

# Breiðholtsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

ÁGÚST 2021

8. tbl. 28. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

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

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

- bls. 4-5  
Viðtal við  
Einar Þorsteinsson  
málameistara



Öll lyf á  
lágmarksverði  
og samheitalyf  
líka!



## Glæsileg byrjun í FB

Kennsla hófst í fjölbrauta-skólanum í Breiðholti föstudaginn 20. ágúst. Skólasetning og nýnemamóttaka fór fram miðvikudaginn 18. ágúst í matsal skólans. Þetta var þó aðeins hin hefðbundna byrjun því nýnemar FB voru boðnir velkomnir á óvenjulegan og skemmtilegan hátt. Í upphafi skólaársins bauð FB öllum nýnemum skólans í sannkallaða ævintýraferð ásamt umsjónarkennurum, félagsstarfstjórum skólans og nemendafélagið (NFB). Farið var til Hveragerðis og Stokkseyrar og Draugasetrið heimsótt, farið leikjaprautabraut, hópeflisleiki og fluglínu (Zip line). Mikil stemning var í hópnum en alls mættu um 160 nemendur í ferðina. Fleiri myndir úr ferðinni eru á bls. 12.

 **Brynja**

Við opnum fljótlega  
nýja ísbúð í Lóuhólum!

 **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: 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.

8. tbl. 28. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Hverfiskjarnanir endurbyggðir

Miklar framkvæmdir og umbætur eru fyrirhugaðar í Breiðholti á næstu árum. Í nýju skipulagi Breiðholts sem nú er til kynningar koma fram þær hugmyndir sem ætlunin er að vinna eftir.

Þessar hugmyndir snúa einkum að endurbyggingu hverfiskjarnana við Bakkana í Neðra Breiðholti og Fellin í því efra.

Þessir kjarnar hafa að miklu leyti glatað hlutverki sínu. Starfsemi hefur horfið og byggingar sem ef til vill var ekki nægilega vel staðið að í upphafi og ekki notið nauðsynlegt viðhalds hafa grotnað niður.

Um árabíl var ekki talið nauðsynlegt að þjónusta næði að blómstra í íbúðabyggðum. Af sumum var hún jafnvel litin hornauga. Hún truflaði frið og rósemd íbúa. Sumir töldu ónæði og jafnvel áreiti stafa af henni.

Stórmarkaðsvæðingin átti umtalsverðan hlut í þessari þróun. Stórmörkuðunum tókst að miklu leyti að ýta minni verslunum til hliðar. Einkum í krafti þess að geta boðið lægra vöruverð. Lægra verð í stórmörkuðum var sumum nánast trúaratriði.

Þær breytingar sem fjallað er um hér í blaðinu verða ekki að veruleika á einu ári eða tveimur. Um lengri tíma markmið er að ræða. Með skipulaginu er búið að opna þeim leið. Leið sem þarf að fóta sig eftir. Leið sem bæði mun endurheimta þjónustu í Breiðholshverfunum og nýta það byggingarland sem enn er ónumið í þessari byggð Reykjavíkur.

[www.breidholt.is](http://www.breidholt.is)



**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

# Miklar breytingar fyrir- hugaðar í hverfiskjörnunum



Umhverfi eins og gert er ráð fyrir við Arnarbakkann að lokinni uppbyggingu.

Miklar breytingar munu verða í hverfiskjörnunum í Breiðholti á næstu árum. Í nýju skipulagi Breiðholts er gert ráð fyrir svo miklum umsvifum að svæðin munu verða nánast óþekkjanleg frá því sem nú er. Ekki þarf að fara mörgum orðum um þá niðurníðslu sem margra ára stöðnum hefur haft í för með sér. Atvinnustarfsemi dróst saman og hvarf sumstaðar að mestu og atvinnuhúsnæði sem ekki var alltaf vandað nægilega vel til í upphafi tók að grotna niður. Þjónustukjarninn við Arnarbakka hefur farið einna verst út úr þeirri hugmyndafræði afskiptaleysis sem lengi ríkti um Breiðholtið.

Hildur Gunnarsdóttir arkitekt og verkefnastjóri hjá umhverfis og skipulagssviði Reykjavíkurborgar kynnti nýlega tillögu að deiliskipulagsbreytingum á Arnarbakka á upplýsingafundi um Hverfiskipulag í Breiðholti. Þar kom m.a. fram að að svæðið við Arnarbakka mun áfram verða að mestu grænt. Hún nefndi dæmi um möguleika þess í heild sinni og hvernig staðsetja mætti nýbyggingarnar í framhaldi af stefnu, hæð og umfangi U-blokkanna á svæðinu og mynda þannig með þeim kjarna fyrir miðju hverfi ásamt því að afmarka græn svæði og mynda nýtt torg.

### Nýbyggingarnar þriggja til fjögurra hæða

Í hinu nýja skipulagi Arnarbakkans er meðal annars kveðið á um að verslun og þjónusta verði í hverfiskjarnanum. Þar er gert ráð fyrir stórra matvöruverslun og fjölbreyttri verslun og þjónustu sem geti þjónað heilu hverfi. Veitingastaðir verða heimildir og íbúðir verða á efri hæðum bygginga. Í skipulaginu kemur fram að byggingar munu taka mið af núverandi byggð og fléttast áreynslulaust inn í byggðamynstrið. Græn svæði verða betur skilgreind með skýr hlutverk. Bjart og skjólríkt torg mun verða við verslanir til að auka aðdráttarafl. Bent er á að verslun og þjónusta, gróðurhús, matjurtagarðar og íbúðir á stúdentagörðum, sem og aðrar íbúðir, muni verða vinsæl innan og utan hverfis. Skipulagði gengur út á vistvænar ferðavenjur þar sem stutt verður í hágæða



Sumarstemning eins og hönnuðir sjá Fellagarða fyrir sér í framtíðinni.

almenningsamgöngur og samnýting verður á bílastæðum. Í hönnun er horft til þess að bæta lýðheilsu, hljóðvist og loftgæði. Gert er ráð fyrir að nýbyggingarnar verði þriggja til fjögurra hæða og taki mið af núverandi byggð. Græn svæði verða betur skilgreind með reiti fyrir matjurtaræktun auk þess sem gróðurhúsi til almennra nota verður komið fyrir inn á svæðinu. Íbúðir við Arnarbakka verða alls 65 og skiptast jafnt á milli einstaklings og þriggja herbergja íbúða. Á fyrstu hæð eru verslunar- og þjónusturými auk sameiginlegra rýma námsmannaíbúðanna, sem gert er ráð fyrir að verða að hluta til líka opið almenningi. Fjölbýlið næst Hjaltabakka verður með 25 íbúðum af ólíkum stærðum.

### Nýr leikskóli í Fellunum

Fellahverfið mun einnig taka miklum breytingum. Breytingarnar verða við Völvufell, Drafnarfell, Eddufell og Ýrsufell. Heimilað verður að rífa leikskólana Litla Holt og Stóra Holt. Í stað þeirra verður byggður nýr leikskóli með aðkomu frá göngugötu við Drafnarfell. Auk leikskóla verða byggðar upp námsmannaíbúðir og sérbyli á grænum þróunarlóðum. Þegar eru fyrir hendi byggingaheimildir á lóð Drafnarfells 2 til 18 og á lóð Eddufells 2 til 4 ofan á hverfiskjarna og eru þær endurskoðaðar samkvæmt uppdrætti KRADS arkitekta.

### Íbúðabyggð í Fellunum

Aðalskipulagið gerir ráð fyrir verslun og þjónustu í Fellakjarnanum. Þar verður gert ráð fyrir matvöruverslun auk fjölbreyttrar verslunar og þjónustu fyrir heilt hverfi. Veitingastaðir verða heimildir sem og íbúðir á efri hæðum bygginga.

Íbúðasvæðið í Fellum verður stækkað til suðurs. Byggingar eiga að taka mið af núverandi byggð og fléttast inn í byggðamynstrið. Samtals er nú heimild til að byggja 37 íbúðir á efri hæðum Fellagarða. Gert er ráð fyrir nýjum 10 deilda leikskóla við Fellagarða auk fjölskyldumiðstöðvar eða fjölnotahúsi í Völvufelli 45 sem verður hluti af sameiginlegum rýmum námsmannagarða. Við Völvufell 37 og 43 er heimild til að byggja tveggja til fimm hæða fjölbýlishús með 90 einstaklings og fjölskylduíbúðum fyrir námsmenn. Einnig er heimild til að byggja tímabundin leikskóla á lóðinni, sem vikur fyrir námsmannaíbúðum þegar nýr sameinaður leikskóli verður byggður. Syðst á svæðinu er gert ráð fyrir fjórum lóðum þar sem heimilt verður að byggja sex raðhús með einni eða tveimur íbúðum í hverju húsi. Raðhúsin eru hluti af grænum þróunarlóðum borgarinnar. Matjurtarækt muni verða á borgarlandi á milli lóða og sameiginlegt leiksvæði fyrir miðju.



# HALLÓ HAUST

## SPENNANDI VIÐBURÐIR Í KEILUHÖLLINI Í HAUST

Fylgstu með dagskránni á Facebooksíðu Keiluhallarinnar. [facebook.com/keiluhollin](https://facebook.com/keiluhollin)  
Bókaðu borð tímanlega á [keiluhollin@keiluhollin.is](mailto:keiluhollin@keiluhollin.is)

FIM. 26. ÁGÚST

RISA

# BINGÓ SVEPPA

FULLORÐINS ÚTGÁFAN



ÖLL VINSÆLUSTU LÖGIN  
SING-A-LONG

# GUÐRÚN ÁRNÝ

FÖS 27. ÁGÚST

ÖLL VINSÆLUSTU LÖGIN



FIM. 02. SEPT.

DR. FOOTBALL

# HJÖBB QUIZ

STÓRSKEMMTILEGT FÓTBOLTA-QUIZ HJÖRVARIS HAFLIÐA



FIM. 09. SEPT.

PÖBB QUIZ

# NEI, HÆTTU NÚ ALVEG

VILLI NAGLBÍTUR



FIM. 16. SEPT.

# Haehæ!

PÖBB QUIZ MEÐ HJÁL MARI & HELGA



**BOLTINNI BEINNI**

## BOLTATILBOÐ Í GANGI Á ÖLLUM LEIKJUM Í BEINNI

12" PIZZA MEÐ TVEIMUR ÁLEGGJUM 1.990 KR.  
EÐLAN MEÐ NACHOS 1.890 KR.  
BONELESS WINGS 10-12 STK. 2.490 KR.  
KJÚKLINGA/VENGIR 20 STK.  
KRISPÝ EÐA HEFÐBUNDNIR 2.490 KR.  
STÓR Á KRANA 990 KR.  
GOS MEÐ ÁFYLLINGU 290 KR.



NÚ GETUR ÞÚ BÓKAÐ BRAUT Á NETINU  
[keiluhollin.is](http://keiluhollin.is)

*Keiluhöllin*  
EGILSHÖLL

s. 5 11 53 00



# VIÐTALIÐ

# Ég hef komið til 113 landa

- segir Einar Þorsteinsson málarameistari

**E**inar Þorsteinsson málarameistari er hundrað landa fari. Hann hefur eytt umtalsverðum hlut æfi sinnar til að ferðast um heiminn þar sem hann hefur einnig sinnt öðru áhugamáli sínu sem er ljósmyndun. Einar hefur að sögn komið til 113 landa sem flest eru í fjarlægri kantinum frá ættlandinu. Hann hefur átt ýmsa ferðafélaga í gegnum tíðina. Oft ferðast með litlum hópum sem hafa tekið sig saman um ferðalög til framanlíka landa. Þegar myndaalbúnum Einars er flett kemur fljótt í ljós hversu fjölbreytt ferðalögin eru og aðstæður þar sem hann hefur farið eru oft gjörólíkar frá einu landi til annars. Hann hefur meðal annars farið með Síberíuhraðlestinni. Gengið á Kínamúrinn, grandskoðað fjarlæg lönd Austur Asíu. Ástralía er ekki undan skilin hann hefur einnig farið um sumar slóðir Suður Ameríku. “Nei – ég hef aldrei komið til Alaska því miður segir hann þegar norðlægur slóðir berast í tal. Veit ekki hvað ég á eftir. Heilsan er farin að gefa eftir og ég hef verið varaður við löngum flugferðum. Mig langar þó að fara enn einu sinni til Noregs þar sem ég bjó í sex ár.” segir þessi eldhressi ferðalangur og fyrr um málarí yfir kaffibolla hjá Evelin Rodrigues í Gerðubergi.

Hvaðan kemur þessi ferðagleði maður. Einar er fljótur til svars. “Af Teigunum í Reykjavík. Ég er fæddur á Hríateig 4 í einu af húsunum sem flutt voru úr Skerjafirði inn á Teiga þegar rýma þurfti fyrir Reykjavíkflugvelli. Ég er því aðeins yngri en flugvöllurinn þótt ekki muni mörgum árum. Ég átti heim á Hríateigum fyrstu níu árin en þá flutti fjölskylda mín yfir í Hlíðarnar. Þar gerðist ég Valsari sem ég er enn og er stoltur af því.” Einar kveðst minnst æskuáranna sem skemmtilegs tíma en fleira hafi fylgt flutningnum í Hlíðarnar en nýtt hverfi og Fram. “Þegar þarna var komið sögu var ég sendur í sveit í nokkur sumur eins og títt var með krakka á þessum



Einar á sextugsafmælisdegi sínum í Sydney í Ástralíu. Blómin eru gjöf frá ferðaskrifstofunni sem annaðist ferðina. Að afmælinu loknu gaf Einar starfsstúlkum á hótelinu blómin enda að hans sögn erfitt að taka þau með heim til Íslands.

tíma. Sumarfríð var nokkuð langt og fátt um að vera fyrir þá sem voru á þessu aldursskeiði. Í mínu tilvikinu var ekki farin stysta leiðin til að finna drengnum sveitadvöl. Ég var sendur upp á Hólsfjöll. Lengra var varla hægt að komast nema þá út á Langanes. Á Hólsfjöllum fóru mótunarárin fram ásamt skólagöngunni í Hlíðunum í Reykjavík.

## Soðið rollukjöt og siginn fiskur

Var lífið á Hólsfjöllum ekki frábrugðið því sem þú hafðir vanist í borginni. Voru þetta ekki viðbrigði. “Hvort það var. Það voru mikil viðbrigði að koma úr Hlíðunum og upp á Hólsfjöll. Vissulega var venjulegt fólk á báðum stöðum en umhverfið og hugsunarhátturinn sem það mótaði var allt annar. Flest var frábrugðið því sem ég átti að

venjast. Maturinn var með allt öðrum hætti. Soðið rollukjöt og siginn fiskur voru algeng og mikið var um saltan og súran mat. Það var alveg nóg að éta. Ekkert skorti en vandinn var að venjast matargerðinni. Ég fékk alveg að heyra að ég væri úr höfuðborginni og matvandur eftir því. Einkum frá eldra fólkinu. Man að einhverju sinni rak gamall karl gallsúran bita upp í nasirnar á mér með þeim orðum að ég ætti að éta þetta. Gömlu mennirnir hefðu gert það. Ég hef alltaf verið fljótur til svars og lét ekki standa á svari þá fremur en á öðrum stundum. Eru þeir ekki líka allir dauðir svaraði ég strákþattinn og þetta var ekki frekar rætt í það skiptið að minnsta kosti. Ég hafði ekki vanist þessu. Gamli sveitamatúrin var að mestu horfinn í Reykjavík í mínum uppvexti. Alla vega var hann ekki á borðum á mínu æskuheimili. En það var ekki allt

jafn vont á Hólsfjöllum. Lostæti leyndist þar líka. Ekkert komst í líkingu við hangikjötið þeirra. En það var hátíðamatúrin. Eftir að ég fór að dvelja þar á sumrin fékk ég sent hangikjötslæri um jólin. Þetta þótt lostæti heima og alltaf haft á borðum á jóladag.”

## Sumar á síldarplani

“Þegar ég hætti að vera í sveit á sumrin 15 ára var unglingavinnan á frumstigi og hvað þar var í boði greip mig ekki. Ég fór að horfa í kringum mig. Ég sá að auglýst var eftir fólki á síldarplön á Raufarhöfn. Ég sló til. Farið var með rútu morguninn eftir og byrjað að vinna strax og við vorum komin. Á fyrsta útborgunardegi kom í ljós að ég var of ungur. Ég mátti ekki vinna. En ég hafði strax tekið til hendinni þótt ég væri ekki eldri því ég hafði lært að vinna í sveitinni á

Hólsfjöllum. Þeir sem stjórnðu á síldarplaninu höfði tekið eftir því. Ákváðu því að tala ekkert um aldur minn og ég var látinn vinna áfram og fékk auk þess útborgað. Þarna gerðist eitt og annað. Mér drengum stóð stundum ekki á sama. Mest gekk á í landlegum. Mikið var drukkið og tekist á. Einkum þegar norsku skipin voru í landi. Norðmennirnir voru duglegir við brennivínið og mun meiri slagsmálahundar en Íslendingarnir sem þó gátu tekið til hendi. Stundum logaði allt í slagsmálum. En þetta var ákveðin lífsreynsla.”

## Hafði engan áhuga á að drekka mig fullan á hverju föstudagskvöldi

Svo gekkstú málaravegin. Hvernig kom það til. “Ég fór ekki aftur á síld. Ég fór í byggingavinnu og síðan að vinna í blikksmiðju sem var í JL húsinu við Hringbraut. Ætlunin var að gera við mig langtímasamning en ég ákvað að taka því ekki. Á þeim tíma voru föstudagsfyllirín í tísku og mér hugnaðist ekki að taka þátt í þeim. Hafði engan áhuga á að þurfa að drekka mig fullan á hverju föstudagskvöldi fyrir félagsskapinn. Svo fór ég að huga að einhverju iðnnámi sem lenti með því að ég komst á samning og varð málarameistari. Starf sem ég sinnti síðan allt fram að starfslokum.”

## Hef ekki liðið fyrir kvenmannsleysi

En svo lá leiðin til Osló. Hvað kom til. “Ég held að einhver leiði hafi verið kominn í mig. Mér fannst að ég þyrfti að breyta til. Ef til vill blundaði ævintýraþrá undir niðri. Þannig var að góður vinur mín sem ég hafði starfað mikið með að félagsmálum hafði flutt til Osló. Hann hvatti mig til þess að koma og prufa þetta. Upphaflega átti þetta að verða eitt ár en þau urðu sex. Eftir fyrsta árið var maður farinn að kynnast umhverfinu og kominn meira inn í tungumálið. Freistandi var að halda áfram.” Einar bjó í

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

Næg bílastæði  
VELKOMIN

Mjóddin





Með Ara Trausta í Mongólíu. Sagði honum að tími væri kominn til að upplýsa eiginkonu hans hvernig hjákonan liti út.



Tannlækningastofa í Kína. Tannlæknirinn var ekkert hrifinn að ég væri að taka myndir af honum. Hann hljóp á eftir mér og ætlaði að ná myndavélinni. En ég hvarf í mannfjöldann.



Múrari er varð á vegi Einars í Kína. Ég lærði nú ekki mikið af honum.

miðborg Oslóar. Við Geitmisvejen á Mayerlökka rétt við St. Hans Haugen garðinn. Í göngufæri niður á Karl Johan. Þar voru blokkir og íbúðirnar með nokkru öðru sniði en hér heima. Dæmi voru um sameiginleg klósett fyrir nokkrar íbúðir. Á þessum tíma þótti Norðmönnum óþarfa munaður að hver hefði sitt eigin klósett. Alger óþarfi. Ég byrjaði að læra að rata um Osló einkum miðborgina með því að labba um og svo fékk ég mér götukort. Undir lokin var ég farinn að hugsa heim og ákvað að fara til baka þegar þessi sex ár voru liðin. Einar var einn. Þjó einn við klósettleysið á Geitmisvejen. Hefur hann alltaf verið einn. „Já – þótt ótrúlegt megji virðast hef ég alltaf verið einn. Aldrei náð að festa ráð mitt. Eflaust mér sjálfum að kenna. Á ýmsu gekk og stundum munaði

litlu. Ég hef ekkert liðið fyrir kvenmannsleysi en hef alltaf verið ógiftur og barnlaus.“

**Kínverjar alltaf verið stórir í sniðum**

Eftir að hafa farið til 113 landa er freistandi að kalla Einar heimshornaflakkara. Hann talar um Páskaseyju, Sydney í Ástralíu og Tangó í Argentínu eins og hann þekki ekkert betur. Og þetta er bara smábrot. Hann hefur lagt rækt við að kynna austur Asíu og flettir upp á myndum frá Kína í albúmi sínu. „Þar er allt stórt,“ segir hann. „Kínverjar hafa alltaf verið þolinmóðir en stórir í sniðum. Dæmi um það er leirherinn. Leirherinn telur um átta þúsund stytur og enga eins sem Kínakeisari lét gera til að tryggja sér ævarandi vernd.

Þeir hafa alltaf verið stórtækir og því hlaut að koma að því að þeir myndu sýna sig utan landsteinana eða eigum við að segja utan Kínamúrsins. Þeir eru farnir að sýna sig meira í veröldinni. Þótt trúarbrögð séu ekki ríkjandi í Kína nútímans er grunnurinn í búddisma. Í því felst ákveðin gæfa. Hugsaðu þér ef þeir væri múslimar. Væru örugglega búnir að stráðrepa hverjir aðra.“

**Evrópa of nálægt**

Einar kveðst hafa hlaupið að mestu yfir Evrópu. „Hún er líklega of nálæg. Ég hef þó komið til ýmissa staða á evrópsku meginlandi en ekkert ef ég miða við heimshluta á borð við Austur Asíu. Ég hef heldur aldrei farið til sólarlanda. Hef aldrei haft löngun til þess. Hef líklega ekki eirð í mér til þess að liggja á sólarströnd. Á

ferð um VietNam enduðum við hópurnar á sólarströnd. Ég eirði illa á ströndinni og nýtti tímann til að fara um og taka myndir.“

**Með Ara Trausta og fleirum í Síberíuhraðlestinni**

En hvernig hópa hefur Einar alið sér sem ferðafélaga. „Þeir eru mismunandi. Stundun hafa kunningjahópar tekið sig saman en líka fólk sem hefur gaman af að ferðast. Þessir hópar hafa verið nokkuð ólíkir í gegnum árin. Ég hef til dæmis ferðast nokkuð með Ara Trausta Guðmundssyni jarðfræðingi og síðar alþingismanni.“ Ein af merkilegri ferðum Einars var með hóp sem kallaði sig Landnámu með Síberíuhraðlestinni árið 2000. Í hópnum voru ýmsir þjóðþekktir

einstaklingar. Þar á meðal Ari Trausti og frú, Ari Arnalds og frú, Dagfinnur Stefánsson fyrrum flugstjóri, Kristjana Milla Thorsteinsson, Ragnheiður Erla Bjarnadóttir prestur með meiru, Sigurður Halldórsson, Eva Júlíusdóttir sálfræðingur og fleiri. „Þetta var mjög fróðleg ferð og við sáum margt. Sovétríkin voru að vísu liðin undir lok á þessum tíma en margt var lítið breytt frá gamla tímanum.“ Of langt væri að rekja allar ferðir Einars. Þar væri komið efni í nokkrar ferðabækur. Svo víðförlull er hann. En er honum eitthvað minnisstæðara en annað. „Mér er þetta allt minnisstætt, Myanmar og Franska Pólýnesía, Gala Pagos eyjar eða Amazon og Argentína. Allt er þetta minnisstætt,“ segir þessi hressi yfir hundraðlandafari úr Vesturberginu í Breiðholti.

# MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimarsson lögg. fasteignasali Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson lögg. fasteignasali Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali Sími: 773 6000



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



Þróstur Þórhallsson lögg. fasteignasali Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958



Axel Axelsson lögg. fasteignasali Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300



Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson aðstm. fasteignasala Sími: 893 9929



Helgi Jónsson aðstm. fasteignasala Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson hdl. og löggiltur fasteignasali Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir hdl. og löggiltur fasteignasali



Harpa Rún Glad hdl. og löggiltur fasteignasali



Fasteignasalan  
**Miklaborg**

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

Með þér alla leið



# Brynjuísinn er kominn í Breiðholtið

- ný Brynjuísbúð hefur opnað í Hólagarði

Nú er hægt að fá gamla góða Brynjuísinn í Breiðholti. Þann 16. júlí sl. opnaði Brynja sína þriðju búð sem er í Hólagarði við Lóuhóla. „Áhugi Breiðhyltinga hefur ekki leynt sér og erum við rosalega þakklát fyrir góðar og hlýjar móttökur. Við erum strax komin með nokkra fastagesti sem er mjög skemmtilegt,“ segir Karen Birgisdóttir rekstrarstjóri Brynjuísa.

Brynjuís er löngu landsþekkt lostæti og varla farið sá ferðalangur um Akureyri án þess að koma við í Brynju í innbænum og fá sér ís bragð. Heimamenn hafa líka oft staðið í röðum fyrir utan íbúðina. Brynja er ein af elstu og þekktustu ísbúðum landsins. Hún var fyrst opnuð árið 1939 sem lítil kjörbúð á Akureyri og varð fljótt þekkt innan bæjarins og síðar út fyrir bæjarmörkin vegna ferska íssins sem þar var seldur. Alla tíð



Unga fólkíð nýtur lífsins og borðar Brynjuís.

hefur mikið verið upp úr því að bjóða ferska og hreina vöru úr besta fánlega hráefni. Uppskriftin hefur verið sú sama frá því um

miðja síðustu öld. Brynjuísinn í Hólagarði er framleiddur í Engjahjalla og engin aukaefni eru notuð. Segja má að hann komi beint



Margar tegundir góðgætis eru fánlegar með Brynjuísum.

úr kúnni þar sem mjólk og rjómi eru undirstaðan. En fjölbreytnin hefur einnig verið aukin samkvæmt kröfum tímans. Í dag býður Brynja ekki eingöngu upp á gamla góða Brynjuísinn, heldur einnig úrval af vegan ís úr náttúrulegum hráefnum. Karen segir að vinsældir Brynjuísa hafi ekki leynt sér þegar Brynja var opnuð í fyrsta skiptið á höfuðborgarsvæðinu árið 2016

í Engihjalla í Kópavogi. „Við erum einstaklega stolt af nýju búðinni okkar og erum spennt að taka á móti ísbýrstum viðskiptavinum. Við hönnun búðarinnar var lögð áherslu á að hafa tengingu við útisvæðið að norðan en á veggjum búðarinnar má sjá gamlar fréttir frá Brynjuísi á Akureyri ásamt fallegu listaverki af Akureyri,“ segir Karen.

Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði



**Ingólfur Geir Gissurarson**  
Framkvæmdastjóri, lögg.  
fasteignasali og leigumíðlari  
896 5222

**Heiðar Friðjónsson**  
Sölustjóri. Löggiltur fasteignasali B.Sc.  
693 3356

**Hildur Harðardóttir**  
Löggiltur löggiltur fasteignasali. Skjalagerð.  
897 1339

**Snorri Snorrason**  
Löggiltur Fasteignasali  
895 2115

**Margrét Sigurgeirsdóttir**  
Skrifstofustjóri  
margret@valholl.is  
588 4477



Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is



**Hrafnhildur B. Baldursdóttir**  
Löggiltur fasteignasali.  
BA í stjórnmálafraeði.  
862 1110

**Pétur Steinar Jóhannsson**  
Aðstoðarm. fasteignasala  
Snæfellsnesi  
893 4718

**Anna F. Gunnarsdóttir**  
Löggiltur Fasteignasali  
Lista og innanhús Stílisti  
892 8778

**Sturla Pétursson**  
Löggiltur Fasteignasali.  
899 9083

**Rakel Arnadóttir**  
Lögg. Fasteignasali. Mann-  
fræðingur/alþjóðatengill  
899 9083

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



Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð



## Tónskóli Sigursveins

Kennslustaðir: Engjateigur 1, Hraunberg 2,  
Fellaskóli, Breiðagerðisskóli, Dalskóli,  
Hólabrekkuskóli og Suðurhlíðarskóli

Sótt er um nám á [tonskolisigursveins.is](http://tonskolisigursveins.is)





Miðberg

# Mikil skemmtun einkenndi sumarstarfið

Að loknu sumarfrí er gaman að horfa til baka á vel heppnað sumarstarf hjá okkur í Miðbergi. Sumarstarfið einkenndist aðallega af mikill skemmtun, miklum dugnaði og orkumiklum ungmennum. Þar var boðið upp á sumarsmiðjur fyrir börn í 5. til 7. bekk í Bakkanum, Hólmaseli og Hundrað og Ellefu. Mætingin í sumar var frábær og gerði þessi stóri hópur fjölbreytta hluti saman í sumar, meðal annars var farið í Hunger Games í Viðey og í Óldusundlaugina á Álftanesi ásamt Fjölskyldu og Húsdýragarðinn og margt margt fleira.

Einnig voru starfræktir þrjár sumarvinnuhópar fyrir unglinga í 8. og 9. bekk í öllum félagsmiðstöðvum í Breiðholti, blandaður 8. bekkjarhópur úr Bakkanum, Hólmaseli og Hundrað og Ellefu, og 9. bekkjarhópar bæði í Hólmaseli og blandaður hópur úr Bakkanum og Hundrað og Ellefu. Markmiðið með hópunum var að efla sjálfstraust, samvinnuhæfni og núvitund barna. Hóparnir



Frá vel heppnaðri útilegu í sumar.

tókust á við mörg verkefni saman eins og til dæmis var gengið á Úlfarsfell, fengu þau fjölbreyttar fræðslur og fóru þau í ratleiki og ferðir.

Í sumar var einnig farið í árlega

útilegu félagsmiðstöðvanna í Breiðholti. Útilegan í ár var virkilega vel heppnuð og fóru rúmlega 100 unglingar og starfsfólk úr Bakkanum, Hólmaseli og Hundrað og Ellefu saman í Borgarfjörð,



Krakkar úr áttunda bekk í gönguferð.

þar sem gist var í tjöldum, grillað pylsur og sykarpúða, og haldið kvöldvöku.

Nú er horft fram á við og opna allar félagsmiðstöðvar dyr sínar aftur mánudaginn 23. ágúst.

Erum við öll mjög spennt fyrir komandi vetri og hlökkum til þess að geta loksins tekið á móti unglungunum í félagsmiðstöðvarnar okkar aftur.

## RECARO

Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX	AIR CIRCULATION SYSTEM	LIGHT WEIGHT	ECE NORM R-44/04
HERO	ISO FIX	ADVANCED ((SIDE)) PROTECT EA	3 POINT BELT

BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - [www.bilasmidurinn.is](http://www.bilasmidurinn.is)

MIÐFLOKKURINN

## Við gerum það sem við segjumst ætla að gera





# Breio

ÍPRÓTTIR OG FRÍST

## ÍPRÓTTAFÉLÖG

### ÍR (ÍPRÓTTAFÉLAG REYKJAVÍKUR)

[www.ir.is](http://www.ir.is) – [ir@ir.is](mailto:ir@ir.is)

Sími: 587 7080

**Íþróttir:** Fótbolti, karate, fimleikar, frjálssar íþróttir, Handbolti, körfubolti, júdó, keila, skíði og Taekwondo.

### LEIKNIR

[www.leiknir.com](http://www.leiknir.com) – [leiknir@leiknir.com](mailto:leiknir@leiknir.com)

Sími: 557 8050

**Íþróttir:** Fótbolti, blak

### SUNDFÉLAGIÐ ÆGIR

[www.aegir.is](http://www.aegir.is) – [aegir@aegir.is](mailto:aegir@aegir.is)

Sími: 820 3156

Sundþjálfun fyrir fjögurra ára og eldri.

## HJÓLREIÐAR

### HJÓLAKRAFTUR

[www.hjolakraftur.com](http://www.hjolakraftur.com) – [valdi@hjolakraftur.com](mailto:valdi@hjolakraftur.com)

Sími: 848 8822

Hjólreiðar fyrir 12-18 ára.

## SKÁTAFÉLÖG

### HAFERNIR

[www.hafernir.org](http://www.hafernir.org) – [hafernir@skatar.is](mailto:hafernir@skatar.is)

Sími: 839 3050

### SEGULL

[www.skatarnir.is/segull](http://www.skatarnir.is/segull) – [segull@skatar.is](mailto:segull@skatar.is)

Sími: 567 0319



# Breiholt

FRÍSTUNDIR 2021 – 2022

## FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐ

Frístundamiðstöðin okkar í Breiðholti heitir Miðberg. Frístundamiðstöðin stendur fyrir fjölbreyttu starfi fyrir börn og ungmenni frá aldrinum 6 – 16 ára. Markmið Miðbergs er að veita börnum og ungmennum innihaldsríka þjónustu í frítíma þeirra. Mikið er lagt upp úr því að bjóða upp á fjölbreytt og áhugavert frístundastarf. Í Miðbergi eru rekin sex frístundaheimili og fjórar félagsmiðstöðvar.

## MIDBERG

[www.midberg.is](http://www.midberg.is) – [midberg@rvkfri.is](mailto:midberg@rvkfri.is)  
Sími: 411 5750

## BORGARBÓKASAFN GERÐUBERGI

**Okkið:** Smíðjur, fyrirlestrar og hópvinna.

## FRÍSTUNDAKORTIÐ

Reykjavíkurborg býður upp á frístundakort fyrir öll börn og unglunga frá 6 – 18 ára, sem eru með lögheimili í Reykjavík. Styrkurinn er 50.000 krónur fyrir árið 2021. Nánari upplýsingar er hægt að finna á [fristund.is/fristundastyrkir](http://fristund.is/fristundastyrkir).

## LEISURE CARD

The City of Reykjavik offers a grant to all children and teenagers from the ages of 6 – 18 that are legal residents of Reykjavik. The grant is 50.000 kr. For the year 2021 and is intended to fund leisure activities. More information can be found on [fristund.is](http://fristund.is)

Í Breiðholti leggjum við mikið í uppbyggingu metnaðarfulls og öflugs íþróttar – og frístundastarfs fyrir börn og unglunga. Þátttaka í skipulögðu íþróttar – og frístundastarfi eykur líkur á vinatengslum, jákvæðri sjálfsmynd og auknu sjálfstrausti.

*Here in Breiðholt we strive to provide ambitious and dynamic sports and recreational activities for children and teenagers. Taking part in such activities can help build friendships, improve self-esteem, and boost confidence. More information about these activities in other languages can be found on [fristund.is](http://fristund.is).*

## DANSSKÓLAR

### DANSSKÓLI BRYNJU PÉTURS

[www.brynjapeturs.is](http://www.brynjapeturs.is) – [dansbrynjupeturs@gmail.com](mailto:dansbrynjupeturs@gmail.com)  
Sími: 821 4499

**Dansstílar:** HipHop, Dancehall, Waacking, Break, House, Popping, Locking og Top Rock

### DANSGARÐURINN KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

[www.dansgardurinn.is](http://www.dansgardurinn.is) – [info@ballet.com](mailto:info@ballet.com)

Sími: 534 9030 og 616 2120

**Dansstílar:** Klassískur ballet, nútímalistdans, samtímadans, spuni, tásótækni og söguleg dansverk.

## TÓNLISTARSKÓLAR

### TÓNSKÓLI EDDU BORG

[www.teb.is](http://www.teb.is) – [teb@teb.is](mailto:teb@teb.is)

Sími: 557 3452

**Kennsla:** Forskóli og kennsla á flest hljóðfæri, auk 10 vikna námskeiðs á rytmísk hljóðfæri: hljómborð, bassa, gítar og slagverk/trommur

### TÓNSKÓLI SIGURSVEINS

[www.tonskolisigursveins.is](http://www.tonskolisigursveins.is)

[tonskolisigursveins@tonskolisigursveins.is](mailto:tonskolisigursveins@tonskolisigursveins.is)

Sími: 568 6828

**Kennsla:** Ýmis hljóðfæri, Suzuki námskeið, tónfræði, samleikur, hljóðfærafraeði, útsetning og tónsmíðar.

### SKÓLAHLJÓMSVEIT ÁRBÆJAR OG BREIÐHOLTS

[www.arbaer.skolahljomsveit.is](http://www.arbaer.skolahljomsveit.is) – [snorri.heimisson@rvkskolar.is](mailto:snorri.heimisson@rvkskolar.is)

Sími: 411 7466

### STELPUR ROKKA

<http://stelpurrokka.is/> – [info@stelpurrokka.is](mailto:info@stelpurrokka.is)

Sími: 696 5438

## SKÁK

### SKÁKFÉLAGIÐ HUGINN

<https://skakhuginn.tumblr.com/> – [huginn@skakhuginn](mailto:huginn@skakhuginn)



# Sendiherraverkefnið virkjar innflytjendur

Sendiherraverkefnið er áhrifaríkt verkefni á vegum Þjónustumiðstöðvar Breiðholts. Í verkefninu er lögð áhersla á að skapa vettvang fyrir samstarf við fólk af erlendum uppruna innan hverfisins. Markmiðið með þessu er að tengja erlenda íbúa betur við hverfið, tryggja betri upplýsingamiðlun til þeirra og efla aðgengi að upplýsingum. Einn af sendiherrunum er Benjamin Alin, en hann er sendiherra rúmenskumælandi fólks. Blaðamaður Breiðholtsblaðsins hafði samband við Benjamin og bað hann um að segja okkur meira um sendiherraverkefnið og sjálfan sig í leiðinni.

Benjamin er fæddur og uppalinn í Timisoara, höfuðborginni í Timis sýslu í Rúmeníu. Hann lauk þar námi í menntaskóla og fór eftir það í hermennskunám sem varði í eitt ár. Hann hefur búið á Íslandi í sautján ár og býr núna í Breiðholti. Hann er sendiherra rúmenskumælandi fólks hér á landi og er einnig lærður þjálfari og dómari í knattspyrnu. Benjamin talar þrjú tungumál; rúmensku, ensku og íslensku. Ásamt því að sinna sendiherrastarfinu er hann einn af stofnendum Félags Rúmena á Íslandi, eða Asociatia Romania Nordica Islanda, og stofnandi fótballiðs sem skipað er Rúmenum, Íslendingum og fólki af fleiri þjóðernum.

Spurður út í fæðingarstað sinn segir Benjamin: „Timisoara er 350.000 manna borg með mikið menningarlíf og hefur stundum



Frá Timisoara í Rúmeníu heimaborg Benjamin Alin.

verið kölluð Blómaborgin.“ Gælunafnið á að hans sögn uppruna sinn í því hversu mikið er af almenningsgörðum og grænum svæðum í borginni. Benjamin flutti til Íslands árið 2004. „Ég flutti til Íslands tuttugu og fjögurra ára gamall, eftir að ég hitti konuna mína sem er frá Íslandi. Hún bjó um hríð í Rúmeníu og var að vinna þar í hjálparstarfi og í kirkju sem ég var að vinna fyrir sem túlkur. Þar kynntumst við og ákváðum síðan að koma til Íslands,“ segir Benjamin.

## Reynum að upplýsa fólk um réttindi sín

Benjamin hefur myndað gott tengslanet í sínum menningarhópi sem hann nýtir í starfi sendiherra. Þetta hefur hann meðal annars gert með því að stofna fótballaliðið sem fyrr er nefnt. „Verkefnið sem ég var að vinna í núna síðastliðinn vetur og sumar var að stofna fótballaliði með Rúmenum, Íslendingum og

fleirum. Liðið er núna að taka þátt á Íslandsmóti í 4. deild,“ upplýsir Benjamin.

Ásamt þessu verkefni hefur hann stofnað félag Rúmena á Íslandi með nokkrum öðrum: Asocia ia Romania Nordica Islanda. „Við vorum fimm saman sem stofnuðum félagið árið 2019. Við erum fjögur núna eftir af stofnendum og erum öll jöfn, við vinnum saman í hlutunum sem við þurfum að gera, eins og að skipuleggja ferðir og hittinga. Við reynum að upplýsa fólk um allt sem tilheyrir innflytjendum og um réttindi sín.“

## Passa upp á réttindi Rúmena

Er eitt af markmiðunum í félaginu að passa upp á réttindi rúmenskra hérlendis? spyr blaðamaður.

„Já, þess vegna stofnuðum við þetta félag“, svarar Benjamin, „til að hjálpa fólki frá Rúmeníu. Það er markmiðið okkar og við,



Benjamin Alin sendiherra rúmenskumælandi fólks í Breiðholti.

þessi fjögur sem erum eftir, erum búin að búa hér lengi. Við vitum hvernig er að vera ný í landinu og vita ekki mikið um lög og réttindi og fleira.“ Benjamin bætir við að allt sem félagið hafi upp á að bjóða sé gjaldfrjálst og að ekki sé rukkað fyrir þjónustuna sem er í boði. Hann vill leggja áherslu á að fólk frá Rúmeníu fái betri upplýsingar en nú er og eigi auðveldara með að aðlagast lífinu hér. Ásamt því segir Benjamin að bæði fótballaliðið og félag Rúmena á Íslandi hafi hjálpað honum í starfi sendiherra: „Ég kynnist fólki og vandamálunum sem þau ganga í gegnum. Fólk spyr alls konar spurninga og er kannski að hringja í mig og önnur í félaginu. Þannig kynnast við fólki. Að

öðru leyti er það bara facebook og reyna koma upplýsingum frá okkur á framfæri.“

## Markmiðið er að koma í veg fyrir einangrun

Aðspurður um stærstu áskoranirnar hvað varðar menningarmismun svarar Benjamin að Rúmenar sæki mikið í félagsskap en finni ef til vill fyrir einangrun þegar þeir flytji til Íslands. Veðrið geti átt sinn hlut að máli. „Fólk frá Rúmeníu er vinalegt og leggur mikið upp úr því að læra tungumálið og aðlagast nýrri menningu. Ég hugsa bara um hvernig ég var, þegar ég kom hingað fyrst. Ég var svolítið einmana og þurfti að finna mér eitthvað fólk, einhverja vini, eitthvað að gera - annars er maður bara heima út af veðrinu.“ Þegar Benjamin flutti til landsins voru að því er hann telur einungis um fimmtán til tuttugu manns af rúmensku bergi brotnir á landinu. „Núna eru mörg hundruð.“ Hann segist sjá á facebook og í gegnum félagið að þau sem komi hingað þekki og hitti aðra. „Þetta er mikill munur og fólk hittist oftar“, segir hann. „Sendiherraverkefnið hefur meðal annars það markmið að virkja innflytjendur í samfélaginu. Ég er ekki búinn að gera neitt hingað til í sambandi við þetta en þetta er eitt markmið, að hjálpa þeim sem koma hingað til Íslands með upplýsingum, láta þeim líða vel og vera virk í samfélaginu, og taka þátt.“

*Þórhildur Vígdögg Kristínardóttir.*

SONAX®

MADE IN GERMANY

6

VÖRN

3

MÝKT

## Kynningarverð:

Litlir fólksbílar

Stórir fólksbílar & jepplingar

Jeppar

Breyttir bílar & sendibílar

Verð frá 79.900 kr.

Verð frá 99.900 kr.

Verð frá 109.900 kr.

Verðtilboð



## 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 hleðsluaðstöðu og framkvæmdaáætlun
- » **Bílastuð 1** - sérhæfð innheimta fyrir húsfélög vegna rafbílahleðslu
- » **Bílastuð 1+1** - heildarumsjón með rafbílahleðslu í húsfélögum



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

**Breiðholtsblaðið** [www.borgarblod.is](http://www.borgarblod.is)

# SONAX

## Profiline CC36 Ceramic Coating

Profiline CC36 frá Sonax veitir lakki bílsins langtímavörn gegn útfjólubláum geislum, eiturefnum og öðrum umhverfisáhrifum, svo sem salti, tjöru og vegryki.

Vörnin endist í allt að 36 mánuði sé bíllinn þjónustaður árlega.

Vörn  
í allt að  
3 ár

**MotorMax**

Motormax ehf.  
Vatnagördum 12  
Sími 545 4040  
[motormax@motormax.is](mailto:motormax@motormax.is)



# Veljum áframhaldandi stöðugleika

## - Kjósum Sjálfstæðisflokkinn

### - Eftir Kjartan Magnússon

Mánuður er til alþingiskosninganna 25. september. Mörg mikilvæg viðfangsefni eru nú á dagskrá íslenskra stjórnmalá. Nefna má áframhaldandi endurreisn atvinnulífsins, bætt lífskjör, aðhald í ríkisfjármálum og umbætur í opinberri þjónustu, ekki síst í heilbrigðisþjónustunni. Stöðugleiki í stjórnmalum er forsenda velgengni í efnahagsmálum. Kjósendur, sem vilja stöðugleika, ættu með atkvæði sínu að stuðla að því að hægt verði að mynda trausta tveggja flokka stjórn eftir kosningar.



Kjartan Magnússon.

### Sjálfstæðisflokkurinn eða kraðak smáflokka?

Aldrei áður hafa jafnmargir flokkar tilkynnt framboð og nýjustu skoðanakannanir gefa til kynna að níu flokkar gætu náð þingsættum á Alþingi. Ljóst er að slíkt kraðak smáflokka mun ekki auðveldla myndun ríkisstjórnar að loknum kosningum, hvað þá styrkrar stjórnar, sem tæki á viðfangsefnum næstu ára með festu og ábyrgð. Ekki væri hægt að mynda þriggja flokka ríkisstjórn ef niðurstöður áður nefndra skoðanakannana ganga eftir og aðeins yrði hægt að mynda fjögurra flokka stjórn með aðild Sjálfstæðisflokksins.

Sjálfstæðisflokkurinn nýtur langmests fylgis stjórnmalaflokka samkvæmt þessum könnunum og verður því áfram kjölfestan í íslenskum stjórnmalum. Flokkinn vantar þó meira afl ef tryggja á að hann geti starfað í ríkisstjórn með meirihlutastuðningi þriggja flokka og enn meira afl ef unnt á að vera að mynda tveggja flokka ríkisstjórn, sem væri æskilegast.

Valkostir kjósenda eru skýrir: Atkvæði greitt Sjálfstæðisflokknum er besta leið kjósenda til að stuðla að stöðugu stjórnarferi og forðast þá upplausn, sem reynslan sýnir að getur orðið þegar ríkisstjórn stendur saman af mörgum smáflokkum.

### Varðveitum stöðugleikann

Í ríkisstjórn mun Sjálfstæðisflokkurinn beita sér fyrir áframhaldandi stöðugleika í efnahagsmálum og sókn í atvinnumálum. Þannig verður lagður grundvöllur að aukinni verðmætasköpun, bættum lífskjörum og öfluglu velferðarkerfi.

Atkvæði greitt öðrum flokkum en Sjálfstæðisflokknum myndi auka líkurnar á myndun fimm eða sex flokka vinstri stjórnar þar sem hver höndin væri uppi á móti annarri. Sennilega væru auknar skattahækkningar á almenning hið eina sem sæmileg sátt myndi nást um innan slíkrar stjórnar.

### Samgöngubætur í þágu Breiðhýltinga

Frambjóðendur D-listans eru eindregið þeirrar skoðunar að ráðast þurfi í ýmsar samgöngubætur í Reykjavík, sem eru margar orðnar löngu tímabærar. Nefna má úrbætur á gatnamótum Reykjanesbrautar og Bústaðavegar (við Sprengisand). Þrátt fyrir samkomulag milli ríkisins og Reykjavíkurborgar um að ráðist yrði í úrbætur á gatnamótunum ekki síðar en á þessu ári, bólar ekkert á framkvæmdum því vinstri meirihlutinn í borgarstjórn dregur viljandi lappirnar í málinu.

Mikilvægt er að þingmenn Reykjavíkur leggi stóraukna áherslu á að Reykjavíkurborg standi við sinn hluta samkomulagsins og að sem fyrst verði fundin mislæg lausn á umræddum gatnamótum, sem mun auka umferðaröryggi, greiða fyrir umferð og draga úr mengun.

Höfundur skipar 4. sæti framboðslista Sjálfstæðisflokksins í Reykjavíkurborgardæmi nyrðra.

## Nýnemar í FB skemmtu sér vel í glæsilegri nýnemaferð. Framhald af forsíðu.



# 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.**

### 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/óvirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.

### Ég heiti

Svala Breiðfjörð Arnardóttir

Ég er löggiltur bókarari 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.“



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



**Hringsjá**

Náms- og starfsendurhæfing

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

Heimasíða: [www.hringsja.is](http://www.hringsja.is)  
Netfang: [hringsja@hringsja.is](mailto:hringsja@hringsja.is)  
Facebook: [facebook.com/hringsja](https://www.facebook.com/hringsja)



# Tónskóli Sigursveins

- tilraun með nýtt kennslufyrirkomulag í samstarfi við Fellaskóla

Tónskóli Sigursveins hefur verið í nánu samstarfi við grunnskóla og framhaldsskóla í Breiðholti undanfarin ár með mjög góðum árangri. Allir nemendur í 1. og 2. bekk bæði í Fellaskóla og Hólabrekkuskóla hafa fengið tónlistarkennslu í Tónskóla Sigursveins og tvisvar hafa nemendur flutt glæsilega söngdagskrá á Barnamennningarhátíð.

Síðasta skólaár hófu sex fjölnemendur og fimm píanónemendur úr 3. bekk Fellaskóla tónlistarnám í Tónskóla Sigursveins með nýju kennslufyrirkomulagi, þar sem nemendur fengu kennslu á hverjum degi ýmist í hóptíma eða einkatíma. Tilraunin tókst mjög vel, nemendurnir halda áfram og nýr fjöluhópur úr 3. bekk bætist við núna.

Tónlistaráfangar í Fjölbautaskólanum í Breiðholti hafa einnig verið kenndir í Tónskóla Sigursveins í fjögur ár og hverri önn lýkur með frábærum uppskerutónleikum. Nemendur kynnast undirstöðuatriðum í hljóðfæraleik í rytmískri tónlist og prófa rafgítar, rafbassa, trommusett og hljómborð, auk þess að fá leiðsögn í söng. Nemendur læra grunnatriði í raddbeitingu, mikrafóntækni og sviðsframkomu og þjálfast í hlustun, túlkun, spuna og skapandi samvinnu. Í vetur verður einnig kennd tölutónlist í



## Frá starfi Tónlistarskóla Sigursveins.

áfanganum. Í námskeiðinu er lögð áhersla á að víkka sjónvildarhorning nemenda, kynna fyrir þeim helstu stíla rytmískrar tónlistar og auka þekkingu þeirra á fjölbreytilegum samspilsverkum. Markmið námskeiðsins er einnig að styrkja ábyrgðartilfinningu og sjálfsvitund. Tónskóli Sigursveins vinnur

markvisst að því að fjölga tónlistarnemendum í Breiðholti og fá enn meira líf í starfsemi skólans í Hraunbergi 2. Nám í hljóðfæraleik er í senn ánægjulegt og þroskandi. Fjöldi rannsókna sýna að nám í hljóðfæraleik styður við annað nám. Sótt er um nám á heimasíðu skólans tonskolisigursveins.is

## Nýjar haustvörur streyma inn



belladonna

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.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



Jóhanna Eiríksdóttir

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

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



## Laugarnar í Reykjavík

# Fyrir líkama og sál

sýnum hvert öðru tillitssemi

## AS WE GROW

Umhverfisvæn íslensk hönnun



WWW.ASWEGROW.IS  
GARÐASTRÆTI 2 REYKJAVÍK

## FALLEGIR LEGSTEINAR



Opið: 11-16  
alla virka daga

Verið velkomin

**Bergsteinar**  
legsteinagerð

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



## HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

# Nýtt tímabil að hefjast í Breiðholti - hvatning til þátttöku!

Nýtt misseri er nú að hefjast hjá íþrótta- og frístunda-aðilum samhliða skólabyrjun. Rík ástæða er fyrir foreldra að skoða með börnum mikið og gott framboð fyrir börn og ungmenni innan Breiðholts.

Það er aldrei of oft kveðið hversu mikilvægt það er að stunda íþróttir og eða hafa áhugamál bæði vegna hreyfingarinnar, en ekki síður þar sem hægt er að efla félagsleg tengsl. Þau áhrif sem hreyfingin hefur á andlegann og líkamlegan þroska er ótvíræð og er það tíðrætt þegar vitnað er í rannsóknir. Félagslegur þroski og vinabönd sem myndast er annar þáttur sem ekki síður er mikilvægur. Þátttakendum sjálfum (börnum og ungmennum) telja vinabönd, sem myndast einn ríkasta þáttinn vegna þátttöku sinnar í íþróttum og frístundum. Mörg þessara vinasambanda hafa varað út lífið og því til mikils unnið.

Tækifærin í Breiðholti, til að stunda uppbyggilegt frístundastarf eru mjög fjölbreytt. ÍR, Leiknir og Ægir bjóða, samanlagt mjög breitt val íþróttagreina að velja úr. Skátafélagin Hafarnir og Segulinn bjóða upp á skátastarf, Dansgarður og Dansskóli Brynju Péturs bjóða upp á dansnámskeið, Tónskólar Sigursveins og Eddu Borg bjóða upp á tónlistarnám og Huginn skákfélag upp á skákæfingar. Félagsmiðstöðvarnar Hólmasel, 111 og Bakkinn starfrækja fjölbreytt félagsstarf fyrir börn og unglunga á þremur stöðum í Breiðholti.

Um leið og við ítrekum við foreldra að hvetja börn og unglunga til þátttöku viljum við óska eftir samvinnu við foreldra og fagfólk í hverfinu að vera vakandi þegar kemur að fjármögnun þátttöku barna og unglunga í frístundum og og íþróttum. Ef vitneskja liggur fyrir um að börn og unglingar geti ekki tekið þátt í íþrótta- og frístundastarfi vegna fjárhagserfiðleika á heimilinu er hægt að leita stuðnings hjá þjónustumiðstöð Breiðholts. Þá hafa ýmsar skemmtilegar hugmyndir verið í vinnslu hjá íþróttafélögunum s.s. gjaldfrjáls endurnýting eldri búnaðar fyrir yngri iðkendur. Fleiri slíkar hugmyndir eru vel þegar.



Jóhannes Guðlaugsson.

# VILTU SYNGJA MEÐ OKKUR?

September verður profumánuður

Fyrsta æfing er 8. september.  
Æfingar vikulega á miðvikudögum  
klukkan 19:00 í Seljakirkju.

**KVENNAKÓRINN  
SELJUR**

<https://www.facebook.com/Seljurnar>



**SmíðaVík**  
GÓÐIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

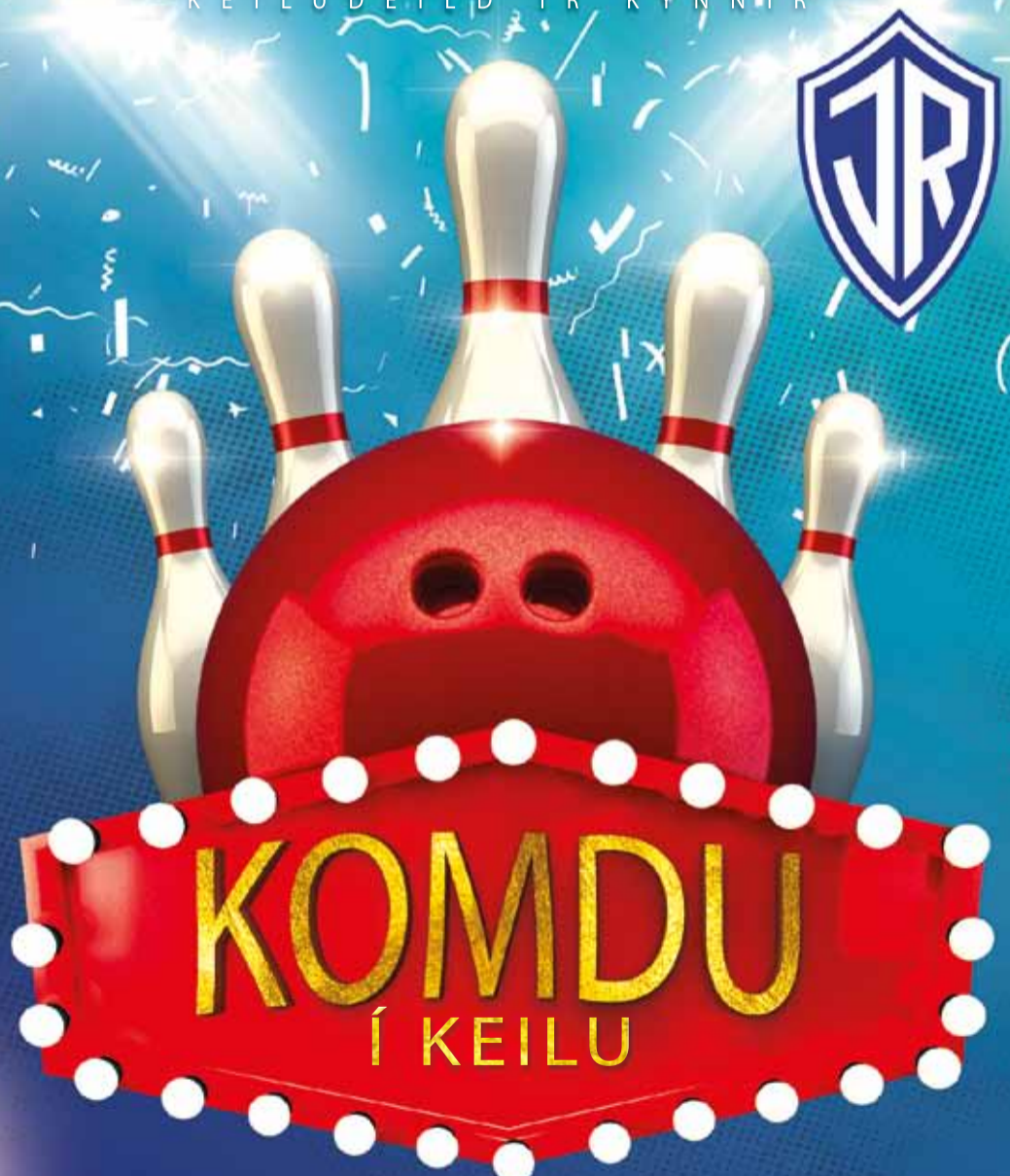
Ef þarf að skipta út gleri,  
bæta þéttingu glugga og hurða,  
lagfæra glugga og hurðir  
eða skipta því út fyrir nýju  
erum við réttu mennirnir.

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is  
sími 898-0503  
Guðlaugur



KEILUDEILD ÍR KYNNIR



4. & 5. SEPTEMBER MILLI 12 -15 ER ÖLLUM BOÐIÐ AÐ  
KOMA OG PRÓFA KEILU UNDIR LEIÐSÖGN ÞJÁLFARA  
Á MEÐAN TÍMI / BRAUTIR LEYFA.

KEILUHÖLLIN EGILSHÖLL



# Keilutímabilið að hefjast



Lið ÍR Keila.is árið 2019 til 2020. Hafsteinn Júlíusson, Guðmundur Jóhann Kristófersson, Birgir Guðlaugsson og Vilhelm Pétursson.

Nú stýttist í að keilutímabilið hefjist. Fyrsti leikur tímabilsins verður í Meistarakeppni Keilusambandsins (KLÍ) en þar keppa Íslandsmeistarar liða við Bikarmeistaraliða. Í karlaflokki keppir lið ÍR-PLS, sem varð Íslandsmeistari í vor, við lið ÍA. Í kvennaflokki keppir lið ÍR-Buff við lið KFR-Valkyrjur en Buff stelpur urðu bæði í 2. sæti á Íslandsmóti liða sem og í Bikarkeppni liða. Leikjunum verður streymt með lýsingu á YouTube rás ÍATV sem og á Fésbókarsíðu KLÍ. Deildarkeppnin hefst síðan mánudaginn 20. september með keppni í 2. deild kvenna sem og 2. og 3. deild karla.

Keiludeild ÍR stendur sem fyrr fyrir æfingum ungmenna á komandi vetri. ÍR-Ungar verða vonandi á sínum stað en þar eru krakkar í 1. og 2. bekk sem geta fengið að kynna keilu á keilukeppum sem deildin fer með víða um Breiðholtið. Almennar æfingar eru síðan upp í Keiluhöll fyrir 8 ára og eldri. Sjá má skipulag æfingahópa, tímasetningar og

fleira á vef ÍR [www.ir.is/keila](http://www.ir.is/keila)

Fáir vita í raun af því að hægt er að æfa og keppa í keilu en keilan er ein fárra íþróttagreina þar sem iðkendur geta æft og keppt lengur fram eftir aldri en í flestum öðrum greinum. Keila hentar líka afskaplega vel fyrir einstaklinga því hægt er að stunda hana bæði sem einstaklingsíþrótt sem og liðaíþrótt en lið eru almennt skipuð 3 til 5 einstaklingum. Keiludeildin leggur metnað sinn í menntun þjálfara deildarinnar og innan hennar eru þjálfara með alþjóðleg kennsluréttindi sem og þjálfaramenntunarstig ÍSÍ.

Keiludeildin ætlar að standa fyrir kynningu á keilu helgina 4. og 5. september upp í Keiluhöllinni Egilshöll. Þá er áhugasömum boðið að mæta og prófa keilu undir leiðsögn þjálfara deildarinnar, endurgjaldslaust. Verður keiludeildin á staðnum milli kl. 12 og 15 báða dagana og bjóðum við alla áhugasama velkomna á meðan brautarpláss leyfir.

## ÍR-ingar atkvæðamiklir á bikarkeppni FRÍ

ÍR-ingar lutu í lægra haldi fyrir liði FH í 54. Bikarkeppni FRÍ þann 7. ágúst, en 7 stig skildu liðin eftir harða keppni. ÍR liðið var án nokkurra lykila íþróttamanna þar á meðal þeirra, Guðbjargar Jónu Bjarnadóttur, Tíönu Óskar Whitworth, Þórunnar Arnaldsdóttur, Andreu Torfadóttur og Bjargar Gunnarsdóttur.

Karllíðið var án Ívars Kristins Jasonarsonar. FH-ingurinn María Rún var fjárrí góðu gamni þannig að hvorugt lið var mannað sínum allra bestu frjálfsíþróttamönnum. Þess má geta að aðeins er keppt á einum degi og því í fáum greinum t.d. ekki í kringlukasti og spjótkastrí karla, kúluvarpi kvenna né lengri hlaupum en 1500m.

ÍR-ingar urðu bikarmeistarar í 9 greinum og hlutu fern silfurverðlaun.

Sæmundur Ólafsson varð bikarmeistari í 400m, Jökull Bjarkason í 1500m, Dagur Fannar Einarsson

í 400m grindahlaupi, Þorvaldur Tumi Baldursson í stangarstökki og Kristján Viktor Kristinsson í kúluvarpi.

Kvenna megin voru það Helga Margrét Haraldsdóttir í 100m, Kristín Birna Ólafsdóttir í 100m og 400m grindahlaupum og Katarína Ósk Emilsdóttir í kringlukasti.

Í bikarkeppni 15 ára og yngri sem haldin var sama dag, einnig í Kaplakrika, sendi ÍR aðeins stúlknalið til keppni að þessu sinni og hafnaði liðið í 3. sæti með 28 stig. Bikarmeistari varð Hildur Arna Orradóttir í 1500m. Þá hlaut ÍR-ingurinn Þórdís Embla Sveinbjörnsdóttir silfur í 100m og brons í langstökki. Júlía Mekkín Guðjónsdóttir hlaut brons í 80m grindahlaupi og Sóley Kristín Einarisdóttir brons í hástökki og Helga Lilja Eyþórsdóttir brons í spjótkastrí og kúluvarpi. Þær Hildur Arna, Þórdís Embla og Helga Lilja bættu allar sinn besta árangur á mótinu.



Fréttir

Íþróttafélag Reykjavíkur  
Skógarseli 12 • Sími 587 7080  
Tölvupóstur: [ir@ir.is](mailto:ir@ir.is)  
Heimasíða: [ir.is](http://ir.is)

## ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



[www.bilhusid.is](http://www.bilhusid.is)

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

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

- ◊ Office 365 þjónusta
- ◊ Gagnabjörgun og afritun
- ◊ Umsjón tölvukerfa
- ◊ Vefsíðugerð og umsjón
- ◊ Tölvuviðgerðir
- ◊ Tölvur og jaðarbúnaður



Parabakki 3, Mjódd  
109 Reykjavík  
Sími: 696-3436  
[www.togg.is](http://www.togg.is)

HEIMASÍÐA ÍR  
[www.ir.is](http://www.ir.is)



GETRAUNANÚMÉR ÍR

109





**20% afsláttur**  
af gleraugum

Sjónmæling innifalin