



# Oftar en ekki opið

Búðakór Opið alla daga frá 08-24:00 Hófgerði Opið: Virka daga 8-23:30, helgar 9-23:30.



**Krumbúðin**

# KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

13. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 9. maí 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi  
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

**KOMINNTÍMA  
SKOÐUN?**

Verið velkomin með bílinn í skoðun á Dalveg 22

Lyfjaval  
HEILSA & HÁMINGJA

**24/7**  
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals  
Hæðasmára

FASTEIGNASALAN  
**TORG**

KRAFTUR  
TRAUST  
ÁRANGUR

Sigurður Gunnlaugsson  
löggiltur fasteignasali  
Sími 898 6106

errea

Bæjarlind 14-16  
www.errea.is

**MEKÓ**

**MENNING  
Í KÓPAVOGI**

## Tíkallarnir hófu golfsumarið hjá GKG

Mýrin var opnuð í gærmorgun og fyrstir á teig voru Tíkallarnir, en Leirdalurinn verður opnaður á laugardaginn. F.v. Ingólfur, Jónatan, Jóhannes og Örn

Golfsumarið er hafið en GKG opnaði Mýrina í gær og á laugardaginn verður Leirdalurinn opnaður. „Vellirnir okkar koma vel undan vetri í ár og framundan er skemmtilegt golfsumar,” segir Úlfar Jónsson, golfkennari og þjónustustjóri GKG, en það var hópurinn Tíkallarnir sem hóf fyrstur leik á Mýrinni í gærmorgun kl. 09.

Úlfar bendir á að þótt það sé búið að opna vellina þá séu þeir viðkvæmir og verða golfbilar ekki leyfðir fyrr en vallarstjóri gefur grænt ljós. Félagsmenn eru hvattir til að ganga vel um vellina og t.d. að gera við öll boltaför sem þeir sjá auk þess að þeir sýni gott fordæmi og tíni upp allt rusl sem þeir sjá og setji í rusladalla.

**Annað brot er vika í frávisun frá völlum GKG**

Reikna má með að það verði mikið að gera á völlum í sumar og vellirnir mikið bókaðir. Í því ljósi verður öflugt eftirlit með því að kylfingar mæti á skráða rástíma, það er dapurt að sjá laus pláss í hollum sem eru fullbókuð og því verður tekið hart á þessu. Við fyrst brot er áminning, en við annað brot er vika frávisun frá völlum GKG.

**12kr.**

**AFSLÁTTUR  
MEÐ ORKULYKLI**

Afsláttur gildir ekki á völdum stöðvum þar sem lægsta verð Orkunnar er í gildi. Kyntu þér staðsetningarnar á Orkan.is  
Þar gildir okkar lægsta verð, alltaf.

**orkan.is**

**HAFÍÐ  
FISKVERSLUN**  
- Gæðin skipta máli -

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

**Nettó Engihjalla**  
Opið alla daga 8-24

**nettó**

**30% AFSLÁTTUR  
MEÐ VILDARKORTI  
LINDAR**

VILDARKORT  
LIND  
FASTEIGNASALA

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / www.fastlind.is

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálingu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum boröplötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vídd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

# Götuganga í Kópavogi



Hitað upp fyrir Götugönguna í fyrra sem tókst einstaklega vel

**Pann 14. maí verður Götuganga fyrir 60 ára og eldri haldin í Kópavogi í annað sinn haldin af Virkni og Velliðan í Kópavogi.**

Gengin er 3,4 kílómetra leið, byrjað í Breiðablik og gengið um Kópavogsdal. Afar vel tókst til í fyrra og tóku á fjórða hundrað þátt. Gatan hefst klukkan 13.00 er er það bæjarstjóri Kópavogs, Ásdís Kristjánsdóttir, sem ræsir gönguna.

**Keppt er í þremur aldersflokkum sem eru:**

60-69 ára  
70-79 ára  
80 ára og eldri.

Verðlauna peningar eru fyrir þrjú efstu sætin í kvenna- og karlaflokki. Einnig eru útráttar verðlaun sem allir þátttakendur í göngunni eiga möguleika á að vinna. Markmiðið er auðvitað að sem flestir komi, eru með og hafi gaman og eru 60 ára og eldri hvaðanæva að hvött til þess að taka þátt.

Nauðsynlegt er að skrá sig en þau sem ekki vilja skrá sig eru hvött til þess að mæta og hvetja þátttakendur.

Skráning fer fram hér: <https://netskraning.is/virkni-og-vellidan/>



**Markmiðið með göngunni er að vekja athygli á mikilvægi hreyfingar eldri borgara**

„Við vonumst eftir að fá aftur keppendur frá flestum þeim íþróttafélögum á landinu sem bjóða upp á hreyfingu fyrir 60+ aldurshópinn. Markmiðið með göngunni er að vekja athygli á mikilvægi hreyfingar eldri borgara og hversu fjölbreytt hreyfingur eru í boði víðsvegar um landið. Verðlaunapeningar verða veittir fyrir þrjú efstu sætin í kvenna- og karlaflokki en einnig verða útráttar verðlaun sem allir þátttakendur í göngunni eiga möguleika á að fá,“ segja Friða Karen Gunnarsdóttir og Eva Katrín Friðgeirsdóttir verkefnastjórar Virkni og Velliðan.

Virkni og Velliðan er heilsueflandi verkefni fyrir íbúa 60 ára og eldri í Kópavogi. Starfsemi Virkni og Velliðan er tvískipt. Annars vegar fer þjálfun fram í íþróttafélögnum Breiðablik, HK og Gerplu en hins vegar í félagsmiðstöðvum bæjarins Boðabíngi, Gullsmára og Gjabakka. Á æfingum er lögð áhersla á styrk, þol, liðleika og jafnvægisæfingar. Í dag sækja yfir 450 þátttakendur þjónustu hjá Virkni og Velliðan og fer þátttakendafjöldi ört stækkandi. Virkni og Velliðan stendur reglulega fyrir félagslegum viðburðum t.d. jólahlaðborði, páskabíngi, götugöngu og ekki má gleyma Pálínuboðum.

# Ný miðstöð menningar og vísinda opnar í Kópavogi

• Náttúrufræðistofa og Barnabókadeild taka stakkaskiptum

Í tilefni opunar á nýrri miðstöð menningar og vísinda í Bókasafni Kópavogs og Náttúrufræðistofu Kópavogs verður efnt til hátíðarhalds laugardaginn 11. maí kl. 13 til 16.

Rýmið sem hýsir Náttúrufræðistofu Kópavogs og barnabókadeild Bókasafnsins hefur tekið algjörum stakkaskiptum á undanförmum mánuðum og verið hannað með meiri samnýtingu í huga þar sem birta og opin rými leika stórt hlutverk. Eitt helsta aðráttarafi rýmisins er ný grunnsýning Náttúrufræðistofu Kópavogs, Brot úr ævi jarðar, sem verður opnuð af þessu tilefni. Barnabókasafnið hefur verið hannað með náttúruna umleikis safnið í huga þar sem tækifæri gefst tilskapandi hugsunar, lestrarstunda og leikjafyrir börn og fjölskyldur.

Auk þess verður tekið í notkun smíðjurými sem mun nýtast öllum menningarhúsum til að taka á móti hópum og skipuleggja menningarstarf og viðburði af ólíkum toga.

**Opunarhátíð hefst kl. 13**

Opunarhátíðin hefst klukkan 13 með tónum Lúðrasveitar Verkalýðsins. Frá 13 til 16 geta gestir og gangandi tekið þátt í ýmis konar lista- og vísindasmiðjum úti og inni eða bara notið þess að skoða sig um. Boðið verður upp á veitingar fyrir börnin og eru öll hjartanlega velkomin.

**Börnum gett hátt undir höfði í þessu glæsilega rými**

„Það er tilhlökkunarefni að bjóða til opunarhátíðar sem ber upp á afmælisdag Kópavogsbæjar og vígja þessa glæsilegu miðstöð menningar og vísinda sem er einstök í sinni röð. Fyrir ári síðan boðuðum við nýja nálgun í menningarstarfi okkar og einn liður í því var að leggja aukna áherslu á að efla fræðslu og upplifun barna í menningarhúsum okkar. Við gerum börnum hátt undir höfði í þessu glæsilega rými þar sem gefst tækifæri til sköpunar, leiks og næðis. Tengingin sem myndast á milli Náttúrufræðistofu og Bókasafnsins er öðruvísi, spennandi og áður óþekkt framsetning á Íslandi sem ég er fullviss um að Kópavogsbúar og aðrir gestir kunna vel að meta,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri Kópavogs.



Ljósmyndin sýnir húsnæði Náttúrufræðistofu og Bókasafns Kópavogs



Hafist var handa við undirbúning breytinganna fyrir ári síðan og var meðal annars efnt til hugmyndasöfnunar meðal íbúa um nýtt sameinað rými Bókasafns og Náttúrufræðistofu.

Theresa Himmer arkitekt hefur hannað breytingarnar á húsnæðinu en sýningar-

teymi sýningarinnar Brot úr ævi jarðar skipa Brynhildur Pálsdóttir, Studio Studio (Amar Freyr Guðmundsson og Birna Geirfinnsdóttir), Theresa Himmer, Hulda Margrét Birkisdóttir, Sævar Helgi Bragason, Júlía Kristín Kristinsdóttir, Cecilie Gaihede og Brynja Sveinsdóttir.

**FRÍMANN & HÁLFDÁN**  
ÚTFARARÞJÓNUSTA

 Frímann 897 2468	 Hálfán 898 5765	 Ólöf 898 3075	 Kristín 699 0512
--	---	---	--

Stapahrauni 5, Hafnarfirði  
Sími: 565 9775  
[www.uth.is](http://www.uth.is) - [uth@uth.is](mailto:uth@uth.is)





## Aðalfundur Vina Kópavogs 23. Maí

Aðalfundur Vina Kópavogs verður haldinn 23 maí, klukkan 17:30 í Skátaheimilinu að Bakka í Kópavogsdal.

Dagskrá;

- Hefðbundin aðalfundarstörf

(sjá nánar í stofnskrá félagsins á [vinirkopavogs.is](http://vinirkopavogs.is))

- Kópavogsdalur í fortíði nútíð og framtíð

- Kynning á skýrslu starfshóps Kópavogsbæjar um Kópavogsdal

- Frímann Ingi Helgason segir nýjar og gamlar sögur og fræðir fundargesti um dalinn.

- Grilluð samvera í lok fundar

Sjá <https://www.facebook.com/XYKopavogur/>

**Félagsmenn hvattir til að fjölmenna!**

# Vorhreinsun í Kópavogi



## Vorhreinsun í Kópavogi stendur yfir dagana 30. apríl til 19. maí

Settir verða upp opnir gámar fyrir garðaúrgang á fimm stöðum í bænum sem íbúar geta nýtt sér á meðan hreinsun stendur yfir.

Gámarnir verða á eftirtöldum stöðum:

**Kársnes** – við Vesturvör 14

**Digranes** – við íþróttahúsið Digranesi

**Smára- og Lindahverfi** – neðst á Glæðheimasvæðinu, Álalind 2

**Sala- og Kórahverfi** – við við Salalaug

**Þinga- og Hvarfahverfi** – á bílastæði við Vallakór 8

Gámarnir eru einungis fyrir garðaúrgang og óheimilt að setja annað í gámana.

**Hreinsum bæinn saman!**



**Kópavogsbær**

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

# KÓPAVOGS

## - P Ó S T U R I N N -

Útgefandi: Kópavogspósturinn ehf.

Netfang: valdimar@kp.is Rítstjóri: Valdimar Tryggvi Kristófersson,  
Sími: 697 4020. Vefsíða: [www.kgp.is](http://www.kgp.is) Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.  
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

Kópavogspósturinn kemur næst út 16. eða 23. maí

Síðasti skiladagur er föstudaginn 10. maí

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóststins, [www.kgp.is](http://www.kgp.is)

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

siðan 1996

ALÚÐ  
VIRÐING  
TRAUST  
REYNLSA

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson  
Útfararstjóri  
S: 896 8242



Jón G. Bjarnason  
Útfararstjóri  
S: 793 4455



Jóhanna  
Eiríksdóttir  
Umsjón útfara



Guðmundur Örn  
Jóhannsson  
Framkvæmdastjóri  
Umsjón útfara  
S: 862 0537

## Sólarhringsþjónusta

S: 581 3300 eða [utforin@utforin.is](mailto:utforin@utforin.is)

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

REYKJAVÍK | KÓPAVOGI | GARÐABÆ | HAFNARFIRÐI | LANDSBYGGÐINNI



## Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi  
[www.bilasprautun.is](http://www.bilasprautun.is)

554 2510



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

[Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)  
[Twitter.com/Kopavogspostur](https://www.twitter.com/Kopavogspostur)  
[Instagram.com/Kopavogsposturinn](https://www.instagram.com/Kopavogsposturinn)

# Frír afmælskaffibolli fyrir Kópavogsbúa á Te & Kaffi

Te & Kaffi fagnar um þessar mundir 40 ára stórafmæli og af því tilefni býður fyrirtækið Kópavogsbúum og í raun öllum landsmönnum upp á frían kaffibolla til 1. júní nk.

Te & Kaffi rekur átta kaffihús á höfuðborgarsvæðinu og meðal annars vinsæl kaffihús í Smáralind og Hamraborginni. Það var árið 1984 sem hjónin Sigmundur Dýrfjörð og Berglind Guðbrandsdóttir opnuðu Te & Kaffi og fóru að bjóða íslendingum upp á ferskt sælkerakaffi og tei í lausavigt og nú 40 árum síðar rekur fyrirtækið öflugum umhverfisvæna kaffibrennslu og 8 kaffihús víðsvegur um höfuðborgarsvæðið

Te & Kaffi hefur allt frá upphafi verið fjölskyldufyrirtæki, en ævintýrið hófst með lítilli tebúð á Barónsstíg þar sem ástríða fyrir hágæða tei og kaffi smitaði út frá sér og viðskiptavininum fjölgaði ört. Nú 40 árum síðar er Te & Kaffi enn rekið af fjölskyldunni og með sömu ástríðu sem tryggt hefur Íslenskum kaffiunnendum hágæða te og kaffi í öll þessi ár.

Kópavogspósturinn heyrði í Halldóri Guðmundssyni framkvæmdastjóra kaffihúsa Te & Kaffi og spurði hann hvernig afmælisbarninu liði á þessum tímamótum? „Okkur liður mjög vel, það er alltaf gaman að eiga stór afmæli,“ segir hann brosandi.

Og þið ætlið af þessu tilefni að bjóða öllum landsmönnum í almennilegan kaffibolla. Hvernig koma þessi hugmynd upp og er þetta kaffibolli af eigin vali? „Já, okkur langaði að gera eitthvað nýtt, ekki vera með 40 ára gömul verð eða eitthvað álíka heldur bjóða frekar öllum í afmælskaffi.“

Íslendingar eru tæplega 400.000 þúsund, sjálfsagt ekki allir farnir að dreypa á kaffi, en þetta geta orðið ansi margir afmælskaffibollar sem þið bjóðið upp á – hafið þið gert ykkur einhverja hugmynd hvað þetta gætu orðið margir kaffibollar? „Já, við ákváðum þess vegna að halda þessu opnu til 1. júní svo allir myndu ekki koma í einu. Vonandi koma sem flestir á þessu tímabili.“

Og hvernig fara svo afmælisgestir að, bara mæta á eitt af kaffihúsum ykkar og óska eftir kaffi eða hvernig bera gestir sig að? „Við erum með QR kóða í afgreiðslunni sem viðskiptavinir skanna inn og fá svo sendan afmælsbolla í gegn um



Bæjarbúar geta sótt sér frían afmælskaffibolla á Te & Kaffi í Smáralind og Hamraborginni



40  
TE & KAFFI

## SÆKTU FRÍAN afmælsbolla á teogkaffi.is

Höskuldur, fyrirlíði Breiðabliks þykir kaffibollinn góður

símanúmerið sitt, svo er það sýnt í afgreiðslu.“

Og þið eruð nú sjálfsagt líka að kynna kaffihúsin ykkar og kaffiframleiðsluna, en þið eruð með ykkar eigin kaffibrennslu? „Já, við erum með mjög öflugum kaffibrennslu í Hafnarfirði sem þar sem við ristum og þökkum kaffi alla daga.“

En hvernig er annars kaffimeningin á Íslandi í dag, finnst þér hún hafi breyst frá því að þú byrjaðir að starfa fyrir Te&Kaffi - eru landsmenn duglegir að gefa sér tíma fyrir góðan kaffibolla og jafnvel eitthvað með því? „Já, hún hefur breyst. Fólk gerir sífellt meiri kröfur á gæði og ferskleika og við leggjum okkur ávallt fram að bjóða viðskiptavinum okkar upp á besta mögulega kaffið hverju sinni, hvort sem fólk nýtur heima við eða á kaffihúsum okkar.“

Og vörurvalið er orðið mjög gott hjá ykkur, bæði hvað varðar kaffiteygundir og bara meðlæti með bollanum almennt? „Við erum með mikið úrval af kaffi og te drykkjum á kaffihúsum okkar og erum spennt fyrir að kynna sumardrykkina okkar nú í maí. Eins erum við í góðu samstarfi við framleiðendur eins og Bríkk, Nýja kökuhúsið, Gæðabakstur, Cibo Amore o.s.frv. svo allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.“

Og þið fagnið þessum tímamótum enda 40 ár góður tími og hvetjið landsmenn að koma við hjá ykkur og þiggja kaffibolla í tilefni afmælisins? „Já, við vonumst að sjálfsögðu til að sjá sem flesta.“

Og hvernig sérðu næstu áratug fyrir þér – hver verður þróunin? „Okkar stefna er að halda áfram að bjóða Íslendingum upp á hágæða kaffi hvort sem það er heima hjá sér, í vinnunni eða á kaffihúsum okkar,“ segir Halldór að lokum.

## Hundabann á varptíma við vötnin



Hundum er bannaður aðgangur í friðlandi Vífilsstaðavatns og Urriðavatns yfir varptímann, tímabilið 15.apríl til 15. ágúst.

Allir eru hvattir til að vernda fuglalíf við vötnin



GARÐABÆR



# Vatnsendahvarf er nýtt hverfi í Kópavogi



Opnað hefur verið fyrir umsóknir um lóðir í fyrsta áfanga úthlutunar í Vatnsendahvarfi. Í þessum áfanga verður úthlutað sex lóðum fyrir fjölbýlishús.

Vatnsendahvarf er nýtt hverfi í Kópavogi þar sem gert er ráð fyrir um 500 íbúðum í fjölbýli og sérbýli sem falla vel að nærliggjandi byggð. Lögð er áhersla á sjálfbæra og umhverfisvæna byggð og góðar samgöngutengingar fyrir gangandi, hjólandi og akandi vegfarendur. Gróður og náttúra fléttast inn í opin svæði.

Miðsvæðis í hverfinu er leikskóli og grunnskóli fyrir 1. til 4. bekk. Góð þjónusta er í nærumhverfi þar sem eru skólar, verslun og þjónusta. Þá eru margvíslegir möguleikar til íþróttaiðkunar og útivistar í næsta nágrenni. Frá Vatnsendahvarfi er einstakt útsýni yfir höfuðborgarsvæðið.



Nánari upplýsingar



Kópavogsbær

# Spennandi að fá nýtt hverfi í Kópavog

- segir Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri í Kópavogi en opnað hefur verið fyrir tilboð í lóðir í fyrsta áfanga í Vatnsendahvarfi

Opnað hefur verið fyrir tilboð í lóðir í fyrsta áfanga úthlutunar í Vatnsendahvarfi, en í þessum fyrsta áfanga verður úthlutað sex lóðum undir fjölbýlishús. Í heildina er gert ráð fyrir 500 íbúðum í hverfinu, fjölbýli, par- og raðhúsum auk einbýlishúsa og þrátt fyrir að nokkuð sé liðið á árið er stefnt á að úthluta öllum lóðunum sem eftir lifir árs í nokkrum áföngum.

Kópavogspósturinn heyrði í Ásdísi Kristjánsdóttur, bæjarstjóra í Kópavogi og spurði hana nánar um þetta nýja hverfi í Kópavogi og með frekari lóðarúthlutunir í Kópavogi.

Hún segir það tímamót að úthluta lóðum í nýtt hverfi í bænum. Vatnsendahvarf verður góð viðbót við önnur hverfi í Kópavogi segir bæjarstjóri sem finnur fyrir miklum áhuga á hverfinu.

Nú hefur samsagt verið opnað fyrir úthlutun á fyrstu sex lóðunum fyrir fjölbýlishús í Vatnsendahvarfi – er ekki mjög jákvætt að þetta ferli sé farið að af stað? „Jú heldur betur, bæði jákvætt og skemmtilegt. Við hjá Kópavogsbæ höfum lagt mikinn metnað í skipulag og hönnun svæðisins og erum fullviss um að þarna verður frábært að búa. Það er auðvitað tímafrekt að skipuleggja heilt hverfi og við höfum hlakkað mikið til þess að geta opnað fyrir tilboð í lóðirnar, nú hefur það gerst og frábært að hafa tekið fyrstu skrefin í uppbyggingu hverfisins.“

**Rekstur bæjarins er traustur og verður enn hagkvæmari með þessari stækkun**  
Hvaða þýðingu hefur það fyrir Kópavogsbæ, rekstur hans og bæjarbúa að

**Stefnt er á að öðrum áfanga verði úthlutað í sumar**

geta boðið þessar lóðir í Vatnsendahvarfi til sölu? „Gert er ráð fyrir um 500 íbúðum í Vatnsendahvarfi og ég er viss um að Kópavogsbúar verða stoltir af hverfinu og ánægðir með nýtt hverfi. Fyrir reksturinn þá færa nýir íbúar okkur vitanlega tekjur í formi útsvars og fasteignagjöld til að standa undir grunnþjónustu. Vissulega þarf að byggja upp innviði til að mæta þörfum íbúa eins og leik- og grunnskóla, en rekstur bæjarins er traustur og ég tel hann verði enn hagkvæmari með þessari stækkun.“

**Erfitt að geta sér til um hversu mörg tilboðin verða**  
Þessar lóðarúthlutunir hafa verið lengi í undibúningi, hafið þið fundið fyrir miklum áhuga og reiknið þið með að fá mörg og góð tilboð í þessar fyrstu sex lóðir? „Undanfarnar vikur og mánuði höfum við fundið ótrúlega mikinn áhuga fyrir Vatnsendahvarfi og mikið verið spurt um hvenær að úthlutun kemur. Við erum auðvitað ánægð að finna þennan mikla áhuga og ég vona svo sannarlega að hann skili sér í fyrstu úthlutuninni, þó að það sé erfitt að geta sér til um hversu mörg tilboðin verða nákvæmlega.“

**Mikill áhugi á rað-, par- og einbýlishúsalóðunum**  
Hvernig er síðan með framhaldið, þið stefnið á að úthluta öllum lóðum í Vatnsendahvarfi á árinu í nokkrum áföngum, hvenær eru þær fyrirhugaðar og hvað verður í boði í hverri úthlutun?



Ásdís segir að búseta skipti ekki máli við úthlutun lóða

## Búseta ræður ekki hverjir fá lóðir í Vatnsendahvarfi

En hvernig eru úthlutunarreglurnar, er það hæsta tilboðið sem ræður í lóðirnar eða eiga Kópavogsbúar meiri möguleika að fá úthlutaðri lóð en einstaklingar úr nágrennasveitarfélögunum? „Það gilda bæði almennir og sérstækir úthlutunarskilmálar um Vatnsendahvarfið sem tilboðsgjafar þurfa að kynna sér vel áður en gögnum er skilað inn. Búseta ræður ekki hverjir fá lóðir í Vatnsendahvarfi.“

## Fyrstu lóðirnar

### byggingahæfar í apríl 2025

Hvenær hefst svo gatnagerð í hverfinu og hvenær er reiknað með að eigendur lóðanna geti hafið uppbyggingu? „Gatnagerð í Vatnsendahvarfi hefst á næstu mánuðum og er gert ráð fyrir að þessar fyrstu lóðir, sem nú eru í auglýsingu, verði orðnar byggingarhæfar í apríl 2025 og svo koll af kolli. Við stefnum á að árið 2030 verði að minnsta kosti búið að klára 300 íbúðir af 500.“

## Stefnt á að skólinn verði tilbúinn þegar íbúar flytja inn í hverfið

Hvernig er staðan á innviðaupbyggingu í hverfinu, hvenær hefst hún? „Við ætlum að byggja skóla í hverfinu sem verður sambyggður leik- og grunnskóli fyrir 1. til 4. bekk. Þarfagreining á skólanum er í vinnslu, en ekki liggur fyrir hvenær framkvæmdir hefjast. Stefnum að sjálfsögðu að því að skólinn verði tilbúinn þegar íbúar flytja inn í hverfið. Við hefjumst handa í gatnagerð á næstu mánuðum.“

## Síðasta stóra úthlutunin árið 2015

Er þetta ekki nokkuð stórt fyrir bæinn að geta selt lóðir enda nokkuð langur tími liðinn síðan Kópavogsbær seldi síðast lóðir ekki satt? „Þetta eru tímamót og mjög spennandi fyrir okkur öll, bæði okkur sem erum við stjórnvöldin en ekki síður bæjarbúa, fleiri íbúar styrkja samfélagið og gera okkur kleyft að bjóða upp á enn fjölbreyttari og betri þjónustu. Við úthlutaðum síðast á stóru svæði í Glaðheimum árið 2015 þannig að þetta eru jákvæð tíðindi og ákveðin tímamót.“

## Síðasta stóra uppbyggingarsvæði í Kópavogi er Vatnsendahlíðin þar sem gert er ráð fyrir 900 íbúðum

Hvernig er svo með frekari uppbyggingu í Kópavogi, hvað er framundan? „Glaðheimasvæðið, seinni áfangi, fer í vinnslu fjótlega en nákvæmar tímasetningar liggja ekki fyrir. Síðasta stóra uppbyggingarsvæði í Kópavogi innan núverandi vaxtamarka höfuðborgarsvæðisins er Vatnsendahlíðin, þar er gert ráð fyrir 900 íbúða hverfi sem stefnt er á að muni byrja að byggjast upp í kringum árið 2030. Þá eru þróunar- og þéttingarsvæði í Kópavogi eins og til dæmis á Kársnesi sem enn eru óbyggt þannig að klárlega verða áfram spennandi hlutir að gerast í bænum næstu árin,“ segir Ásdís að lokum.



# Garðlönd í Kópavogi

## Hvernig væri að rækta grænmeti í sumar?

**Kópavogsbær leigir út matjurtagarða, svokölluð garðlönd, á nokkrum stöðum í bænum. Hvert garðland er 25 m<sup>2</sup> að stærð og leigugjald er 6.400 kr.**

Hver leigjandi getur verið með tvo skika en skilyrði fyrir úthlutun er að eiga lögheimili í Kópavogi.

### Garðlönd eru á eftirfarandi stöðum:

- neðan Kjarrhólma í austanverðum Fossvogsdal, í trjásafninu
- neðan Víðigrundar í vestanverðum Fossvogsdal, við skólagarðana
- við Kópavogsgerði, neðan við Geðræktarhúsið
- við Núpaland, ofan við leikskólann Núp
- við Guðmundarlund

Sótt er um garðlöndin í íbúagátt á [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is) og í Þjónustuveri Kópavogsbæjar, Digranesvegi 1, sími 441 0000



Kópavogsbær

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

Kjötkompaní

ALLT FYRIR

# EURO VISION GRILLIÐ



DALSHRAUNI 13  
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐA 18  
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29  
101 Reykjavík

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



578 9700



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



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

# Til hamingju með nýja miðstöð menningar og vísinda

Fyrir réttu ári síðan ákvað bæjarstjórn að ráðast í algjöra endurhönnun á rýmiinu sem hýsir Náttúrufræðistofu og barnabókadeild Bókasafns Kópavogs. Nú er komið að opnun þessa glæsilega rýmis þar sem saman koma í einum stað glæný sýning á undraheimi úr safmeign Náttúrufræðistofu Kópavogs og skapandi les- og leikrými í barnabókadeildinni sem býður upp á ótal möguleika fyrir börn og fjölskyldur.

Af þessu tilefni verður haldin opunarhátíð fyrir bæjarbúa og aðra áhugasama laugardaginn 11. maí, á afmælisdegi Kópavogs. Hátíðarhöldin hefjast klukkan 13 og standa til kl. 16.

Í hinu nýja rými er einnig glæsilegt smiðjurými sem mun nýtast öllum menningarhúsunum til að taka á móti hópum og skipuleggja menningarstarf og viðburði af ólíkum toga. Þessi miðstöð menningar og vísinda er einstök ef lítið er til samlegðar alls þess glæsilega menningarstarfs sem fram fer í Kópavogi og þess vegna er vel við hæfi að færa Kópavogsbúum hana á afmælisdeginum sjálfum.



Ásdís hvetur bæjarbúa að mæta á opunarhátíðina sem er á afmælisdegi Kópavogs, laugardaginn 11. maí, en hátíðarhöldin hefjast kl. 13 og standa til kl. 16

Sérstaklega hefur vel tekist til með hönnun safnsins og vandað vel til verksins enda viðbúið að bæjarbúar munu venja komur sínar oft í þessar glæsilegu vistarverur menningar og vísinda. Birta og litagleði flæðir um rýmið og alltaf er hægt að uppgötva eitthvað nýtt í hverri heimsókn því til stendur að bæta við sýningu og upplifun gesta jafnt og þétt.

Við hlökkum til að taka á móti ykkur kærur bæjarbúar við opnunina 11. maí þar sem boðið verður upp á veitingar fyrir börnin og glæsilega dagskrá á útsvæði við menningarhúsin og inni í nýju rými Bókasafnsins og Náttúrufræðistofu.

Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri í Kópavogi

# Mín uppáhaldsmóment er þegar ég kem sjálfri mér á óvart

- segir Hildur Stefánsdóttir sem er næsta Söngvaskáld í Salnum



Hildur Stefánsdóttir söngkona, lagahöfundur og sellisti er næsta Söngvaskáld í Salnum, en hún heldur tónleika í Salnum föstudaginn 24. maí nk. kl. 20.

Síðustu ár hefur hún rutt sér rúms sem popplagahöfundur og hlaut hún meðal annars Íslensku tónlistarverðlaunin fyrir popplag ársins 2017 fyrir lag sitt 'I'll Walk With You'. Bakgrunnur hennar liggur í indírokk-tónlist þar sem hún var söngkona og sellóleikari hljómsveitarinnar Rökkurró sem gaf út þrjár plötur og spilaði mikið í Evrópu. Margir kannast einnig við hana úr Söngvakeppni Sjónvarpsins þar sem hún hefur átt þrjú lög í keppninni síðustu ár, ýmist sem lagahöfundur og/eða flytjandi. Síðustu mánuði hefur hún unnið að nýrri sólóplötu sinni jafnt og plötu dúettsins RED RIOT ásamt því að hafa samið og framleitt tónlist fyrir aðra listamenn. Nýverið hefur hún samið töluvert fyrir sjónvarp og auglýsingar. Hún hefur einnig kennt lagasmíðar í mörg ár og nýtur þess að tala um ferlið bakvið lögina.

## Persónulegir tónleikar ótrúlega spennandi

Þetta eru frekar persónulegir tónleikar þar sem þú ert að hleypta fólki inn í vinnuferlið þitt – hvernig tilfinning er það? „Mér finnst persónulegir tónleikar ótrúlega spennandi af því að ég elska að heyra sögur bakvið lög og kynnast listamönnum betur. Ég hef verið frekar opin um vinnuferlið mitt á síðustu árum og það breyttist kannski svolítið eftir að ég fór að vinna meira sem lagahöfundur fyrir aðra meðfram minni eigin tónlist, þar sem þar vinnur maður alltaf með hópi af fólki sem oft þekktist ekki og þá hefur gefist langbest að vera opin, prófa allskonar og reyna ekki að láta eins og vinnuferlið sé alltof heilagt leyndarmál. Þetta á ekki að vera svona alvarlegt, mér finnst bara gaman ef einhver getur fengið innblástur eða meiri skilning af því að heyra hvernig tónlistin varð til," segir Hildur.

Hvað er, ef eitthvað, mest krefjandi við að vera tónlistarmaður í dag? „Það er vissulega meira offramboð af tónlist en var áður svo að mér finnst oft eins og listamenn finni fyrir pressu að ná í gegn með því að vera klárir á samfélagsmiðlum til dæmis. Þegar ég byrjaði í hljómsveit 17 ára var töluvert flókna að gefa út tónlist sjálfur og það gerði það að verkum að þú þurftir að keppast við að fá plötusamning svo að færri gáfu út. Í dag er raunveruleikinn sá að ef þú nennir að læra smá á netinu þá geturðu í raun gerst tónlistarmaður og gefið út tónlist með stuttum fyrirvara án neinna hafta. Það þýðir að

mun fleiri eru farnir að gefa út tónlist og að margir hlusta meira á stök lög án þess að kynna sér tónlistarmanninn eða hlusta á plötur. Ég hef samt tekið þann pól í hæðina að vera bara mest ég og gera þá tónlist sem ég er spenntust fyrir á hverjum tíma og vona bara að kosmósinn yti tónlistinni til þeirra sem gætu tengt eða notið."

Frá sköpun til flutnings, er einhver tímapunktur sem þú stoppar alltaf við, eða er mest spennandi, stendur upp úr í ferlinu á einhvern hátt? „Mín uppáhaldsmóment er þegar ég kem sjálfri mér á óvart eða fæ svona tilfinningu inn að beini að ég sé að gera réttan hlut. Það getur gerst mjög snemma ef ég fæ hugmynd sem ég verð strax heilluð af en líka þegar lagið er fullmótað og ég er að prófa að spila það fyrir fólk í fyrsta skipti. En ferlið er vissulega aldrei bara hreint og beint, ég held að maður efast á einhverjum tímamarki um allt sem maður gerir sem listamaður og það er alltaf ákveðið ferli að fara upp og niður og taka svo hlutinn í endanlega sátt."

Hvert sækir þú innblástur? Er það ólíkt eftir samstarfsaðilum? Er það ólíkt eftir listformi, þar sem þú hefur starfað þvert á miðla/listgreinar? „Ég hlusta ótrúlega mikið á nýja tónlist og reyni að hafa hana sem fjölbreyttasta. Ég reyni að festast aldrei of lengi í að hlusta á sömu hluti enda finnst mér ótrúlega mikilvægt að ögra eyrunum mínum upp á hljóðheim og pródúseringu. Ég hef samt alltaf fengið mestan innblástur þegar ég er ekki að reyna enda er ég frekar hrifnæm og tilfinningarík manneskja. Ég held ég sé búin að æfast í því í gegnum tíðina að láta algjörlega ólíka hluti gefa mér innblástur. Eins og ef það er áhugaverð birta úti eða fallett landslag eða ég á samtal við manneskju þá getur þetta kveikt á skyndi-innblæstri og allt í einu er ég að söngla einhverja línu."

Við hverju má fólk búast á tónleikum þann 24. maí nk.? „Þetta verður sennilega fjölbreyttasta efnisskrá sem ég hef einhverntíman spilað og ég horfi á hana skiptast í þrjú tímabil - upphafið þegar ég var í indírokkinu með Rökkurró, miðjuna þegar ég var á fullri ferð í popptónlist og nútímann með nýja efni sem ég vil segja að sé alveg nýr hljóðheimur, túlkun og karakter - en vissulega eru vísanir í nýja efni í hver ég var og hvaðan ég kom. Ég verð líka með myndefni sem ég hef unnið með Kjartani Trauner í tengslum við nýju plötuna og ég held að það muni gefa þessu ennþá persónulegri tilfinningu," segir hún að lokum og nú er bara að tryggja sér miða á tónleikana 24. maí nk.

# Götugangan 2024

## Virgni og Velliðan í Kópavogi

- ÍÞRÓTTAVIÐBURÐUR FYRIR 60 ÁRA OG ELÐRI
- ÞRIÐJUDAGINN 14.MAÍ
- KLUKKAN 13:00
- GENGIN VERÐUR 3,4 KM HRINGUR OG VERÐUR RÆSING VIÐ BREIÐABLIK, (DALSMÁRA 5)



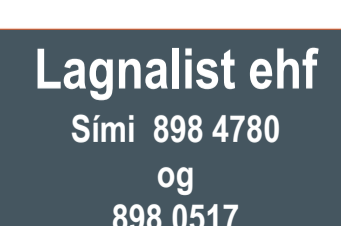
Hægt er að skrá sig í gönguna hér eða á facebook síðu verkefnisins



virknioogvellidan@gmail.com



# Við óskum Kópavogsbæ og íbúum hjartanlega til hamingju með 69 ára afmæli Kópavogsbæjar



# Garðlönd Kópavogsbæjar 2024

Löng hefð er í Kópavogi fyrir útleigu garðlanda á vegum sveitarfélagsins. Garðlöndin eru matjurtagarðar sem leigðir eru bæjarbúum og er reksturinn í umsjá umhverfissviðs.

Garðlönd Kópavogsbæjar sumarið 2024 eru á eftirtöldum stöðum:

- Við Guðmundarlund á Vatnsenda.
- Við Kópavogsgærði, neðan við leik- og garðsvæði.
- Norðan Kjarrhólma, í trjásafninu austast í Fossvogsdal.
- Við Núpáland, ofan við leikskólann Núp.
- Norðan Víðigrundar, við skólagarða vestarlega í Fossvogsdal.

Hingað til hefur aðeins verið um að ræða 25 fermetra skika, þ.e. moldarbed, en nú er boðið upp á annan valkost. Þetta eru 8 fermetra upphækkaðir ræktunarkassar sem eru mjög hentugir til ræktunar grænmetis, ekki síst fyrir þá sem eiga erfitt með að beygja sig eða finnst 25 fermetrar vera fullmikið. Leigan er sú sama; 6.400 kr. Í ár er boðið upp á 50 slíka ræktunarkassa til útleigu. Flestir eru þeir í nýendurbættum garðlöndum í Fossvogsdal við Víðigrund en einnig eru nokkrir í boði við Guðmundarlund og Núpáland.

Garðlöndin verða á næstu dögum afhent til ræktunar og ræktunarkassarnir sömuleiðis. Á staðnum verður



komið fyrir skiltum sem sýna legu garða og lista með nöfnum leigjenda. Á öllum stöðunum er aðgangur að vatni ásamt læstum verkfærakassa fyrir notendur þar sem eru skóflur, gafflar, hrifur, vatnskönnur og hjólbörur. Einnig er fyrirhugað að bjóða ræktendum upp á mltu frá Sorpu en leigjendur verða sjálfir að útvega sér plöntur / útsæði og áburð.

Garðlöndum og skólagörðum er stundum ruglað saman, enda matjurtagarðar stunduð á báðum stöðum. Segja má að skólagarðarnir séu „yngri deildin“, þar sem 6-13 ára börnum er boðið að setja niður útsæði og grænmetisplöntur og rækta sumarlangt undir leið-

sögn leiðbeinenda. Kópavogsbær útvegar plöntur og allt sem til þarf. Garðlöndin væri þá „eldri deildin“ en þó ekki endilega meistaradeild, því allur gangur er á hversu reynslumikið fólk er í ræktun. En þá er bara að kynna sér málin og rækta garðinn sinn.

Enn eru lausir skikar og kassar í garðlöndunum þó sumstaðar sé að verða uppselt. Sömuleiðis er innritun í skólagarðana hafin. Áhugasömum er bent á að sækja um á heimasíðu Kópavogsbæjar en þar er einnig að finna nánari upplýsingar um hvort tveggja.

Fríðrik Baldursson, garðyrkjustjóri Kópavogs

## Bæjarmolar

### Vel mætt á erindi Steins Kárasonar

Steinn Kárason umhverfishagfræðingur M.sc., garðyrkumeistari og rithöfundur flytur erindi á Bókasafni Kópavogs vorið 2024, en erindin hefjast kl. 17.00 og standa yfir í klukkustund og eru allir velkomnir.

#### Næsta erindig 16. maí

Næsta erindi er um Umhirðu ávaxatrjáa, ræktun og klipping og fer það fram á Bókasafni Kópavogs fimmtudaginn 16. maí kl 17:00 - Á aðalsafni. Allir velkomnir – frítt inn.



Áður hefur Steinn flutt erindi um Trjá- og runna-klippingar og vorverkin í garðinum þar sem um 40 gestir mættu. Þá var hann með erindi um Sáningu og ræktun kryddjurta og matjurta 11. apríl sl. á Lindasafni þar sem um 80 gestir mættu.

Þann 18. apríl var hann síðan með erindi um Íslenskar lækningajurtir, söfnun þeirra, verkun og notkun á aðalsafni og fullt var út úr dyrum, en um 130 manns mættu.

Það er því greinilegt að bæjarbúar hafa mikinn áhuga á erindum Steins, en alls hafa um 250 manns sótt erindi hans sem af er vori.



### Fræðsla um leikskóladvöl barna

Foreldrum og forsjáraðilum barna sem hefja leikskóladvöl í Kópavogi í haust var boðið til fræðslufundar í byrjun vikunnar.

Þegar barn byrjar í leikskóla hefst nýr kafli í lífi fjölskyldunnar. Það skiptir máli að þessi tímamót séu jákvæð, spennandi og móttandi fyrir alla aðila.

Leikskóladeild bauð því upp á fræðslufundi með það að markmiði að leggja grunn að góðri og upplýsandi samvinnu milli foreldra/forsjáraðila, leikskóla og menntasviðs. Rannsóknir og reynsla sýna að góð upplýsingargjöf skiptir máli fyrir samvinnuna sem er að hefjast á milli þessara aðila.

Á fundunum kynnti menntasvið hlutverk leikskóladeildar/menntasviðs og Hrönn Valgeirsdóttir leikskólakennari með MA í foreldrafraeðslu og uppeldisráðgjöf var með erindi.



## VORHÁTÍÐ

### DIGRNES- OG HJALLAKIRKJU

SUNNUDAGINN 12. MAÍ

FJÖLSKYLDUMESSA

KL. 11:00

Í DIGRANESKIRKJU

VÆB

Barnakór  
Hjallakirkju

Hoppukastali



Pylsur og djús

# Vantar þig öflugan **LIÐSTYRK?**



## **NUTRILENK Gelið**

Frábær viðbót við Nutrilenk Gold. Gelið má nota bæði á vöðva og á liði. Gott bæði fyrir og eftir hreyfingu.



## **NUTRILENK Active**

Bætiefni sem fyrst og fremst er ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Virkar vel með Nutrilenk Gold.



## **NUTRILENK Gold**

Mest selda liðbætiefni á Íslandi. Virkar sem byggingarefni fyrir brjósk sem byrjað er að eyðast.

Mest selda **LIÐBÆTIEFNI** á Íslandi

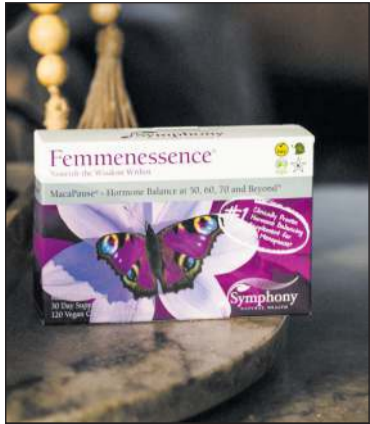
# Hormónahreysti okkar skiptir sköpum fyrir líðan

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti leiðbeinir konum sem finna fyrir margvíslegum einkennum breytingaskeiðsins.

Breytingaskeiðið er ferli í lífi kvenna sem hefst þegar jafnvægi hormóna breytast, það dregur úr framleiðslu á estrógeni og prógesteróni sem á endanum stoppar. Þegar konur hafa ekki haft blæðingar í 12 mánuði verða tíðahvörf. Allar konur ganga í gegnum breytingaskeiðið og það er eðlilegt að finna fyrir viðbrögðum þegar hormónar breytast. Einkenni byrja fyrir tíðahvörf og þau helstu eru hita- og svítakólf bæði á daginn og á nóttunni, svefntruflanir, líkamleg og andleg þreyta, orkuleysi, umframþyngd aðallega á maga og miðjuna, þurrkur í slímhúð og kyndeyfið. Margar konur upplifa gjarnan skort á aðgengilegum upplýsingum um hormónabreytingar og einkenni sem þær finna fyrir ekki tekin alvarlega.

## Estrógen og Prógesterón getur aðstoðað!

Stór partur af einkennum á breytingaraldrinum er vegna vöntunar á estrógeni sem ekki er furða þar sem hver einasta fruma í líkamanum er með móttaka fyrir þessu hormóni. Estrógen virkar á heila, hjarta, lifur, húð, slímhúð, bein og vöðva. Estrógen hefur svo sem áhrif á hitabreytingar, insúlín næmi, minni, fókus, gleði, líkamlega og andlega orku, kynlíflöngun og ónæmiskerfið. Önnur hormón breytast samhliða skorti á estrógeni en prógesterón minnkar að sama skapi sem og streitu hormónið kortísól og orku hormónið insúlín sem stjórnar m.a. orkufraskiptum, fituförða og fitubrennslu. Estrógen og



Femmenessence er sérstaklega hannað fyrir konur fyrir og eftir tíðahvörf

prógesterón uppbót getur hjálpað konum verulega með vanlíðan og hitakólf, bætt heilsuna almennt sem og fyrirbyggt ýmsa kvilla. Breytingar á lífsstíl og venjum geta einnig skipt sköpum með eða án hormóna uppbótar, svo sem regluleg hreyfing, vöðvastyrking, streitu stjórnun og markviss bætiefni.

## Bætiefni virka misjafnlega og ein tegund hentar ekki öllum

Fyrir utan ráðleggingar um mataræði og lífsstíl eru ýmiss konar bætiefni sem geta hjálpað með margvísleg einkennum. Það eru mörg bætiefni á markaðnum, og ekki öll gera það sem þau lofa en ég mæli alltaf með bætiefnum sem studd eru af klínískum rannsóknum, eru af góðum gæðum og upptaka á virku efnunum séu góð. Ég geri mér grein fyrir, að þó svo að öll skilyrði eru uppfyllt, virka bætiefni misjafnlega og ekki ein tegund hentar öllum. Bætiefni á markaðnum fyrir konur á breytingaskeiðinu og sem ætluð eru til að bæta líðan geta af góðum og gildum ástæðum



Revolution Macalibrium fyrir heilbrigði karla

ekki verið bara eitt efni. Einkenni eru oft mörg og eiga rót sína í mismunandi kerfi í líkamanum. Ekki þar með sagt, að það sé nauðsynlegt að taka inn 10 mismunandi, t.d. eitt fyrir orku, annað fyrir fitubrennslu og þriðja fyrir hitakólf. Það eru til virk náttúruleg efni sem tikka inn í mörg einkenni.

## Maca fyrir konur og karla á breytingaskeiðinu

Maca jurttin er bætiefni sem ég get mælt með en maca er ekki bara maca, heldur eru til margar tegundir sem hafa mismunandi virkni í líkamanum. Þannig er ein tegund sem virkar t.d. á orku og önnur sem virkar á hitakólf og þurra slímhúð. Maca virkar ekki bara fyrir konur, heldur líka fyrir fjósemi og orku karla. Fyrir utan maca eru m.a. ginseng, ashwagandha, rhodiola, licorice og schisandra aðlögunarjurtir. Rannsóknir á þeim og á maca hafa aðallega verið hnitmiðaðar á viðbrögðum á nýrnahettunum. Hins vegar hefur ekki verið skilgreint, fyrr en nýlega hvernig þær



Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti leiðbeinir konum sem finna fyrir margvíslegum einkennum breytingaskeiðsins

virka m.a. á hormóna heilsu og jafnvægi, beinhreysti, hjarta, æðar og kynlíf.

## Revolution Macalibrium fyrir heilbrigði karla

Þegar kemur að heilbrigði karla, kynni red maca týpan geta haft áhrif á, og minnkað of stóran blöðruhálskirtil en aðrar tegundir af maca gera það ekki. Red maca hefur einnig sýnt sig geta bætt skap og stemningu á meðan black maca er talin virka best á orku og jafnvægi á blóðsykri. Aðrar rannsóknir sýna, að black maca geti bætt hreyfingu og fjölda sæðisfruma en gult og rautt maca geri það ekki. Testósteróngildi karla lækka með aldrinum og hjá sumum getur það haft viðtæk áhrif á líkamstarfsemi, helstu einkenni eru þreyta og þróttleysi, minni vöðvastyrkur, minni kynlöngun og erfiðleikar við stinningu svo dæmi séu tekin. Revolution Macalibrium inniheldur blöndu af mismunandi týpum af maca og er sérstaklega hönnuð fyrir karlmenn. Formúlan hefur það að markmiði að hafa góð áhrif m.a. á kynferðislega virkni og fjósemi en ég mæli sérstaklega með þessu bætiefni fyrir karlmenn, formúlan er örugg leið til að bæta orku og hormóna hreysti karla.

## Femmenessence er sérstaklega hannað fyrir konur fyrir og eftir tíðahvörf

Bætiefnin frá Symphony eru samsett með ákveðnum maca tegundum. Niðurstöður klínískra rannsókna sýna að þessi ákveðna samsetning samsetning virki markvisst á hormóna jafnvægi kvenna fyrir og eftir tíðahvörf. Femmenessence Maca Life er samsetning af sérstökum maca týpum og er sérstaklega hannað fyrir konur fyrir tíðahvörf. Blandan hefur það að markmiði að virka á einkenni sem tengjast hormónabreytingum og breytilegri framleiðslu á hormónum á þessu skeiði lífsins. Femmenessence Maca Pause er síðan sérstaklega hannað til að bæta hormóna framleiðslu kvenna eftir tíðahvörf. Þessi öflug samsetning hefur það að markmiði að auka estrógen og prógesterón sem hefur þær afleiðingar að minnka m.a. orkuleysi og vanlíðan. Vörlína Symphony, Femmenessence Maca Pause og Maca Life ásamt Revolution Macalibrium, er með lífræna vottun í USA, Evrópu og Japan, er ekki erfðabreytt (non-GMO) og er með Fair Trade vottun eða sanngirnissvottun.

## Hinar árlegu

# Vorsýningar félagsmiðstöðvanna

## Gullsmára, Gjábakka og Boðans

# verða haldnar **laugardaginn 11. maí 2024**

## Opið kl. 13.00 til 17.00

Kaffi og kleinur - gestabók – gleði - sjáumst þá 



# Spenna og eftirvænting í loftinu á kynningardegi GKG

Nýir og eldri félagsmenn voru boðnir velkomnir á góðan og vel heppnaðan kynningarfund GKG sl. fimmtudag þar sem starfsemi GKG var kynnt og hvað væri framundan hjá félaginu í sumar. Það mátti finna töluverði spennu og eftirvæntingu í loftinu fyrir komandi golfsumri, en eins og kemur fram annars staðar í blaðinu í dag að þá opnaði Mýrin í gær og Leirdalurinn verður opnaður á laugardaginn.

Stöðvakynningar voru víðsvegar um húsið frá kl. 18-21 þar sem margt skemmtilegt var á boðstólum m.a. var boðið upp á myndasýningu sem fangar 30 ára sögu GKG, en félagið varð 30 ára 24. mars sl.

Þá var golfverslun GKG opin og ýmis tilboð á boðstólum, farið var yfir stöðuna á völlum og framkvæmdir s.l. vetur, öldunga- og mótanefndin kyntu sína dagskrá og Mulligan kynnti flottan sumarmatséðil og bauð upp á léttar veitingar ásamt tilboðum.

Á neðri hæðinni var barna-, unglinga- og afreksstarfið kynnt í Ryder/Solheim salnum og þar var hægt að spreyta sig á þrautum, púttþrautir voru fyrir eldri sem yngri, PGA kennarar gáfu góð ráð og kynntu kennslu og námskeið sem verða í boði, ÍSAM kynnti nýjustu kylfurnar frá Titleist og þá var boðið upp á léttu keppni hver væri næstur holi á 11. braut á Leirdalsvelli í Trackman.



# KANÓNA ÍSLENSKRA GLÆPASAGNA

## HVERJAR ERU UPPÁHALDS GLÆPASÖGUR KÓPAVOGSBÚA?



### TAKTU ÞÁTT HÉR!

**MEKÓ**

Bókasafn  
Kópavogs

# Gullöld Garpasunds í Kópavogi

Um helgina fór Opna Íslandsmótið í Garpasundi fram í Ásvallalaug í Hafnarfirði. Keppt var í fjórtán einstaklingsgreinum kvenna og karla og þremur boðsundsgreinum. Sundgarpar Breiðabliks gerðu sér lítið fyrir og sigruðu á mótinu með yfirburðum og 2308 stig en Sundfélag Hafnarfjarðar varð í öðru sæti með 1400 stig og Sundfélag Akraness í þriðja sæti.

## Blikahópurinn skilaði liðinu 130 gullverðlaunum

Alls voru 161 keppendur á mótinu, en 63 garpar kepptu fyrir hönd Breiðabliks. Blikahópurinn skilaði liðinu 130 gullverðlaunum sem var meira en helmingur allra gullverðlauna sem veitt voru á mótinu (255). Þá féllu 67 garpamet og þar af voru 27 slegin af liðsmönnum Breiðabliks.



Þjálfarinn, Hákon fagnar titlinum

Það má því með sanni segja að það sé gullöld í garpasundi í Kópavogi um þessar mundir. Arna Björg Arnarsdóttir er formaður Sunddeildar Breiðabliks en hún er að vonum sátt við þessa þróun. Hún nefnir að einn þáttur í hugsjónum deildarinnar sé „Sund frá vöggju til grafar“ að fólk njóti þeirrar skemmtunar og heilsueflingar sem sundiðkun getur verið alla ævi. „Þannig er deildin að bjóða upp á sundnámskeið fyrir fólk á öllum aldri og ýmsa æfingahópa, þar sem markmiðið er að



hver og einn geti fundið sér stað við hæfi út frá eigin forsendum og markmiðum,” segir Arna.

Hákon Jónsson er þjálfari stærsta hluta garpahópsins og hefur þjálfað þennan hóp í mörg ár. Hann tekur að mörgu leyti í sama streng og Arna og að sú mikla breidd sem er hjá garpasundinu komi til af því að andrúmsloftið í æfingahópnum er vinalagt og skemmtilegt og unnið að því að allir finni sér vetvang við hæfi. Peter Garajszki þjálfar svo annan hóp á morgnana en þar æfa aðallega einstaklingar sem hafa mikinn bakgrunn í sundi.

Allir keppendur Breiðabliks á mótinu komu þó ekki úr þessum hópum, sumir æfa á eigin vegum en aðrir heillast svo af sundsamfélaginu strax á sundnámskeiðum að þeir láta til skarar skriða og skella sér á mót, óháð því hvort búið sé að fullkomna tæknina eða læra að stinga sér af palli. Hákon og Arna segjast líta björtum augum til framtíðar varðandi sundiþróttina í Kópavogi. „Við viljum gera enn betur til að samfélagið njóti góðs af okkar sundstarfi. Við erum með öflugt keppnis og afreksstarf, en í heildina er starfið ekki síður mikilvægt í tengslum við sundkunnáttu og uppeldislegan-, félagsleglegan og lýðheilsutengdan ávinning,” segir hann.

## Byggðakönnun Kársness

**Byggðakönnun Kársness hefur verið gefin út rafrænt og er aðgengileg á vef Kópavogsbæjar. Í byggðakönnuninni er gerð grein fyrir sögulegu yfirliti um þróun byggðar og byggingarsögu Kársness.**

### 338 blaðsíður og ríkt af ljósmyndum

Þetta er í fyrsta sinn sem unnin er svona ítarleg byggðakönnun hjá Kópavogsbæ. Verkið er 338 blaðsíður, ríkt af ljósmyndum en áherslan var á að setja efnið fram á aðgengilegan og myndrænan hátt. Leit að var fanga á skjalasöfnun og rætt við heimildamenn, en einnig eru fjöldi nýrramynda í byggðakönnuninni.

Staðháttum er lýst og greint frá upphafi og lykilþáttum í þróun byggðarinnar. Greint er frá húsum, mannvirkjum og náttúrusvæðum sem njóta verndar samkvæmt lögum. Þá er gefið yfirlit yfir einkenni byggðar og byggðarmynstri og lögð fram skráning og varðveislumat sem er grunnur að tillögum um hverfisvernd í hverfisskipulagi.

Byggðakönnunin er unnin af Önnu Maríu Bogadóttur arkitekt hjá Úrbanistan sem hélt góðan fyrirlestur um hana í Salnum í gær. Í fyrirlestrinum fór Anna María yfir sérstöðu byggðar á Kársnesi í sögulegu, skipulagslegu, hugmyndafræðilegu og umhverfislegu samhengi.

Byggðakönnun gefur yfirlit um þróun byggðar og byggingarsögu. Í varðveislumati Byggðakönnunarinnar er lagt mat á yfirbragð byggðarinnar, náttúrutengingar og götumyndir. „Þetta er glæsilegt rit sem varpar ljósi á þróun byggðarinnar á Kársnesi á einfaldan og áhugaverðan hátt,” segir Auður Dagný Kristinsdóttir skipulagsstjóri Kópavogs.

Byggðakönnunin var unnin að beiðni umhverfissviðs bæjarins í samræmi við skipulagslög. Hún var samþykkt í skipulagsráði Kópavogsbæjar og lögð fram í bæjarstjórn.

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR  
FYRIRTÆKI 2023  
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki  
í rekstri  
Vísáttuláskvörðun Keldan

## Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

• EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30  
Reykjavík | Sími 585 4800



## Samkór Kópavogs

*Hugur flýr heim*

## Digraneskirkju

sunnudaginn 12. maí kl. 17.00

*Stjórnandi: Lenka Mátéová*

*Einsöngur: Sara Grims*

*Píanóleikari: Gunnar Gunnarsson*

*Bassaleikari: Grimur Sigurðsson*

Miðaverð 3.500 kr.

Fritt fyrir börn yngri en 12 ára



Kópavogsbær

# ÚTIVISTAR- REGLURNAR\*

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

**1. maí til 1. september**

**12 ára börn og yngri  
mega lengst vera úti til kl. 22**

*13 – 16 ára börn mega  
lengst vera úti til kl. 24*

**Á skólatíma 1. september til 1. maí**

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

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

**SAMAN**

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

## **FORELDRAR VERUM SAMTAKA!**

Foreldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Bregða má út af reglu-  
num þegar börn eru í fylgd með fullorðnum og börn 13-16 ára eru á heimleið frá  
viðurkenndri skóla,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.

Opnunarhátið miðstöðvar  
menningar og vísinda **11. maí**  
**kl. 13 – 16** í Náttúrufræðistofu  
og Bókasafni Kópavogis

**Til hamingju Kópavogur**

Lúðrasveit  
Krakkabar  
Smíðavöllur  
Leiktaeki,  
Málað með mold  
Kórónusmiðja  
Söguhetjurnar: Mennskt bókasafn  
Teiknihringur  
Listaverkasýning grunnskólabarna

Dúó Stemma (Salurinn kl. 15)

