

# Breiðhóltsblaðið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

DESEMBER 2023

11. tbl. 30. árg.

EINFALT OG ÞÆGILEGT

Pantaðu lyfin  
á [lyfjaval.is](http://lyfjaval.is)

Veldu að sækja í  
næsta apótek eða  
fáðu sent heim.

Lyfjaval 



Óðinsgata 1 - Reykjavík  
Sími: 511 6367

Netverslun:  
[systrasamlagid.is](http://systrasamlagid.is)

Sjá nánar á [facebook.com/Systrasamlagid](https://facebook.com/Systrasamlagid)

**B&T**

RÉTTING & SPRAUTUN  
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi  
[www.bilarogtjon.is](http://www.bilarogtjon.is)



Gleðileg jólar!

## Stemning í Austurbergi

Jólasveinarnir eru farnir að taka nokkurt forskot á sæluna og skreppa til byggð þótt þeirra tími sé ekki kominn. Þeir létu sig ekki vanta til að skemmta krökkum og taka á móti Guðna forseta í Austurbergi á dögnum. Sjá nánar á bls. 2.

**Þitt hverfi hefur hækkað  
einna mest síðastliðið ár.**

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. Heyrumst **510 7900**

**LIND**

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / [www.FASTLIND.is](http://www.FASTLIND.is)

**RECARO**

Barnabílastólar í úrvali



**BÍLASMIÐURINN HF**

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

**LÆGSTA VERÐIÐ**

Í REYKJAVÍK

ER Í SUÐURFELLI





# Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.  
Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171  
Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 893 5904  
Netfang: thordingimars@gmail.com  
Auglýsingasími: 511 1188  
Heimasíða: borgarblod.is  
Netfang: borgarblod@simnet.is  
Umbrot: Borgarblöð ehf.  
Prentun: Landsprent ehf.  
Dreifing: Póstdreifing ehf.  
11. tbl. 30. árgangur  
Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

## Megum engan tíma missa

Um 40 prósent 15 ára nemenda á Íslandi búa ekki yfir grunnfærni í lesskilningi samkvæmt nýjustu könnun PISA. Íslenskir nemendur dragast hratt aftur úr jafnöldrum sínum á Norðurlöndum og innan OECD-ríkjanna. Lesskilningur íslenskra barna hríðversnar með hverri könnun sem birtist á fjögurra ára fresti. Hvað er til ráða.

Mikil umræða og leit að sökudólgum fór af stað eftir að könnunin var birt. Bent er á að Menntastofnun valdi ekki hlutverki sínu eða það sé ekki nægileg vel skilgreint. Að kennarar standi sig ekki nógu vel eða hafi ekki nægan stuðning hins opinbera og að sveitarfélögin sem annast rekstur grunnskólans leggi ekki það fé til hans sem þarf. Þá hefur verið bent á að vaxandi þrýstings gæti frá foreldrum án þess að það virki til hins betra innan skólakerfisins.

Við búum í samfélagi sem tekið hefur miklum breytingum á undanförunum árum. Fjölmennung hefur vaxið og leitt af sér nýjungar og breytta hugsun. Samskiptatækni hefur gerbreyst. Með tilkomu mikillar tölvuvæðingar hefur nánast hvert barn ígildi öflugrar tölvu í vasa sínum og getur sótt efni og samskipti hvaðan að og hvenær sem er.

Grunnskólakerfið er hálf munaðarlaust. Um 180 skólar og hátt í 80 sveitarfélög eru í landinu. Námsgögn eru ekki uppfærð og næg matstæki eru ekki til staðar. Kennarar fá of lítinn stuðning.

Hugsun og framvæmd gagnvart skólakerfinu hefur ekki náð að bregðast við breyttu samfélagi. Ólæsið blasir við. Engu einu er um að kenna og ráð virðist ekki í hendi. Ekki er nóg að gagnrýna. Leiðir þarf að finna. Verkefnið sem blasir við er stórt og krefst samstöðu. Við megum engan tíma missa.



Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir eða fáðu lyfin send heim

Pantaðu á appotek.is eða í síma 568 0990

**Garðs Apótek - í yfir 60 ár**

Sogavegi við Réttarholtsveg  
Opíð 9-18 virka daga.

# Stemning í Austurbergi

- Emmsjé Gauti, Steindi Jr., Skólahljómsveit, jólasveinar og Guðni forseti

Stuð og stemning var á meðal unglunga í Breiðholti meðan þau biðu eftir að forseti Íslands kæmi ásamt borgarstjóra í Austurberg þegar opinber heimsókn forsetans stóð yfir fyrir nokkru. Emmsjé Gauti og Steindi Jr. frumfluttu jólagið Partýjól sem þeir hafa gefið út.

Emmsjé Gauti og Steindi Jr. hituðu upp fyrir komu forsetans og fylgdarliði í Austurbergi þar sem voru saman komnir 800 unglingar úr Breiðholti. Allar unglinda-deildir skólanna fimm, Ölduselsskóla, Seljaskóla, Fellaskóla, Hólabrekkuskóla og Breiðholtsskóla voru saman komin og var sannkölluð partý stemning þegar þeir Steindi og Emmsjé Gauti fluttu sín þekktustu lög, auk þess að frumflytja jólagið. Skólahljómsveit Austurbæjar tók svo við og spilaði þekkt popplög og náðu góðri þátttöku



Guðni og Eliza mætt í Austurbergið.

allra viðstaddra. Forsetanum var færð gjöf eftir Breiðhylltinginn, Svarar Pétur sem þekktur var sem Prins póló.



Forsetinn fór víða í Reykjavíkurheimsókninni, í Gerðubergi fengu forsetahjón kynningu á öflugri starfi fjölskyldumiðstöðvarinnar þar sem er fjölbreytt félagsstarf alla virka daga. Sendiherrar Breiðholts sögðu frá sínu starfi, en hvert þeirra er fulltrúi ákveðins menningar- eða málhóps í hverfinu, miðla upplýsingum til þeirra og koma skoðunum þeirra á framfæri við borgina. Karlaforinn Kátir karlar, sem hefur hæstan meðalaldur karla á landinu, söng fyrir gestina og boðið var upp á veitingar á kaffihúsinu Cocina Rodriguez.

## Kennarar á Bessastöðum



Kennarar sem kenna íslensku sem annað tungumál.

Á degi íslenskrar tungu bauð forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, til móttöku á Bessastöðum fyrir fulltrúa Ísbrúar, félags kennara sem kenna íslensku sem annað tungumál.

Þar færði hann þeim þakkir við hátíðlega athöfn og sagði það þjóðarnauðsyn að fólk sem hingað flyst og

börn þeirra ná að læra íslensku eftir bestu getu og vilja. Fjórir kennara við FB voru í hópi þeirra sem var boðið á Bessastaði; þær Brynja Stefánsdóttir, Gunnhildur Guðbjörnsdóttir, Hanna Ásgeirsdóttir og Jóhanna Kristín Guðmundsdóttir en þær hafa allar komið að kennslu í íslensku sem annað mál.



# Helgihald aðventu og jóla í Breiðholti



## Fella- og Hólakirkja

[www.fellaogholakirkja.is](http://www.fellaogholakirkja.is)  
Sími 5573280

### 17. desember - 3. sunnudagur í aðventu

#### Jólasöngvar við kertaljós kl. 11.

Sungin verða ljúf og falleg aðventu- og jólalög. Sr. Pétur Ragnhildarson þjónar og kór Fella-og Hólakirkju syngur undir stjórn Arnhildar Valgarðsdóttur ásamt Grími Helgasyni klarínettleikara.

Eftir stundina verður boðið upp á ristaðar möndlur í safnaðarheimilinu

### Aðfangadagur jóla 24. desember

#### Aftansöngur kl. 18.

Sr. Pétur Ragnhildarson þjónar og kór kirkjunnar syngur undir stjórn Antoniu Hevesi, organista.

#### Miðnæturjólalund kl. 23:30.

Sr. Pétur Ragnhildarson þjónar. Íris Rós Ragnhildardóttir og Jóhanna Elísa Skúladóttir syngja og leiða söng.

### Jóladagur 25. desember

#### Hátíðarguðspjónusta kl. 14.

Sr. Sigurjón Árni Eyjólfsson þjónar og kór kirkjunnar syngur undir stjórn Antoniu Hevesi, organista.

### Nýársdagur 1. janúar 2024

#### Hátíðarguðspjónusta kl. 14.

Sr. Jón Ómar Gunnarsson þjónar og kór kirkjunnar syngur undir stjórn Guðnýjar Einarsdóttur, organista.

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



## Breiðholtskirkja

[www.breidholtskirkja.is](http://www.breidholtskirkja.is)  
Sími 5871500

### 17. desember - 3. sunnudagur í aðventu

#### Jólasöngvar við kertaljós kl. 11.

Sungin verða ljúf og falleg aðventu- og jólalög. Diljá Mist Einarsdóttir, alþingismaður, flytur aðventuhugveki og sr. Pétur Ragnhildarson þjónar. Íris Rós Ragnhildardóttir og Jóhanna Elísa Skúladóttir leiða söng.

### Aðfangadagur

#### Aftansöngur kl. 18

Sr. Bryndís Malla Elíadóttir þjónar og kór Breiðholtskirkju syngur undir stjórn Arnar Magnússonar, organista.

### Jóladagur 25. desember

#### Hátíðarguðspjónusta kl. 14

Sr. Pétur Ragnhildarson þjónar og kór Breiðholtskirkju syngur undir stjórn Arnar Magnússonar, organista.

### Annar jóladagur – 26. desember

#### Christmas service on

December 26th at 2:00 pm.

English service/messan er á ensku.

### Gamlársdagur 31. desember

#### Aftansöngur kl. 18.

Sr. Jón Ómar Gunnarsson þjónar og kór Breiðholtskirkju syngur undir stjórn Arnar Magnússonar, organista.

### Kyrrðarstundir alla miðvikudaga kl. 12.

Fyrirbætur og tónlist.

### Prayer service all Wednesdays at 12am.

Intercession and music.

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



## Seljakirkja

[www.seljakirkja.is](http://www.seljakirkja.is)  
Sími 5670110

### 17. desember, þriðji sunnudagur í aðventu

#### Barnaguðspjónusta og jólaball kl. 11

– Prestar Seljakirkju og Bára leiða stundina. Að lokinni barnaguðspjónustu verður dansað í kringum jólatréð í safnaðarsal kirkjunnar.

#### Guðspjónusta kl. 13

– Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar og kór Seljakirkju syngur.

### Jólatónleikar Seljakirkju kl 17 – Kór Seljakirkju

býður til jólatónleika, ásamt tónlistarmanninum Sigurði Guðmundssyni. Ókeypis er á tónleikana og allir velkomnir.

### Aðfangadagur jóla 24. desember

#### Guðspjónusta í Seljahlíð kl. 11

– Sr. Sigurður Már Hannesson prédikar. Félagar úr Gerðubergskórnum syngja. Kári Friðriksson leikur á orgelið.

### Beðið eftir jóluum, jólastund fyrir börnin kl. 15

– Prestar Seljakirkju leiða stundina. Barnakór Seljakirkju syngur undir stjórn Rósalindar Gísladóttur við undirleik Helga Hannessonar.

#### Aftansöngur kl. 18

– Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar og kór Seljakirkju syngur.

#### Miðnæturguðspjónusta kl 23:30

– Sr. Sigurður Már Hannesson prédikar. Schola Cantorum syngur.

### Jóladagur 25. desember

#### Hátíðarguðspjónusta kl. 14

– Sr. Sigurður Már Hannesson prédikar. Kór Seljakirkju syngur.

### Gamlársdagur 31. desember

#### Aftansöngur kl. 17 (Ath. breyttan tíma)

– Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar. Kór Seljakirkju syngur.

### Nýársdagur 1. janúar 2024

#### Guðspjónusta – Altarisganga kl. 14

– Sr. Ólafur Jóhann Borgþórsson prédikar. Kór Seljakirkju syngur. Organisti við guðspjónustur er Tómas Guðni Eggertsson.

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



## VIÐTALIÐ

# Viðhorfsbreytingu vantar

- segir Ragnildur Alda Vilhjálmstöttir borgarfulltrúi

**R**agnildur Alda Vilhjálmstöttir borgarfulltrúi hefur reifað nýju máli á vettvangi borgarstjórnar. Málið snýst um könnun á stuðningi við uppbyggingu sólarcella á reykvískum heimilum. Ragnildur Alda lagði fram tillögu þess efnis að borgarstjórn beini því til stjórnar Orkuveitu Reykjavíkur að skoða fýsileika þess að styðja við uppsetningu sólarcella á heimilum og var tillagan samþykkt. Ragnildur segir að nú sé rétti tíminn fyrir þetta mál. Búið sé að innleiða snjallmæla á öll heimili og ekkert því til fyrirstöðu að hvert heimili gerist sín eigin orkuveita. Hún segir kveikjuna að hugmyndinni þá að þessi tegund orkuöflunar sé mikið að færast í aukana. Norðmenn séu farnir að vinna að þessu. Þeir hafi áttað sig á því að eftirspurnin eftir orku vaxi á stigveldishraða. Til þess að anna þeirri þörf og ná orkuskiptunum þurfi allar hendur á plóg. Sá sé kjarninn í tillögunni. Hún tók sæti í borgarstjórn að loknum síðustu sveitarstjórnarkosningum en hafði áður starfað sem varaborgarfulltrúi. Ragnildur Alda spjallar við Breiðholtsblaðið að þessu sinni.

Eftir bolla af americano á kaffihúsinu Hygge í vesturenda Héðins-hússins við Seljaveg barst talið að borgarmálum sem Ragnildur Alda hefur helgað líf sitt og starf að undanfögnu. Hún segir málefni borgarinnar alls staðar. Borgir taki við fólki þegar dyrum heimilisins sleppi. Þá blasi afrakstur borgarmálanna við. „Hvort sem við horfum á götur eða á gangstéttir, gatnamót eða umferðarljós blasir borgin við. Á sama hátt er borgin sýnileg í skólaskólinum. Í leikskólunum og grunnskólunum. Borgarpólitíkin snertir alla litlu og stóru hlutina í lífi okkar. Þess vegna skiptir máli hvernig stefna borgarinnar er.“

## Stjórnmalamaðurinn er alltaf að

„Þetta er góð spurning,“ segir Ragnildur Alda þegar hún er innt eftir hvernig henni hafi hugkvæmst að gefa kost á sér í borgarmálin. „Ég ætlaði mér aldrei að fara út í pólitík. Ég held að þeir sem alast upp með stjórnmalamönnum reyni eftir fremsta megni að fara aðrar leiðir. Faðir minn Vilhjálmur Egilsson

sat á þingi um árabíl og ég var fljót að átta mig á að stjórnmalin eru lífsstíll eða jafnvel árátta en ekki hefðbundin vinna frá klukkan níu til fimm. Stjórnmalamaðurinn stjórnast ekki af klukku. Hann er alltaf að. Ég verð að segja að eitt leiddi af öðru til að ég fór inn á þessa braut og að lokum fannst mér ég ekki eiga neina undankomuleið. Ég álpáðist inn í stúdentapólitíkina. Var einnig í Heimdalli þar sem ég ætlaði að láta staðar numið. En svo tók ég sæti á framboðslista og varð varaborgarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Fyrst í stað var ég aðeins kölluð af og til vegna vinnu í borgarmálunum. Ég var í námi á sama tíma. Var að ljúka sálfræðinámi og varð varaborgarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokkinn. Fyrst í stað var ég aðeins kölluð af og til vegna vinnu í borgarmálunum. Ég var í námi á sama tíma. Var að ljúka sálfræðinámi og bætti síðan þjónustustjórnun við. Þegar ég var að stúdera hana sá ég með nýjum hætti hvað betur mætti fara borginni. Þá fór ég að íhuga stjórnmalapáttöku af meiri alvöru. Um svipað leyti varð ég að taka við fleiri verkefnum og skyldum sem varaborgarfulltrúi. Egill Þór Jónsson borgarfulltrúi veiktist og þurfti að leita sér lækninga erlendis og Jórunn Pála Jónasdóttir sem var næst honum í röðinni fór í barneignarleyfi. Þar



Ragnildur Alda Vilhjálmstöttir borgarfulltrúi.

með var ég kölluð upp og varð að sökkva mér ofan í málin sem fyrsti varaborgarfulltrúi.“

## Að láta gott af sér leiða

Ragnildur Alda segir að þetta hafi stangast á við fyrirætlanir um að fara erlendis til framhaldsnáms. „Einar maðurinn minn var að ljúka við lækisfræðina. Hann var farinn að þreifa fyrir sér um sérnám sem þá þurfti að sækja út fyrir landsteinana. Þrátt fyrir að ég væri komin á kaf í borgarmálin vorum við enn að íhuga að fara erlendis. En úr því réttist því að mikill hluti af sérnámi í lækisfræði var tekin til kennslu hér. Ástæða þess var sú að margir lækna sem fóru utan til sérnáms komu ekki aftur en tóku til starfa erlendis jafnvel við sjúkrahús eða stofnanir þar sem þeir höfðu starfað á námstíma sínum. Þótt ég væri með þennan glugga opinn að fara erlendis þá ákvað ég að stökva á borgarmálin. Mér fannst að ég gæti gert margt sem

með komið gæti að gagni. Minn tími væri komin og svo yrði ég bara að sjá til með hversu lengi ég myndi endast. En ég legg áherslu á mína sýn í borgarmálunum. Að láta gott af mér leiða. Annað kemur á eftir.“

## Áhersla á meiri breidd

Hvernig lagðist kosningabaráttan í Ragnhildi Öldu. „Hún lagðist vel í mig. Ég lagði seint af stað í prófkjör og hafði um einn mánuð til stefnu. Þetta var sprettur þar sem ég varð að hlaupa rosaleg hratt þennan stutta tíma. En ég upplifði mig umfavna góðu fólki. Nú er ég farinn að læra betur á þetta.“ Ragnildur Alda kveðst búinn að stilla áhugamálum sínum upp og farin að kynna áherslur á meðal borgarfulltrúa flestra flokka. Hún kveðst vilja leggja áherslu á meiri breidd en verið hafi. Á síðasta kjörtímabili hafi verið ákveðin stefna meirihlutans í borgarstjórn að hafna öllum hugmyndum og tillögum sem komu

frá borgarfulltrúum þeirra flokka sem utan hans stóðu. Samfylkingin og Sjálfstæðisflokkurinn hafi verið ákveðnir pólar í borgarpólitíkinni og Viðreisn klofningsflokkur úr Sjálfstæðisflokknum sem gengið hafi til liðs við meirihlutann. Þetta hafi aðeins breyst með tilkomu Framsóknarflokksins eftir síðustu kosningar.

## Dagvistunin á fleiri hendur

Ragnildur Alda kveðst hafa verið að skoða rannsókn á þróun stjórnmalaflokka undanfarin ár. Þar komi fram að Píratar séu til vinstri við Samfylkinguna sem sé nær miðju líkt og Viðreisn en þeir flokkar falli saman um margt. Framsókn sé líka meira á miðjunni og með þeim hafi komið nýir vindar sem blási á þann veg að meirihlutinn sé hættur að fella bókstaflega allt sem lagt er til. „Ef maður hugsar um hvernig lýðræðið á að virka þá er þetta mjög klókt hjá þeim. Ekki er aðeins

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

Næg bílastæði  
VELKOMIN

Mjóddin





Ragnhildur Alda og Einar Friðriksson eiginmaður hennar.

verið að hugsa um meirihluta og minnihluta þeirra vegna heldur að ákvarðanir sem eru teknar séu af hinu góða fyrir samfélagið.“ Sú spurning veltur upp hvort sveitarstjórnarmál séu eðli sínu eins flokkspólitísk og landsmálin. Hún vill meina að landsmálin séu í fastari flokksskorðum, en í sumum málum séu þessi mörk þó alveg skýr í borgarmálunum. „Dagvistarmálin eru dæmi um málaflökk sem ákveðin ágreiningur er um. Núverandi meirihlutaflökkur og þar á ég einkum við Pírata og Samfylkinguna vilja hafa öll dagvistarmál á hendi borgarinnar á meðan við í Sjálfstæðisflokknum

teljum rétt að nýta fleiri kosti. Þar á ég við að hleypa einkareknum skólum að. Dagvistarmálin eru erfiður málaflökkur þar sem stöðugt er kallað eftir meiri þjónustu. Fólki fjölga og kröfur um að börn geti fegið pláss í leikskólum þegar fæðingarorlofi lýkur eru nánast án undantekninga. Við þessu þarf að bregðast. Með því að fá fleiri að borðinu tel ég að auðveldara verði að leysa úr málunum. Ég tel að fé eigi að fylgja haus í leikskólunum rétt eins og gert er í heilbrigðisþjónustunni. Borgin eigi að hafa eftirlit með öllu kerfinu en síðan geti aðrir aðilar annast um reksturinn. Alla vega að hluta. Þegar einn aðili í þessu tilviki

borgin er með allan reksturinn eins og er í leikskólamálinum þá grípur hvaða vandi sem kemur upp inn í allt kerfið.“

### Kunningjatengsl koma við sögu

Ragnhildur Alda lítur yfir borgarmálin og segir að þegar flokkar eða samtök séu búin að vera lengi við völd þá verði oft áberandi ákveðin kunningja- og jafnvel ættmennatengs í hóp embættismanna og starfsfólks. Þetta eigi sér stað hjá Reykjavíkurborg og geti valdið erfiðleikum. Fólk tengist eftir öðrum leiðum en í gegnum

hlutverk sín í starfi. Sama hvort um pólitísk störf eða önnur sé að ræða. „Ég þekki ekki nægilega vel inn til ríkisins í þessum efnum en þetta kom mér óvart þegar ég kom í borgina. Ég hélt að þetta væri barn síns tíma en virðist lifa góðu lífi í samfélagi fámennis, ættartengsla og kunningssskapar. En þetta er engum hollt og ég get ímyndað mér að erfitt geti verið fyrir Framsókn að koma inn með sínar áherslur sem nýr aðili í samstarfi að aðra sem setið hafa lengi.“ Ragnhildur Alda dregur skemmtilega samlíkingu fram. „Þetta er svipað aðstæðum konu sem er að byrja með nýjum manni en þarf að flytja inn í hús sem hann bjó með fyrri konu og hann vill engu breyta.“ Talið berst að Degi B. Eggertssyni borgarstjóra sem hefur verið pólitískur andstæðingur Ragnhildar Óldu frá því hún hóf þátttöku í borgarmálum. Hún segir Dag mjög klókan stjórnáamann og hann hafi náð ótrúlegum árangri með að halda meirihlutanum saman. Spurningin sé hins vegar hvort þessi klókandi hafi verið nægileg góð fyrir borgina. Hún bendir á að þótt tekjur borgarinnar hafi aukist hafi þjónusta ekki vaxið umfram það sem eru lögboðin verkefni sveitarfélaga.“

### Purfum að varðveita gömlu hverfin

Reykjavík hefur breyst mikið á undanförunum árum. Ragnhildur Alda tekur undir það og bætir við að þegar hún horfi á borgarmyndina komi íhaldsmaðurinn upp sér. „Þrátt fyrir alla uppbyggingu þá finnst mér að sum borgarsvæði þurfi að fá að halda sér. Þá er ég einkum að tala um gamla Vesturbæinn og Þingholtin. Þar eignum við ákveðinn byggingaarf. Þessi gömlu hús. Timburhúsin meðal annars. Þegar kemur að þeim verð ég mikil íhaldskona. Mér finnst skylda okkar að gæta þess að þessi

hús haldi sér fyrir næstu kynslóðir. Mér finnst dýrmætt að geta haldi á mynd sem var tekin fyrir hundrað árum og sagt „sjáðu hér er húsið.“ Með þessu getum við rakið söguna frá liðinni tíð. Mér finnst ekki hægt að setja verðmiða á þetta.“ Ragnhildur Alda tekur undir að ekki finnst endalaust pláss í Reykjavík umlukinni sjó á þrjá vegu og fjöllum á þá fjórðu. Þó finnst enn svæði þar sem byggja megi yfir fólk. Hún nefnir Kjalarnes sem dæmi þar sem hægt væri að koma upp byggðakjarna Miðborgin og Vesturbærinn séu þó nánast full byggð.

### Deilibílar ekki náð augum hér

Umferðarmálin ber á góma. Ragnhildur Alda segir þá stefnu hafa veið ríkjandi að undanförunu að vilja stýra því hvernig fólk ferðast. Verið sé að færa fólk úr einkabílunum með góðu eða illu. Hún segir Íslendinga nota almenningsgöngur erlendis en lítið hér heima. Hún tekur dæmi af vinkonu sinni sem nýlega flutti heim eftir að hafa búið í Danmörku. Hún vandist því að nota strætó og þá einkum venjulegan strætó eins og við þekkom en ekki neðanjarðarlest að borgarlínu. Hún sagðist hafa orðið fyrir sjokki vegna þess hversu mikill munur er á strætó í Kaupmannahöfn og Reykjavík. „Annað sem Danir hafa lagt áherslu á en tæpast náð eyrum hér eru svokallaðir deilibílar. Þetta kerfi hefur verið að vaxa og dafna í Danmörku. Ekki þarf að greiða fyrir stöðu deilibíla. Þeir eru líka alls staðar þannig að fólk þarf ekki endilega að eiga bíl eða jafnvel fleiri en einn. Auðvelt er að grípa deilibílinn fyrir snattferðir og skutl.“

Framhald á bls. 6.

# Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

Tvær bílalúgur  
Einfalt og þægilegt

## Bílaapótekið í hverfinu



Opnunartími  
Suðurfelli 4

Virka daga

8:30-20

Laugardaga

11-17



Framhald af bls. 4 og 5.

### Árangur næst með gulrótinni

Ragnhildur Alda segist hafa lært bæði í námi og í daglega lífinu að ef ná eigi árangri þá náist hann betur með gulrót en með svipu. Svipan dugi illa og virki stundum öfugt. „Nú er verið að fækka bílastæðum og auka gjaldtöku. Þótt byggð hafi verið bílastæðahús til þess að mæta þessum breytingum þá er ótrúlega dýrt að nota þau. Einu bílastæðin sem hafa verið byggð síðustu ár eru neðanjarðar. Til dæmis bílastæðin undir Hörpunni og Hafnartorginu. Á þessum tíma er búið að grafa mikið undan innviðum fyrir bílinn. En það hefur ekki leitt til þess að bílum hafi fækkað eins og stefnt var að. Fleiri aka og farþegum strætú og hefur ekki fjölgað. Þarna er verið að vinna með svipunni. Gullna reglan er að ef á að breyta hegðun fólks þá þarf að bjóða eitthvað. Einhverja gulrót.“

### Mjóddin fær ekki nægilega athygli

Talið berst að Breiðholtinu og að það hafi upphaflega orðið til sem gulrót í kjarasamningum. Beiðholtið hafi ákveðna sérstöðu og sé vel afmarkað á milli Elliðaárdals og Kópavogs. Ragnhildur Alda segir að þegar hún hafi veid að ræða við fólk í Breiðholti gæti þeirrar hugsunar að fólk finnst hverfið eftir á hugsað hjá borgaryfirvöldum. Þetta snúist um mál sem ef til vill eru ekki svo stór en snerta fólk. Að halda við stígum, hirða grænu svæðin betur á sumrin og moka snjó af íbúðagötum og gangstígum á veturnum. Nú eigi að byggja á grænum svæðum án þess að taka neitt tillit til bílastæða. Hún bendir á norður mjóddina í því sambandi. „Í sjálfu sér er allt í lagi að byggja á þessu svæði eins og gert var ráð fyrir í upphafi þegar hverfið var skipulagt, en það dugar ekki að byggja upp á að þjónusta við íbúa eigi að koma löngu síðar. Ég hef hins vegar meiri athugasemdir við Suðurfellbyggðina. Þær kom til af því að mér finnst ætlunin að byggja of langt inn í Elliðárdalinn. Dalurinn er náttúruperla bæði Breiðholts og Árbæjarbyggða. Víða er verið að þjarma að gördum í borgum og mér finnst að Breiðhýltingar og Árbæingar eigi að fá að halda Elliðárdalnum. Ég fæ stundum pósta frá fólk í Breiðholti sem finnst að byggðin sé afskekkt. Þá ber Mjóddina stundum á góma. Mjóddin er stór samgöngumiðstöð en fær ekki þá athygli sem hún ætti skilið á meðan mun meiri áhersla er lögð á Hlemm.“

### Viðhorfsbreytingu vantar

„Sú hætta felast í mannlegri hegðum að þegar fólk verður partur af einhverju kerfi þá verður tilhneiging til að fara að þjónusta kerfið sjálft og líta ekki út fyrir það. Þessi kerfislæga hugsun hefur komið upp hjá Reykjavíkurborg. Þjónusta kostar. Það kostar fjármuni að reka innviðina. Og þá getur verið nærtækast að horfa fram hjá þjónustunni en reyna þess í stað að fá fólk til að breyta hegðun sinni. Þetta kemur ágætlega fram í samgöngumálunum. Þetta gengur líka gegn mínu viðhorfi. Ef á að breyta þjónustu verður að gera hana betri en ekki að draga úr henni. Viðhorfsbreytingu vantar.“



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053



Netverslun: [systrasamlagid.is](http://systrasamlagid.is)



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | [utfor@utfor.is](mailto:utfor@utfor.is) | [utfor.is](http://utfor.is)

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

# Fulltrúi FB á norrænum leiðtogafundi

Stefán Örn Ingvarsson Olsen nemandi á rafvirkjabraut var fulltrúi FB á norrænum leiðtogafundi barna og ungmenna sem haldinn var í Hörpu sl. helgi. Fulltrúar barna og ungmenna frá Norðurlöndunum ræddu ýmis málefni sem snerta þau, t.d. umhverfismál, skólamál, frið, geðheilbrigði, lýðræði o.fl.

Markmið fundarins er að auka samstarf barna og ungmenna á öllum Norðurlöndunum og gefa röddum þeirra farveg svo hún berist ráðamönnum.

Ásmundur Einar Daðason mennta- og barnamálaráðherra setti fundinn og Guðmundi Inga Guðbrandssyni félags- og vinnu- markaðsráðherra var afhent aðgerðaráætlun sem samþykkt var á fundinum.

Stefán Örn fulltrúi FB í góðum félagskap á leiðtogafundinum.



# Blær Þorsteins sigraði í jólakortasamkeppni FB

Árlega er efnt til samkeppni um gerð jólakorts í FB. Samkeppnin er auglýst meðal nemenda og er sigurtillagan notuð í jólakort skólans.

Jólakortið er rafrænt í ár og alls bárust 15 tillögur. Sigurvegarinn að þessu sinni er Blær Þorsteins. Verðlaunin verða afhent við útskrift þann 20. desember 2023.

Dómnafnd skipuðu Kolbrún Sigurðardóttir fagstjóri listnáms, Harpa Dögg Kjartansdóttir og Guðrún Hrefna Guðmundsdóttir skólameistari sem jafnframt var formaður dómnafndar.



Rafrænt kort Blæs Þorsteins bar sigur úr þítum.

## Símavinir

Markmið allra Vinaverkefna Rauða krossins er að rjúfa félagslega einangrun fólks með því að veita félagskap/nærveru og hlýju. Sjálfboda-liðastarfið er unnið út frá þörfum notanda hverju sinni og útfærslur verkefnisins eru því fjölbreyttar.

Sjálfbodaaliðar Símapína hringja í einstaklinga 18 ára og eldri af öllum kynjum. Hlutverk sjálfbodaaliða okkar er að hringja í þátttakendur úr eigin síma á fyrirfram ákveðnum tíma. Hægt er að hringja hvaðan sem er, en mælt er með að sjálfbodaaliðar hringi þaðan sem er ró og litlar líkur á mikilli truflun fyrir samtalið.

Við gerum kröfu um að sjálfbodaaliðar og þátttakendur í verkefninu hafi náð 18 ára aldri.



Hefur þú áhuga á að gerast sjálfbodaaliði í Vinaverkefninu Símapínur?

Sendu inn umsókn á vef Rauða krossins

Áhugasamir þátttakendur sem og sjálfbodaaliðar geta sótt um á vefsíðu Rauða krossins, hér: [www.raudikrossinn.is/verkefni/innanlandsverkefni/heilbrigdi-og-velferd/vinaverkefni/](http://www.raudikrossinn.is/verkefni/innanlandsverkefni/heilbrigdi-og-velferd/vinaverkefni/)



2023

# Gleðileg jól og farsælt komandi ár!

Við hjá Landsvirkjun þökkum góð samskipti á árinu sem er að líða. Hlökkum til að hittast uppfull af endurnýjaðri orku á nýju ári.



## ÁHUGAVERÐAR BÆKUR FRÁ HÓLUM!



Marcus Rashford er enskur knattspyrnumaður sem spilar með Manchester United og enska landsliðinu. Rashford hefur látið sig varða fátækt barna og hungur í Bretlandi og hlotið mikið lof fyrir. Rashford er frá Sankti Kitts og Nevis, Karíbahafseyjunum úr móðurætt.



Frá elstu tímum eru til sagnir um konur, sem vissu lengra nefi sínu. Þekktastar eru tvímælalaust völvurnar. Þær nutu mikillar virðingar enda voru þær á mörkum tveggja heima og höfðu vitneskju um það, sem flestum öðrum var hulið. Sumum þeirra fylgja magnaðar sögur og þær finnur þú í þessari einstöku bók.



Frá elstu tímum eru til sagnir um konur, sem vissu lengra nefi sínu. Þekktastar eru tvímælalaust völvurnar. Þær nutu mikillar virðingar enda voru þær á mörkum tveggja heima og höfðu vitneskju um það, sem flestum öðrum var hulið. Sumum þeirra fylgja magnaðar sögur og þær finnur þú í þessari einstöku bók.



Þrettán hæða trjáhusið þeirra Adda og Tedda er stórkostlegasta trjáhus í heimi. Það er með keiluhöll, gegnsæri glersundlaug, laug með mannætuhákörlum, leynilegri neðanjarðarrannsóknarstofu og sykurlúðavél sem eltir þig um allt og skýtur sjálfkrafa sykurlúðum upp í þig, hvenær sem þú finnur til svengdar.

**Bókaútgáfan Hólar**  
holabok.is / holar@holabok.is

# Jólamarkaður í Fjölskyldumiðstöðinni

Jólamarkaður var haldinn í Fjölskyldumiðstöð Gerðubergs 2. desember sl. Margt góðra muna var boðið til sölu. Fólk lét sig ekki

vanta og sumir hvíldu sig í kaffi horninu á milli þess sem þeir skoðuðu varningin. Myndirnar segja meira en fleiri orð.



# Myndlistarsýningu barna í Gerðubergi

Vinalestri voru gerð góð skil í síðasta tölublaði og kom tilurð verkefnisins skýrt fram. Verkefnið hefur farið mjög vel af stað, 14 voru skráðir á haustönn og er ætlunin að bjóða enn fleirum að taka þátt. Börn sem hafa haft tækifæri til að lesa með Heiðrúnu Kristínu Guðvarðardóttir.

Hafa börnin sýnt góðar framfarir og gott dæmi um árangur var nafna hennar Heiðrún sem var fyrsta barnið sem las með henni og fékk hún viðurkenningu í grunnskóla vegna framfara í íslensku. Til að vekja athygli á þessu skemmtilega verkefni og til að fagna vel heppnaðri byrjun á verkefninu var

sett upp myndlistarsýning af verkum barnanna, sem hafa teiknað myndir eftir lestur á bókum yfir tímabilið. Opnun sýningarinnar var laugardaginn 9. desember kl. 14:00 og verður sýningin opin í fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi fram að jólum.



Jóhannes Guðlaugsson opnaði sýninguna, hér er hann ásamt Heiðrúnu Kristínu, Kristínu og móðir hennar.



Börnin skoða sýninguna. Heiðrún Kristín er fyrir miðju.



Iceland  
Hotel Collection  
BY BERJAYA

Jólagjöfin er

# SAMVERUSTUND

Vinsælasta jólagjöf Íslendinga þetta árið er samverustund. Gefðu nærandi samveru og ógleymanlegar minningar með gjafabréfunum okkar!

BERJAYA  
ICELAND HOTELS

ICELAND  
PARLIAMENT  
HOTEL

REYKJAVÍK  
KONSÚLAT  
HÓTEL

canopy  
REYKJAVÍK | CITY CENTRE

Hilton  
REYKJAVÍK NORDICA

hotel  
edda

ALDA  
HOTEL  
REYKJAVÍK

Lyng  
RESTAURANT

V O X  
BRASSERIE & BAR

hjúf  
Jóni  
restaurant

KONSÚLAT  
WINE ROOM

GEIRI  
SMART  
RESTAURANT

SLIPPBARINN  
RESTAURANT - BAR



mylla  
RESTAURANT

aurora  
RESTAURANT & BAR

satt

Hilton  
REYKJAVÍK SPA

natura spa

PARLIAMENT SPA



Þegar þú kaupir gjafabréf á vefnum okkar eða í útibúinu í Kringlunni fram til 23. desember ferð þú í pott og gætir unnið allt að 100.000 króna inneign sem gildir á öllum hótélum, veitingastöðum og heilsulindum Iceland Hotel Collection by Berjaya.

Vertu með!



Kolbrún Baldursdóttir fjallar um árin í borgarstjórn

# Að þekkja tækifæri og grípa þau

**K**olbrún Baldursdóttir sálfræðingur hefur nú átt sæti í borgarstjórn í fimm og hálf ár. Hún hafði starfað sem sálfræðingur í mög ár og tekist á við ýmsan vanda ekki síst tengdum börnum og fjölskyldumálum. Hún segir að þrátt fyrir þá reynslu hafi margt nýtt komið til sögunnar þegar hún hafi verið komin á fulla ferð í borgarmálunum. „Síðasta kjörtímabil var mjög erfitt, samskiptalega séð og svo var maður bara að læra. Satt að segja komu stundir sem ég hélt ég myndi ekki lifa út vikuna, upplifði oft örmögnun svo mikla að ég dróst upp stigann heima hjá mér þegar ég kom heim eftir erfiðan dag og beint strik í rúmið.“

En Kolbrún hefur staðið allt af sér. Rísið upp að morgni og tekið til starfa á fullu.

„Mér finnst kaldhæðnislegt að segja að covid faraldurinn hafi eiginlega bjargaði mér. Það var einmitt í þeirri viku sem allt lokaðist meira og minna að ég var að þrotum komin og komin með covid. Þá hægðist á og fjarfundir tóku við. Þeir skapa vissulega álag er það er annars konar álag. Núna er maður þjálfaðri og ég er almennt mjög hröð í öllu sem ég geri. Ég get afkastað miklu á stuttum tíma, er svona manneskja sem get „multitaskað“ en auðvitað upp að vissu marki.“ Allt er þetta samt ávísun á hrun svo best að grobba sig minna.“

## Svefn, hreyfing og mataræði skipta miklu

Kolbrún segir að til að forðast að krassa gæti hún að þremur hlutum. Í fyrsta lagi nefnir hún svefninn og nauðsyn þess að fá nægan svefn. „Ég er oft komin í rúmið kl. níu á kvöldin. Svo er það hreyfingin, hlaupaskórnir og einstaka ræktartímar. Og svo er það mataræðið. Mjög lítil sykurlát, lítið brauð en mikið af ávöxtum og svo bara venjulegum mat. Inn á milli finnst mér gott að grípa í þrjóna, það róar og ég hlusta mikið á story tell. Við hjónin erum með sælureit út í sveit þar sem ræktun er orðin um 35 ára með tilheyrandi húsakosti. Við förum þangað oft og erum þar meira og minni í sumarfríum. Svo eru það mín dásamlegu fimm barnabörn sem kannski sjá ekki alltaf mikið af ömmu sinni, alla vega ekki nógu mikið. Þau eru á aldrinum eins árs til 14 ára og eru hvert öðru dásamlegri. Ekki má gleyma fóstbræðrunum Kubbi og Jökli, sá fyrri sex ára og sá síðari árs gamall. Þeir kunna að halda eigendum sínum við efnið. Ég er sannarlega lánsöm manneskja sannarlega.“

## Við höfum kynnst

Kolbrún segir að í dag sé lífið í borgarstjórn viðunandi. Við höfum kynnst og ekki bara sem einhverjir aggressivir pólitíkusar heldur manneskjur og náum vel saman í viðkvæmum stórum málum. Þar

má nefna vöggustofumálið og fleiri mál sem eru auðvitað ekki nein pólitísk mál. Heldur ekki þegar kemur að heill og heilsu hópa eða að standa saman að ályktunum sem snúa að mannúð og mennsku í stríðshráðum löndum.“

## Krúttleg hugmynd dagaði uppi

Kolbrún viðurkennir að sín hugðarefni hafi hins vegar ekki fengið mikið brautargengi. Þar megi nefna baráttan við biðlistana en á þeim eru um 2300 börn en voru 400 árið 2018. „Þetta er þrátt fyrir verkefnið Betri borg fyrir börn og Keðjuna. Hlutverk hennar er að veita stuðningsþjónustu fyrir börn og unglinga. Þar starfa um 190 einstaklingar. Ég segi að það sé eitthvað í þessu kerfi sem er ekki að virka.“ Kolbrún minnst á það sem hún kallar „frekar krúttlega tilraun“ sem hún og tveir nýliðar úr meirihlutunum reyndu að gera en það var að fá settan á laggirnar spretthóp. Hópurinn hefði það markmið að aðstoða við að rýna listann og finna fleiri hendur til að koma að styttingu hans með markvissum hætti. „Þessi hugmynd þriggja borgarfulltrúa úr þremur flokkum þar af tveimur flokkum meirihlutans náði þó ekki í gegn og hefur dagað uppi.“

## Grípa tækifæri þegar þau gefast

„Svo er það byggingavandinn,“ heldur Kolbrún fram. „Þrátt fyrir að mikið sé byggt er borgin ekki að byggja nóg. Ég vil losa um hvernig lóðum er úthlutað en aðeins er hægt að fá lóð í gegnum útbod og þá eru það heilu reitirnir jafnvel. Ég vil sjá meiri sveigjanleika og að slakað sé aðeins á þéttingaráformum. Persónulega finnst mér þessi nýju þéttingarhverfi ekki aðlaðandi. Þau eru öll eins og þrengslu eru mikil, en þetta er bara mín skoðun. Samgöngumálin eru svo heill kapituli út af fyrir sig. Eins voru það mikil vonbrigði að fá ekki gert nýtt umhverfismat vegna þriðja áfanga Arnarnesvegur sem nú er hafinn og er aðgerðin byggð á 20 ára gömlu mati. Ég gerði hvað ég



Kolbrún með barnabörnunum.



Kolbrún Baldursdóttir og Jón Guðmundsson eiginmaður hennar á góðri stundu.

gat á öllum sviðum borgarinnar sem ég hafði rödd í samvinnu við Vini Vatnsendahvarfs en allt kom fyrir en ekki. Þarna skipti Græna planið meirihlutans engu máli. Framundan eru tæp þrjú ár áfram í borginni. Stundum fæ ég löngun að komast á þing og halda áfram þar með frábæru teymi Flokks fólksins á þingi. Ég er reyndar varaþingmaður og hef tvisvar á þessu ári tekið sæti á þingi. En ég tek í raun eitt skref í einu. Sé hvert lífið leiðir mig“



Fóstbræðurnir Kubbur og Jökull. Þeir kunna að halda eigendum sínum við efnið.

*Bestu óskir um  
gleðileg jól  
og farsælt komandi ár.  
Þökkum viðskiptin á árinu.*



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

**Vandaðir  
krossar á leiði!**

3ja ára  
ábyrgð

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



FRÍSTUNDASTYRKUR

# Breiðholt

ÍPRÓTTIR OG FRÍSTUNDIR

## 75.000 kr. styrkur frá og með árinu 2023

Íþróttá og frístundastyrkurinn tryggir að öll börn á aldrinum 6 -18 ára í Reykjavík, geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi.

Foreldrar/forráðamenn ráðstafa styrknum í samstarfi við börn sín til námskeiðs sem hægt er að borga með styrknum.

Frekari upplýsingar má finna á [www.fristund.is](http://www.fristund.is) og hjá

Suðurmíðstöð í síma 411 1300 eða á [breidholt@reykjavik.is](mailto:breidholt@reykjavik.is)

البطاقة الترفيهية

## 2023 the recreation grant will be 75.000 kr.

The recreation card is a grant system to ensure all children age 6-18 years old living in Reykjavík the opportunity to participate in constructive recreation.

Parents or guardians with the help of their children decide what recreation/course the child wants to attend and use the recreation grant to pay.

More information about the recreation card is accessible here; <https://fristund.is>. South Reykjavík service center

Phone number 411 1300. [breidholt@reykjavik.is](mailto:breidholt@reykjavik.is)

KARTA REKREACYJNA

MBÈSHTETJA FINANCIARE

TATI

КАРТКА НА ДОЗВІЛЛЯ

CIO Y DEPORTES



Þjónustumiðstöð  
Breiðholts

HEILSU  
EFLANDI  
BREIÐHOLT





# Roðagylltu FB



Soroptimistakonur fyrir framan FB á dögnum.

Soroptimistaklúbbur Hóla og Fella í Breiðholti lýstu FB í roðagylltu á dögnum. Soroptimistar á Íslandi ásamt Soroptimistum um allan heim hafa tekið þátt í „Ákalli framkvæmdarstjóra Sameinuðu þjóðanna um að roðagylla heiminn“.

Soroptimistar eru alþjóðasamtök kvenna sem hafa það að meginmarkmiði að stuðla að bættri stöðu kvenna með alþjóðlegri vináttu og skilningi að leiðarljósi. Markmiðið er að efla vitundarvakningu gegn kynbundnu ofbeldi og stuðla að útrýmingu á ofbeldi gegn konum. Víða á Íslandi eru byggingar lýstar upp með roðagyllingu eða appelsínugulu á áður nefndu tímabili og sömuleiðis sendirád Íslands víða um heim. Soroptimistaklúbbur Hóla og Fella í Breiðholti tekur þátt í þessu verkefni og leitað var til skólameistara Fjölbrotaskólans í Breiðholti sem tók erindi klúbbsins mjög vel og er skólinn nú lýstur upp með roðagylltri lýsingu.

# Börninn þurfa að læra að vinna saman

- segir Guðbjörg Ingunn Magnúsdóttir ípróttá- og frístundatengill

Guðbjörg Ingunn Magnúsdóttir tók á liðnu hausti við starfi frístundatengis hjá Suðurmíðstöð áður Þjónustumíðstöð Breiðholts. Guðbjörg Ingunn ólst upp í Vestmannaeyjum og tók meðal annars þátt í ípróttastarfi. Æfði handbolta en kveðst hafa þurft að hætta eftir að hafa orðið fyrir beinbroti. Hún hélt ung norður í land og settist á skólabeck á Laugum í Reykjadal. „Ég var nokkuð virk sem barn og móðir mín kallaði mig stundum óhemju. Á Laugum fékk ég tækifæri til að fá útrás ef svo má segja. Ég fór að stunda útivist og hreyfingu, þríþraut og fór að synda. Ég kynntist krökkum víða af landsbyggðinni. Meðal annars frá Hrísey, Vestfjörðum og víðar. Sumir þessara krakka höfðu ekki náð að fóta sig nægilega vel en á Laugum var haldi vel utan um alla. Ég man sérstaklega eftir einum kennara Arnóri Benediktssyni. Hann var ættaður úr sveitinni en hafði dvalist og starfað í Reykjavík um tíma. Hann var leiklistarmenntaður og hafði hæfileika til að ná vel til krakkanna. Ég lauk kennaranáminu og bjó einnig í Danmörku um tíma. Langaði að prufa að vera erlendis.“

En hvað kom til að Guðbjörg Ingunn fór að starfa hjá Suðurmíðstöð. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á uppeldismálum. Á meðan ég starfaði sem grunnskólakennari kom ég meðal annars að því að vekja börn til virkni. Maður upplifði ákveðinn vanmátt og að sum börn væru ekki að meðtaka námið. Síðustu tvær vikur hef ég farið í alla skóla í Breiðholti og hitt alla árganga og kynnt ípróttá- og frístundastarf í Breiðholti. Það var virkilega ánægjulegt að sjá alla þessa frábæru krakka sem öll eru með mismunandi áhugamál og stefnur. Eftir kynninguna bað ég alla nemendur um að huga vel að því hvað það er sem þeim þykir skemmtilegast og hvernig þeim langar að nýta sinn frítíma. Í því fellst mikilvæg vitneskja til þess að byggja starfið á.“

## Læra að vinna saman

Guðbjörg Ingunn segir að allir hafi ólíkar þarfir og væntingar og því er mikilvægt að þau ígrundi sínar vel og hafi áheyrn. „Það er mikilvægt að tryggja þeim tækifæri til að taka virkan þátt í samfélaginu og ef þau finna sér ekki ípróttá eða aðrar frístundir sem hentar þeim, að við þá aðstoðum við að finna þeim leið. Í gegnum ípróttir og frístundastarf læra börn að vinna saman, styrkja félagsleg tengsl og er þetta gríðarlega



Guðbjörg Ingunn Magnúsdóttir, ípróttá- og frístundatengill.

mikilvægt fyrir öll börn og ungmenni í Breiðholti. Í hverfinu okkar eru börn og ungmenni með fjölbreyttan bakgrunn því er mikilvægt að við hjálpumst að að miðla upplýsingum á milli um það sem er í boði í Breiðholti og aðstoðum þau, ef þarf, við að ná tengingu á rétta staði. Kynningarstarf okkar um ípróttir og frístundir í Breiðholti er ávallt í fullum gangi og biðlum við til ykkar, íbúa um að aðstoða okkur í þeirri vinnu. Þar verður ávinningur okkar, sem samfélag mestur.



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

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540



Netverslun: [systrasamlagid.is](http://systrasamlagid.is)

# Athyglisverð ljóðabók eftir Gísli Jökul

Gísli Jökull Gíslason rannsóknarlögreglumaður hefur gefið út ljóðabók. Nefnist hún Hugleiðingar. G. Jökull hefur skrifað nokkrar bækur en þetta er fyrsta ljóðabók hans.

Í bókinni fjallar hann um samfélagskoðun hvíts miðaldra, gagnkynhneigðs karlmanns eins og hann lýsir sjálfum sér í texta á bókarkápu. G. Jökull grípur líka niður í samfélagslýsingar sem hann dregur úr reynslu sinni í störfum.

Í einu ljóða sinna fjallar hann um heimilisofbeldi sem talsvert hefur verið til umræðu að undanförmu. Þar segir:

Maður í járnum  
kona með áverka  
skítug íbúð  
tvö börn

11 ára telpa  
heldur fjölskyldunni saman  
systur sofa á fleti  
ekkert sængurver eða lak

Ljóðið er lengra en sem þessar línur segja. Það sem segja þarf af upplifun G. Jökuls gefa tóninn til kynna. Samfélagsmál ber víða á góma í ljóðum G. Jökuls og upplifun

mannsekkunnar af sjálfri sér og umhverfi sínu. Í ljóðinu Lífshamingja er að finna þessar línur:

Stóru gleðistundirnar  
eru fáar  
giftung  
útskriftir  
fæðingar

En lítill gleði  
góður kaffibolli  
samvera með vini  
það getur gerst  
hvern dag

Hið daglega líf er G. Jökli hugleikið. Þar sér hann bæði gleði og söng en einnig léttleika og gamansemi gættir á sumum síðum. G. Jökull á



Gísli Jökull Gíslason.

auðvelt með að koma orðum að hugsunum sínum og samfélagsýn hans er glögg.

## Breiðholtsblaðið

Óskum Breiðholtsbúum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Bestu óskir um

gleðileg jól

og farsælt komandi ár.

Þökkum viðskiptin á árinu.

GULLSMIÐURINN  
Í MJÓDD





# Á aðventunni

- eftir Pétur Ragnhildarson

Þegar ég var að keyra í dag og setti á jólatónlist þá hugsaði ég með mér; „mikið líður tíminn hratt, desember er bara að verða hálfnaður“.

Á aðventunni biðum við komu Jesú og undirbúum okkur undir jólahátíðina. Mörgum okkar þykir mjög vænt um þennan tíma og þegar ég hugsa til baka þegar ég var lítill drengur að þá var aðventan oft ekkert síðri tími en jólin sjálf. Ég held að mörg börn upplifi þennan tíma þannig enda mikil eftirvænting og gleði í loftinu.

Þessi undirbúningur fyrir jólin einkennir allt samfélagið og við getum nánast hvergi farið án þess að vera minnt á það. Flest eigum við auk þess ýmsar hefðir sem við höldum fast í á aðventunni. Margar fjölskyldur hittast til þess að baka smákökur eða skera út laufabrauð, fólk fer á jólatónleika, á aðventukvöld í kirkjum, horfir á sömu jólamyndina ár eftir ár og fleira.

Á aðventunni hefst líka nýtt kirkjuár og kirkjan Aklæðist fjóluþlúum lit sem táknar jólaföstuna og undirbúninginn fyrir komu frelsarans. Biblíutextar adventu og jóla hjálpa okkur til að hugleiða líf okkar og lífsaðstæður. Við speglum okkur í þeim og fáum þannig kærkomið tækifæri til að laga það sem betur má fara og vera ánægð með það sem við sjáum.

Við undirbúum okkur því þannig á aðventunni fyrir komu Jesú bæði á veraldlega vísu og einnig innra með okkur.

Á aðventunni erum við minnt á að gleðja aðra. Við erum hvött til að gleðja hvert annað með

gjöfum og við erum hvött til að styrkja góð málefni, gefa fátækum og hjálpa þeim sem eiga bággt. Það er gott að boðskapurinn um litla Jesúbarnið sem fæddist á jólinum, fæddist inn í þennan heim með kærleika sinn og frið fær að hafa áhrif á okkur. „Allt sem þér gerðuð einum minna minnstu bræðra, það hafði þér gert mér.“ sagði Jesús.



Pétur Ragnhildarson.

Jesús er gjöf til okkar og við megum taka við þeirri gjöf. Við megum láta orð Jesú hafa áhrif á okkur og tileinka okkur boðskapinn sem hann flutti. Við megum eiga hann að besta vini, treysta honum fyrir öllu lífi okkar, fela honum allt okkar ráð.

Boðskapur jólanna hefur huggað fólk og veitt því styrk út um allan heim í tvö þúsund ár. Þessi boðskapur stendur okkur enn til boða í dag, í öðrum aðstæðum en á öldum áður. Við megum ennþá þiggja þennan frið og þessa náð.

Gúð gefi ykkur öllum gleðilega adventu og jól og farsæld á nýju ári.

Verið hjartanlega velkomin til helgihalds í kirkjunum í Breiðholti um hátíðirnar.



# SKATA!

ÞÚ FÆRÐ SKÖTUNA, SALTFISKINN, HUMARINN,  
RÆKJUNA, HÖRPUDISKINN, LAXINN,  
HÁTÍÐARSÍLDINA FRÁ HÖFÐA HOFÓS,  
TADREYKTU FJALLABLEIKJUNA OG  
NÝLÖGUÐU HUMARSÚPUNA FYRIR JÓLIN HJÁ OKKUR.

FISKBÚÐ  HÓLMGEIRS

Opnunartími:

Alla virka daga kl. 10-18 • Opið 23. des. frá kl. 10-15 • Lokað 24. des.



Frábær jólagjöf!



Eitt kort  
36 vötn  
9.900 kr



veidikortid.is

Útkomin hjá Hólum

# Fyrsti sjúkraflugmaðurinn á Íslandi

Á meðal jólabóka bókaforlag-sins Hóla þetta árið er bókinn Björn Pálsson - flugmaður og þjóðsagnapersóna, eftir Jóhannes Tómasson. Björn var frumkvöðull í sjúkraflugi á Íslandi og starfaði við það frá 1949 til dauðadags, 1973. Á þeim tíma var hann kallaður „bjargvættur landsbyggðarinnar“. Hann var oft eina von sjúkra og slasaðra úti á landi, hann fór í loftið þótt veðurútlitið væri allt annað en gott til flugs, svo ekki sé nú minnst á lendingarstaðina, sem sumir voru varla meira en „lófastærð“.

„Ég man að eitt sinn var hann kallaður til að sækja mjög sjúkan mann að Breiðabólstað á Fellsströnd,“ sagði Sveinn, sonur Björns. „Þar var um að ræða lendingarsvæði sem var afgirt tún, 400 til 500 metrar að lengd, sem hafði verið merkt og settur upp vindpoki. Þar sem svartamyrkur var lagði hann fyrir viðkomandi hvernig þeir skyldu standa að því að lýsa upp lendingarstaðinn. Hann flaug tveggja hreyfla flugvélinni TF-VOR í þetta sinn og þegar þangað kom höfðu menn raðað bílum við enda túnsins sem lýstu upp fyrirhugað lendingarsvæði. Þegar hann setti niður vængbörðin í aðfluginu til að geta komið hægar inn til lendingar snerist flugvélin mjög skyndilega á aðra hlið. Drifarmurinn í tjakknum hægra megin hafði þá brotnað þannig að vængbarðið sat eftir þeim megin á miðri niðurléi. Hann gerði sér strax grein fyrir hvert vandamálið var, brást hart við og náði að draga vinstra barðið strax upp þar til að jafnvægi náðist. Eftir á taldi hann sig hafa komist í hann krappan þarna.

Þar sem túnið var allt of stutt til lendingar án vængbarðanna varð hann að snúa frá og það tókst vel. Hann hafði þá samband við flugstjórn og sagði þeim hvernig komið var. Einnig að hann myndi reyna lendingu á Kambsnesi við Búðardal þar sem var litlu lengri flugbraut og það um að þeim skilaboðum yrði komið til fólksins á Breiðabólstað. Hann flaug þangað og náði að gerðum nokkrum tilraunum að lenda heilu og höldnu á Kambsnesi í myrkrinu, án lýsingar á svörtum melnum og auðvitað án vængbarðanna. Þar beið hann svo sjúklingsins og flutti hann til Reykjavíkur.

## Súrefnistækin björguðu konunni

Í byrjun september 1950 var Björn Pálsson beðinn um að fljúga með súrefnistæki frá Slökkviliðinu á Reykjavíkurflugvelli vestur á Reykhóla vegna konu í barnsnaud. Flugði tók 55 mínútur og var lent skammt frá húsini þar sem konan lá. Hún var þá „orðin blá, svo var af henni dregið“. En skömmu eftir að tækin voru tekin í notkun var konunni auðveldara um andardráttinn. Læknirinn á Reykhólum sagði við Morgunblaðið að það hefði „bjargað lífi hinnar ungu konu hve skjótt tækin komu“.

## Varð að skilja móðurina eftir

Snemma á sjötta áratugnum sótti Björn Pálsson litla stúlku til Borgarfjarðar eystra á „Kásetunni“



Sjúkrabíll, Björn og Kástan TF-KZA. Björn hóf sjúkraflug á vélinni en hún þótti ekki henta vel, sér í lagi vegna þess hve lítil hún var og sjúklingar urðu að sitja uppréttir.

(TF-KZA). Barnið var með botnlangabólgu og mjög veikt.

Móðirin vildi koma með en það var ekki pláss fyrir hana í vélinni. „Það var afskaplega erfitt að þurfa að skilja móðurina eftir,“ sagði Björn síðar í viðtali. „Og upp úr þessu var farið að gera ráðstafanir til að fá stærri flugvél.“

## Heypokarnir komu sér vel

Að vetrarlagi var Björn Pálsson beðinn að sækja fullorðinn mann austur á Bakkafjörð. Á leiðinni þaðan var óskað eftir því að hann færi til Fáskrúðsfjarðar að sækja veika konu. Þegar þangað var komið var „vandinn að koma fyrir öðrum sjúklingi í þessari litlu vél,“ sagði Björn síðar. „Nú var komið með heypoka, hvern á fætur öðrum, og þeim hlaðið upp þangað til sjúklingarnir voru eiginlega komnir í axlarhæð á mér í vélinni, til þess að geta legið heldur frjálssari aftur í. Og til Reykjavíkur komumst við.“

## Með aðra hönd á stýri

Sunnudaginn 19. júlí 1959 slasaðist átta ára drengur frá Hvammstanga á sveitabæ í Miðfirði í Vestur-Húnavatnssýslu. „Hafði hann setið á dráttarvél hjá manni sem var að slá með henni en fallið með einhverjum hætti af henni og á ljáinn. Meiddist hann mjög illa á fæti og handleggbrotnaði og hlaut auk þess önnur meiðsli á hlið,“ sagði Tíminn.

Skömmu eftir að þetta gerðist lenti Björn Pálsson við Hvammstanga til að sækja konu sem átti að fara á sjúkrahús í Reykjavík. Áður en af því varð kom læknir með drenginn. Vísir sagði svo frá í forsíðufrétt: „Varð nú sjúklingurinn að bíða og drengurinn fluttur suður og var hann milli heims og helju á leiðinni og aðstoðaði Björn lækninn við að halda lífinu í drengnum og voru aðstæður til þess erfiðar og kveðst hann ekki hafa getað haft nema aðra hönd á stýri mikinn hluta leiðarinnar og mætti næstum segja að stundum hafi flugvélin flogið sjálf.“

Ári síðar birtist auglýsing í dagblöðunum þar sem móðir drengsins þakkaði þeim sem „skutu saman álitlegri fjárupphæð“ til þess að sonur hennar „gæti fengið sér gervifót þegar hann í fyrsumar missti annan fótinn af slysförum“.



Á kápu bókarinnar á sjá mynd af Birni Pálssyni og að sjálfsögðu er flugvél í baksýn.

## Skorið upp í skyndi

Í byrjun júlí 1963 flaug Björn Pálsson með Árna Björnsson skurðlækni og Valtý Bjarnason svæfingalækni vestur í Dali til að skera upp konu sem var of veik til að hægt væri að fljúga með hana suður. „Höfðu þeir meðferðis blóð, súrefnistæki, svæfingatæki og annað sem þurfti til uppskurðar,“ að sögn Morgunblaðsins.

Lent var á Breiðabólstað á Fellsströnd og farið beint að Staðarfelli, þar sem konan var. Eftir meira en tveggja tíma uppskurð var konan flutt flugleiðis til Reykjavíkur. „Lánaðist aðgerðin vel og líður konunni eftir vonum,“ sagði í Tímanum daginn eftir.

## Síðasta flugerðin

Björn Pálsson var 65 ára þegar hann fórst með flugvél sinni, Vorinu, þann 26. mars 1973, á leiðinni frá Akureyri til Reykjavíkur eftir vinnuferð þangað norður. Hann var ekki að fljúga í það skiptið en sat í farþegasæti. Með Birni fórust flugmaður hans og þrír samverkamenn frá Flugmálastjórn.

Nú eru 50 ár frá því að Björn Pálsson lést, en í bókinni segir frá mörgum ferðum hans og afrekum, auk þess sem hún er prýdd fjölda ljósmynda.



Netverslun:  
systrasamlagid.is

Jólagjafir UN Women á Íslandi veita konum og stúlkum um allan heim von og tækifæri.

gjafaverslun.unwomen.is

Neyðarpakkinn fyrir konur og stúlkur á Gaza 2.900 kr.



Mömmupakkinn fyrir nýbakaðar mæður á Gaza 3.990 kr.



Vertu ljós í lífi kvenna með fallegu ilmkerti 5.990 kr.



UN WOMEN ISLAND



# Viltu hætta að reykja?

Fólk fer mismunandi leiðir að reyklausu lífi og til að forðast bakslag er mikilvægt að kynna sér hvaða úrræði og stuðningsmeðferðir eru í boði áður en kemur að deginum sem þú ætlar að hætta að reykja.

Dæmi um stuðningsmeðferðir eru t.d. ráðgjöf fagaðila í reykleysismeðferð og nikótínlyf. Samkvæmt Berglindi Árnadóttur lyfjafræðingi hjá LYFIS/Icepharma hafa rannsóknir sýnt að samþætting faglegs stuðnings og nikótínlyfja gefi góða raun fyrir þá sem vilja hætta að reykja.

Í mörgum tilfellum eru það ekki bara fráhvörfin sem eru erfið heldur allt þetta félagslega og andlega sem tengist reykningunum. Hafðu í huga að erfiðleikarnir og óþægindin sem þú upplifir þegar þú hættir að reykja eru tímabundin. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir hverjar ástæðurnar eru fyrir því að vilja hætta að reykja. Gott er að minna sig á þessar ástæður reglulega, til dæmis þegar reykningalöngunin gerir vart við sig.

## Nikótínlyf

Þegar þú hættir snögglega að útvega líkamanum nikótín úr tóbaki finnur þú fyrir ýmiss konar vanlíðan sem kallast fráhvarfseinkenni.

Með notkun nikótínlyfja getur þú komið í veg fyrir eða dregið úr þessari vanlíðan og löngun til að reykja. Það er vegna þess að þú heldur áfram að útvega líkamanum lítið magn af nikótíni í stuttan tíma á meðan hann er að venjast því að fá ekki lengur nikótín úr tóbaki.

Nikótínlyf fást án lyfseðils í apótekum. Til eru margar gerðir af nikótínlyfjum svo hver og einn ætti að geta fundið nikótínlyf við sitt

hæfi. Margir kjósa nikótín munnholsúða frekar en önnur nikótínlyf þar sem hann er auðveldur í notkun og áhrifin koma fram á um 1 mínútu. Samanborið við nikótínlyf gúmmí eða nikótínmunnsogstöflur frásogast nikótín hraðar úr munnholsúða og getur nikótín munnholsúði því hentað þeim sem vilja slá fljótt á reykningalöngunina.

Það tekur innan við mínútu fyrir nikótínið að frásogast inn í líkamann frá því að maður dregur að sér sigarettureyk. Nikótínið fer upp í heila og losar þar taugaboðefnið dópamín, sem framkallar vellíðan. Það eru þessi áhrif sem reykningafólk sækist eftir og ánetjast. Í ljósi þess hversu fljótt nikótínið frásogast inn í líkamann telur Berglind að notkun skjótvirkandi nikótínlyfs geti verið lykiltríði í að hætta að reykja.

## Zonnic – taktu stjórnina!

Zonnic Pepparmint munnholsúði er notaður til að hjálpa þér að hætta að reykja þegar þú vilt hætta eða til að hjálpa þér að draga úr reykningum þegar þú getur ekki eða vilt ekki hætta reykningum. Munnholsúðinn inniheldur 1 mg af nikótíni í hverjum úða og er skjótvirkt lyf gegn reykningalöngun.

„Þegar reykningalöngunin gerir vart við sig viltu hafa skilvirkt ráð við höndina sem virkar hratt og örugglega. Zonnic munnholsúði er með piparmintubragði og koma áhrif hans fram á 1 mínútu eftir að úðaskammtur er notaður“ segir Berglind. Zonnic munnholsúði inniheldur

ekki tjöru, kolsýring eða önnur eitrefni sem eru í sigarettureyk.



Berglinda Árnadóttir, lyfjafræðingur hjá LYFIS/Icepharma.

„Úðaglasíð er með úðastúti sem er sérhannaður til að auðvelda notkun. Beina skal úðastútnum á milli kinnar og tanna þar sem nikótínið frásogast hratt inn í líkamann í munnholinu. Með því að beina úðanum á milli kinnar og tanna lágmarkar það einnig magn nikótíns sem berst niður í háls og maga, þar sem það getur valdið ertingu.“

„Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma sem sigarettu væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig“ upplýsir Berglind.

Zonnic munnholsúðinn er einnig góð leið ef þú vilt minnka fjölda sigarettu sem þú reykir yfir daginn. Þú getur notað úðann til að vera laus við löngunina í sigarettu, því hver einasta sigarettu sem þú sleppir felur í sér stóran ávinning fyrir þig og þína heilsu.

*Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).*

Niconovum AB.  
NIC231202 – Desember 2023

# ZONNIC NIKÓTÍNÚÐI HAGKVÆMUR KOSTUR TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA

zonnic® TAKTU STJÓRNINA!





# SÆTI FYRIR SÁLINA Í SYSTRASAMLAGINU!



Sérlega vandaðir hugleiðslupúðar fást hjá okkur. Jólagjöfin í ár!! Undurfallegir. Í raun húsgagn sem ætti að vera til á hverju heimili. Því staðreyndin er sú að 22% landmanna stunda hugleiðslu.



**Vinalegasta vinagjöfin**  
Ferskvatnsperlur, verndarhálsmen, armbönd og annað með djúpa merkingu.



Afgreiðslutími:  
Mán: 10-16  
Þri-fös: 10-17  
Lau: 11-16

ÓÐINGGÖTU 1, REYKJAVÍK  
systrasamlagid.is  
@systrasamlagid  
Sími: 511 6367

# Jólaundirbúningur á fullu í barnastarfrinu

Nú er jólaundirbúningurinn í fullum gangi hjá okkur í barnastarfinu á frístundaheimilunum og ýmislegt sem við gerum okkur til skemmtunar.

Nú nýverið var foreldrum boðið að koma og eiga góða stund með börnum sínum, mála piparkökur, fönndra og eiga góða stund saman. Svona foreldrakvöld eru góð tækifæri til óformlegs spjalls milli starfsmanna og foreldra og eins fyrir foreldra barnanna til að kynna hvert öðru. Í Regnboganum erum við búin að skreyta allt hátt og lágt og eru börnin á fullu í jólaföndri eins og sjá má á meðfylgjandi myndum. Svo styttist í jólaeyfi skólanna en þá eru heilir dagar hjá okkur í frístund og reynum við að gera eitthvað skemmtilegt með þeim börnum sem skráð eru þá

Við óskum öllum gleðilegra jóla.



# Kvöldopnanir í Hellinum

Unglingar í Hellinum, sem er sértæk félagsmiðstöð í Seljahverfinu, hafa í vetur gert sér glaðan dag utan hefðbundin opnunartíma Hellisins. Þau hafa fengið að vera lengur eftir lokun og gert það sem þeim finnst skemmtilegt að gera.

Dagskráin er alfaríð í höndum þeirra að skipuleggja kvöldopnanir sínar og leynir hugmyndaflugið sér ekki. Þau hafa meðal annars farið í keilu, fengið sér ís, spilað laser tag, bakað og horft á jólamynd. Kvöldopnanir Hellisins eru tvisvar sinnum í mánuði, þar sem þau eru til skiptis innan veggja Hellisins annars vegar og utan Hellisins hins vegar að gera sér glaðan dag. Það er alltaf líf og fjör í Hellinum.

Alltaf er nóg að gera í félagsmiðstöðvunum.



NOON  
HÁRSTOFA

5672077 HÓLMASELI 2, 109 RVK





**SAMAN** 

**Samvera er  
besta jólagjöfin**



## HEILSUEFLANDI BREIÐHOLT

# Samverustundir fjölskyldna yfir hátíðirnar

Senn líður að jólafríi barna og ungmenna í skólum og jólin ganga í garð. Á þessum tímum aðventunnar getur verið mikið að gera í undirbúningi jólaanna og margir orðnir þreyttir þegar jólahátíðin gengur í garð. Mikilvægt er fyrir foreldra að huga að samverustundum fjölskyldunnar yfir hátíðirnar og eftir annasama daga er gott að setjast niður og einbeita sér að fjölskyldunni.

Gott getur verið að skipuleggja, með börnum sínum, skemmtilegar samverustundir í fríinu eins og til dæmis að spila, púsla, lesa saman, horfa saman á jólamynd, baka, kíkja í göngutúra og hjálpast að við undirbúning og frágang jólamáltíðanna. Að njóta útiveru með fjölskyldunni er gott fyrir sál og líkama og leggur um leið grunninn að góðum samskiptum og uppbyggilegu fjölskyldulífi.

Regluleg hreyfing í góðum félagsskap hefur afgerandi jákvæð áhrif á líkamlegt ástand, eflir heilastarfsemina og félagslega hæfni okkar.

Einnig er gott að ákveða til dæmis að hafa nokkrar samverustundir alveg áreitisslausar hafa þá enga símar nálægt eða önnur raftæki sem draga athyglina frá því sem fjölskyldan er að gera. Gæði samverutímans skipti miklu máli, það er ekki nóg fyrir foreldra að vera stödd á sama stað og börn og unglingarnir ef að samskiptin eru ekki nægilega mikil eða uppbyggileg fyrir þau. Foreldrar eru því hvattir til að verja gæðatíma með börnum sínum og unglingum í jólafríinu og gera það vel.

Um áramót eru margir sem ákveða að gera eitthvað betur á nýju ári eða setja sér ný markmið og því er góður tími til að skora á alla foreldra í Breiðholti að auka á þessar samverustundir. Um leið og við foreldrar kjósum að verja meiri tíma með börnunum okkar vitum við meira um langanir þeirra og áhuga og getum frekar orðið þeim uppbyggilegir bakhjarlar, leiðbeinendur og samherjar. Gæða tímar með börnunum skila sér margfalt til baka í meiri lífsgæðum og hamingju barna og foreldra. Um leið vinnum við á þeim vanda sem við okkur blasir í heilbrigði og menntun barnanna okkar.

Með ósk um góðar samverustundir.  
Guðbjörg Ingunn Magnúsdóttir.  
Verkefnastjóri, íþróttar- og frístundatengill.  
Suðurmíðstöð



Guðbjörg Ingunn Magnúsdóttir.

# Hvað var Breiðholtsgirðingin

- til hvers var hún reist



Horft af Bústaðavegi yfir Blesugróf. Sést í Breiðholtsgirðinguna ofan hennar.

Breiðholtsgirðingin var reist á norður- og austurhluta jarðarinnar Breiðholts árið 1933. Þetta var vönduð net- og gaddavirgirding, sem með góðu viðhaldi stóð óbreytt allt til haustsins 1965 þegar framkvæmdir við gatnagerð og undirbúning stórfelldra byggingarframkvæmda hófust í Breiðholti. Vesturmörk girðingarinnar voru rétt austan við Blesugróf. Norðurmörk voru sunnan Vatnsveituvegar upp fyrir Elliðaárbrúna á mótis við Selás. Austurmörk voru vestan Elliðaáa allt suður í Vatnsendahvarf en að sunnanverðu lá girðingin norðan við Útvarpsstöðvarveg sem niður undir Blesugróf sem þá kallaðist Breiðholtsvegur og lá alveg niður fyrir Mjódd, sem áður var mýri norður af Breiðholtsbænum.

Breiðholtsgirðingin stóð nokkurn veginn á því landi þar sem nú eru Mjódd, Stekkir, Bakkar, Hólar, Berg og Fell en núverandi Skógar og Sel eru á því landi sem Breiðholtsjörðin nýtti áfram ógirt eftir að Breiðholtsgirðingin var reist. Helsti hvatinn að henni var Fjáreigendafélagið sem stofnað var 1927. Með því að girða Breiðholtslandið af var verið að tryggja vor- og haustbeit fyrir féð og þar með bæta vörslu þess og sambylið við bæjarbúa. Girðingin umlukt um 300 hektara lands þótti mjög til framfara á sínum tíma. Landið sem Breiðholtid er nú byggt á var all fjölbreytt að gerð og gróðurfari. Mýrar voru á ýmsum stöðum og voru þær aldrei ræstar fram. Holt voru víða, sum mjög grýtt, einkum í hlíðinni austur með Vatnsveituvegi, vestan við núverandi Hólahverfi, sem nú er skógi vaxin. Þá var töluvert af vallendis grundum, einkum í austurhlutanum, og féð hafði venjulega nóg vatn úr smá-tjörnum og pollum, einkum þar sem votlent var. Þó voru ekki hættur fyrir fé. Þótt girðingin væri mikil framför á sínum tíma var vitað frá



Lögreglumenn handsama kindur sem sloppið höfðu úr girðingu. Myndi er tekin í október 1982 við Laugateig í Reykjavík.

upphafi að beit þar yrði ekki nægileg fyrir allt fé Reykvíkinga vor og haust. Sumir fjáreigendur slepptu fé sínu í girðinguna á vorin eftir sauðburð í maí þar sem það var fram á rúningi í byrjun júlí. Þá var allt rekið eða flutt í afrétt og var girðingin friðuð fyrir fjárbeit til rétta í seinni hluta september.

## Fjöldi fjár og grunur um sauðabjófnað

Á haustin var oftast fjöldi fjár í Breiðholtsgirðingunni og mikið beitarálag fram í byrjun nóvember. Þangað var rekið margt fé, einkum úr Hafravatnsrétt, einnig flutt á bílum úr ýmsum útréttum. Réttað var í Breiðholtsrétt á laugardegi í lok réttarvikunnar þegar öllum fyrstu réttum í Landnámi Ingólfs Arnarsonar var lokið.

Nokkrar áhyggjur urðu af því að óboðnir gestir væru að fara í girðinguna til að skemma hana og jafnvel taka þaðan kindur ófrjálsri hendi.

Var reyndar líka orðrómur á kreiki um sauðabjófnað í afréttinum en hugsanlega voru þetta getgátur. Samt var talin ástæða til að hafa auga með girðingunni, sérstaklega þegar þangað var safnað fjölda fjár úr ýmsum fyrstu réttum. Svo leynt var farið með þetta eftirlit að aðeins stjórnarmenn fengu að vita af því,

Byggt á riti Ólafs Dýrmondssonar Sauðfjarbúskapur í Reykjavík.

**B&T**  
RÉTTING & SPRAUTUN  
578 5070

Skemmuvegi 44m • Kópavogi •  
www.bilarogtjon.is



GETRAUNANÚMÉR  
LEIKNIS ER 109

**1X2**  
GETRAUNIR.IS

## Útfararstofa Íslands

Reykjavík • Kópavogi • Garðabæ • Hafnarfirði

Sólarhringsvakt: ☎ 581 3300

Komum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess óskað

✉ utforia@utforia.is 🌐 www.utforia.is



Sveinir Einarsson  
Útvarpsgjafi  
Sí: 896 8242



Jón G. Bjarnason  
Útvarpsgjafi  
Sí: 793 4455



Jónanna Eiríksdóttir  
Umboðunarláttari



Guðmundur Ó. Jóhannsson  
Framkvæmdastjóri  
Umboðunarláttari  
Sí: 862 0537

ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



www.leiknir.com





# ÍR fimleikar með gull á Trampolíni

Sex fimleikastúlkur úr ÍR kepptu á Stökkfimmíótunni yngri iðkenda (12 ára og yngri) laugardaginn 18. nóvember í Aftureldingu í Mosfellsbæ. Þær gerðu sér lítið fyrir og náðu bestum árangri þeirra 19 liða sem þátt tóku í mótinu, hlutu 13.600 stig sem er þeirra besta frammistaða til þessa, fyrir áttu þær best 13.350 síðan sl. vor.

Á dýnu (fiber) hlutu þær einkunnina 13.800 sem er jöfnun á þeirra besta árangri. Á gólfi hlutu þær einkunnina 9.550 sem er þeirra næst besta einkunn frá upphafi, sem er frábært í ljósi þess að þær hafa nýverið fengið nýjan danskennara hana Rebekku Guðmundsdóttur. Aðrir þjálfarar eru þau Robert Bentia, Sigríður Magnúsdóttir, Elvira Ginijatulina og Bjarney Hulda Brynjólfssdóttir.

Í heildarstigakeppni liða höfnuðu þær í öðru sæti með 36.950 sem er þeirra besti árangur til þessa.



Stúlkurnar heita; Emilía Ólöf Jakobsdóttir, Katrín Hulda Tómasdóttir, Júlía Wolkowicz, Sunna Tam N. Sólborgardóttir, Guðmunda Jónsdóttir og Viktorija Sudrabina Anisimova.

# ÍR-ingar hlautu viðurkenningar á uppskeruhátíð FRÍ

ÍR-ingar voru atkvæðamiklir á hinn árlegu uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambands Íslands í nóvember sl.

Erna Sóley Gunnarsdóttir, kúluvarpari var kjörin frjálsíþróttakona ársins auk þess að hljóta nafnbótina kastari ársins í kvennaflokki.

Guðni Valur Guðnason var kjörinn frjálsíþróttakari ársins auk þess að vera kastari ársins og sá íslenski frjálsíþróttamaður sem hlaut hvað flest árangurstengd stig (IAAF) á árinu.

Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir var kjörin spretthlaupari ársins í kvennaflokki.

Andrea Kolbeinsdóttir hlaut öll þrenn verðlaun; götuhlaupari ársins, langhlaupari ársins og utanvegahlaupari ársins. Arnar Logi Brynjarsson var valinn "ungmenni ársins" í karlaflokki en hann keppir í spretthlaupum.



Guðni Valur, Guðbjörg Jóna og Erna Sóley.

# Finn árangur hjá ÍR á Minningarmóti á Akureyri

Minningarmót Olivers fór fram í Boganum á Akureyri 3. desember hátt í 200 börn og ungmenni kepptu á þessu árlega innahúsmóti.

Nokkrir iðkendur hjá ÍR skelltu sér norður og kepptu nánast allir í öllum sjö greinum mótsins. Alex Nói Short var atkvæðamikill en hann fékk verðlaun í öllum greinum, 1. í 60 m grind, 3. í 60 m, 2. í hástökki, 3. í langstökki, 5. í kúluvarpi, 2. í skutlukasti og 3. Í 400 m, sérlega glæsilegur árangur þar. Hjá konunum kepptu Sigurlaug Jökulsdóttir og Katrín Hulda Tómasdóttir í stórum 12-13 ára flokki, Snædís Erla Halldórsdóttir í 14-15 ára flokki og þær Myrra Lind Ásgeirsdóttir og Sonja Björt Birkisdóttir í 10-11 ára flokki. Sonja Björt varð þriðja í 600 m og fjórða í 60 m. Myrra Lind varð 8. í 600 m.

Snædís varð þriðja í 600 m, 60 m grind og önnur í hástökki með góða bætingu 1.50 m og önnur í langstökki. Þá sigraði hún í kúluvarpi með persónulegan bestan árangur 10.55 m og í skutlukasti með 26.37 m sem einnig er hennar besti árangur.

Katrín Hulda Tómasdóttir varð önnur í 600 m og bætti sig í 4 greinum af 7. Sigurlaug varð 7. í hástökki og bætti sig vel stökk 1.20 m. Þær Katrín og Sigurlaug stukku jafnlangt í langstöckkinu 3.92 m og urðu í 8. og 9. sæti.

Finn árangur hjá frjálsíþróttakökkunum hjá ÍR.



ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR



HEIMASÍÐA ÍR  
www.ir.is



GETRAUNANÚMÉR ÍR

109

SmíðaVík  
GÓDIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

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

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is

sími 898-0503

Guðlaugur





# „Mér finnst þetta **GÓÐ YRSA!**“

„Ég hafði afskaplega gaman af að lesa þessa bók ... Mér finnst þetta góð Yrsa.“

Kolbrún Bergþórsdóttir, Kiljan

„Þessi er algjörlega frábær hjá Yrsu!“

Katrín Júlíusdóttir

„Yrsa trónir á toppnum í hópi norræna glæpasagnahöfunda.“

SUNDAY TIMES

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

SUNDAY TIMES

„Yrsa skrifar alltaf frábærar bækur.“

Politiken ★★★★★



**2.**

BÓKSÖLULISTINN  
— Skáldverk —



**3**

Innbundin  
Skáldverk  
Eymundsson

**VERÖLD**

