

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

NÓVEMBER 2021

11. tbl. 28. árg.

## B&T

RÉTTING & SPRAUTUN  
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi  
www.bilarogtjon.is



Erum á Óðinsgötu 1

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



Öll lyf á  
lágmarksverði  
og samheitalyf  
líka!



## Himininn yfir Breiðholti

Gott myndefni finnst í Breiðholti eins og víðar og góðir ljósmyndarar setja stundum myndir inn á vefinn Betra Breiðholt. Þessa fallegu mynd af Breiðholtshimninum var að finna þar á dögnum. Myndin er eftir Kristján Söbeck.

Gleðilega  
happahátíð!

Jóladagatalið  
er komið í sölu



Happabrennan

Skemmtilegt að skafa!

 **Brynja**

Hinn eini sanni Brynjuís  
nú kominn í Lóuhólana!

 **Brynja**

## 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

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

Umbrót: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Póstdreifing ehf.

11. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Þétting byggðar er nauðsyn

Um 12 þúsund manns hafa sest að í Reykjavík síðan 2017. Það er um það bil allur fjöldi íbúa Mosfellsbæjar. Eða íbúafjöldi Árborgar, Seltjarnarness, Grindavíkur, Hveragerðis og Ölfus til samans. Þetta kom meðal annars fram í erindi Dags B. Eggertssonar borgarstjóra á kynningarfundum á uppbyggingu íbúðarhúsnæðis í Reykjavík á dögunum.

Ljóst er að svo mikill áhugi á búsetu í Reykjavík kallar á miklar framkvæmdir í húsnæðismálum. Íbúðir vantar fyrir yngri sem eldri og verðlag húsnæðis hækkar við vaxandi eftirspurn.

Áundanförnu árum hefur verið efnt til mikils átak í þéttingu byggðar í borginni. Þétting byggðar krefst nýrrar hugsunar í skipulags- og byggingamálum. Hún krefst meiri nálægðar í borgarumhverfi.

Nú er komið að Breiðholti að taka við fleiri íbúum. Í skipulagsdrögum er gert ráð fyrir meiri og þéttari byggð á nokkrum stöðum. Einnig er gert ráð fyrir íbúðabyggð í Norðurmjóddinni í framtíðinni.

Í þessum hugmyndum er ekki verið að umbylta gróinni byggð. Gert er ráð fyrir að byggja hverfiskjarnana upp að nýju en að öðru leyti að byggja óbyggðum svæðum.

Um þetta eru nokkuð skiptar skoðanir. Einkum byggingu íbúðahverfis í Norður Mjódd.

Umræða um þróun borgar er nauðsynleg. Eflaust verða allir seint sammála. En ytri aðstæður og þá einkum íbúafjölgun setja þróuninni mörk eins og vikið hefur verið að.

Þétting byggðar er og verður ekki umflúin.

# Norður Mjódd

## - nýtt íbúðahverfi eða sól og útsýni í eldri byggð

Íbúar í Neðra-Breiðholti eru uggandi yfir því að borgaryfirvöld ætli sér að byggja fjögurra til sjö hæða byggingar í Mjóddinni. Um 96 prósent íbúa skrifuðu undir mótmæli gegn fyrirætlunum borgarinnar. Hæstu hús í Neðra-Breiðholti eru þrjár hæðir fyrir utan eina undantekningu – blokkina við Þangbakka. Í athugasemdum íbúa kemur fram það mat þeirra að fimm til átta hæða hús skerði útsýni og hafi mikil áhrif á skuggavarp á öll hús í vesturhluta hverfisins. Hverfið hafi verið byggt þannig að lágreistu hús séu neðst í jaðri Neðra-Breiðholts og þriggja hæða blokkir fyrir ofan þannig að allir hafa gott útsýni. Með því að byggja fimm til átta hæða hús í Mjódd og Norður-Mjódd sé verið að fara gegn núgildandi skipulagi. Allt að átta hæða samfelld byggð vestan við byggðina, með möguleika á tíu hæðum að hluta sé því forsendubrestur frá því.

Þetta kemur fram í umsögnum frá íbúum í Neðra-Breiðholti. Þeir fara fram á að viðmiðunarhæð bygginga á svæðinu verði ekki meiri en fimm hæðir. Í svari borgarinnar við umsögnunum kemur fram að ekki hafi verið teknar endanlegar ákvarðanir um mögulegan íbúðafjölda aða byggingarmagn á svæðinu. Ákvörðun um það muni meðal annars grundvallast á mati á áhrifum uppbyggingar á grunnskóla og áhrifum á samgöngur.

### Gert ráð fyrir óbyggðu útivistarsvæði

Í fyrsta skipulagi af Norður Mjódd frá 1962 til 1983 var gert ráð fyrir að þar yrði óbyggð útivistarsvæði hugsað til þess að tryggja íbúum í Neðsta hluta elsta Breiðholtshverfisins útsýni. Í grenndarkynningu fyrir Norður Mjódd frá 1974 má finna fyrstu teikningar um nýtingu þessa svæðis undir byggingar. Þar kom meðal annars fram að í Norður Mjóddinni yrði komið fyrir lágum byggingum, sem myndu ekki trufla útsýni úr neðstu húsum Stekkjarhverfis. Um svipað leyti hafði Olís fengið vilýrði hjá Reykjavíkurborg til að flytja bensínstöð sína sem þá stóð sunnan Álfabakka yfir götuna og verða syðst í Norður Mjódd þar sem hún er nú. Þá voru komnar fram hugmyndir um að reisa



Garðheimareitir í Norður Mjódd. Þar er áætlað að byggja íbúðahverfi í framtíðinni.

*Hugmyndir hafa verið viðraðar um yfir 700 íbúðir á hinum svokallaða Garðheimareit, sem er í eigu Haga. Borgin sjálf gerir ráð fyrir 800 nýjum íbúðum í Mjódd í nýjstu húsnæðisáætlun sinni.*

hverfisstöð fyrir Strætisvagna Reykjavíkur við Álfabakka og því varð að færa bensínstöðina.

### Um 700 íbúðir á Garðheimareit

Í gildandi aðalskipulagi Reykjavíkur er Mjóddin skilgreind sem svæði þar sem hús geti verið níu hæðir eða hærrí. Þrátt fyrir að með uppfærðu aðalskipulagi sé verið að lækka viðmiðið á hæðum húsa á þessum slóðum niður í fimm til átta hæðir virðast íbúar óttast að sá hæðarrámi verði nýttur til fulls er reitirnir verða nánar útfærðir í deiliskipulagi. Hugmyndir hafa komið fram um að byggja yfir 700 íbúðir á hinum svokallaða Garðheimareit, sem er í eigu Haga. Borgin sjálf gerir ráð

fyrir 800 nýjum íbúðum í Mjódd í nýjstu húsnæðisáætlun sinni.

### Mögulegt byggingarsvæði lækkað

Breytt aðalskipulag Reykjavíkurborgar fram til ársins 2040 var samþykkt í skipulags- og samgönguráði borgarinnar fyrir skömmu. Þær breytingar hafa verið gerðar frá auglýstri tillögu að hæðaviðmiði bygginga í Mjódd verður fjórar til - sjö hæðir. Búið er að lækka mögulega byggingahæð um eina hæð – úr átta hæðum í sjö. Í aðalskipulaginu er gert ráð fyrir fjögurra til sjö hæða byggingum í Mjódd. Það þýðir um 800 íbúðir og 600 þúsund fermetra af atvinnuhúsnæði. Íbúar óttast að nýja byggðin verði á skjön við hverfið.

### Sól og útsýni stór liður

Íbúum finnst skorta á samtali við borgaryfirvöld og vilja samtali áður en framkvæmdir hefjast. Bent hefur verið á að um barnvænt hverfi sé að ræða með góðum gönguleiðum og góðri miðju, þar sem börn þurfa nánast aldrei að fara yfir götu. Þetta þýði þó ekki andstöðu við uppbyggingu. Þetta sé mikilvægt svæði sem þurfi að byggja upp þótt það þurfi ekki að vera á skjön við það sem fyrir er. Það byggingarmagn sem ætlunin sé að reisa þarfnist þjónustustofnana á borð við leik- og grunnskóla að ógleymdu stórauknu álagi á umferðamannvirki. En hvað sem því líður virðist sól og útsýni vera stór liður í áhyggjum íbúanna í Neðra Breiðholti.

## Margar hugmyndir í „hverfið mitt“

# Breiðhylltingar vilja ærslabelgi í hverfin

Nú er kosningu um valin verkefni í „hverfið mitt“ lokið. Ýmsar skemmtilegar hugmyndir komu fram að vanda. Þessi verkefni voru valin í Breiðholti.

Jólaþjós í tré milli Efra- og Neðra Breiðholts. Jólaþjós við Seljatjörn. Nýjar ruslatunnur í hverfið. Bætt lýsing á völdum stöðum í hverfinu. Ærslabelgur í Seljahverfi. Ærslabelgur í Efra-Breiðholti. Ærslabelgur í Neðra-Breiðholti.

Gróðursetja fleiri tré á völdum stöðum í Breiðholti. Fleiri bekkir í hverfið. Þrekstigi úr Neðra-Breiðholti upp í Efra-Breiðholt. Trampólíngróður. Trjá- og gróðursofn víðsvegar um hverfið. Áningarstaður í Elliðaárdal. Vatnspóstur á valda staði í hverfinu. Útiborðtennisborð og að fegra umhverfi í Bakkahverfi og Stekkjahverfi.



Leikið á ærslabelg. Ærslabelgir eru upplásnar hoppudýnur sem hægt er að fá í allskyns stærðum og gerðum. Allir eiga að geta notið sín á ærslabelg og leikið sér við að hoppa og skoppa. Búið er að setja upp fjölda Ærslabelgja víða um land og hafa þeir notið gríðarlegra vinsælda.



**GARÐS APÓTEK**  
- í yfir 60 ár

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

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

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

# Aðventan í kirkjunni!

Nú líður að aðventunni. Á aðventu bíðum við jólanna og horfum fram til jólanæturinnar og fæðingar frelsarans. Á aðventu og jólum hafa söfnuðirnir í Breiðholti lagt sig fram um að bjóða upp á innihaldsríka og uppbyggilega dagskrá með fjölbreyttu helgihaldi,

tónleikum og öðrum samverum. Í ár verður dagskrá aðventunnar með breyttu sniði vegna sóttvarnartakmarkana sem gilda til 8. desember. Á viðburðunum gilda 50 manna samkomutakmörk og grímskylda. Þess vegna verður streymt frá nokkrum viðburðum. Í vissum tilvikum

verður óskað hraðprófa svo fleiri geti átt þess kost að taka þátt. Hér að neðan má sjá aðventudagskrá safnaðanna í Breiðholti.

**Með kveðju og Guðsblessun,**  
starfsfólk og prestar safnaðanna  
í Breiðholti.



## Fella- og Hólakirkja

28. nóvember - Fyrsti sunnudagur í aðventu

**Sunnudagaskóli kl. 11.**

Marta Karítas, Dagný og sr. Jón Ómar taka á móti börnunum í sunnudagaskólanum. Söngur, gleði og saga!

**Aðventukvöld kl. 20.**

Lilja Alfreðsdóttir, menntamálaráðherra flytur ávarp. Kór kirkjunnar ásamt Arnhildi Valgarðsdóttur, organista og Grétu Salóme, fiðluleikara, flytur fjölbreytta og hugljúfa aðventu- og jólatónlist. **Athugið: Vegna samkomutakmarka verða þátttakendur á aðventukvöldi að sýna fram á neikvæða niðurstöðu hraðprófs frá Heilsugæslunni.**

5. desember - Annar sunnudagur í aðventu.

**Guðspjónusta kl. 11.**

Sr. Guðmundur Karl Ágústsson þjónar og kór Fella-og Hólakirkju syngur.

**Sunnudagaskóli kl. 11**

Marta Karítas og Dagný leiða stundina og bjóða börnum upp á að skreyta piparkökur eftir stundina.

12. desember – Þriðji sunnudagur í aðventu.

**Aðventustund barnanna kl. 11.**

Sr. Pétur Ragnhildarson þjónar. Barnakór Hólabrekkuskóla syngur og leiðir almennan söng undir stjórn Diljár Sigursveinsdóttur. Arnhildur Valgarðsdóttur spilar undir. Heyrst hefur að nokkrir kátir jólasveinar ætli að láta sjá sig.

**16. desember – Fimmtudagur**

**Jólatónleikar kirkjukórsins kl. 19:30**

Árlegir tónleikar kirkjukórsins sem slá alltaf í gegn. Kirkjukórinn flytur fjölbreytta og hugljúfa jóladagskrá sem kemur öllum í hátíðarskap. Athugið að upplýsingar um fyrirkomulag miðasölu verða birtar á heimasíðu kirkjunnar [www.fella-ogholakirkja.is](http://www.fella-ogholakirkja.is).

19. desember - Fjórði sunnudagur í aðventu.

**Jólasöngvar við kertaljós kl. 11.**

Sungin verða ljúf og falleg aðventu- og jólalög. Kór Fella-og Hólakirkju syngur og sr. Jón Ómar Gunnarsson þjónar.

Organisti við guðspjónusturnar er Arnhildur Valgarðsdóttir.

Fylgist með á facebook og á [www.fellaogholakirkja.is](http://www.fellaogholakirkja.is)



## Breiðholtskirkja

28. nóvember

- Fyrsti sunnudagur í aðventu

Aðventuguðspjónusta og sunnudagaskóli Breiðholtssafnaðar kl. 11.

The International Congregation in Breiðholtskirkja – Advent service at 2pm (childcare during service)

5. desember

– Annar sunnudagur í aðventu

Aðventuguðspjónusta og sunnudagaskóli Breiðholtssafnaðar kl. 11

The International Congregation in Breiðholtskirkja – Advent service at 2pm (childcare during service)

Jólatónleikar Kórs Breiðholtskirkju kl. 17 og kl. 20 (50 manna takmarkanir á hvora tónleika)

12. desember

– Þriðji sunnudagur í aðventu

Uppáhalds aðventu- og jólasöngvarnir mínir kl. 11; sunnudagaskóli á sama tíma The International Congregation in Breiðholtskirkja – Advent service at 2pm (childcare during service)

19. desember

– Fjórði sunnudagur í aðventu

Jólatré sunnudagaskóla Breiðholtssafnaðar og Alþjóðlega safnaðarins kl. 11 11am. The Christmas tree. Family amusements for the International Congregation and the Local Congregation in Breiðholtskirkja. The International Congregation in Breiðholtskirkja – Advent service at 2pm (childcare during service)

Prestar/Pastors: sr. Magnús Björn Björnsson, dr. Sigurjón Árni Eyjólfsson héraðsprestur  
Prestar Alþjóðlega safnaðarins/Pastors of ICB: sr. Toshiki Toma, sr. Ása Laufey Sæmundsdóttir  
Organisti og kórstjóri/Organist and choirmaster: Örn Magnússon

Sunnudagaskóli og barnagæsla/Sunday school and childcare: Steinunn Þorbergsdóttir djákni/ deacon, Steinunn Leifsdóttir æskulýðsfulltrúi/ youth leader

Fylgist með á facebook og [www.breidholtskirkja.is](http://www.breidholtskirkja.is) og International Congregation of the National Church of Iceland



## Seljakirkja

28. nóvember

- Fyrsti sunnudagur í aðventu

Barnaguðspjónusta kl. 11

Guðspjónusta kl. 13.

Sr. Bryndís Malla Elíadóttir predikar

5. desember

– Annar sunnudagur í aðventu

Barnaguðspjónusta kl. 11

Guðspjónusta kl. 13.

Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson predikar

12. desember

– Þriðji sunnudagur í aðventu

Barnaguðspjónusta kl. 11.

Guðspjónusta kl. 13.

Sr. Bryndís Malla Elíadóttir predikar.

Aðventutónleikar Karlakórsins

Fóstbræðra kl. 17.

Stjórnandi: Árni Harðarson

Ókeypis aðgangur.

19. desember

– Fjórði sunnudagur í aðventu

Jólaball sunnudagaskólans kl. 11.

Guðspjónusta kl. 13.

Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson predikar.

Kór Seljakirkju syngur við guðspjónusturnar.

Organisti við guðspjónusturnar er Tómas Guðni Eggertsson.

Fylgist með á facebook og á [www.seljakirkja.is](http://www.seljakirkja.is)

# VIÐTALIÐ

# Gengu alltaf glaðar út um dyrnar

- segir Telma Khoshkhoo

Síðastliðið sumar hefur hópur af erlendum konum, ásamt börnum þeirra, kannað hina ýmsu eiginleika, dyggðir og færni sem getur hjálpað þeim í daglegu lífi og í aðlögun að íslensku samfélagi. Námskeiðinu var valið hið sólbjarta heiti: Happy Summer. Á hverjum föstudegi í átta vikur hittust konurnar í Gerðubergi, unnu saman í þrjá tíma og fundu sinn innri styrk. Þær áttu innihaldsríkar samræður, fóru í leiki með börnunum sínum, horfðu saman á stuttmyndir og lásu saman sögur. Þann 1. október síðastliðinn var svo haldin uppskeruhátíð sem konurnar undirbyggðu til að fagna vel heppnuðu og árangursríku námskeiði. Boðið var upp á mat sem þátttakendur námskeiðsins elduðu og einnig héldu konurnar kynningar. Gleðin sveif yfir vötnum og það leyndi sér ekki að þarna höfðu einhverjir töfrar átt sér stað.



Telma Khoshkhoo á uppskeruhátíð Happy Summer.

Telma Khoshkhoo, menningar- miðlari og fjölskylduráðgjafi hjá Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða, þýddi frásagnir kvennanna fyrir gestum uppskeruhátíðarinnar. Telma skipulagði og stýrði verkefninu sem óhætt er að segja að hafi gengið vel og vakið áhuga. Blaðamaður Breiðholtsblaðsins vildi fá að vita meira eftir að hafa verið gestur á uppskeruhátíðinni og settist niður með Telmu nokkru síðar til að ræða við hana um námskeiðið og mikilvægi þess fyrir mæður af erlendum uppruna.

## Af hverju „Happy Summer“

Aðspurð um hvernig nafnið á námskeiðinu kom til segir Telma: „Námskeiðið byrjaði í sumar og þess vegna ákváðum við að kalla það „Happy Summer“, enda var þetta ánægjuleg samkoma sem innihélt mikinn lærdóm.“ Hún bauð átján mæðrum frá Sílandi, Írak, Kúrdistan og Palestínu að taka þátt og fann þátttakendur í gegnum lista frá móttöku flóttafólks: „Allar konurnar sem sátu námskeiðið voru nýkomnar

til Íslands og aðeins búnar að búa hér í ár eða minna.“

## Létu vanda ekki aftra sér

Í júní hittust konurnar á sínum fyrsta fundi, en vegna faraldursins höfðu orðið þó nokkrar tafir á að námskeiðið hefist. „Í covid var erfitt að skipuleggja samkomurnar,“ upplýsir Telma. „Konurnar voru tilbúnar, staðurinn var tilbúinn, en margt var óvíst út af faraldrinum. Ég bauð átján mæðrum þátttöku en vegna takmarkana þurftum við að skipta þeim í tvo hópa. Einn mánuðinn tókum við á móti öðrum hópnum og í næsta mánuði þar á eftir tókum við á móti hinum hópnum.“ Telma bætir við að fjöldi þátttakenda hafi einnig breyst og verið nokkuð fljótandi. „Sumar þurftu að vinna og þegar tímasetningin breyttist kom fyrir að það skaraðist við vinnu. Aðrar konur tókust á við heilsufarsvandamál, til að mynda krabbamein, en létu

það þó ekki koma í veg fyrir mætingu, svo mikill var áhuginn. Það voru því ljón í veginum og áskoranir sem þurfti að vinna bug á en okkur tókst það og námskeiðið var haldið.“

## Sjálfsöryggi, áhugamál og ný færni

Markmið þessa námskeiðs eru mörg og ólík eins og glögg kom fram á uppskeruhátíðinni en gegnum þau öll endurómar áherslan á að styrkja konurnar, bæði út á við í samfélaginu og inn á við í sambandi þeirra við börnin sín. Unnið var markvisst með hvernig þær geta lagt sitt af mörkum til samfélagsins og lögð var rík áhersla á að þær kynntust sjálfum sér betur og kæmst að því hvar áhugi þeirra lægi ef þær voru ekki með fastmótaðar hugmyndir og skoðanir á því. Telma segir að í byrjun hafi markmiðið aðeins verið að efla með konunum sjálfsöryggi og kynna þeim leiðir til þess: „Í fyrstu

var þetta eina markmiðið mitt,“ segir hún. „Mig langaði að sýna þeim að hlutverk þeirra sem konur væri ekki lengur einungis að elda og þrifa heldur að sjá um sig sjálfar, læra nýja hluti og stunda nám. Ég sá og sé þessar konur, áfall þeirra og reynslu. Ég held að þær gleymi því að þær eru konur og manneskjur og að þær eiga sitt eigið líf. Líf þeirra á ekki bara að snúast um að sjá um börnin sín og eiginmennina, heldur um sig sjálfar. Þær þurfa að gera það til að vera sterkari fyrir fjölskyldur sínar, ég þurfti að undirstrika það við þær.“

## Jákvætt lífsviðhorf

Telma nefnir að stór hluti námskeiðsins hafi snúist um að tileinka sér jákvætt viðhorf til lífsins og til þess að öðlast nýja færni. „Eitt af markmiðunum var að konurnar kynnist sjálfum sér“, segir hún, „og að þær komist að því hvað þær eru áhugasamar um og hvernig þær verða

*Í fyrstu var þetta eina markmiðið mitt,“ segir hún. „Mig langaði að sýna þeim að hlutverk þeirra sem konur væri ekki lengur einungis að elda og þrifa heldur að sjá um sig sjálfar, læra nýja hluti og stunda nám. Ég sá og sé þessar konur, áfall þeirra og reynslu.*

sjálfsöryggar. Ég vildi að þær lærðu nýja hæfileika, dyggðir, siði í íslensku samfélagi og að þeim líði eins og þær tilheyrir. Þetta snýst ekki einungis um að lifa, heldur þurfa þær gleði á hverri sekúndu í lífinu, í áskorunum sínum, í afrekunum, að upplifa með gleði.“

## Brjóta ísinn og skapa þægilegt rými

Í námskeiðinu var lögð áhersla á að skapa gott rými með jákvæðri orku. Þátttakendur mættu oft með börnum sínum og lærðu meðal annars að búa til góðar venjur og rútínur heima við og hvernig mætti bæta samskipti ef á því þyrfti að halda. Þessu var unnið að með stuttmyndaáhorfi á námskeiðinu, með því að lesa sögur saman og ræða um þær, og með því að fá gesti frá mismunandi stofnunum til að kynna starfsemi þeirra. Til að mynda fengu þær heimsókn frá Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins og Miðju máls og læsis.

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

Næg bílastæði  
VELKOMIN

Mjóddin

Einnig var mikið um að farið væri í leiki, lögð áhersla á að gera mikið með fjölskyldunni og á að fá börnin til að mæta líka. „Við spiluðum leiki til að brjóta ísinn en engin af konunum gat svarað spurningum um hvert áhugamál þeirra væri eða hvað þær vildu vera,“ segir Telma. „Ég reyndi að kenna þetta í gegnum sögur, leiki og innihaldsríkar samræður og held að það hafi haft áhrif. Þær finna svörin við þessum spurningum með því að þekkja sjálfa sig, áhugamál sín og vita hver réttindi þeirra eru sem kona í íslensku samfélagi. Ég var líka að kenna þeim hvernig er best að vera í samskiptum við börnin sín og hvernig er hægt að leika með þeim heima við.“

### Endurmat og næstu skref

Aðspurð um framhaldið á þessu frábæra námskeiði segir Telma að hún muni án efa halda áfram með það. Hún er nú þegar byrjuð að skipuleggja dagskrá og uppbyggingu næstu námskeiða enda augljóst að mikil þörf er fyrir hendi. „Næst þegar ég verð

með þeim langar mig að fara dýpra í þeirra rútinu,“ segir hún. „Hingað til hef ég gefið þeim tímaáætlun til að fara eftir heima og þær hafa getað breytt henni sjálfar.“ Hún bætir við að á næstu námskeiðum verði tekið á móti sama hópnum og sótti námskeið síðastliðins sumars en einnig mæðrum sem hafa ekki sótt námskeiðið áður. „Mig langar að bjóða fjölbreyttari hópi af fólki því ég tala líka persnesku og darí, auk tungumálanna sem ég notaði á síðasta námskeiði.“ En hvað finnst Telmu standa upp úr eftir frumraunina á Happy summer? Ekki stendur á svari. „Það var gleðin og áhuginn. Það voru mismunandi tilfinningar í hverri viku og stundum spiluðum við leiki um hvernig má hafa áhrif á tilfinningar okkar. Þær gengu alltaf glaðar út um dyrnar. Fegurðin við þetta námskeið er að ég þurfti ekki að skrá mætingu. Það var ekkert stress eða þrýstingur, en þær mættu samt. Alltaf.“

*Þórhildur Vígdögg*



**BH BÍLAVIDGERÐIR BÍLHÚSIÐ** www.bilhusid.is

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

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

## 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

# MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason  
lögg. fasteignasali  
Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 773 6000



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



Þróstur Þórhallsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



Axel Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



Páll Þórólffson  
aðstm. fasteignasala  
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson  
aðstm. fasteignasala  
Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali



Harpa Rún Glad  
hdl. og löggiltur  
fasteignasali

Fasteignasalan

## Miklaborg

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

Með þér alla leið

Fjölskyldumiðstöðin Gerðubergi

## Sexhundraðasta prjónakaffið og markaðsdagur 2. des.



Prjónadót og glaðværar konur í Gerðubergi.

Prjónakaffið margfræga í Gerðubergi var haldið í sexhundraðasta skipti föstudaginn 29. október. Þetta var sem sagt prjónahittingur númer 600. Prjónakonur vilja endilega koma því á framfæri hér í blaðinu að hópurinn er opin öllum konum og nýliðum hefur ætíð verið tekið fagnandi, óháð prjónakunnáttu: „Ef þú vilt koma í prjónahitting og um leið góðan félagsskap“, segja þær, „en kannst ekki að prjóna, þá færðu hjálp og leiðsögn, ekki spurning“, segir Álfhildur Hallgrímsdóttir verkefnastjóri.

Markaðsdagur verður haldinn í Gerðubergi fimmtudaginn 2. desember. „Við hvetjum Breiðhýltinga til að hafa samband (s. 411 2727) sem vilja að láta taka frá söluborð. Fólk getur fengið borð sér að kostnaðarlausu og komið með handverk og alls kyns söluvænan varning á sanngjörnu verði. Svo er það einfalda markaðslögmálið; við sem ekki erum að selja, við kaupum. Allir eru alltaf velkomnir að taka þátt í opnu félagsstarfi, endilega lítið við í kaffi og kynnið ykkur aðventu- og vetrardagskrána. Við viljum líka koma því á framfæri að Fjölskyldumiðstöðin í Gerðubergi er fjölmenningsgarður og hefur það m.a. að markmiði að hýsa og styðja við starfsemi margvíslegra menningar- og tungumálhópa. Að lokum, það er svo gaman að blanda geði saman,“ segir Álfhildur.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

# Ný og viðtæk lýðheilsustefna Reykjavíkur

Fyrsta lýðheilsustefna Reykjavíkur var samþykkt í borgarstjórn í haust en unnið hefði verið að undirbúningi stefnunnar í tvö ár. Með stefnunni er horft til framtíðar og þess að Reykjavík verði heilsueflandi, sjálfbært og fjölskrúðugt borgarsamfélag sem stuðlar að öryggi, jöfnuði, virkri þátttöku og velliðan allra.

Áhersla á lýðheilsu verður ofin inn í alla starfsemi og stefnumörkun Reykjavíkur og að starfið byggir á bestu þekkingu og reynslu á hverjum tíma.

Meginmarkmið stefnunnar eru þrjú: Markmið 1. Bætt heilsa og velliðan á öllum æviskeiðum. Lykilþættir fyrsta markmiðs eru a. Heilsueflandi borg (fólk og staðir) b. Fyrirmyndarborg í forvörnum c. Borgarþróun fyrir heilsu fólks og jörðina. Markmið 2. Jöfnuður til heilsu og velliðanar - engin skilin eftir. Lykilþættir annars markmiðs eru a. Jöfnuður b. Þátttaka allra c. Öryggi og friður.

Markmið 3. Heilsa og velliðan er vegvísir í allri starfsemi Reykjavíkurborga. Lykilþættir þriðja markmiðs eru a. Samstarf um heilbrigða borg. b. Lýðheilsustarf byggt á gögnum og reglulegum mælingum. c. Sjálfbært velsældarhagkerfi.

### Aðgerðir gegn einmannaleika

Samhliða samþykkt lýðheilsustefnunnar var samþykkt aðgerðaráætlun fyrir stefnuna til næstu þriggja ára. Meðal þess sem þar kemur fram er stofnsetning



Frá kynningu á lýðheilsustefnu Reykjavíkur.

Lýðheilsusjóðs Heilsueflandi hverfa, innleiðing gátlista Heilsueflandi samfélags, allir leik- og grunnskólar og félagsmiðstöðvar verði heilsueflandi fyrir 2025, allir vinnustaðir Reykjavíkurborgar verði heilsueflandi fyrir 2025, mótun forvarnaáætlunar 2021 til 2025, fræðsluáttak um lýðheilsu og heilsulæsi, mikilvægi svefns fyrir heilsu og líðan, heilsuefling aldraðra, aðgerðaráætlun um bætt félagsfærni barna, innleiðing matarstefnu Reykjavíkurborgar, bætt loftgæði, dregið úr aðgengi að sykrudum vörum. Til stendur að greina stöðu viðkvæmra hópa í samfélaginu og ójöfnuð í heilsu eftir hverfum borgarinnar. Aðgerðir gegn einmannaleika standa til og skipulag neyðastjórnar borgarinnar

og viðbragðsáætlanir verða yfirfarnar. Eitt af þremur áhersluverkefnum lýðheilsustefnunnar er svo tilraunaverkefnið „Fristundir í Breiðholti“.

Á næstu mánuðum verður unnið með skipulögðum hætti að gerð aðgerðaráætlunar um lýðheilsu í Breiðholti til næstu þriggja ára. Leitað verður eftir viðtækri aðkomu fulltrúa stofnana, félagasamtaka, einkaáðila og almennings á öllum aldri að því verki. Því eins og merkja má af textanum hér að ofan er hugtakið lýðheilsa viðtækt og spannar allt samfélagið.

Þráinn Hafsteinsson,  
Verkefnisstjóri fristunda  
og félagsauðs.  
Þjónustumiðstöð Breiðholts.

## Fellaskólli í öðru sæti í Skrekk

Fellaskóli var í öðru sæti í úrslitum í Skrekk, hæfileikakeppni skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur. Fellaskóli flutti atriðið Hvað er að gerast?

Árbæjarskóli sigraði í ár með atriðið Annað viðhorf.

Í ár tóku 23 skólar þátt í undanúrslitum og átta komust áfram í úrslit. Atriðin að þessu sinni fjölluðu m.a. um líkamsmynd, mikilvægi tónlistar fyrir lífsgleðina, kynferðisofbeldi, Covid ástandið, svefnleysi, ólíka tjáningarmáta og staðalmyndir kynjanna. Unglingarnir nýta allar sviðslistir í atriðin; söng, dans, leiklist og gjörninga. Þau sjá um að semja atriðin, leik, dans, sögu, söng og sumir eru með frumsamin lög. Krakkarnir sjá líka um tæknihljóða, búninga og smink.



Úr atriði Fellaskóla Hvað er að gerast.



TÍMALAUS ÍSLENSK HÖNNUN



AS WE GROW



WWW.ASWEKGROW.IS

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 fullkornasta hjólbarðaverkstæði landsins. Tímamantanir á nesdekk.is

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



Toyo Pirelli Laufenn Maxxis Mastercraft Nankang Double Coin

Harðskeljadekk

Vörubíladekk

## Bókaðu tíma og skoðu dekkjaúrvalið á nesdekk.is

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

Sjáðu úrvalið á [nesdekk.is](http://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

# Jólatónleikar í Fella- og Hólakirkju 16. desember



Kór Fella- og Hólakirkju að hefja tónleika.

Í desember-kófinu fyrir tæpu ári, ákvað Kór Fella- og hólakirkju að sitja eigi með hendur í skauti heldur gleðja vini á Facebook með margskonar jólatónlist. Hvern dag frá 1. desember til jóla gaf kórinn út nýtt tónlistaratriði á Facebook-síðu Kórs Fella- og hólakirkju.

“Í ár gerum við slíkt hið sama og bendum öllum á þessa upplýftingu í skammdeginu. Einnig verður kórinn með jólatónleika sína fimmtudagskvöldið 16. desember kl. 19.30. Upphaflega var ætlunin að efna til jólatónleikanna 2. desember en vegna samkomutakmarkana af sóttvarnarástæðum hefur verið ákveðið að fresta þeim,” segir Arnhildur Valgarðsdóttir kórstjóri og organisti. “Við munum enda á að syngja öll saman, gestir og kór, nokkur vel þekkt og vinsæl jólalög.” Að tónleikunum loknum verður gestum boðuð upp á upp á notalegt spjall og kakó og piparkökur í safnaðarheimilinu. Einnig verður þar kókubasar, sem hluti af fjárföllum kórsins vegna Skotlandsferðar í september 2022. Tónleikarnir hefjast kl. 19.30 og aðgangur er kr. 2.500, en fyrir eldri borgara og öryrkja kr. 1.500.

Fritt fyrir börn 12 ára og yngri.

## Misjafnt hjólastólaaðgengi í Efra Breiðholti - erfitt við leik- og grunnskólana

# Margt sem þarf að „rampa upp“

Í haust hefur Rótarýklúbburinn Reykjavík-Breiðholt unnið að rannsókn með nemendum starfsbrautar Fjölbrotaskólans í Breiðholti sem snýr að því að athuga hvernig aðgengi er fyrir hjólastóla að stofnunum og fyrirtækjum í efra Breiðholti.

Að sögn Eyrúnar Ingadóttur forseta Rótarýklúbbsins vaknaði hugmyndin að verkefninu síðastliðinn vetur þegar klúbburinn fékk Harald Þorleifsson, sem er upphafsmaður verkefnisins Römpum upp Reykjavík, á fund þar sem hann kynnti hina metnaðarfullu áætlun um um að setja rampa við verslanir og stofnanir í miðbænum svo þeir sem eru í hjólastól komist inn: „Okkur langaði að gera slíka könnun sem samfélagsverkefni í Breiðholti og fengum þess vegna starfsbraut FB í lið með okkur en í staðinn styrkir klúbburinn ferðasjóð nemenda. Við vorum síðan svo heppin að kennarar starfsbrautar tóku hugmyndinni fagnandi, sagði hún í viðtali við Breiðholtsblaðið.“

Salóme Huld Garðarsdóttir kennari notaði verkefnið sem hluta af tveimur áföngum, annars vegar í samfélagsfræði og hins vegar í átthagafræði í haust: „Það voru fjórir nemendur í hvorum hópi og við heimsóttum rúmlega 50 fyrirtæki og stofnanir á svæðinu. Í upphafi ætluðum við aðallega að skoða hvernig aðgengi væri að þessum stöðum en þar sem við gátum farið inn þá gerðum við það. Þá komumst við að öðrum hindrunum sem ekki sjást utan frá,” sagði Salóme. Nemendur gáfu síðan stöðunum einkunnir og fengu 25 staðir einkunnina mjög gott, 8 nokkuð gott og 21 staður fékk þá umsögn að bæta þyrfti hjólastólaaðgengi.

### Hvar er aðgengi best í efra Breiðholti?

Salóme sagði marga staði hafa verið með gott aðgengi: „Til dæmis er aðgengi að Breiðholtslaug gott og sömuleiðis er allt framúrskarandi í Gerðubergi. Þar gátum við farið á bókasafnið í hjólastólum og á sýningu sem þar er. Í Drafnarfelli eru „Mini market“ og gamla kaffihúsið sömuleiðis til fyrirmyndar, eins verslunin Iceland í Vesturbergi, verslunarkjarninn í Hólagarði og Orkan í Suðurfelli.“

### En hvar þarf að „rampa“ upp og laga aðgengi?

„Það kom okkur mjög á óvart hvað aðgengi í grunnskólum og leikskólum hér í efra Breiðholti er slæmt,” sagði Salóme: „Til dæmis komumst við inn um aðalinnganginn í Fellaskóla, þótt að þar sé talsvert brattur rampur, en þegar inn var komið þá komumst við ekki lengra þar sem það þarf að fara niður nokkur þrep. Við komumst ekki í íþróttahúsið og það var ekki séns að komast inn í frístundina. Þá komumst við ekki



Nemendur starfsbrautar gáfu aðgengi að Frístundinni Hraunheimum fallelkunn. Eins og sjá má á myndinni er aðgengi fyrir hjólastóla erfitt.

á hjólastólum inn í Hólabrekkuskóla þar sem of hár kantur var inn um aðalinnganginn. Við fórum ekki inn á leikskólana vegna sóttvarna en ástandið á þeim er alls ekki gott með tilliti til aðgengi hjólastóla. Erfitt var að opna hlið áður en komið er að leikskólanum og það vantaði rampa til að komast inn. Í ofanálag þá voru dyrabjöllur staðsettar svo hátt að engin leið var að ná upp fyrir manneskju í hjólastól til að láta hleypa sér inn. Svo komumst við ekki inn í sjöppuna í Hraunbergi, ekki heldur í bakarið eða á vietnamska veitingastaðinn. Varðandi okkar eigin skóla, FB, þá komumst við ekki inn í Fablab og smíðadeildina hjálparlaust. Við fórum í kjölfarið og ræddum við aðstoðarskólameistara.“

Salóme segir að það hafi komið nemendum á óvart hve víða hjólastólaaðgengi er ekki í lagi: „Þeim fannst mjög áhugavert að setja sig í spor annarra með þessum hætti og ræddu talsvert um hvað þau væru heppin að vera ekki í hjólastól. Við erum öll bara mjög glöð með þetta verkefni.“

El.



Ekki er verið að auðvelda lífið fyrir þá sem eru bundnir við hjólastóla að eiga börn í leikskóla í efra Breiðholti. Flestir leikskólar eru komnir með hlið sem er erfitt að opna fyrir þá sem eru bundnir við hjólastóla og jafnvel dyrabjöllur eru settar hátt upp á vegg.



Nemendur starfsbrautar settu „thumbs up“ þegar aðgengi var gott eins og hér fyrir framan inn-ganginn að íþróttahúsi Leiknis við Austurberg 1.

## 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.

### Bilastuð Eignaumsjónar - þrjár þjónustuleiðir í boði:

- » Bilastuð 0 - úttekki á hleðsluáætlun og framkvæmdaáætlun
- » Bilastuð 1 - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » Bilastuð 1+1 - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



• EIGNAumsjón

20 ára

thjonusta@eignaumsjon.is

eignaumsjon.is

# RECARO

## Barnabílstólar í úrvali



## BÍLASMIÐURINN HF

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





# ÞARFTU NAUÐSYNLEGA NAGLADEKK Í VETUR?

 NAGLADEKKIN ERU SLÍTANDI



# Kristján hringfari í karlakaffinu á föstudaginn

- vel mætt með Jóni Steinari í október



Kristján Gíslason og Ásdís Rósa Baldursdóttir.

**Kristján Gíslason hringfari verður næsti gestur í Karlakaffinu í Fella- og hólakirkju síðasta föstudag í nóvember.**

Sex ár eru síðan Kristján kynntist mótörhjólaspórtinu og tvö ár síðan hann og Ásdís Rósa Baldursdóttir, fyrrverandi stærðfræðikennari í Verslunarskóla Íslands og eiginkona hans hófu að ferðast um allan heim á mótörhjól. Kristján hefur frá mögu áhugaverðu að segja. Hvernig hann breytti um lífsstíl á miðjum aldri og um ferðir hans vítt og breytt um heiminn. Vel var mætt síðasta föstudag októbermánaðar í karlakaffinu þegar Jón Steinar Gunnlaugsson lögmaður og fyrrverandi hæstaréttardómari heim-sótti karlakaffið. Næstum fullt hús þegar um 60 karlar mættu.

# Hér á að verða skemmtilegt um jólin

- öflugt tónlistarlíf farið af stað í Breiðholtskirkju

Fjölbreytt tónlistarlíf er hafið að nýju í Breiðholtskirkju en kirkjan hefur lítið nýst að undanförunu vegna mikilla viðhaldsaðgerða. Nú er þeim lokið og segja má að nú iði allt af tónlist. Þegar tíðindamann bar þar að garði á dögunum stóð yfir hljómsveitaræfing og ljóst að tónlistarfólk sækir í þá góðu aðstöðu sem kirkjan býður upp á.

Örn Magnússon píanóleikari, kórstjóri og organisti við kirkjuna segir að nú sé stefnt að stórum tónleikum á adventunni kl. 17.00 á annan sunnudag í adventu. Á allra heilagra messu var efnt til tónleika þar sem 25 manna kammerkór kom fram. Kirkjukórinn er á fullri ferð þessa dagana að undirbúa jólahaldið. Kórinn getur enn bætt við sig kórfélögum og er áhugasömum bent á að hafa samband við organista kirkjunnar Örn Magnússon. Örn segir kórinn og tónlistarlífið í kirkjunni njóta fólks sem er vel menntað í söng og tónlist. Kórinn hefur einnig lagt land undir fót og flutti tónlist ásamt fólk úr Símfóníuhljómsveit Íslands í Klettakirkjunni í Helsinki eða Tempelaaaukion Kirkkoo eins og hún heitir á finnsku á afmæli Helsinkiborgar. Klettakirkjan þykir mikið meistaraverk og hljómburður er með einstökum gæðum. Forseti Íslands mætti á tónleika Kórs Breiðholtskirkju í



Kirkjukór Breiðholtskirkju í Klettakirkjunni í Helsinki.

Klettakirkjunni en kórinn þar þá í söngferðalagi til Finnlands og Eistlands. Stjórnandi kórsins er Örn Magnússon og einsöngvari á tónleikunum var Marta Guðrún Halldórsdóttir sópransöngkona. Velflest lögín á tónleikunum voru byggð á Graduale, messusöngsbók Guðbrandar Þorlákssonar Hólabiskups sem út kom 1594 en kórinn flutti einnig lög eftir tónskáldin Heiðar Inga Þorsteinsson og Hróðmar Inga Sigurbjörnsson sem er

jafnframt félagi í kórnum. Örn bendir á Klettakirkjan hafi hentað Kór Breiðholtskirkju vel þar sem hún er hringlaga líkt og Breiðholtskirkja.

Örn segir tækifæri til að láta hendur standa fram úr ermum í tónlistarlífinu nú þegar viðgerð hafi lokið á kirkjunni og von sé til að draga fari úr áhrifum covid í ljósi mikilla bólusetninga. „Við vonumst til þess að hér verði skemmtilegt um jólin,“ segir Örn að lokum.

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



## GEFÐU RÚLLANDI JÓLAGJÖF



### ÞÚ SETUR SAMAN ÞINN EIGIN PAKKA

50 MÍN. KEILA = 6.990 kr.

50 MÍN. KEILA + 2xPIZZA + 2xSHAKE = 12.990

50 MÍN. KEILA + 4xPIZZA + 4xSHAKE = 18.990

Pantaðu þinn jólapakka á [keiluhollin@keiluhollin.is](mailto:keiluhollin@keiluhollin.is)



Bættu við aðeins 1.190 kr. og fáðu happakeilu og veglegan sælgætiskassa frá Freyju.

[keiluhollin.is](http://keiluhollin.is)

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00

# Sóknarfæri í snjalltækni

Nýjasta Covid-bylgjan, hér á landi og víðar um Evrópu, veldur óneitanlega miklum vonbrigðum, enda er þessi heimsfaraldur orðinn lengri og snúnari en við almennt áttum von á. Við slíkar aðstæður er ekki annað í boði en líta á björtu hliðarnar. Spyrja sjálfan sig og aðra hvað hafi vel til tekist, hvað við höfum lært af þessum faraldri og hvernig sé best að taka á núverandi aðstæðum með yfirvegun, festu og skynsemi. Það er einmitt við aðstæður sem þessar sem við þurfum að hugsa í lausnum og það er einmitt við aðstæður sem þessar sem lausnir verða til.

Eg hef áður minnst á það í greinarskrifum hvernig þessar óvenjulegu aðstæður hafa hrundið af stað fjarvinnu, fjarþjónustu, fjarkennslu og fundahöldum milli einstaklinga. Snjalltæknin hefur skipt hér sköpum og hrundið af stað þróun sem ekki sér fyrir endann á. Það hefur verið aðdáunarvert að sjá hvernig kennarar og skólastjórnendur hafa brugðist hratt við að breyta og þróa fyrirkomulag náms og kennslu við þessar aðstæður. Þar sannaði fjarkennslan gildi sitt og kennarar hafa nýtt sér tæknina til að vera í sambandi við nemendur sína svo þeir geti áfram stundað nám sitt.

## Fjarkennslan eykur sveigjanleika

Þessa reynslu eigum við að nýta betur til að efla menntun og kennslu til framtíðar. Fjarkennslan og rafrænt nám getur þannig orðið auka kennslustofa og gagnvirk kennslustofa, ekki bara utan skólans, heldur auk þess innan hans. Fjarkennslan eykur sveigjanleika í námi, styður við einstaklingsmiðað nám þannig að hver og einn getur þá frekar lært á sínum hraða auk þess sem fjarkennslan gefur aukna möguleika á þverfaglegu námi og kennslu.

Með fjarkennslu og rafrænu námi skapast jafnframt möguleikar á aukinni fjölbreytni í kennslu auk þess sem auknir möguleikar skapast á að stórefla námsgagnagerð. Þá getur fjarkennsla einnig nýst í þeim tilgangi að nýta betur sérhæfða kennara sem geta þá kennt í fleiri en einum skóla auk þess að efla almennt samstarf skóla og miðla þekkingu milli þeirra.

Ennfremur getur snjalltæknin auðveldað og eflt allt skólasamfélagið og nýst vel í þeim tilgangi að efla foreldrasamstarfið með því að nýta fjarfundi í auknum mæli til að stytta boðleiðirnar.

Í samræmi við aðalnámskrár, kennslufræðilegar hugmyndir um nám og þau sóknarfæri sem nú hafa skapast ættum við að setja kraft í að nýta tæknina betur í kennslu og þróa enn frekar til framtíðar.

Marta Guðjónsdóttir.

Höfundur er Borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.



Marta Guðjónsdóttir borgarfulltrúi.

# Frábærir viðburðir í unglingastarfinu

Október er svo sannarlega búinn að vera stúfúllur af frábærum viðburðum hjá okkur í unglingastarfinu og ekki hættir gamanið í nóvember. Hin sívinsæla Náttfatánótt var haldin í Bakkanum, Hundraðogellefu og Hólmaseli þann 29. október og gekk ótrúlega vel. Þó það sé ekki langt síðan að hún var haldin síðast. Það var gert í maí 2021 vegna Covid þá var gríðarlega góð stemning og gaman að geta haldið þennan viðburð á réttum tíma.

Áttunda bekkjarferð Hundraðogellefu var haldin 21. október í Bláfjöllum og er Hólmasel að fara 11. nóvember. Þau gista þar eina nótt og er haldin kvöldvaka, sagðar draugasögur og spilað allskonar hópeflandi leiki.

Helgina 12. til 14. nóvember er Landsmót Samfés sem unglingar á landsvísi fá tækifæri til að skiptast á hugmyndum, taka þátt í allskonar smíðjum og kynna mismunandi kúltúr. Við í félagsmiðstöðvunum Breiðholti erum að fylgja um fjórtán



Náttfatapartý í einni af félagsmiðstöðvum Breiðholts.

ungmönnum á mótið, sem er haldið á Hvolsvelli, og hlakkar öllum mikið til.

Rímnaflæði, viðburðurinn sem Emmsjé Gauti og aðrir stígu sín fyrstu skref í tónlistarferlinum, er haldinn föstudaginn 26. nóvember á vegum Samfés, í samstarfi við Miðberg. Þessi viðburður er gríðarlega vinsæll og eins og vanalega verður stemmingin ógleymanleg. Skráning keppenda og miðasala er hafin á þinni félagsmiðstöð!

Vikuna 29. nóvember til 3. desember verður þemavika í öllum félagsmiðstöðvum Breiðholti og er hún tileinkuð Fjölbreytileika. Nánari dagskrá verður auglýst síðar en verður svipað sett upp og Geðheilbrigðisvikan sem var haldin í október. Sú vika sló í gegn hjá unglingunum þar sem við vorum með sundferð, yoga frá Kramhúsinu og sýndum þeim mismunandi hugleiðslu þætti á Netflix og Youtube.

# Hrekkjavaka í Hellinum

Óhætt er að segja að krakkarnir í Hellinum hafi tekið hrekkjavökunni opnum örmum síðasta dag októbermánaðar. Mikil skelfing greip um sig þegar starfsfólk sem og krakkar mættu í hryllilegum búningum og skemmtu sér saman við að skera út grasker, dansa við tónlist, segja draugasögur og gæða sér á ýmsu góðgæti.

Mikil hefð er fyrir hrekkjavökunni í Hellinum og er heljarinnar viðbúnaður ár hvert vikuna fyrir stóra daginn, þar sem allir hjálpast að við að skreyta, skera út grasker, semja sögur og undirbúa búninga. Nú þegar hrekkjavakan er yfirstaðin er lítið annað hægt að gera en að telja niður í þá næstu.



Þessar skemmtilegu myndir voru teknar á hrekkjavöku í Hellinum.

# BASARINN

Nytjamarkaður

Austurveri

Háaleitisbraut 68

Sími 562 6700

Opið virka daga 12-18



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

# Kvöldskóli FB



Vorönn 2022

Á vorönn bjóðum við upp á íslensku fyrir erlenda nemendur í kvöldskóla

## Byrjendaáfangi í íslensku

Markmið áfangans er að ná grunnatriðum í íslensku og geta bjargað sér í einföldum aðstæðum.

## Beginner's course in Icelandic

The aim is to learn the basics in Icelandic and become able to get by in simple everyday situations.

## Kurs dla początkujących po islandzku

Celem kursu jest zdobycie podstaw języka islandzkiego i umiejętność poratowania się w bardzo prostych sytuacjach.

Skráning á [www.fb.is](http://www.fb.is)

Kennsla hefst 4. janúar 2022

Allar nánari upplýsingar á [www.fb.is](http://www.fb.is) og [kvold@fb.is](mailto:kvold@fb.is)

# Menntun, menntun, menntun

Fjárhagsáætlun næsta árs sýnir berlega áherslur núverandi meirihluta í Reykjavík. Við ætlum að fjárfesta í börnunum okkar og unglíngum með því að veita fjármunum í auknum mæli í menntun barna, skólaumhverfi þeirra og aðstöðu. Nám er ekki bara skrifborð og stóll, heldur þarf námsumhverfið allt að vera hvetjandi á mörgum sviðum.

Ég fékk nýlega þann heiður að veita Árbæjarskóla verðlaun fyrir sigur í Skrekk, árlegri hæfileikakeppni grunnskólánemenda í Reykjavík. Ég vil óska þeim nemendum innilega til hamingju með sinn árangur. En þarna á sviðinu sá ég hvað við eigum ótrúlega hæfileikarík börn, með hjartað á réttum stað, sem munu svo sannarlega eiga eftir að ná langt. Ekki bara í Árbæjarskóla heldur í skólum um alla borg. Við þurfum að rækta hæfileika hvers barns í skólunum.

## Stóratæk í viðhaldi

Í kjölfar efnahagshrunsins var ákveðið að spara í viðhaldi og fjárfestingum skólabygginga og fjárfesta frekar í mannauði og skólustarfi. Það hefur tekið langan tíma að vinda ofan af þeirri viðhaldsskuld sem myndaðist og nú þarf að taka skrefinu lengra. Reykjavíkurborg hefur því látið meta ástand allra skólabygginga í borginni, leikskóla, grunnskóla og frístund, og greint hvar viðhalds er þörf. Hægt er að skoða niðurstöður fyrir hverja skólabyggingu á vef Reykjavíkurborgar.

Þessar niðurstöður verða notaðar til að ráðast í risastórt viðhaldsátak, þar sem viðhaldsskuld undanfarinna ára verður greidd. Til að nýta tíma, mannafla og fjármagn með sem bestum hætti verður viðhaldinu forgangsraðað eftir ástandi húsnæðis, þar sem horft verður, í þessari röð, á öryggi; rakamál; ytra byrði, klæðningar, þök og glugga; loftræstingu; hljóðvist, ljósvist o.fl.; og aðgengismál. Með því að leggja 25-30 milljarða í viðhald á næstu fimm árum vonumst við til að standa á jöfnu í viðhaldi skólabygginga og að börnin okkar muni búa við mun meira öryggi og heilnæmara húsnæði í öllum skólabyggingum.

## Fjárfestum í leikskólum og stafrænni tækni

Við ætlum að verja 4 milljörðum í að fjölga leikskóla-

deildum, til að brúa bilið milli fæðingarorlofs og leikskólavistunar fyrir enn fleiri börn og í þeim hverfum þar sem biðlistar eru lengstir.

Stafræna byltingin mun ná til skólanna því við ætlum að fjárfesta í tölvum og stafrænni tækni fyrir leikskóla, grunnskóla og frístund til að bæta námsumhverfið.

Við ætlum líka í stafræna umbreytingu fyrir foreldra, með umbyltingu á innritun í leikskóla og frístund barna og í umsókn um skólaþjónustu, á forsendum notenda.

## Fjárfestum til að mæta fjölbreyttum þörfum

Við þurfum líka að horfa á innra starf

skólanna og rekstur. Því ætlum við að bæta við 1,5 milljarði á hverju ári í rekstur grunnskóla. Það er sú upphæð sem nýtt úthlutunarlíkan grunnskóla Reykjavíkur segir að þurfi til að fullfjármagna grunnskólana okkar. Ég fékk þann heiður að leiða gerð þessa nýja úthlutunarlíkans og fá þannig innsýn inn í þau fjölbreyttu verkefni sem mæta grunnskólakennurum á hverjum degi.

Nýr formaður Kennarasambands Íslands, Magnús Þór Jónsson, skólastjóri Selja-skóla átti stóran þátt í að koma þessu nýja líkani á og áttum við þar gott samstarf. Með úthlutunarlíkaninu munu skólastjórnendur fá aukið faglegt frelsi, og ábyrgð, til að mæta fjölbreyttum þörfum nemenda

með teymisstarfi fagfólk á sviðum velferðar, heilbrigðis og skóla. Þannig verður þörfum hvers skóla og skólaumhverfis betur mætt, og dregið er úr aðstöðumun á milli skóla.

Það er því bjart yfir skólustarfi í Reykjavík og námsumhverfi barnanna.

*Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs og oddviti Viðreisnar.*



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir.

# Gamla Kaffihúsið

Kíktu til okkar og leyfðu okkur að sjá um matinn.

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



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

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

**Vandaðir krossar á leiði!**

3ja ára ábyrgð

**JS LJÓSA SMÍÐJAN**  
VÉLAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN  
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Sími: 511-1180  
Drafnarfell 11, 111 Reykjavík

## HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

## Menningarnæminámskeið í Breiðholti

Nú í nóvember hefur Þjónustumiðstöð Breiðholts (PB) staðið fyrir menningarnæminámskeiði fyrir þjálfara í Breiðholti. Fyrst 2. nóvember fyrir þjálfara ÍR og 9. nóvember fyrir þjálfara Leiknis. Jasmina Vajzovic Crnac var fyrirlesari á námskeiðinu auk Jóhannesar Guðlaugssonar. Jasmina hefur þekkingu og reynslu hvernig er að stiga sín fyrstu skref inn í nýtt samfélag sem er menningarlega ólíkt hennar eigin. Auk þess hefur Jasmina alist upp í fjölmenningsamfélagi til marga ára og getur því miðlað þeirri reynslu vel. Jasmina og Jóhannes eru einnig með þekkingu og reynslu af þjálfun og stjórnun innan íþróttahreyfingarinnar.



Þráinn Hafsteinsson.

Með námskeiðinu er markmiðið að varpa ljósi á að íbúar í okkar samfélagi koma frá fjölbreyttum menningarkimur heimsins, að bera virðingu fyrir þeim og nýta styrkleika allra. Þar að auki geti þátttakandur skoðað viðhorf sín og gildi til að geta mætt þeim mismunandi skoðunum af virðingu. Allt er það gert til að, í þessu tilviki þjálfarar, geti tekið betur á móti iðkendum en einnig hjálpað þeim að iðka sína íþrótt til langs tíma. Við viljum jú að íþrótt- og frístundaþátttaka barna og unglunga í Breiðholti sé stöðug og til langs tíma.

Þjónustumiðstöð Breiðholts í gegnum verkefnið „Frístundir í Breiðholti“ hefur að markmiði að bjóða menningarnæminámskeið fyrir fleiri hópa í hverfinu, aðra þjálfara, frístundastarfsmenn, skólustarfsmenn ofl. sem áhuga hafa. Er það gert til að sem flestir hafi þekkingu og opni á rétt viðhorf svo allir í mismunandi mál- og menningarhópum fái tækifæri til inngildingar og eins og fyrr segir við opnum armana fyrir þeim fjölbreytileika sem býr í okkar samfélagi.

Þráinn Hafsteinsson.

Verkefnastjóri frístunda og félagsauðs.  
Þjónustumiðstöð Breiðholts.

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

## Heimsókn skólabarna til Leiknis

Í byrjun október fékk Leiknir fráþæra heimsókn u.þ.b. 320 skólabarna úr Fellaskóla og Hólabrekkuskóla.

Börnin skoðuðu húsið,

æfingasvæðið, fóru í leiki með þjálfurum Leiknis og fengu hressingu og kveðju frá þjálfurum í lokin.

Breiðholt er sannarlega ríkt

af hressum og frambærilegum krökkum og þakkar Leiknir fyrir þessa skemmtilegu heimsókn.



Skólabörn úr Fellaskóla og Hólabrekkuskóla í heimsókn hjá Leikni.

## Vináttubingó í Regnboganum

Áttundi nóvember er dagur gegn einelti og tókum við í frístundaheimilinu Regnboganum að sjálfsgöðu þátt í honum. Regnboginn er safnfrístund fyrir börn úr 3. og 4. bekk í Seljaskóla og Ölduselsskóla og vinnum við mikið með félagsfærni og vináttutengsl barnanna.

Í ár ákváðum við að vera með vináttubingó meðal annars og virkar það þannig að börnin fengu bingóspjald og áttu svo að spjalla við börn úr hinum skólanum og fylla úti það með því að spurja hin börnin um meðal annars áhugamál þeirra, hvort þau eigi gæludýr og fleira þess háttar. Þetta gerum við til að hvetja þau til að hafa samskipti á milli skólanna tveggja og hugsanlega mynda vinatengsl útrá sameiginlegum áhugamálum. Þetta var virkilega vel heppnað og gaman að sjá börnin spjalla saman um hugðarefni sín. Við höldum áfram með vináttubingó út vikuna og verðum með vináttubandagerð í listasmiðjunni og sýnum mynd um vináttu.



**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



## Kvöldskóli FB

Vorönn 2022

Húsasmiðabraut

Sjúkraliðabraut

Rafvirkjabraut

Íslenska

Íslenska sem erlent tungumál

Danska

Enska

Stærðfræði

Sálfræði

Upplýsingatækni

Skyndihjálparnámskeið

Skráning á [www.fb.is](http://www.fb.is)

Kennsla hefst 4. janúar 2022

Allar nánari upplýsingar á [www.fb.is](http://www.fb.is) og [kvold@fb.is](mailto:kvold@fb.is)

# Matthías keppti í júdó í Finnlandi

Júðókappinn Matthías Stefánsson fór til Finnlands ásamt landsliðinu til að keppa á Opna finnska og vann hann til bronsverðlauna í tveimur flokkum.

Eftir hörku viðureignir í bæði undir 21 árs -90kg flokki og seniora -90kg flokki lenti Matthías í 3. sæti í báðum flokkunum. Matthías mætti öflugum andstæðingum sem hafa mikla keppnisreynslu og er verðmæt reynsla fyrir hann að hafa slegist við þá sem voru með honum í flokkunum. Nokkuð ljóst var að Matthías átti ekki langt í land með að ná að vinna andstæðingana sína sem voru í efri sætum. Þessi reynsla mun nýtast honum til að bæta sig enn frekar í keppni og verður gaman að fylgjast með honum taka frekari skref á keppnisferlinum.



Matthías á verðlaunapalli á Opna finnska.

# Ísabella í landsliðshópi U-18

Ísabella Schöbel Björnsdóttir markmaður úr kvennaliði ÍR í handbolta hefur verið í landsliðshóp í U-18 ára landslið kvenna sem mun taka þátt í undankeppni EM í Serbíu dagana 22. til 27. nóvember nk.

U-17 ára landslið kvenna tryggði sér 2. sætið á B-keppni EM í Litháen í sumar en þær töpuðu úrslitaleiknum naumlega fyrir Makedóníu eftir að hafa unnið Spánverja í undanúrslitum. Þessi árangur tryggði liðinu sæti í undankeppninni en það er mikið undir, liðið sem vinnur þessa undankeppni kemst á EM U-19 ára landsliða 2023 og tryggir U-17 ára landsliðinu einnig sæti á EM 2023.



Ísabella Schöbel Björnsdóttir.

# Eyjólfur Héðinsson í ÍR

Eyjólfur Héðinsson er gengin formlega til liðs við ÍR og mun leika með liðinu á komandi tímabili.

Eyjólfur sleit barnsskónum í Breiðholtinu en hefur síðan árið 2002 leikið með Fylki, GAIS í Svíþjóð og Sønderjyske og Midtjylland í Danmörku en með Midtjylland varð Eyjó einmitt danskur meistari. Hann kemur nú í ÍR frá Stjörnunni eftir farsæla tíma þar.

Það er okkur ÍR-ingum sönn ánægja að Eyjó sé snúinn aftur heim en hann mun ásamt því að spila með liðinu koma að þjálfun í barna- og unglingsstarfi félagsins. Velkominn Eyjólfur og áfram ÍR!



Eyjólfur Héðinsson fyrir miðju ásamt forráðamönnum ÍR.

## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.

FISKBÚÐ  HÓLMGEIRS  
MJÓDD



## ÁFRAM ÍR



## FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16  
alla virka daga

Verið velkomin

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

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



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

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:

581 3300 & 896 8242

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er



Sverrir Einarsson

www.utfarin.is



SÍÐAN 1996

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



# MEST SELDU!

## LOK, LOK OG LÆS eftir Yrsu Sigurðardóttir

### BEINT Á TOPPINN!

„Langar dimmar nætur Íslands eru ógnvænlegastar í spennusögum Yrsu Sigurðardóttur.“

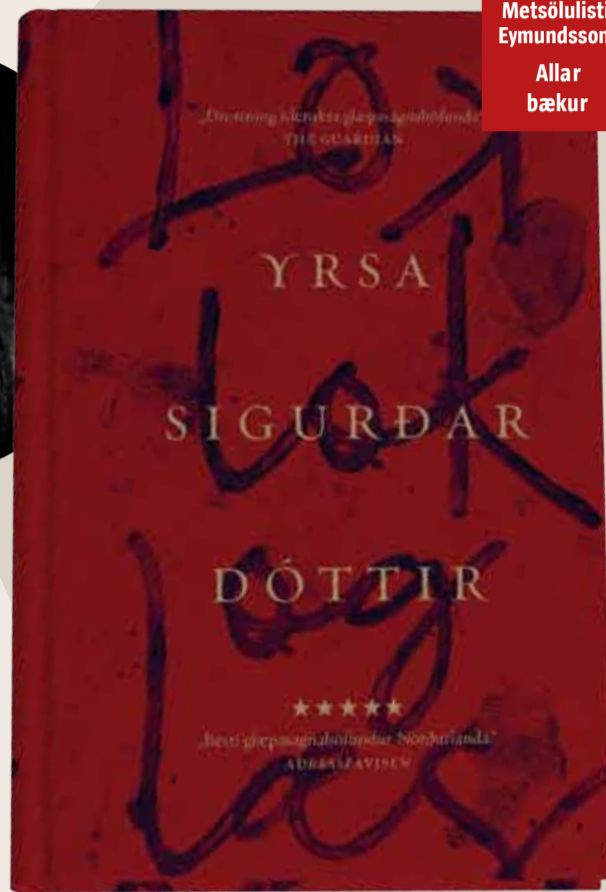
Financial Times

„Yrsa trónir á toppnum í hópi norrænna glæpasagnahöfunda.“

Sunday Times

„Yrsa skrifar alltaf frábærar bækur.“ ★★★★★

Politiken  
(um Aflausn)



1.

Metsölulisti  
Eymundsson

Allar  
bækur

3.

Metsölulisti  
Eymundsson  
Innbundin  
skáldverk



## ÚTI eftir Ragnar Jónasson

„GEIRNEGLIR LESANDANN!“

„Ógnvekjandi andrúmsloft.“

KB, Kiljunnir



SG, Morgunblaðið

„Geirneglir lesandann frá fyrstu síðu. Engin leið að leggja bókina frá sér.“

BP, Fréttablaðinu

Mest selda íslenska skáldverkið  
skv. Bóksölulistanum