir landsteinana. Verður það gert í samráði við börnin sem fá að velja áfangastað fyrir bangsana. Nú þegar eru komnar hugmyndir frá börnunum um að senda þá til barna sem minna mega sín, til dæmis langveikra barna sem þurfa að liggja inn á sjúkrahúsum. Börnin á frístundaheimilinu eru virkilega spennt fyrir þessu verkefni og vilja leggja sitt af mörkum til að gleðja önnur börn.

ALLTAF FULLT BORD
AF FERSKUM FISKI
OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Smurbjónusta
Engar tímabantanir!

Kæru nágrannar,
við viljum minna á þjónustu
okkar í Vatnagörðum 12

Komdu í bílaþrif eða
nýttu þér smurbjónustu
Motormax



Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími 545 4040
motormax@motormax.is

Djúphreinsun - Bón - Léttþrif
Alþrif - Mössun - Ceramic húðun

Upp í munn og ofan í maga

Er matarsóun í grunnskólum?

Þátttaka í að minnka matarsóun er skemmtilegt verkefni fyrir börn. Þeir skólar sem eru skilgreindir grænir skólar eru með ýmis verkefni fyrir börn til að vekja þau til vitundar um mikilvægi þess að sporna gegn matarsóun í nærumhverfinu og setja sér skýr markmið í umhverfismálum. Dæmi um verkefni er að skólar kanni matarsóun í mótuneyti skóla sinna t.d. með því að nemendur vigti matinn sem þau sjálf leifa og haldi yfir það skráningu. Niðurstöður má nota til að reikna út hversu miklum mat er hent á heilu skólaári. Með því að fá upplýsingar hjá matráði hvað einn matarskammtur kostar er hægt að reikna út hversu miklum verðmætum er hent. Börnin sjá þannig sounina ef hún er. Ef barn fær að skammta sér sjálft, þykir maturinn góður og hefur næði og nægan tíma til að borða hann er líklegt að soun minnki.

Börn njóta sín best í umhverfi þar sem þau fá að skapa, finna hugmyndum sínum farveg og framkvæma sjálf hlutina eftir því sem aldur og þroski leyfa. Að gefa öllum börnum í Reykjavík möguleika á að vinna með umhverfisþætti í enn ríkari mæli en nú er gert, er skylda okkar og ábyrgð. Þessi mál varða framtíðina og framtíðin er barnanna. Ef börn fá tækifæri til að snerta sjálf á málum, koma með tillögur og leiðir er líklegt að þau muni beita sér enn frekar fyrir málstaðinn. Þátttaka barna í verkefni um matarsóun og útrýmingu plastar eru dæmi um verkefni sem börnum þykir almennt gaman að fást við.

Skólar á grænni grein

Í borgarstjórn hef ég nokkrum sinnum rætt þessi mál en ekki fengið neina sérstaka hlustun meirihlutans. Ég hef lagt fram tillögu um að allir skólar verði Grænfánaskólar en sú tillaga var felld. Nokkrir skólar í Reykjavík eru Grænfánaskólar en aðrir skilgreina sig sem heilsueflandi skóla án þess að hafa Grænfánavottun. Markmið borgarinnar á skilyrðislaust að miðast að því að gera öllum leik- og grunnskólum borgarinnar kleift m.a. fjárhagslega að taka þátt í verkefnum Skólar á grænni grein (Grænfáninn). Fáninn er skýr mælikvarði og merki um að skóli hafi náð ákveðnu viðmiði í umhverfismálum. Sjálfsagt er að nota þennan mælikvarða sem nú þegar hefur verið búinn til og þróaður.

Fulltrúi Flokks fólksins lagði fram á fundi skóla- og frístundaráðs 24. ágúst eftirfarandi fyrirspurnir um mótuneytismál í grunnskólum Reykjavíkur

Hvernig er rekstrarformi/fyrirkomulagi mótuneyta háttað?
Í hversu mörgum skólum skammta börnin sér sjálf?

Hvernig lítur fjölbreyttur matseðill út?

Í hversu mörgum skólum er boðið upp á ávexti og grænmeti með matnum?

Í hversu mörgum skólum vigta börnin sjálf og skrá það sem þau leifa?

Hafa börnin verið spurð um hvað þau vilja helst borða í skólanum?
Hvað er mikil matarsóun í grunnskólum Reykjavíkur?

Hversu miklum mat er hent? Ég hef óskað eftir að svarið sé í samræmi við leiðbeiningar sem Evrópusambandið hefur gefið út um samræmda aðferðarfræði sem nota ber við að mæla matarsóun en hefja átti slíkar mælingar 2020.

Allur matur á að fara,
upp í munn og ofan í maga.
Heyrið það, heyrið það,
svo ekki gauli garnirnar.

Kolbrún Baldursdóttir
borgarfulltrúi.



Netverslun:
systrasamlagid.is

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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

Hanna Katrín Friðriksdóttir skrifar

Kosið er um framtíðarsýn fyrir Ísland

Þessar kosningar snúast um í hvernig samfélagi við viljum búa og hvernig samfélagi við viljum skila til næstu kynslóðar.

Við viljum gefa heilbrigðiskerfinu tækifæri

Við viljum styrkja Landspítalann. Við viljum líka styrkja stöðu heilbrigðisstofnana um land allt. Stór liður í því verkefni er að bæta starfsumhverfi heilbrigðisstarfsfólks sem er eftirsóttustu starfskraftar heims. Ríkisstjórnin hefur hins vegar valið að flækja starf sjálfstætt starfandi lækna, sálfræðinga, sjúkráþjálfara, talmeinafræðinga og hjúkrunarheimila sem því miður leiðir af sér lengri biðlista en við höfum séð áður. Við viljum sjá heilbrigðiskerfið blómstra með því að nýta alla starfskrafta þess.

Við viljum bæta kjör fjölskyldna

Íslendingar eru með örmynt, gjaldmiðil sem erfiðar almenningi á Íslandi að eignast húsnæði. Vextir af húsnæðislánum eru margfalt hærri hér en í nágrennaríkjunum. Og matarkarfan er umtalsvert dýrari. Við viljum bæta kjör almennings og fyrirtækja með því að tengja krónuna við evru sem mun skila stöðugleika og lægri vöxtum. Þetta er eitt stærsta kjaramál fjölskyldna í landinu.

Við viljum sanngjarnt verð fyrir fiskinn

Almenningur hefur lengi kallað eftir sanngjarnari

greiðslu fyrir afnot af fiski-miðunum. Ríkissjóður verður árlega af milljörðum króna með núverandi kerfi, sem nýta mætti í heilbrigðisþjónustu og skóla. Með heilbrigðum leikreglum fæst sanngjarnt gjald til þjóðarinnar og meiri arðsemi í greininni án þess að kollvarpa núverandi kerfi. Þetta er hin skynsama leið sem mun skapa sátt um sjávarauðlindina.



Hanna Katrín
Friðriksdóttir.

Við viljum græna hvata

Viðreisn hefur metnaðarfulla stefnu í loftslags- og umhverfismálum. Það á alltaf að borga sig að vera umhverfisvæn. Við viljum stíga stór skref strax í þágu næstu kynslóða. Við nálgumst umhverfismálin eins og Viðreisn hefur nálgast jafnréttismálin: sem leiðarljós í allri stefnu. Ísland hefur þannig náð góðum árangri í kynjajafnrétti, með aðgerðum eins og jafnlaunavottun sem Viðreisn kom í gegn.

Við viljum gefa framtíðinni tækifæri

Viðreisn hefur á fimm ára sögu sýnt að við veljum almannahagsmunum framfarir sérhagsmunum. Við erum ábyrg í efnahagsmálum og leggjum til vel útfærðar leiðir til að ná markmiðunum án þess að fara í skattahækkunir. Við þorum að veðja á framtíðina og viljum sækja fram af krafti þar sem hægt er að gera betur. Þess vegna er skynsamlegt að velja Viðreisn.



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

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði.

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

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

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

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

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði. Verkstæðið þjónustar allar bíltegundir.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · www.bilarogtjon.is



Þegar kemur að vandaðri vinnu

FRÍSTUNDAHEIMILI OG FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

REYKJAVÍKURBORGAR



ÉG VINN MIKILVÆGASTA STARF Í HEIMI

„Uppeldi og leikur er mitt starf og það fylgir því mikil gleði að vinna með ungu fólki. Það er alltaf gaman að mæta í vinnuna, hér eru allir vinir og eins og ein stór fjölskylda. Ég vinn með frábærum einstaklingum, nýt mikils trausts á vinnustaðnum og hef eignast hér marga góða vini. Starfið hentar mér mjög vel, er með fullt starf á sumrin og í hlutastarfi á veturna með námi.“

*Ivana Esperanza, frístundaleiðbeinandi
í félagsmiðstöðinni Gleðibankanum*

VILTU VINNA MEÐ BÖRNUM OG UNGLINGUM Í ÞÍNU HVERFI?

Frístundamiðstöðin Miðberg í Breiðholti óskar
eftir fólki til starfa

Við leitum að skapandi fólki með margvísleg áhugamál, reynslu og bakgrunn. Fólki sem hefur brennandi áhuga á að vinna með börnum og unglingum og móta með þeim fjölbreytt og skemmtilegt frístundastarf.

Í boði eru hlutastörf með sveigjanlegum vinnutíma eftir hádegi.

Nánari upplýsingar á www.midberg.is
og www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



MIDBERG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

Það er kominn tími á barnafólkið

Pólítík snýst um hvernig byrðunum er skipt og skilaboð Samfylkingarinnar eru skýr: Við ætlum að lækka skattbyrði barnafólks og stóruka ráðstöfunartekjur þess. Kjarabæturnar verða fjármagnaðar með stóreignaskatti á ríkasta 1 prósentíð í landinu.

Rannsóknir hafa margsýnt að sterk almenn barnabótakerfi með viðbótastuðningi við einstæða foreldra eru best til þess fallin að draga úr barnafátækt til langs tíma. Skarpar tekjutengingar og skerðingar sem bita snemma geta aftur á móti skapað fátæktargildru fyrir fólk í lægri tekjuhópum. Þess vegna óskum við í Samfylkingunni eftir umboði kjósenda til að innleiða barnabótakerfi að norrænni fyrirmynd.

• Í fyrsta lagi viljum við að barnabætur verði greiddar út mánaðarlega en ekki fjórum sinnum á ári. Þannig mun stuðningurinn nýtast betur í reglulegum heimilisrekstri og fólk eiga auðveldara með að láta enda ná saman um hver mánaðarmót.

• Í öðru lagi viljum við að skerðingarmörkin verði hækkuð þannig að fleiri njóti stuðnings en áður. Markmiðið er að meðalfjölskylda með tvö börn, sem í dag fær engar barnabætur, fái 54 þúsund krónur í hverjum mánuði (650 þúsund krónur á ári) og einstætt foreldri um 77 þúsund krónur (924 þúsund á ári) miðað við núverandi verðlag og aðstæður. Með þessu drögum við úr skattbyrði lágtekju- og millitekjufólks og lækkuðum jaðarskatt á hverja viðbótarkrónu sem fólk vinnur sér inn.

• Í þriðja lagi ætlum við að hækka greiðslur í fæðingarorlofi og fæðingarstyrk námsmanna og foreldra utan vinnumarkaðar. Þetta þarf að gerast samhliða stórukainni uppbyggingu leigu- og búseturéttaríbúða í samstarfi við húsnæðisfélög án hagnaðarsjónarmiða, en með því drögum við úr húsnæðiskostnaði og aukum þannig enn frekar ráðstöfunarfé fólks.

Leið Samfylkingarinnar snýst um að jafna leikinn í samfélaginu og fjárfesta í fólk. Það er réttlátt og það er góð hagstjórn.

Kristrún Frostadóttir og Jóhann Páll Jóhannsson, höfundar eru þingframbjóðendur Samfylkingarinnar í Reykjavík.



Kristrún Frostadóttir.



Jóhann Páll Jóhannsson.

Stórir draumar í Breiðholti

Ég mun aldrei gleyma deginum þegar ég steig í fyrsta skipti inn í Fellaskóla, sex ára gömul. Spennt en órlítið óviss um hvað þessi stóra bygging myndi færa mér á komandi árum. Ég lærði fljótlega að þessi skóli ætti eftir að fræða mig, þroska og gleða. Ekki bara námið sem þar var í boði, heldur líka hin börnin og kennararnir sem hugsuðu svo vel um mig og veittu mér aga þegar þurfti.

Eins og önnur börn í hverfinu upplifði ég ýmislegt, enda Breiðholtið fullt af krökkum á öllum aldri og ungu fjölskyldufólki sem var að koma sér þaki yfir höfuðið. Maður eignaðist vini fyrir lífstíð, bæði utan skóla og innan, í íþrótt- og félagsstarfi. Strax þá kviknaði hjá mér löngun til að bæta samfélagið mitt. Fyrir mér varð mjög mikilvægt að sinna vel formennsku nemendafélaginu og berjast fyrir hagsmunum heildarinnar. Til þessara ára hugsa ég með hlýhug og brosi út í annað, en löngunin til að bæta samfélagið er enn til staðar – sterkari og öflugri ef eitthvað er.

Oft hugsað til æskuáranna

Ég hef oft hugsað til æskuáranna frá því ég tók við sem mennta- og menningarmálaráðherra, enda dreymir mig um að öll börn upplifi gleði og spennu þegar þau ganga inn í skólann sinn. Öll börn eiga að geta blómstrað í skólum landsins og það er skylda þeirra fullorðnu, að hjálpa draumum þeirra að rætast. Það er skylda okkar að tryggja þeim jöfn tækifæri; hvar þau búa, hvaðan sem þau koma og hverjir sem styrkleikar þeirra eru. Öll börn

geta lært, en þau læra ekki öll á sama hátt. Í ráðherratið minni hef ég barist fyrir því á hverjum degi, að bæta skólakerfið og laga að þörfum barna. Margt hefur tekist vel, en annað tekur tíma og mig dreymir um endurnýjað umboð til að fylgja úr hlaði þeim umbótaverkefnum sem eru tilbúin til framkvæmda. Þess vegna óska ég eftir þínum stuðningi í Alþingiskosningunum þann 25. september.



Lilja Alfreðsdóttir.

Valdi í Hjólakrafti

Fleira baráttufólk fyrir velferð barna í Breiðholti er í framboði fyrir Framsóknarflokkinn. Breiðhyllingar eiga t.d. mikinn stuðningsmann í Þorvaldi Daniélsyni – Valda í Hjólakrafti – sem hefur unnið frábært starf með börnum og ungmennum í hverfinu, rekið námsver fyrir krakka og veitt félagslegan stuðning af ýmsu tagi. Okkar taugar til Breiðholtsins eru sterkar og við heitum því, að una okkur ekki hvíldar fyrr en markmiði okkar um jöfn tækifæri fyrir öll börn er náð.

Höfundur:

*Lilja Alfreðsdóttir
mennta- og menningarmálaráðherra.
Skipar fyrsta sæti á lista Framsóknar
í Reykjavík suður*

Fjölbreytta verslun aftur nærri íbúum Breiðholts

Stórmarkaðir, víða fjarri hverfum Reykjavíkur, eins og í Efra- og Neðra-Breiðholti, gengu að smærri verslunum dauðum í tíð R-listans í Reykjavík. Það var á árunum 1994 til 2002 þegar sameiginlegur framboðslisti félagshyggjuflokkanna í Reykjavík, Alþýðubandalags, Alþýðuflokks, Framsóknar, Samtaka um kvennalista og Nýr Vettvangur réðu ríkjum í Reykjavík. Í raun ráða þessi vinstri öfl enn í borginni. Nú áforma þessir flokkar að mynda ríkisstjórn fyrir Ísland. Er það áhættunnar virði að greiða vinstriflokkum atkvæði sitt á kjördegi 25. september?

Svar mitt er nei. Það að endurnýja umboð núverandi ríkisstjórnar er varasöm þróun í ljósi reynslunnar þar sem heilbrigðiskerfið er afar dapurt, biðlistar langir og úrræði engin. Ég hef rekið mitt eigið fyrirtæki og þessir flokkar fjalla um rekstur eins og þar sé endalaust hægt að hækka skatta og teifa ferli sem bitna á öllum rekstri.

Með því að virkja matvöruverslun og þjónustu í Breiðholti mun slíkt minnka kolefnasporin og fækka sporum íbúa. Til að tryggja að vöruverð sé viðráðanlegt er mikilvægt að vöruflutningar um borgina séu skilvirkir og að umferðatafiri teji hvorki fólk á leið til vinnu né vörur á leið í hverfisverslunina í framtíðinni. Borgarlínuverkefnið, eins og félagshagfræðiskýrsla sem unnin var af COWI og Mannviti í tengslum við það verkefni gefur í skyn, mun

tefja umferð og sé aðeins litið til vöruflutninga getur sá kostnaður numið núvirt allt að 5 milljörðum. Þessi kostnaður mun leggast á vöruverð á höfuðborgarsvæðinu. Getum við tryggt að borgarlína, eins mikilvægar og almennings-samgöngur eru, verði ekki til þess að teifa umferð enn frekar og varpa samhliða kostnaði á almenning í framtíðinni? Nei, það er ekki tryggt ef farið verður eftir þeim tillögum sem fyrir liggja og er það mjög miður. Því þarf flokk og fólk á Alþingi til að gæta að því að opinberu fé sé ekki kastað á glæ.

Miðflokkurinn vill efla almenningssamgöngur sem tryggja greiða umferð fyrir alla. Þannig munu íbúar höfuðborgarinnar halda valfrelsi sínu þegar verslað er og vali á samgöngumáta vilji þeir ganga, hjóla, aka á einkabíl sínum eða atvinnutæki um borgina samhliða orkuskiptum. Það mun koma íbúum Breiðholts vel og mun gefa hverfisverslunum í Breiðholti annað tækifæri til frambúðar.

Danið Chan.

Höfundur skipar 2. sæti Miðflokksins í Reykjavíkurborgardæmi suður í kosningum til Alþingis.



Danið Chan.

Breiðholtsblaðið

www.borgarblod.is

Er hleðslukerfi rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

Við aðstoðum við að leysa málin með hagsmuni húsfélagsins að leiðarljósi! Allt frá úttekki á fyrirkomulagi til heildarumsjónar með rafbílahleðslukerfi húsfélagsins.

Bílastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » **Bílastuð 0** - úttekki á hleðsluádstöðu og framkvæmdaætlun
- » **Bílastuð 1** - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » **Bílastuð 1+1** - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



thjonusta@eignaumsjon.is

eignaumsjon.is

HVERFIÐ MITT

KOSNING

hverfidmitt.is

Kosningar hefjast 30. september

Gerðu góðverk í dag

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Breiðholtsblaðið

Auglýsingasími:
511 1188 &
895 8298

LEIKSKÓLAR

REYKJAVÍKURBORGAR



ÉG VINN MIKILVÆGASTA STARF Í HEIMI

„Ég gegni lykilhlutverki í lífi barnanna í leikskólanum, það er rosalega góð tilfinning. Mér er fagnað eins og hetju þegar ég kem í vinnuna. Er til betri byrjun á deginum en það? Starfsfólkið er æðislegt, maturinn yndislegur og vinnutíminn góður. Ýmis góð hlunnindi fylgja starfinu t.d. frír matur, samgöngustyrkur, ókeypis aðgangur á söfn, heilsustyrkur og frítt í sund, sem er frábært.“

Ólafur Brynjar, leikskólastjóri í Hagaborg

VILTU VINNA Í LEIKSKÓLA Í ÞÍNU HVERFI?

Leikskólar í Breiðholti óska eftir fólki til starfa

Við leitum eftir skapandi og áhugasömu fólki með margvíslega menntun, reynslu og þekkingu sem hefur áhuga á að vinna með ungum börnum. Leikskólalífið er fjölbreytt, skemmtilegt og krefjandi. Engir tveir dagar eru eins en á hverjum degi getum við sameinast um að gera heiminn betri fyrir ung börn. Leikskólinn er fyrsta skólastigið og þar er dýrmætur grunnur lagður að þekkingu og þroska barna.

Nánari upplýsingar á www.reykjavik.is/laus-storf/sfs



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Gefum öllum foreldrum tækifæri á að hafa áhrif

Íþrótta og frístundastarfið á Íslandi er einstakt í samanburði við mörg önnur lönd, þ.e. möguleikar hér eru jafnari en í mörgum löndum. Við byggjum á langri hefð af grasrótarstarfi í öllu okkar starfi. Við stöndum þó frammi fyrir því að börn af erlendum uppruna nýta ekki frístundkortíð í eins miklu mæli og börn sem alin eru upp hérlendis.

Íslenskt samfélag er einstakt vegna þessa grasrótarstarfs og öllum stendur til boða að taka þátt og stutt er við einstaklinga til þátttöku duglega af sveitarfélögunum með frístundastyrk. Auk þessa hefur ríkið stutt við öll börn með sérstökum styrk það er 2021.

Fyrir fjölskyldur sem flytja inn í landið frá ólíkum menningarheimum getur verið erfitt að átta sig á eðli þessa starfs. Við sem búum þetta samfélag vitum að það er mikilvægt gefa börnum og unglimum tækifæri á að taka þátt í uppbyggilegu íþrótta og frístundastarfi til að byggja upp sterka einstaklinga. Það er mikilvægt að allir tilheyri samfélaginu og að við inngildum alla í samfélagið. Með inngildingu er átt við að viðkomandi sé tekið tekið opnum örmum.

Í Breiðholti stendur yfir mikil vinna til að virkja börn og unglina í íþróttir og frístundir. Til að ná sem bestum árangri þarf að hafa foreldranna með, það er við sem stöndum að foreldrastarfinu í íþróttum, skólustarfinu eða öðru foreldrastarfi þurfum að fá foreldra þessara barna með. Annars vegar þurfum við að leyfa foreldrum barna af erlendum uppruna að hafa rödd og það er einnig mikilvægt að þau hafi hlutverk í starfinu. Það hefur ekki bara þýðingu fyrir barnið sjálft, sem er þó það mikilvægasta, heldur gefur það einnig foreldrastarfinu víðari og ríkari sýn.

Við viljum því, að gefnu tilefni, hvetja foreldra til að taka nýjum íbúum opnum örmum inn í foreldrastarfið og styðja við alla sem koma inn í samfélag okkar og þannig gert Breiðholtíð að fyrirmyndar samfélagi.

Jóhannes Guðlaugsson,
Verkefnistjóri í PMB.



Jóhannes Guðlaugsson.

Kæri Reykvíkingur

Það skiptir máli hvað tekur við eftir kosningar. Við höfum staðið vörð um að á Íslandi ríki stöðugleiki sem hefur leitt til betri kjara fyrir okkur öll. Sú áframhaldandi vegferð er ekki sjálfgefin og tækifærin til að gera enn betur mega ekki glatast í glundroða samtínings marga flokka ríkisstjórnar.

Við munum halda áfram að lækka skatta og bæta þannig lífskjör. Við sýnum ábyrgð, varðveitum stöðugleika og lága vexti. Þannig verður atvinnulífið sterkt, nýsköpun heldur áfram að blómstra og atvinnuleysi minnkar.

Biðlistar í heilbrigðiskerfinu eru ekki í boði. Fólk á að fá nauðsynlega heilbrigðisþjónustu, óháð efnahag, þegar hennar er þörf. Við munum taka upp nýja þjónustutryggingu sem tryggir þér þá heilbrigðisþjónustu sem þú þarft innan 90 daga án þess að þú verðir fyrir auknum kostnaði. Þessi sýn mun ekki verða að veruleika nema með Sjálfstæðisflokkinn í ríkisstjórn.

Við höfum náð ótrúlega miklum árangri í rafvæðingu bílaflotans og erum í öðru sæti í heiminum í orkuskiptum. Við viljum verða fyrst allra landa til að verða óháð olíu með því að nota græna orku í öllum samgöngum og flutningum. Það er bæði raunhæft og gerlegt en fyrst og síðast nauðsynlegt í loftslagsbaráttunni.

Það þarf að veita málefnum aldraðra sérstaka athygli. Við viljum bæta við aðgerðir síðasta kjörtímabils og hækka frítækjumarkíð í 200 þúsund

á mánuði, strax 1. janúar 2022. Við viljum að allir geti tekið virkan þátt í atvinnulífinu og bætt sín lífskjör. Enn fremur er lykilatriði að tryggja fjölbreytt búsetuúrræði fyrir eldri borgara og gera fólki kleift að búa eins lengi heima hjá sér og mögulegt er.

Okkar stefna er skýr, við höfum fulla ástæðu til bjartsýni og aðgerðir Sjálfstæðisflokksins hafa skilað árangri. Atvinnulífið styrkist á ný, skattar hafa lækkað og lífskjör okkar eru betri, þrátt fyrir heimsfaraldur. Við erum á réttri leið og getum vaxið áfram á næstu fjórum árum.

Við ætlum að tryggja að Ísland sé og verði áfram land tækifæranna. Því óskum við eftir þínum stuðningi í komandi kosningum.

Fyrir hönd frambjóðenda Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir & Guðlaugur Þór Þórðarson



Guðlaugur Þór Þórðarson.



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir.

ÚTIVISTAR-REGLURNAR*

*Skv. 92 gr. laga nr. 80/2002

Á skólatíma

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 20

13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 22

SAMAN

www.samanhopurinn.is

FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

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



Hlaupahópur unglunga er farinn af stað



Þetta er skokkhópurinn og hugmyndin er að hinn nýi hlaupahópur fari í samvinnu við hann.

Farinn er af stað hlaupahópur unglunga í Breiðholti. Hópurinn er í umsjón Gunnars Páls Jóakimssonar. Gunnar Páll er einn allra fremsti frjálsíþróttþjálfari landsins og hefur þjálfað afreksfólk eins og Mörthu Ernstdóttur, Kára Stein Karlsson og Anítu Hinriksdóttur.

Æfingar hófust fimmtudaginn 9. september á svæði ÍR við Skógarsel hjá nýja fjölnotahúsinu. Frítt að æfa í september. Mæting er í nýja fjölnotahúsinu

á ÍR svæðinu við Skógarsel kl. 17.00 á fimmtudögum og hægt er að byrja hvaða fimmtudag sem er. Boðið verður upp á fleiri æfingar í hverri viku en tekið er á móti nýjum iðkendum á fimmtudögum. Samvinna er t.d. fyrirhuguð við skokkhópinn. Mjög líklega aukaæfingar í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal.

Hvetjum alla unga hlaupagarpa að nýta sér þetta einstaka tækifæri

ÍR og JAKO undirrita nýjan samstarfssamning

Þriðjudaginn 24. ágúst undirrituðu forsvarsmenn JAKO og ÍR undirritaði nýjan samstarfssamning við JAKO um búninga og fatnað félagsins til næstu fjögurra ára eða til 31. ágúst 2025.

JAKO hefur séð ÍR fyrir keppnisfatnaði undanfarin sjö ár eða frá 2014 og því ættu flestir ÍR-ingar að vera orðnir kunnugir góðum vörum fyrirtækisins. Að þessu sinni eru allar deildir félagsins hluti af samningnum að undanskilinni frjálsíþróttadeild sem hefur þurft að leita annað vegna sérhæfðs keppnisfatnaðar. Verslun JAKO er staðsett steinsnar frá ÍR-heimilinu eða á Smiðjuvegi 74 í Kópavogi. Þar er hægt að finna alls kyns ÍR-vörur sem einnig eru fánlegar í vefverslun JAKO: <https://jakosport.is/voruflokkur/ithrottafelag/ir/>



Á myndinni má sjá Jóhann framkvæmdastjóra JAKO ásamt Vigfúsi Þorsteinssyni formanni ÍR og þeim Magnúsi Þór Jónssyni og Önnu Margréti Sigurðardóttur úr búninganefnd félagsins undirrita nýja samninginn.



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

ÍR-ingar sigursælir á Reykjavíkurmóttinu í keilu



ÍR-ingarnir Ástrós Pétursdóttir og Einar Már Björnsson.

Reykjavíkurmót einstaklinga í keilu fór nýlega fram. ÍR-ingarnir Ástrós Pétursdóttir og Einar Már Björnsson sigruðu í kvenna- og karlaflokki. Leikin var sex leikja sería í forkeppni og komust þrjú efstu úr hvorum flokki í úrslitakeppnina.

Ástrós varð efst í forkeppninni með 189,5 í meðaltal og Nanna Hólm úr ÍR varð í þriðja sæti mð 180,5 í meðaltal. Nanna Hólm sigraði Katrínu Fjólú Bragadóttur úr KFR í fyrri viðureigninni í úrslitum og mætti því Ástrósu í úrslitum þar sem Ástrós hafði betur eins og áður segir með 224 pinnum gegn 168.

Einar Már varð einnig efstur í karlaflokki eftir forkeppnina með 212,7 í meðaltal. Mætti hann Jóni Inga Ragnarssyni úr KFR í úrslitaviðureigninni og hafði betur þar 196 gegn 172. Fyrir viku var forgjafarmótið haldið og sigraði Gunnar Þór Ásgeirsson úr ÍR karlaflokkinn og Bharat Singh varð í þriðja sæti.

ÍR SKOKK með byrjendanámskeið



Skokkhópurinn ÍR Skokk.

ÍR SKOKK er byrjað með byrjendanámskeið sem hófust mánudaginn 6. september. Æfingar eru á mánudögum og miðvikudögum. Lagt er af stað frá ÍR heimilinu við Skógarsel og þjálfari er Valur Kristjánsson.

Verð er 13.700 kr. fyrir fjögurra vikna námskeið og aðild að hlaupahópnum fram að áramótum. ÍR SKOKK hópurinn á sér langa sögu og hefur hlaupið um Breiðholtið og nágrenni í tugir ára. „Við tökum vel á móti öllum sem hafa áhuga á að hlaupa í skemmtilegum félagsskap. Það kostar ekkert að mæta og prófa,“ segir Valur.

Tengill á viðburðinn er á Facebook: <https://fb.me/e/153ZZVfoU>

GETRAUNANÚMER ÍR

109

1X2
GETRAUNIR.IS



Fjölskyldur í forgang

Kjósum Samfylkinguna á laugardaginn

- **Stórukinn stuðningur** við barnafjölskyldur. Fleiri foreldrar fá hærri barnabætur og hærri greiðslur í fæðingarorlofi.
- **Heilbrigðari húsnæðismarkaður**- aukum framboð og lækkum leiguverð
- **Betri kjör** fyrir eldra fólk og öryrkja

xs.is

