

Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

OKTÓBER 2021

10. tbl. 28. árg.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi
www.bilarogtjon.is



Systrasamlagid

Erum á Óðinsgötu 1

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



Bleiki dagurinn í Ölduselsskóla

Bleiki dagurinn var haldinn fimmtudaginn 14. október í Ölduselsskóla. Margir nemendur og starfsmenn mættu í bleiku eða með eitthvað bleikt. Að sjálfsgöðu var boðið upp á bleikan grjónagraut við mikinn fögnuð viðstaddra.

Á Bleika deginum eru landsmenn hvattir til að bera bleiku slaufuna, klæðast bleiku og lýsa skammdegið upp í bleikum ljóma svo allar konur sem greinst hafa með krabbamein finni stuðning og samstöðu. Krabbameinsfélag Íslands hefur verið með árvegni- og fjáröflunaráttak sem ber yfirskriftina Bleika slaufan og er Bleiki dagurinn einn liður í því.



Hinn eini sanni Brynjuís nú kominn í Lóuhólana!



Pitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst 510 7900

LIND

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



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

VIÐ BREIÐHOLTID

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.

10. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Aðlögun er nauðsynleg

Breiðholtsblaðið hefur að undanfögnu fjallað um fólk sem flust hefur hingað frá öðrum löndum. Blaðið hefur meðal annars sagt frá viðburðum sem tengjast aðfluttu fólki. Kynnt verkefni sem efnt hefur verið til á vegum borgarinnar og Þjónustumiðstöð Breiðholts hefur unnið að. Síðast en ekki síst hefur verið rætt við fólk frá ýmsum löndum sem býr í Breiðholti.

Ýmislegt hefur orðið til þess að Breiðholt hefur notið athygli aðkomra. Íbúðaverð hefur löngum verið í viðráðanlegri kanti en annars staðar. Breiðholt er nokkuð afmörkuð en samfelld byggð. Einskona bær í borginni. Skólar hafa lagt sig fram um að nálgast aðkomið fólk og fleira mætti telja.

Talið er að rekja megi móðurmál aðkomins fólks til meira en 60 tungumála. Flestir tala móðurmál sitt heima fyrir og börnin læra það af foreldrum auk þess að ná tókum á íslensku. Önnur kynslóð aðkomins fólks elst upp tvítungt eða jafnvel þrítingd þar sem flest börn og ungmenni ná einnig tókum á ensku.

Aðflutt fólk á sér rætur í ýmsum og mismunandi menningarheimum og er misjafnlega fljótt að laga sig að nýju umhverfi. Miklu skiptir að börn og ungmenni nái að kynnast og læra að njóta margvíslegs félagsstarfs sem er í boði. Má þar nefna félags- og frístundamiðstöðvarnar sem bjóða margvísleg viðfangsefni og einnig íþróttafélögin.

Vonandi verður haldið áfram á braut aðlögunar í Breiðholti. Breiðholtsblaði mun gera sitt til að kynna hvað fólk stendur til boða.

Kolbrún vill aðra sundlaug í Breiðholtið



Góð aðstaða er í Breiðholtslaug en hún nær ekki að þjóna öllu hverfinu.

Kolbrún Baldursdóttir borgarfulltrúi hefur lagt til að byggð verði önnur sundlaug í Breiðholti og hefur nefnt íþróttasvæði ÍR sem dæmi um heppilega staðsetningu. Hún segir að nýtt hverfisskipulag fyrir öll hverfi Breiðholts hafi verið í umræðunni í vetur og verið kynnt Breiðhylltingum. Í Breiðholti sé aðeins ein sundlaug, Sundlaug Breiðholts.

„Í hverfinu öllu búa 22 til 24 þúsund manns. Það segir sig sjálft að ein sundlaug dugar varla til að annast þjónustu við hverfisbúa. Áætlað er að byggja mikið í Breiðholti næstu misserin samanber nýtt hverfisskipulag. Um er að ræða allt að 2000 íbúðir þegar allt er tiltekið þar af nýjar íbúðir í Mjódd gætu orðið ca. 600 og aukaíbúðir í sérþýli mögulega um 500 til 700. Kolbrún segir að sjá megi hvernig nýtingatölur í Sundlaug Breiðholts hafa hækkað jafnt og þétt frá 2009. „World Class

opnaði líkamsræktarstöð við hlið laugarinnar 2017 og fjölgað gestum laugarinnar þá umtalsvert. Árið 2009 var aðsókn 204.047 en árið 2019 432.219. Til samanburðar eru þrjár sundlaugar í Hafnarfirði en þar búa um 28 þúsund manns.

Í Breiðholtslaug koma ekki einungis Breiðhylltingar heldur einnig fólk úr Norðlingaholti“

Kolbrún segir stöðuna þannig að erfitt ef ekki ógerlegt sé að fara í sund milli kl. 8.00 og 16.00 „Vissulega er skólasund í forgangi en það er ekki ásættanlegt að almenningur eigi þess ekki kost að fara í sund nema á kvöldin til að synda. Breiðhylltingar eru jafnvel farnir að aka í önnur sveitarfélög til þess að fara í sund. Því verður að skoða fyrir alvöru að bæta við annarri sundlaug í Breiðholti. Þetta er góð líkamsrækt og gott fyrir heilsuna. Ekki hafa allir efni á líkamsræktarkorti.“

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



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

TOYO TIRES

PIRELLI
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

LAUFENN
Journey in Style

MAXXIS
DEKK

Mastercraft
TIRES

NANKANG
FREE YOUR WAY

INTERSTATE
TIRES

DOUBLE COIN

Stærsta dekkjaverkstæði landsins í næsta nágrenni

Nesdekk Breiðhöfða 13.
Eitt fullkomnasta hjólbarðaverkstæði landsins. Tímapantanir á nesdekk.is

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



Bókaðu tíma og skoðu dekkjáúrvalið á nesdekk.is

Ekki lenda í biðröð. Þú sparar tíma með því að bóka tíma.

Sjáðu úrvalið á **nesdekk.is**

Breiðhöfði 13
110 Reykjavík
590 2080
Tímabókun

Grjóthálsi 10
110 Reykjavík
561 4210
Röð



Stærðin skiptir ekki máli á Breiðhöfða 13.

NESDEKK
nesdekk.is / 561 4200

VIÐTALIÐ

Öll verkefni eru velkomin

Emilía Mlynska er nýlega búin að taka að sér að vera sendiherra fyrir pólskumælandi fólk í Breiðholti. Hún hefur búið lengi hérlandis og er ekki á förum. Bláamaður Breiðholtsblaðsins náði tali af Emilíu á falletum sólardegi í sumar.

Við byrjum á að spjalla um hennar bakgrunn og lífið áður en hún flutti til Íslands. „Ég fæddist í norðvesturhluta Póllands, í höfuðborginni Szczecin og ólst upp í þorpi sem heitir Olchowo. Fjölskyldan mín er frá vesturhluta Póllands en sunnar, ekki langt frá Þýskalandi. Ég lærði þjóðfræði og mannfræði í Pozna háskóla og bjó áfram þar til því lauk en þá flutti ég til suðausturhluta landsins, sem er allt öðruvísi en vestrið, gerólik menning. Ég bjó alveg við landamæri Úkraínu og vann á útminjasafni í bænum Sanok. Safnið er svolítið eins og Árbæjarsafn hérna. Þarna vann ég frá 1983 til 1990.“

Frjálslegra fólk í austurhlutanum

Þú nefndir að menningin í Sanok væri ólík þeirri í Pozna, hvernig þá?

„Austurríska keisaradæmið náði yfir þetta svæði og það eimir enn eftir af því. Fólk er frjálslegra og bara gerir hlutina, þetta er öðruvísi en í vesturhlutanum þar sem fólk er lengur að opna sig og fara að tala og gera hluti. Í Sanok var ég að vinna sem þjóð- og mannfræðingur og verkefnið fólst í að setja upp sýningar og taka viðtöl við eldra fólk. Við settum líka upp íbúðir í gömlum húsum, eftirlíkingar af heimilum fólks og lífi þess. Það eru mjög falleg gömul hús þarna og ég mæli með því að fólk skoði þetta ef það á leið til Póllands.“

Kom hingað sem ferðamaður

Að sögn Emilíu stóð ekki til að flytja til Íslands þegar hún kom hingað fyrst. „Ég kom sem ferðamaður árið 1988 og man að ég hugsaði: „Þetta er kannski svolítið kalt.“ En fljótlega eftir að ég kom aftur til Póllands fór ég að velta því fyrir mér hvort

ég ætti kannski að prófa að flytja hingað. Maðurinn minn, Stanislaw Bartoszek hafði flutt til Íslands þetta ár en ég var bara að heimsækja hann og ekki reiðubúin til að flytja strax. Það var svo gaman í vinnunni, mjög skemmtileg vinna, og staðurinn sem ég vann á er mjög fallegur. Mér leið vel en fór samt líka að velta því fyrir mér hvort ég vildi vera alla ævi á þessum eina stað. Ég var ekki viss um það. Maðurinn minn er fær í tungumálum eins og til dæmis finnsku og norsku. Hann var með mér í Sanok og vann við þýðingar og í viðburðastjórnun. Við vorum líka í sambandi við fólk í Noregi og meðal annars fólk sem vann á útminjasafni í Ósló. Það komu svo margir til Sanok. Stanislaw er með meistaraþróðu í norsku og fékk styrk til að læra meira um gamla menningu í Noregi. Þegar hann hitti Íslendinga í Noregi voru þau alltaf að segja: „Komdu til Íslands“ Hann var líka að vinna í norrænum fræðum og ákvað að læra íslensku. Hann sótti um nám og flutti hingað árið 1988. En eins og áður sagði þá var ég ekki tilbúin að stökkva með honum. Við tókum ekki alveg strax þá ákvörðun að flytja hingað til Íslands.“

Með einn bakpoka og tvö börn

Þegar að ég kom aftur til Póllands eftir heimsóknina hingað fór ég að velta þessu meira fyrir mér. Já, kannski ætti ég bara að skella mér líka til Íslands. Ég skráði mig í Háskóla Íslands og valdi í framhaldi af því að fara í íslensku fyrir erlenda nemendur. Svo dreif ég mig bara og kom hingað í ágúst árið 1990, með einn bakpoka og tvö börn. Maðurinn minn var búinn að undirbúa komu okkar og við fluttum inn í íbúð í hjónagörðum á Eggertsgötu. Og nú er ég búin að búa hér í þrjátíu og eitt ár.“

Í leikskóla í tveimur löndum

„Við vorum þó stundum að íhuga að flytja aftur en það var vanalega út af börnunum. Sonur okkar var átta ára þegar hann kom fyrst til Íslands og það gekk



Emelía Mlynska.

ágætlega. En dóttir okkar sem var þriggja ára lokaði sig af. Við vorum þá ekki endanlega flutt en hún hóf nám í leikskóla sem gekk því miður ekki nógu vel. Ég flutti því aftur með henni til Póllands um hríð og skráði hana í leikskóla þar, svo hún myndi læra út á hvað leikskóli gengur á tungumáli sem hún skildi. Hún var fljót að ná því og sagði „já, ókei, þetta virkar svona.“ Hún lærði á sínu móðurmáli hvernig leikskóli er. Ýmislegt var auðvitað öðruvísi en það var samt enginn rosalegur munur. Síðan fluttum við aftur til Íslands og hún hóf leikskólanám hérna fimm ára gömul. Það gekk vel í þetta skiptið og var bara ekkert mál. Eftir að hún lauk stúdentsprófi hér flutti hún aftur til Póllands og leið rosalega vel. Það var fyrst þá sem hún sagði mér að það hefði verið áfall að flytja hingað.“

Vinnan og námið

Fjölskyldan bjó lengst af

í Breiðholti en notaði þó aldrei það orð þegar hún var spurð um búsetu: „Við bjuggum í Seljahverfi“, segir Emilía og brosir. Hún fór sem fyrr segir í háskólann og vann með náminu. „Ég byrjaði í háskólanum og ég vann líka, eins og flestir háskólanemar, ég fékk helgarvinnu á hóteli. Maðurinn minn vann í móttökunni þar og ég í eldhúsinu og í herbergjaprifum. Ég lauk tveggja ára námi á þremur árum því við vorum með ung börn og ég þurfti að vinna. Ég var heldur ekki á leiðinni að kenna íslensku, ég hugsaði alltaf um mig sem mannfræðing. Að þessu námi loknu skráði ég mig í áfanga þar sem fjallað var um þjóðfræði en tók ekki próf, mætti hins vegar á fyrirlestrana og vann verkefnið.“

Sótti um í Hálsaborg

Emilía átti ekki í vandkvæðum með að fá námið sitt metið hérlandis. „Ég var starfsmaður hjá Reykjavíkurborg og þá fékk ég þetta metið og það var ekkert

mál. En starf mannfræðinga felur ekki í sér starfsréttindi og þú færð ekki leyfisbréf, ólíkt til dæmis grunnskólakennurum og námsráðgjöfum. Eftir að ég var búin að búa hér talsvert lengi fór ég til Póllands í framhaldsnám og lærði náms- og starfsráðgjöf. Þetta fékk ég metið hér á einni viku. Nú var ég komin með leyfisbréf og svo fór ég líka á námskeið hjá Mími og Eflingu um atvinnuleit. Þar lærðum við nemendurnir meðal annars að búa til ferilskrá, upplýsingar um hvernig vinnumarkaðurinn er á Íslandi og fleira.“

Nokkrum árum eftir flutninginn til Íslands tóku nýir flutningar við. „Við fluttum í búsetaíbúð í Seljahverfi árið 1994 en þá var maðurinn minn atvinnulaus og ég einungis með helgarvinnuna á hótelinu. Þá sá ég auglýsingu um starf í Hálsaborg og sótti um. Mér fannst ekki erfitt að aðlagast þessari vinnu og háskólanámið gagnaðist mér vel. Ég var eini útlendingurinn í leikskólanum og þar voru engin útlensk börn. Ég var að vinna sem starfsmaður barna almennt en ekki sem sérstakur starfsmaður fyrir sérstök börn. Það gekk vel og ég hitti alla í fjölskyldunni, afi og amma komu oft og sóttu börnin. Ég var líka með hópastarf fyrir fjögurra ára gömul börn.“

Áttaði mig á þörfinni fyrir fjölmenningarlega kennslu

Emilía segir að í starfinu í leikskólanum hafi hún áttað sig á þörfinni fyrir fjölmenningarlega kennslu. „Ég reyndi að tala um fjölmenningu og mér var sagt að „nei, við höfum ekki áhuga á svona.“ En þetta var áhugamálið mitt og það sem ég vildi vinna að. Ég hafði samband við leikskóla í Póllandi og nemendurnir skrifuðu þeim bréf, eða þau sögðu hvað þau vildu segja og við sendum síðan bréfin.“ Eftir að hafa unnið í leikskólanum í þrjú ár hóf Emilía störf í Hjallaskóla sem heitir núna Álfhólsskóli „Það var haft samband við mig vegna barna frá Póllandi af fólki sem var að leita að manneskju sem gæti aðstoðað þau í byrjun. Þannig byrjaði ég starfið mitt í grunnskólakerfinu.“

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

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Emilía er fædd í borginni Szczecin eða Stettín á Þýsku. Borgin er sjöunda stærsta borg Póllands og höfuðborg sýslunnar Vestur-Pommern og liggur við ána Odra.

Mig langaði að hvetja fólk sem býr hérna

Emilía lét ekki staðar numið þar heldur hefur svo dæmi sé tekið kennt Íslendingum pólsku og Pólverjum íslensku. Það er óhætt að segja að hún hafi verið vel undirbúin þegar hún tók að sér sendiherrastarfið. Aðspurð um hlutverk sendiherranna segir Emilía að það felist ekki hvað síst í að hvetja fólk af erlendum uppruna til að sækja viðburði og miðla upplýsingum. „Það er líka meira en í lagi að hafa samband við mig ef það vakna spurningar hjá fólkum sem vantar aðstoð eða er óvísst um eitthvað og þá fer ég með þeirra erindi lengra.“ Hún bætir við að stór hluti af starfi sendiherra snúist um að auglýsa það sem er í gangi; „ég auglýsi frístundastarfið mikið á facebook síðum og þá sérstaklega pólskum.“ Samkvæmt henni er mjög gagnlegt í starfi sendiherra að vera í góðu samstarfi við skólana. „Það getur verið

auðveldara fyrir mig finnst mér, af því ég heimsæki skóla og ég þekki pólskumælandi starfsfólk þar og er í ágætum samskiptum við þau. Það gefur mér líka tækifæri til að miðla upplýsingum, segja frá viðburðum og spyrja. Jafnvel þegar ég bý ekki lengur í Breiðholti, núna eru Breiðholtsvinir mínir bara á facebook í staðinn fyrir að vera í næsta húsi.“

Hvaða markmið hefur þú sem sendiherra og þá fyrir sendiherraverkefnið?

„Þegar ég talaði við verkefnastjóra sendiherraverkefnisins þá sagði ég frá því að mig langaði að hvetja fólk sem býr hérna í hverfinu og annars staðar, miðla upplýsingum og gera þetta jákvætt fyrir alla. Það er mikið um að vera í hverfinu og ég vil að fleiri hópar geti tekið þátt.“ Emilía nefnir jafnframt að með sendiherraverkefninu sé hægt að ganga inn í og hjálpa til við sumt af því sem fólk af erlendum

uppruna þarf að takast á við í nýju landi. Barnafjölskyldur eru hópur sem hún einbeitt sér mikið að. „Skólakerfið er eitt af áskorunum sem erlendar fjölskyldur þurfa að takast á við þegar þær koma hingað. Ekki síst ef þau eru með börn og einnig ef börnin eru fædd hér. Þetta hefur breyst á síðustu árum, það er meiri áhersla á íslensku sem annað mál nýorðið.“

Breiðholt er skemmtilegt og fjölbreytt

Emilía er flutt úr Breiðholti og býr nú í Hlíðunum. Það kemur þó ekki í veg fyrir að hún sé á kafi í sendiherrastarfinu enda samskipti ekki lengur jafn nátengd búsetu og áður var. „Það er öðruvísi stemmning í Hlíðunum en í Seljahverfinu og báðir staðir hafa sína kosti og galla, eins og alltaf er. Það sem ég sakna frá Breiðholtinu er kannski helst útivistarsvæðin sem eru mjög góð. Á móti kemur að það er frekar tímafrekt og sums staðar erfitt að vera billaus í Breiðholti. Ég nota mikið strætó en ef fólk vill skreppa til dæmis í á veitingahús að kvöldi til þá er það meiri framkvæmd en fyrir fólk sem býr í Hlíðunum. Ég þekki líka nágretta mína betur í hverfinu þar sem við búum núna, en það breytir því ekki að Breiðholtið er skemmtilegt og fjölbreytt og þjónustan er góð.“

Að vera pólskumælandi á Íslandi

Að sögn Emilíu hefur margt breyst í hópi pólskumælandi fólks á Íslandi síðan hún flutti til Íslands í upphafi tíunda áratugarins. „Þetta er ekki eins og áður. Fyrir um tuttugu árum hittumst við reglulega í Gerðubergi, á Þjóðhátíðardegi Póllands vorum við með viðburði og samfélagið okkar var mjög virkt. Ég myndi ekki segja að allt sé dottið niður

en nýorðið er ekki jafnmikil þörf. Fólk líður vel á Íslandi og ef einhverjum líður illa þá flytja þau bara aftur til Póllands. Konur eru ekkert innilokaðar eins og meira var um áður, þær eru allar að vinna og í tengslum við samfélagið. Hér eru um tuttugu þúsund pólskumælandi og ég er tengiliður fyrir þennan hóp vegna sendiherraverkefnisins. Mér finnst þetta verkefni mjög mikilvægt og hef góða reynslu af því líka í fyrri störfum að koma að ráðgjöf og vera með í að mynda tengsl og sinna fjölbreyttum verkefnum. Ég gef fjölda fólks símanúmerið mitt og það er aldrei misnotað“, segir Emilía og brosir.

Við Pólverjar byrjum rólega en bætum svo í

Eins og alltaf þegar fólk flytur á milli landa er margt sem þarf að læra á, venjast og skilja. Aðspurð um hvort hluti af starfinu hennar felist í að styðja börn sem finnst erfitt að aðlagast, segir Emilía að svo sé. „Já, þetta kemur vissulega fyrir. Íslendingar nálgast uppeldi með svolítið öðrum takti en Pólverjar og leyfa börnunum sínum til dæmis meira en hækka fljótt róminn ef eitthvað er. Við Pólverjarnir byrjum hins vegar rólega og bætum svo í með því

að segja „ekki gera svona“ og útskýra svo af hverju. Íslendingar setja reglur en fara ekki endilega eftir þeim. Í hjónagörðunum voru börnin alltaf hlaupandi um og óskrandi. Einu sinni var því sett regla um að „börn mega ekki vera á göngunum eftir klukkan átta.“ Klukkan fimm mínútur í átta kölluðum við á börnin okkar inn en íslensku börnin héldu áfram að hlaupa á göngunum. Í Póllandi er það fjölskyldan sem ræður yfir sínum börnum, það eru nokkurs konar óskráðar reglur. Hluti af aðlöguninni sem fólk gengur í gegnum þegar flutt er til annars lands er að læra á reglurnar og óskráðu reglurnar sem fylgja þeim. Þetta getur stundum tekið á.“

Bláamaður spyr Emilíu í lokin hvernig hún sjái sendiherraverkefnið fyrir sér í framtíðinni og fær óvænt svar. „Ég vona að allir verði sjálfbjarga og geti lifað sínu lífi og nálgast þær upplýsingar og þjónustu sem þau kjósa og þurfa án þess að þurfa tengilið.“ Það má því kannski segja í framhaldi af þessum lokaorðum að endanlegur tilgangur sendiherraverkefnisins og um leið til marks um velgengi þess sé: Að verða óþarft.

Þórhildur Vigdógg

APENA
HÁRSNYRTISTOFA

Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

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 Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



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



Áxel 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

Kaffihús PEPP er húsnæðislaust

Grasrótarsamtök fólks í fátækt PEPP er húsnæðislaust. Í eitt og hálf ár hafa samtökin rekið vinsælt kaffihús í Mjóddinni í Breiðholti þar sem allt var ókeypis. Nú eru samtökin búin að missa húsnæðið og framtíðin óráðin. Rútína fjölda fastagesta er því óráðin og fyrir sumum í uppnámi.



Frá Kaffihúsi PEPP í Mjóddinni á meðan það var opið.

Kaffihúsið var hugsað sem athvarf fyrir fólk sem glímur við fátækt eða félagslega einangrun og er rekið af sjálfbóðaliðum sem þekkja hvort tveggja af eigin raun. Sjálfbóðaliðarnir voru þarna í nýju hlutverki sem veitendur í staðinn fyrir að vera þiggjendur og í ráðgjafarhlutverki og byggja á jafningjafræðslu og það er mjög valdeflandi fyrir þau. Oft komu yfir hundrað manns á dag við á kaffihúsinu. Fólk úr ólíkum áttum, börn að fá sér bita eftir skóla, hælisleitendur, öryrkjar, fólk sem langar að hitta annað fólk. Það sem af er þessu ári hafa rúmlega 8000 þegið þar ókeypis veitingar, spjallað um daginn og veginn, fatað sig upp, sótt fönurnámskeið eða notað tölvu.

Ástæða þess að PEPP er húsnæðislaust er að leigusali samtakanna ákvað að selja húsnæðið. Að undanfögnu hefur verið horft eftir öðru húsnæði en ekki fundist enn sem komið er. Eitt af því sem nauðsynlegt er fyrir starfsemi kaffihússins er að það sé staðsett í nánd við góða almenningsamgöngur. Mjóddin er því kjörin staður fyrir starfsemi þess.

Nágrannavarsla

Sýnum aðgát - verum góðir grannar

Aldrei erum við of oft áminnt um mikilvægi aðgæslu og forvarna gagnvart heimilum okkar og eigum, hvort sem við erum heima eða að heiman. Við heyrum af tíðum og jafnvel hverfabundnum innbrotum þessa dagana. Sýnum aðgætni, nú sem aldrei fyrr! Ekki er óalgengt að öryggiskerfi nái hvorki yfir bílskúra né geymslur sem gjarnan eru á jarðhæð eða í kjallara. Athugum hvort gluggalokur og hurðarlæsingar séu traustar og gluggar lokaðir. Eru aðaldir og bakdyr ekki örugglega læstar, jafnvel að degi til? Læsum endilega hjólum hvort sem þau eru geymd innan- eða utandyra, það sama gildir um bílana. Vörumst að láta verðmæti liggja á glámbekk eða vera sýnileg inn um glugga.

Í þessu samhengi má minna á nágrannavörsluna, sem hefur verið við lýði víða í Breiðholti frá hausti 2006. Um er að ræða formlegt samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar og lögreglu, þar sem markmiðið er að fá íbúa viðkomandi götu eða fjölbýlishúss til að tengjast og taka höndum saman til að sporna gegn afbrotum og eignatjóni, sem að sama skapi stuðlar að samheldni fólks og öruggara umhverfi. Íbúar verða má segja eftirlitsaðilar í sinni götu eða nærumhverfi og hafa auga með umferð og umgengni. Jafnframt er hughreystandi þegar farið er í frí að geta leitað til góðra nágranna og beðið þá um að líta til með heimilinu.

Að sækja um nágrannavörslu

Sækja þarf sérstaklega um nágrannavörslu og ákveðið ferli fer í gang (sjá vefsíðu okkar <https://reykjavik.is/nagrannavarsla-i-breidholti>). Íbúar viðkomandi götu sameinast um að skrifa undir þátttökubeiðni og tilnefna götustjóra. Þegar umsókn



Séð yfir Breiðholt.

er komin í gegn, eru sett upp þar til gerð skilti í götuna og íbúum afhentir límniðar á gluggarúður. Tekið er við umsóknum í bæði í Þjónustumiðstöðinni í Álfabakka og Fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi. Álfhildur starfsmaður Fjölskyldumiðstöðvarinnar veitir frekari upplýsingar og leiðbeiningar í síma 411 2727, netfang: alfhildur.hallgrimsdottir@reykjavik.is. endilega hafið samband. - Það hefur sýnt sig að virk nágrannavarsla er góð leið til að fækka innbrotum, þjófnumum og skemmdarverkum af ýmsu tagi. Vissulega kemur nágrannavarsla ekki í staðinn fyrir almenn öryggisatriði sem fólk þarf að huga að, en er ágætis viðbót. - Steint er að því að halda nágrannavörslufund í Fjölskyldumiðstöðinni seinni partinn í nóvember nk. Vonast er til að sem allra flestir mæti, bæði götustjórar og aðrir áhugasamir íbúar hér í Breiðholti. Fundartími og dagskrá verða nánar auglýst síðar.

Álfhildur Hallgrímsdóttir,
umsjónarmaður nágrannavörslu í Breiðholti.

Breiðholtsbúar - athugið, besti ökuskóli landsins er í hverfinu ykkar!

www.bilprof.is

Ökufærni er lykilatriðið þegar ungmenni hefja akstur.

Hvar fær ungmennið þitt kennslu?

- Hluti námsins fer fram í fullkomnum ökuhermi
- Áhersla lögð á færni nemenda og öryggi þeirra í umferðinni
- Allt kennsluefni innifalið



Hringdu núna og bókaðu ökuskólann

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD
– yfir 40 ár í fagmennsku.

Þekking og reynsla í fyrrirúmi



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

Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is



Ingólfur Geir Gissurarson Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali, leigumíslari 896 5222 ingolfur@valholl.is	Heidar Friðjónsson Sölustjóri, löggiltur fasteignasali B.Sc 693 3356 heidar@valholl.is	Hildur Harðardóttir Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali, skjalagerð 897 1339 hildur@valholl.is	Snorri Snorrason Löggiltur fasteignasali 895 2115 snorri@valholl.is	Hólmfríður Björgvinsdóttir Ritari 588 4477 ritari@valholl.is
--	--	--	--	---



Hrafnhildur B. Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali BA í stjórnmálafræði 862 1110 hrafnhildur@valholl.is	Pétur Steinar Jóhannsson Aðstoðarm. fasteignasala Snæfellsnesi 893 4718 petur@valholl.is	Anna F. Gunnarsdóttir Löggiltur fasteignasali Lista og innanhús Stilisti 892 8778 anna@valholl.is	Sturla Pétursson Löggiltur fasteignasali 899 9083 sturla@valholl.is	Elin Viðarsdóttir Löggiltur fasteignasali 695 8905 elin@valholl.is
--	---	---	--	---

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



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð



Aukin þjónusta við eldri borgara



Við bjóðum eldri borgurum, sem ekki hafa tök á að nýta sér Íslandsbankaappið eða netbanka, að hringja í okkur í **sérstakt símanúmer 440-3737** fyrir alla helstu bankaþjónustu.

Góð þjónusta breytir öllu



Er hleðslukerfi rafbíla hausverkur í húsfélaginu?

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

Bílastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » **Bílastuð 0** - úttekt á hleðsluáðstöðu og framkvæmdaáætlun
- » **Bílastuð 1** - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » **Bílastuð 1+1** - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



thjonusta@eignaumsjon.is

eignaumsjon.is

Kynningarfundur á Tungumálatöfrum – íslenskuörvun fyrir fjöltyngd börn

Þetta er það sem þarf til að við verðum hluti af einni heild

Hugmyndin að Tungumálatöfrum kviknaði í Bretlandi og varð að veruleika á Ísafirði og Flateyri. Nú er mikill áhugi á að þróa verkefnið áfram í samstarfi við Þjónustumiðstöð Breiðholts og af því tilefni var haldinn kynningarfundur þann 7. október. Foreldrar barna af erlendum uppruna hafa sýnt áhuga á íslenskukennslu fyrir börnin sín og markmiðið er að innleiða hugmyndafræði Tungumálatöfra í grunnskóla-, frístunda- og íþróttastarfi. Áhugafélagið býður upp á fjölbreytt úrræði fyrir fjöltyngd börn til að læra íslensku og ásamt því eru þau að þróa vefskóla sem nýverið var settur í loftið. Í hverju námskeiði er unnið með ákveðið þema og orðalista. Einnig er lögð rík áhersla á íslenskuörvun í gegnum listsköpun og leik og fyrir eldri nemendur er boðið upp á útinám. Í boði er listsköpunarnámskeið fyrir fimm til ellefu ára og útvistarnámskeið fyrir tólf til fimmtán ára. Börnin læra og styrkja íslenskuna í gegnum tónlist, myndlist, leiklist og dans og jafnframt er lögð áhersla á fjölbreytilegt foreldrasamstarf.

„Með þessu verkefni veitum við betri þjónustu fyrir börn í samræmi við fjölmenningsstefnuna okkar,“ sagði Jasmina Vajzovic Crnac, verkefnastjóri hverfisverkefna í Þjónustumiðstöð Breiðholts, á kynningarfundum Tungumálatöfra þann 7. október síðastliðinn sem haldinn var í Árskógum 4. Fundinn sat fólk víðsvegar að úr Breiðholti og frá Reykjavíkurborg sem kemur að málefnum barna og unglunga með ýmsum hætti.

Tungumálatöfrar er í senn heiti áhugafélags og samnefndrar hugmyndafræði og námskeiða um íslenskukennslu og fjöltyngi. Undanfarin ár hefur börnum og unglungum verið boðið upp á einnar viku aldurskipt sumarnámskeið í íslensku á vegum Tungumálatöfra á Ísafirði og á Flateyri, þar sem notaðar hafa verið aðferðir fjölbreyttrar listþátttöku og -sköpunar auk svokallaðrar töfraútvistar til að örva íslenskukunnáttu barnanna. Þjónustumiðstöð Breiðholts er nú komin í



Undanfarin ár hefur börnum og unglungum verið boðið upp á einnar viku aldurskipt sumarnámskeið í íslensku á vegum Tungumálatöfra á Ísafirði og á Flateyri. Nú eru tungumálatöfrarnir komnir í Breiðholtið. Myndin var tekin á námskeiði á Ísafirði í ágúst í ár. Mynd. Bæjarins besta.

samstarf við Tungumálatöfra til að kynna þessa spennandi hugmyndafræði í grunnskóla-, frístunda- og íþróttastarfi í borgarhlutanum og vinna að meðfylgjandi þróun verkefnisins og fyrirhuguðu námskeiðahaldi.

Vefsíðan Tungumálatöfrar.is er komin í loftið

Eftir inngangsorð frá Jasminu tóku þær Anna Hildur Hildibrandsdóttir stofnandi Tungumálatöfra og Dagný Arnalds, kennari við keflinu og sögðu fundargestum nánar frá verkefninu. „Verkefnið byrjaði því ég átti tvö börn í Bretlandi og langaði að styrkja íslenskuna þeirra,“ upplýsir Anna Hildur. Hún fann síðar kennara og fleiri samstarfsaðila og verkefnið tók að vaxa og dafna. „Þetta byrjaði á Ísafirði en við vonum auðvitað að þetta breiðist út“, segir hún. Vefsíðan Tungumálatöfrar.is er komin í loftið og samhliða henni vefskóli sem þegar hefur verið prufukeyrður, auk ýmiss annars þróunarstarfs.

Hugrekki, samvinna, sköpun og vinátta

Vefskólinn spratt upp úr þeim takmörkunum á raunheimahittingum sem heimsfaraldurinn leiddi af sér: „Í faraldrinum

treystum við okkur ekki til að hafa alla í einum sal þannig að við ákváðum að láta reyna á vefskólann“, segja þær Anna Hildur og Dagný. „Markmiðið er að skapa aðstæður þar sem þau eru hluti af hóp og geta æft sig að tala“, segir Dagný. „Við ákváðum á Ísafirði að hafa námskeiðið opið öllum börnum. Þetta var því mjög blandaður hópur og það var gaman að sjá tengingar og vinátta myndast meðal barnanna. Við erum fyrst og fremst að vekja ástríðu á tungumálum sem við höfum vald á. Við byrjum á vinalaginu og höfum alltaf unnið með eitthvað tiltekið þema, stundum fugla, báta og einu sinni töfra. Listgreinar eru notaðar til að þetta hópinn sem er fjölbreyttur og þarfirnar eru líka stundum mismunandi, þannig við reynum að vinna með hugrekki, samvinnu, sköpun og vinátta.“

Tungumálið er hluti af heild

Á málþingi með heimskaffisniði sem haldið var á sumarmánuðum töldu fundargestir að aukin virðing fyrir fjölmenningu væri mikilvæg. Aðstandendur Tungumálatöfra telja því að þessi áhersla gæti orðið hluti af þeim áherslum sem unnið verði markvisst með



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



UMHVERFISVÆN ÍSLENSK HÖNNUN



AS WE GROW



WWW.ASWEKGROW.IS



Jasmina Vajzovic Crnac, verkefnastjóri hverfisverkefna í Þjónustumiðstöð Breiðholts.

eftirleiðis, en sem fyrr segir er áhugi á að innleiða Tungumálatöfra meðal ungvíðisins í Breiðholti og veita börnum og unglingum almennt aukna þjónustu og stuðning í samræmi við samþykkt menntastefnu og stefnu um frístundaþjónustu. „Þetta er það sem þarf til að við verðum hluti af einni heild, því tungumálið er það sem sameinar okkur og gefur okkur jöfn tækifæri í samfélaginu,“ sagði Jasmina Vajzovic Crnac í umræðum eftir formlega kynningu um verkefni Tungumálatöfra og mikilvægi þess að styðja börnin í að læra íslensku.

Foreldrarir, fjölmeningin

Fundargestir spurðu meðal annars hvort unnið yrði með foreldrum sem sjálfir glímdu við íslenskuna eins og börnin, og þær Anna og Dagný bentu á lykilhugtak í verkefninu væri samfélag. „Á lokadegi námskeiðanna er til dæmis haldin svokölluð töfraganga sem foreldrar taka virkan þátt í. Sumir foreldrar eru með henna tattú og segja frá því, þeir koma með mat frá sínum heimshornum, fara í leiki og eru með atriði frá ýmsum löndum. Þá erum við með sex kennara á námskeiðum yngra hópsins. Við leggjum áherslu á að foreldrar geti líka hist, þau koma á námskeiðið, sækja krakkana og oft ákveða þau að hittast á kaffihúsi. Þá geta foreldrar líka fylgst með vefskólanum og lært sjálf um leið og börnin.“

Dans, leiklist og myndlist

Margt annað kom til tals í samræðum á kynningarfundinum og meðal annars kom fram að unnið er í kringum tiltekinn orðalista og ekki lögð áhersla á ritað mál. Vefskólinn hafði verið rekinn á styrkjum sem tilraunaverkefni í fjórar vikur þegar kynningarfundurinn var haldinn og vonir standa til að hægt sé að halda áfram með það góða starf, enda undirtektar góðar. „Þetta er sem stendur áhugamannafélag með takmarkað fjármagn,“ segja þær Anna og Dagný. „Verkefnið þarf að þróa áfram og það þarf tíma í hugmyndavinnuna. Við notumst við dans, leiklist, myndlist og fleira í kennslunni og félagslegi þátturinn er svo mikilvægur, börnin kynnast og heilsa hvort öðru fyrir utan námskeiðið og með því kynnast foreldrarir líka.“

Get séð þetta sem þróunarverkefni í Breiðholti

Að sögn Jasminu var fundurinn einmitt ekki síst haldinn til að finna verkefninu styrkan farveg og kanna möguleikana á framhaldi í Breiðholti. „Ég

get séð þetta fyrir mér sem þróunarverkefni undir handleiðslu Þjónustumiðstöðvarinnar hérna í Breiðholti. Ég sé möguleika á að við getum verið með námskeið í Miðbergi, ekki bara í eina viku heldur í lengri tíma. Við erum líka að hugsa að töfraútvistarnámskeið fyrir þrettán til sextán ára geti

verið í ÍR. Hugmyndin að vera með Tungumálatöfra námskeið í boði í frístundum í Breiðholti og fá að þróa verkefnið með starfsfólkinu þar er spennandi. Mikilvægt er að fylgja stefnu um frístundaþjónustu, sem leggur áherslu á fjölbreytt og skemmtilegt starf með sköpun að leiðarljósi. Síðast en ekki síst

í stefnu skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur um fjölmeningu í skóla og frístundastarf er lögð megináhersla á fjölbreytta kennslu- og starfshætti og að börnin læri hvert af öðrum. Tungumálatöfrar uppfyllir öll þessi skilyrði. Við þurfum að fjármagna þetta og finna út úr því hvernig er hægt að vinna

verkefnið, það þarf að vera vilji til staðar til að framkvæma. Það er mikil þróun framundan og þetta er ótvírætt verkefni sem verður að vera til staðar,“ segir hún að lokum.

Dórhildur Vígdögg

Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva hlaup

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva er hlaup sem inniheldur virka efnið díklófenak. Lyfið er notað útvortis við verkjum, eymslum og þrota í liðum og vöðvum vegna bólgu. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

teva

RECARO
Barnabílstólar í úrvali



BÍLASMÍÐURINN HF

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

Er Þangbakkinn gata eða bílastæði

- merkingar þurfa að vera á hreinu



Öskuskólinn í Mjódd og Frumherji eru við Þarabakka. Öll umferð að götunni fer um Þangbakka.

Er Þangbakkinn gata eða bílastæði. Þessu veltir Guðbrandur Bogason í Öskuskólanum í Mjódd fyrir sér. Hann segir um ferðamáta óljósan en þar sem íbúðabygging sé við enda götunnar þurfi hann eiginlega að teljast til umferðargötu. Fólk þurfi að komast að heiman og heim og ekki sé hægt að aka eftir bílastæði.

Málið snúist einkum um umferðarhraða. Hvort hann sé 15 kílómetrar á og klukkustund eða 30 kílómetrar. Þetta þurfi að liggja fyrir einkum þar sem bæði Öskuskólinn og Frumherji sem annist ökuþróf séu á svæðinu. Nemendur verði að hafa þetta á hreinu áður en þeir leggja af stað í ökuþróf og dæmi séu um að fólk hafi fallið í ökuþrófum fyrir að aka á 30 kílómetra hraða þar sem hann eigi að vera 15 kílómetrar. Hætta sé á að menn rugli saman hvað er gata og hvað sé skilgreint sem bílastæði. Fólk þurfi að kunna skil á þessu. Guðbrandur segir að þetta snúist um merkingar. Er hluti götu teljist umferðargata en hluti bílastæði verði að merkja það skýrt og skilmerkilega. Annað gangi ekki.

Álfheimar og Bakkasel

Pennavinaskipti yngstu barnanna

Síðustu vikur hafa einkennst af miklu fjöri í frístundaheimilinu Álfheimum en þar dvelja börn í fyrsta og öðrum bekk í Hólabrekkuskóla. Haustið fór vel af stað enda frístundaheimilið fullmannað og því gat starfið farið eðlilega af stað. Eftir flotta byrjun hjá börnunum þá var haldið frábært Stjórnupartý fimmtudaginn 30. september sem börnin höfðu unnið sér inn fyrir og var mikil eftirvænting fyrir stóra deginum. Stjórnupartý er haldið þegar að börnin hafa fyllt krukku af perlum sem þau fá fyrir góða og jákvæða hegðun, leiðrétta neikvæða hegðun og hjálpsami. Það var mikið húllumhæ þar sem leigður var hoppukastali, náttfataþema, diskótek, farið í skemmtilega leiki og börnin nutu verölaunanna sinna.

Þá eru Álfheimar að taka þátt í virkilega skemmtilegu félags-eflandi verkefni í gengum menntastefnu Reykjavíkurborgar, þetta er samvinnuverkefni

frístundaheimilanna Álfheima og Bakkasels. Þetta verkefni er pennavinaverkefni þar sem að börnin fengu úthlutaðan pennavin í Bakkaseli, sem þau skrifast reglulega á við. Börnin í Álfheimum hafa sent fyrsta póstinn til barnanna í Bakkaseli, þar sem að þau sögðu frá sjálfum sér í stuttu máli, sín helstu áhugamál, hvað þeim finnst skemmtilegt að gera í skólanum, frístund og utan skóla/frístundar. Einnig teiknuðu þau sjálfsmynd af sér og sendu með póstinum og óskuðu eftir mynd af pennavini sínum og sömu upplýsingum um þau. Nú fer að koma að því að þau fái sendan fyrsta póstinn til baka frá börnunum í Bakkaseli og bíða þau rosalega spennu eftir svári frá pennavinunum sínum. Þegar lengra líður á verkefnið er stefnan sett á að hitta pennavinina hér í nágrenninu og gera eitthvað skemmtilegt saman, t.d. fara á kaffihús, bókasafn eða eitthvað þvíumlíkt.



Einn leikur á gítar en aðrir skrifa bréf og margt fleira er gert á frístundaheimilunum.

Mikið um að vera í haust

Unglingastarfið í félagsmiðstöðvunum hundraðogellefu, Hólmaseli og Bakkanum hefur farið af stað með miklum krafti í haust og hefur mætingin hjá unglíngunum verið frábær. Nýr árgangur af 8. bekk hefur komið sterkur inn og er spennur fyrir komandi vetri. Í október fær 8. bekkur úr Hólmaseli og hundraðogellefu tækifæri til þess að fara með félagsmiðstöðvunum í ferð þar sem gist verður í skála í Bláfjöllum í eina nótt, farið í leiki, spilað, og margt fleira skemmtilegt.

Nú í október er margt fram undan hjá félagsmiðstöðvunum. Föstudaginn 29. október verður

haldin náttfatanótt í öllum félagsmiðstöðvum í Breiðholti og er það er einn af vinsælustu viðburðum vetrarins. Þá fá unglíngarnir að taka þátt í dagskrá alla nóttina, meðal annars leikjum, borðtennismóti, brjóstsykursgerð, rafíþróttum, pizzaveislu og fleira.

Víkuna 11. - 15. október verður haldin þemavika tileinkuð geðheilbrigði í öllum félagsmiðstöðvum í Breiðholti. Í vikunni verða ýmsir dagskrárliðir á dagskrá sem eru ætlaðir til þess að vekja athygli á mikilvægi góðrar geðheilsu. Viðburðirnir sem boðið verður upp á í vikunni eru meðal annars jógakennsla, sundferð fyrir andlega heilsu, fræðslur og leiki.

Smurþjónusta
Engar tímapantanir!

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



Komdu í bílaþrif eða
nýttu þér smurþjónustu
Motormax

Djúphreinsun - Bón - Léttþrif
Alþrif - Mössun - Ceramic húðun

MotorMax

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

N
NÓI SÍRÍUS

KÖKUBÆKLINGURINN ER KOMINN!



Sirius 
Sælkerabakstur

Bökunarvörurnar frá Nóa Sírius eru fullkomnar í baksturinn.

Hvort sem það er silkimjúkt rjómasúkkulaði, kraftmikið suðusúkkulaði eða ljúffengt lakkískurl, þá verður þinn sælkerabakstur enn betri með vörnum frá Nóa Sírius.

Ný og skemmtileg sýning í borgarbókasafninu Gerðubergi

Þín eigin bóksafnsráðgáta

Finnst þér gaman að leysa þrautir?

Nú er komin glæný og spennandi sýning í borgarbókasafninu/menningarhúsinu Gerðubergi þar sem þátttakendur fá tækifæri til að leysa ráðgátur, upplifa ævintýri og kafa djúpt ofan í heim hins dularfulla Gerðubergs – aðalpersónunnar í ratleiknum. Sýningin var opnuð í Gerðubergi þann 2. október sl. og þar kynnti Ævar Þór Benediktsson þetta verkefni, en hann var fenginn í lið með sýningarhöldurum til þess að semja sögurnar og taka þátt í annarri sköpunarvinnu. Sýningin heitir Þín eigin bóksafnsráðgáta og mun standa áhugasömum til boða þar til í apríl á næsta ári.

Um er að ræða þrjár mismunandi ráðgátur þar sem hver og ein er með sitt eigið þema. Gestir geta valið á milli þess að taka þátt í ævintýraráðgátu, vísindaráðgátu eða hrollvekjuráðgátu. Eftir kynningu á opunarathöfninni 2. október gengu sýningarstjórar með gestum í gegnum sýninguna og sögðu nánar frá vinnunni sem fór í uppsetningu hennar. Bækur hvaðanæva að voru nýttar í þetta verkefni, hvort heldur sem var til að útbúa bókaegg, í skreytingar, í stalla eða til að láta hanga úr loftinu í sýningarrýminu.

Allt að sex þátttakendur geta verið í hverjum hóp.

Sýningin hentar fyrir allan aldur, fjölskyldur og vinahópa. Skráning fer fram bæði á bókunarsíðu og í afgreiðslu safnsins.

Einnig eru í boði leiðsagnir um sýninguna fyrir skólahópa og þeim fylgir námsefni frá 123skoli.is

Erfitt að lengja notagildi bókar

Sýningarstjórnarnir Embla Vigfúsdóttir og Svanhildur Halla Haraldsdóttir unnu hörðum höndum að því að safna bókum og skapa þennan undraheim. „Við fengum bækur frá Góða Hirðinum og Rauða Krossinum,“ segja þær. „Auk þess var fjöldi fólks sem gaf bókasafninu bækur og við gátum endurnýtt þær.“ Þær bæta við að margir reki sig á að erfitt sé að lengja notagildi bókar og fáir staðir taki núorðið við bókum. „Fólki finnst gott að vita af því að bækurnar sem það lætur frá sér verði nýttar og muni gleðja aðra.“ Ásamt bókunum fengu þær stóllur líka gefins plöntur og ýmsa muni. Aðspurðar um hugmyndina að baki sýningunni og rauða þráðinn í henni upplýsa sýningarstjórnarnir að hún hverfist um persónu sem heitir því skemmtilega og viðeigandi nafni Gerðubergur. Náunginn sá býr á safninu og safnar þessum bókum.

Ilmur Dögg Gísladóttir, deildarstjóri í Gerðubergi, hafði yfirsjón með þessu verkefni. Auk hennar koma að því þær Eva Dögg Jóhannsdóttir, Ninna Björk Rikharðsdóttir, Kristjana Friðbjörnsdóttir og Ása Marin Hafsteinsdóttir. Aðspurð um hvernig hugmyndin að sýningunni kom til upplýsir Ilmur að þegar lítið var um að vera á

hrekjavöku á síðasti ári fór starfsfólkið í Gerðubergi að velta vöngum. „Það var svo rólegt hér á hrekjavökunni, börnin sóttu í bókasafnið en það vantaði eitthvað að fást við. Við byrjuðum að huga að því hvað væri hægt að gera,“ segir Ilmur. Þegar bókasafninu var lokað vegna takmarkana í heimsfaraldrinum var tíminn svo meðal annars nýttur í þróun þessa

verkefnis: „Við unnum verkefnið í faraldrinum og mikið af vinnunni fór fram í sumar. Markmiðið var að skapa ævintýraheim fyrir bókasafngesti á öllum aldri.“ Það er óhætt að segja að vel hafi tekist til.

Þórhildur Vígdögg.



Auður Ösp Guðmundsdóttir, Ævar Þór Benediktsson, Embla Vigfúsdóttir, Svanhildur Halla Haraldsdóttir.

Gamla Kaffihúsið

Kíktu til okkar og leyfðu okkur að sjá um matinn.

Nautarsteik	Piri Piri kjúklingur	Steikarloka
3200,-	2650,-,-	2300,-



Sími: 511-1180

Drafnarfell 11, 111 Reykjavík

HÖFUM GAMAN

SPENNANDI VIÐBURÐIR Í KEILUHÖLLINI Í HAUST

Fylgstu með dagskránni á Facebooksíðu Keiluhallarinnar. facebook.com/keiluhollin
Bókaðu borð tímanlega á keiluhollin@keiluhollin.is

FIM. 21. OKTÓBER



Hæðæ!

PÖBB QUIZ MEÐ
HJÁLARI & HELGA

LAU. 23. OKTÓBER



RISAFJÖLSKYLDU

BINGO!

SVEPPA KRULL

MID. 27. OKTÓBER


RISA

BINGO SVEPPA

FULLORÐINS
ÚTGÁFAN



FIM. 28. OKTÓBER



POP QUIZ

FRÍTT
INN

Í fyrsta skipti í Keiluhöllinni.
Hörður og Pétur úr Bandmönnum
sjá um Popp Quiz í Keiluhöllinni.
Tryggðu þér borð á keiluhollin@keiluhollin.is

ÖLL VINSÆLUSTU LÖGIN
SING-A-LONG

**GUÐRÚN
ÁRNÝ**

FÖS. 29. OKTÓBER

ÖLL VINSÆLUSTU LÖGIN

FRÍTT
INN



FIM. 04. NÓVEMBER

DR. FOOTBALL

**HJÖBB
QUIZ**

STÓRSKEMMILEGT FÓTBOLTA-
QUIZ HJÖRVARA HAFLIÐA




FIM. 11. NÓVEMBER

PÖBB QUIZ

**NEI, HÆTTU
NÚ ALVEG**

VILLI NAGLBÍTUR



BOLTINN Í BEINI

**BOLTATILBOÐ Í GANGI Á
ÖLLUM LEIKJUM Í BEINNI**



NÚ GETUR ÞÚ BÓKAÐ BRAUT Á NETINU
keiluhollin.is

Keiluhöllin
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

Brúarsmíði í Breiðholti

Mikið og gott starf eru unnið með börnunum okkar í Breiðholti. Fjölbreytnin starfsins er mikil en við bjóðum upp á íþróttir, listir og frístundir af fjölbreyttum toga. Í verkefninu Frístundir í Breiðholti er lagt mikið undir til að svo sé. Við leggjum mikið á okkur til að sem allra flest börn séu þátttakendur og að fjölbreytnin sé mikil.



En við sem hlúum að börnunum í hverfinu þurfum líka að skoða hvað við getum gert betur til að ná árangri þ.e. að sem flestir taki þátt. Erum við að vinna saman? Er starfið aðgengilegt? Erum við t.d. sem foreldrar eingöngu að þiggja þjónustu eða tökum við virkan þátt? Allt eru þetta spurningar sem við þurfum að spyrja okkur að þar sem virkinn í hverfinu okkar getur verið meiri.

Ég vil beina spjótum mínum að samstarfi og samstöðu í Breiðholti, þ.e. til þeirra sem nú þegar telja sig vera Breiðholtsbúa. Nú þegar íbúar af erlendum uppruna fjölga er mikilvægt að við skoðum hvort við séum virkilega að bjóða fólk velkomið inn í okkar samfélag. Eru íbúar í nánasta umhverfi að bjóða íbúa velkomna, er skólasamfélagið að taka vel á móti, frístundastarfið, íþróttastarfið osfrv? Þetta skiptir allt máli og það þýðir ekki að gera hlutina í hálfkæringi. Við þurfum að hjálpa fólk sem er okkur næst til að það verða hluti af okkar samfélagi svo öllum líði vel.

Við þurfum einnig að brúa bilið á milli þeirra sem starfa í hverfinu. Nóg er af aðstöðu innan hverfisins sem hægt er að nota, samnýtum og vinnum saman að betra starfi. Við þurfum að brúa brýr. Þurfum að hjálpa til við að allir geti notað þeirrar þjónustu sem í boði er, verið með í foreldrasamfélaginu og taki til sín eins og allir vilja jú gera.

Verum Betra Breiðholt, öll sem eitt.

Kveðja Jóhannes Guðlaugsson.



Jóhannes Guðlaugsson.

Getraunarnr. 111

Leiknir var stofnað 1973



www.leiknir.com

Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Körfuboltadeildin endurvakin

- Brynjar Karl formaður körfuknattleiksdeildar Leiknis

Brynjar Karl Sigurðsson er nýr formaður körfuknattleiksdeildar Leiknis Reykjavíkur. Hann var kosinn formaður á fundi körfuknattleiksdeildarinnar á dögum. Leiknir er að endurvekja körfuknattleiksdeild félagsins og Brynjar á að leiða það starf.

Leiknir hefur sett stefnuna á að verða hverfisfélag Efra-Breiðholts og er að fjölga deildum hjá félaginu. Körfuboltadeildin hefur nú verið endurvakin og verður öflug viðbót við íþróttarframboðið hjá félaginu. Brynjar Karl hefur unnið frábært starf fyrir körfuboltaíþróttina hvar sem hann hefur komið. Hann hefur lagt áherslu á að valdaefla stúlkur og unga Íslendinga af erlendum uppruna. Síðarnefndi hópurinn er stór í okkar hverfi og viljum við læra af reynslu Brynjars Karls.

Sjálfur segist Brynjar vera spennur að snúa aftur heim í Leikni. „Ég er fæddur og uppalinn í Fellunum og íþróttaiðkun mín hófst hjá Leikni. Spennan og tilhlökkunin er mikil því í mörg ár hef ég rennt hýru augu til þess að koma heim og til þess að starfa með unga fólkinu í Efra-Breiðholti. Ég hef fylgst af aðdáun með þeim mikla anda og dugnaði sem ríkir hjá félaginu.“ Brynjar hefur



Brynjar Karl Sigurðsson boðinn velkominn til Leiknis.

verið nokkuð milli tannanna á fólk undanfarin ár vegna þjálfunaraðferða sinna. Hann þjálfaði hóp stúlkna hjá Stjórnunni og ÍR en hætti á báðum stöðum. Hluti stúlkanna fylgdi honum svo til Aþenu, félags sem hann stofnaði.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðru-vísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti Svala Breiðfjörð Arnardóttir

Ég er löggiltur bókarí hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu. Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana.“



Styrkleikar

Þátttakendur fá tækifæri til að greina helstu styrkleika sína og skoða leiðir til að nýta þá betur í daglegu lífi. Rannsóknir benda til þess að aukin meðvitund um helstu styrkleika okkar auki vellíðan okkar.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið er yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Jákvæð sálfræði

Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbrest/öfyrirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.

SmíðaVík
GÓDIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

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

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is

sími 898-0503

Guðlaugur



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning í síma 510 9380 eða á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Tímabært fyrir húsfélög að finna framtíðarlausn fyrir hleðslu rafbíla

- segir Bjarni G. Hjarðar, byggingar- og umhverfisverkfræðingur

„Útfærsla á hleðslu rafbíla í fjölbýlishúsum var auðveld meðan fáir rafbílur voru í umferð og unnt var að leysa málin svo dugði um hríð. Með breyttum fjöleignarhúsalögum frá maí 2020, sem skylda húsfélög til að bregðast við óskum um að koma upp rafhleðslustengingum, er ljóst skýra þarf fyrirkomulag hleðslu rafbíla í fjöleignarhúsum með áherslu á framtíðarlausnir og réttláta skiptingu kostnaðar milli húsfélaga og einstakra rafbílaeiganda,“ segir Bjarni G. Hjarðar, byggingar- og umhverfisverkfræðingur, sem er sérfræðingur og ráðgjafi á fasteignasviði Eignaumsjónar. Hann leiðir þróun nýjunga í þjónustu Eignaumsjónar, þ. á m. úttektir á hleðslufyrirkomulagi rafbíla í fjölbýlishúsum.

Áform stjórnvalda um að hætta innflutningi árið 2030 á fólksbílfreiðum sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti, ásamt nýrri spá Eignaumsjónar um að 50% allra fólksbíla hérlendis það ár verði raf- og tengiltvinnbílur, undirstrika enn frekar að tímabært er fyrir húsfélög að huga að framtíðarlausnum í þessum efnum.

Öll fjölbýlishús þurfa rafhleðslutengingar innan nokkurra ára

„Samkvæmt spá sem við höfum gert út frá opinberum gögnum ætlum við að innan áratugs verði yfir 50% fólksbíla hér á landi knúin raforku að einhverju eða öllu leyti. Það eru um 150.000 bílar en þeir voru aðeins um 15.000 um síðustu áramót. Þessir bílar eru notaðir daglega til ferða og verða í hverju einasta fjölbýlishúsi. Langflestir kaupendur fasteigna gera nú orðið kröfu um að slíkar tengingar séu til staðar, ekki í óráðinni framtíð heldur strax í dag,“ segir Bjarni.

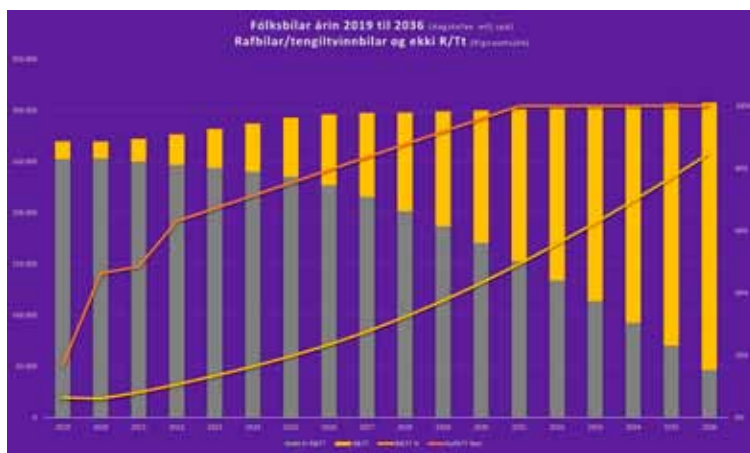
Hlutlaus og fagleg úttekt

Huga þurfi að ýmsu í upphafi segir Bjarni, s.s. að tryggja að heimtaug í hús sé nægjanlega öflug, hvaða búnað skuli velja og hver sé tæknileg geta hans, að álagsstyrkingarbúnaður sé til staðar og að innheimta, byggð á mælingum, geti verið sjálfvirk. Fýsilegt sé einnig út frá samkeppnis- sjónarmiðum að hægt sé að skipta um orkusala, ef vilji er til þess hjá stjórn húsfélags, sem og að geta tengt fleiri en eina gerð af hleðslustöðvum við kerfið.

„Segja má að húsfélög horfi fram á að reka lítið orkusölu- fyrirtæki innan húsfélagsins. Þetta er flóknara en virðist við fyrstu sýn. Til að hjálpa stjórnun húsfélaga að greina bestu kosti við rafhleðslukerfi fyrir sína fasteign bjóðum við öllum húsfélögum sem þess óska, hvort sem þau eru í viðskiptum hjá okkur eða ekki, upp á hlutlausu og faglega úttekt ásamt ráðgjöf um bestu framtíðarlausnir vegna hleðslu rafbíla,“ segir Bjarni.



Bjarni G. Hjarðar, sérfræðingur og ráðgjafi á fasteignasviði Eignaumsjónar til hægri, og Þórhallur Sveinsson þjónustufulltrúi í vettvangsskóðun vegna hleðslumála rafbíla.



Rafbílaspá Eignaumsjónar. Grár hluti súla: fjöldi fólksbíla sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti. Gulur hluti súla: fjöldi fólksbíla sem í rafhleðslu. Appelsínugul lína: hlutfall rafbíla og tengiltvinnbíla af innfluttum. Gul lína: hlutfall rafbíla og tengiltvinnbíla af öllum fólksbílum.

„Bílastuð“ Eignaumsjónar

Í Bílastuði 0 er gerð hlutlaus og fagleg úttekt á mögulegu hleðslukerfi hússins og gerð kostnaðar- og framkvæmdaáætlun, mögulega áfangaskipt. Í Bílastuði 1 færir Eignaumsjón innheimtu gjalda vegna hleðslu rafbíla frá ábyrgð húsfélagsins yfir í sjálfvirk fyrirkomulag og reikningagerð.

„Þá er þriðja leiðin, Bílastuð 1+1 og þá ábyrgjumst við hjá Eignaumsjón rekstur og viðhald kerfanna ef þau eru að fullu snjallvædd, sem tryggir nákvæma skrá um notendur og notkun hvers fyrir sig og er auðvitað forsenda fyrir sanngjarnri og réttri innheimtu. Okkar sýn er að sem flest húsfélög líti til opinna lausna, þ.e. að engu skipti við val á kerfi hver framleiðandi hleðslustöðva er eða hvaða aðili selur notandanum raforkuna.“

Styttist í að jarðefnaeldsneytisbílum sé úthýst

Stjórnvöld á Íslandi hafa markað þá stefnu að hætta innflutningi á fólksbílfreiðum sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti árið 2030. Jafnframt hafa allir helstu bílaframleiðendur

heims þegar ákveðið að hætta notkun dísilólíu eða bensíns sem orkugjafa í sína nýju bíla, jafnvel eftir aðeins nokkra mánuði og misseri og því segir Bjarni einsýnt að fjöleignarhús þurfi að bregðast við með uppsetningu hleðslukerfis.

„Nú er meðalaldur fólksbíla rúm 12 ár og það gefur auga leið að skynsamlegt er að velja rafbíla eða tengiltvinnbíla í dag. Fólk stendur nú þegar frammi fyrir orkuskiptum bílaflotans – orkuskiptum sem eru svo sannarlega tímabær af umhverfislegum og efnahagslegum ástæðum og fasteignir sem styðja orkuskipti eru og verða verðmætari og söluvænlegri.“

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

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



www.bilhusid.is

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

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Tölvu- og tækniþjónusta í yfir 15 ár

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



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

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

KS FROSIÐ LAMBASÚPUKJÖT



**Kjötsúpudagurinn er
23. október**

798 kr./kg.

KS Frosið Lambasúpukjöt
Verð áður 898 kr./kg.

BONUS
það munar um minna

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg, Skeifan og Langholt: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 31. október eða meðan birgðir endast.