

Oftar en ekki opið

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



KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

06. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 29. febrúar 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

Frumherji

Lyfjaval
HEILSA & HÁPPINGJA

**24/7
OPIÐ**

Bílaapótek Lyfjaval
Hæðasmára

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR

Sigurður Gunnlaugsson
löggtur fasteignasali
Sími 898 6106

errea

Bæjarlind 14-16
www.errea.is

MEKÓ

**MENNING
Í KÓPAVOGI**

Reiknuð leiga 1.596.699.895,- kr.

vegna afnota íþróttafélaga af íþróttamannvirkjum

Á fundi íþróttaráðs Kópavogs í síðustu viku mætti deildarstjóri íþróttadeildar Kópavogs og lagði fram yfirlit íþróttadeildar yfir reiknaða leigu vegna afnota íþróttafélaga í Kópavogi af íþróttamannvirkjum bæjarins árið 2023, en hún er að upphæð 1.596.699.895,- kr. og skiptist hún eftirfarandi á íþróttafélögin.

Breiðablik 643.652.146,
HK 616.930.520,
Gerpla 271.647.912,
Hvönn 8.659.452,
Glóð 3.222.858,
Stálúlfur 18.171.519,
Ísbjörninn 11.290.047,
Knattspyrnufélag Kópavogs 596.504,
Knattspyrnufélagið Miðbær 495.466,
Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar 9.093.156,
Skotiþróttafélag Kópavogs 9.771.898 og
Íþróttafélagið Ösp 3.168.419.

Yfirlitið er á grundvelli reglna íþróttaráðs um afnot af íþróttamannvirkjum frá 2015. Á móti reiknaðri leigu kemur styrkur frá íþróttaráði að

Reiknuð leiga GK vegna afnota af íþróttamannvirkjum í Kópavogi er rétt rúmar 9 milljónir fyrir árið 2023

sömu fjárhæð til viðkomandi íþróttafélags, sem skal færa sem styrk á móti reiknaðri leigu í ársreikningum félaganna.

Engum dylst að íþróttafélögin í Kópavogi gegna mikilvægi hlutverki í bæjarfélaginu og margir bæjarbúar reiði sig á þá framúrskarandi þjónustu sem félögin bjóða upp á.

10k

**AFSLÁTTUR
MEÐ ORKULYKLI***

* Afsláttur gildir ekki á völdum stöðvum þar sem lægsta verð Orkunnar er í gildi.

orkan.is

**HAFÍÐ
FISKVERSLUN**
- Gæðin skipta máli -

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

ÄNGLAMARK-DAGAR
25% afsláttur af öllum Änglamark-vörum

29. febrúar–10. mars

nettó

30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR

VILDARKORT
LIND FASTEIGNASALA

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

SHELGASON HÚSGAGNA HÖLLIN brautir & gluggatjöld
BETRA BAK DORMA Flúgger litir
Parki VIDD HÚSASMÍÐJAN

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 boröpiötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

Hlaupárssiðdegi í menningarhúsunum

- segir Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri í Kópavogi

Opið verður í menningarhúsunum í Kópavogi, fimmtudaginn 29. febrúar fram eftir kvöldi og fjölbreytt dagskrá í boði.

Dagskráin hefst með fjörugum síðdegis-tónleikum í fordyri Salarins, klukkan 17, en þar munu tveir frábærir tónlistarmenn, finnski djassgítarleikarinn Olli Soikkeli og kontrabassaleikarinn Birgir Steinn Theodors-son galdra fram fjöruga tóna. Tónleikarnir vara í tæpa klukkustund og er aðgangur ókeypis.

Klukkan 17:30 mun Íris Ann Sigurðardóttir fjalla um leyndardóma tarotspilanna. Íris Ann hefur notað tarotspil frá unga aldri og haldið fjölda námskeiða um hvernig nota megji spilin í daglegu lífi. Hér mun hún segja frá því hvernig hún notar spilin, hver saga þeirra er og hvað þau tákna fyrir henni. Að því loknu gefst tími til spurninga og spjalls.

Klukkan 18:30 verður hægt að njóta leiðsagnar um sýninguna Venjulegar myndir ásamt sýningarstjóranum Hallgerði Hallgrímsdóttur og Kristínu Sigurðardóttur sem er einn listamanna á sýningunni. Opið verður á Gerðarsafni til klukkan 21 fimmtudaginn 29. febrúar.

Bæjarlistamaður Kópavogs, Lilja Sigurðardóttir, mun svo leiða einstakan viðburð á Bókasafni Kópavogs klukkan 20 en þar mun hún fjalla um íslenskar glæpasögur á pólsku. Viðburðurinn er í samstarfi við Polishbooks, pólsku bókabúðina í Kópavogi.



Finnski djassgítarleikarinn Olli Soikkeli



Hallgerður Hallgrímsdóttir



Íris Ann Sigurðardóttir



Lilja Sigurðardóttir

Stefán og Smári kvaddir eftir áratugastarf hjá Kópavogsbæ

Stefán L. Stefánsson, tæknifræðingur, og Smári Smáráson, arkitekt, voru kvaddir við starfslok hjá Kópavogsbæ en þeir hafa unnið hjá bænum um áratugaskeið.

Stefán hóf störf hjá Kópavogsbæ árið 1980 þegar íbúar voru rúmlega 13.000. Stefán var lengst af deildarstjóri framkvæmdaeldar og hafði því yfirumsjón með framkvæmdum á vegum Kópavogsbæjar, sem voru fjölmargar enda bærinn í miklum vexti.

Lagning vega og lagnakerfis heyrði undir Stefán og var í nógu að snúast á starfsævinni, en á hans starfstíma risu Smárahverfi og hverfin austan Reykjanesbrautar auk þess sem gatnakerfi eldri hluta þurfti endurbóta við. Þar að auki eru allar þær byggingar sem risið hafa á vegum bæjarins á tímabilinu, skólar, leikskólar, menningar- og íþróttahús.

Smári Smáráson, arkitekt, hóf störf hjá Kópavogsbæ árið 2001 og tók þannig til



Stefán og Smári voru leystir út með gjöfum þegar þeir voru kvaddir af samstarfsfólki. F.v. Auður Dagný Kristinsdóttir, skipulagsstjóri, Stefán L. Stefánsson, Ásthildur Helgadóttir sviðsstjóri umhverfissviðs, Smári Smáráson og Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri.

starfa þegar mjög mikið uppbyggingar- og þensluskeið var hjá bænum. Hann fékk það verkefni að skipuleggja efstu byggðir í Kópavogi en Kórahverfi og Vatnsendi voru

skipulögð á hans starfstíma en þau risu um og upp úr aldamótum. Þá hefur Smári unnið að skipulagi ýmissa þéttingarrita í Kópavogi svo sem Glæðheimasvæði.

Systrarígur og keppniskapið enn til staðar á árgangamóti Breiðabliks

Knattspyrnukonur sem á einum eða öðrum tíma hafa klæðst grænni Breiðabliktreyju, innan eða utan vallar, hittust á árgangamóti 10. febrúar sl. og rifjuðu upp gamla takta. Sumar höfðu engu gleymt, aðrar kannski einhverju og sumar af þessum kempum lifa enn á forni frægd.

Er þetta annað árið í röð sem Blikastelpur koma saman, leika knattspyrnu fyrri hluta dags og gleðjast svo saman um kvöldið á glæsilegu kvenskvöldi Breiðabliks.

130 keppendur og 13 lið

Áhuginn á mótinu að þessu sinni var gríðarlegur, 130 keppendur voru skráðir til leiks sem skipuðu alls 13 lið.

Markvörðurinn og elsti leikmaður mótsins setti tvö mörk með vinstri Elsti leikmaður mótsins var Sigríður Sophusdóttir, fyrrverandi markvörður Íslenska landsliðsins. Hún gerði sér lítið fyrir, skelli sér í framherjann og setti tvö með vinstri. Yngsti leikmaðurinn mótsins er fæddur árið 2002 og hefur hún því þátttökurétt í heil 33 ár í þessu móti áður en hún nær afrekum markaskorans Sigríðar.

Liðin tvö sem léku til úrslita voru skipuð leikmönnum sem eru að nálgast fertugsaldurinn, annað liðið skipað leikmönnum fæddum 1987/1986 gegn ríkjandi meisturum fæddum 1988.

Þessir árgangar þekkjast vel í gegnum yngri flokka Breiðabliks og það mátti finna fyrir miklu keppnisskapi og systraríg í loftinu.

Svo fór að yngra liðið vann æsispennandi úrslitaleik 2-1 og 1988 árgangurinn lyfti því titlinum annað árið í röð.

Árgangar 1986/1987 sameinuðu krafta sína en það dugði þó ekki til að sigra meistarana frá því í fyrra, árgang 1988. Úrslitaleikurinn var þó mjög spennandi og endaði 2-1. Silfurlíðið var þó glæðbeitt að leiklokum og mæta sjálfsgött enn grimmar til leiks á næsta ári



Komu, sáu og sigruðu! Ríkjandi meistarar frá því fyrra, árgangur 1988, mættu fullar sjálftrausts á árgangamótið og lyftu bikarnum annað árið í röð



Elsta lið mótsins, 40 ára og eldri, stóð fyrir sínu enda miklar kempur á ferð



FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA

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

Stapahrauni 5, Hafnarfirði
Sími: 565 9775
www.uth.is - uth@uth.is



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



HALLÓ MARS!



Nói lakkrís súkkulaði
60g

199
kr/stk
áður
359 kr



Lay's MAX
4. teg. 185g

549
kr/pk



Malt og appelsín
Án sykurs 330 ml

199
kr/stk
áður
319 kr



Coca Cola án sykurs
Koffínlaust - 500 ml

249
kr/stk
áður
379 kr



Nóa
Páska bland 300g,
Tromp bitar 285g
Rjómasúkkul. Trompbitar

20%
afsláttur



Monster Energy
Zero Sugar - 500 ml

249
kr/stk
áður
439 kr



Bonaqua sítrónu
500 ml

149
kr/stk
áður
239 kr



Takis Fuego
28g

99
kr/pk
áður
199 kr



Cadbury Caramel
45g

349
kr/stk



TGI Fridays
3 teg.

30%
Appsláttur



Freyju Hríð
160g

799
kr/pk
áður
989 kr



Egils páskaöl
Sykurskert
330 ml

179
kr/stk
áður
269 kr

Krambúðin

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

Útgefandi: Kópavogspósturinn ehf.

Netfang: valdimar@kp.is Ritstjóri: Valdimar Tryggvi Kristófersson,
Sími: 697 4020. Vefsíða: www.kgp.is Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

Kópavogspósturinn kemur næst út 7. mars

Síðasti skiladagur er föstudaginn 1. mars
valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstisins, www.kgp.is

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

Hádegis- tónleikar á bókasafn- inu í dag

Í dag, fimmtudaginn 29. febrúar koma þau Einar Örn Magnússon og Gunnur Arndís Halldórsdóttir fram á hádegistónleikum á Bókasafni Kópavogs, annarri hæð, og flytja sígild íslensk dægurlög á sinn einstaka hátt.



Einar Örn og Gunnur koma fram á hádegistónleikum á bókasafninu í dag

Tónleikarnir standa yfir í um hálf klukkustund og erum öllum opnir á meðan húsrúm leyfir en tónleikarnir eru samstarfsverkefni á milli Bókasafns Kópavogs og Tónlistarskóla FÍH.

Mikill árangur af breytingum í leikskólum í Kópavogi

Stytttri dvalartími barna og engar lokanir í leikskólum

Dvalartími barna í leikskólum Kópavogs hefur styst verulega eftir að breytingar á skipulagi og starfsumhverfi leikskólanna tóku gildi sl. haust. Í fyrsta sinn um árabíl er meirihluti barna í skemmri dvöl en átta tíma á dag. Þá hefur enginn leikskóli þurft að loka deildum það sem af er skólaárinu vegna manneklu og eru flestir leikskólar fullmannaðir.



Í breytingunum fólst meðal annars gjaldfrjáls leikskóli sex tíma á dag, aukinn sveigjanleiki í skráningu dvalarstunda og tekjutenging afsláttá af leikskólagjöldum.

Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri svaraði nokkrum spurningum í tengslum við leikskólamálin í Kópavogi.

Hvert var markmið breytinganna og hvernig hefur gengið? „Kópavogsbær boðaði breytta stefnu og nýja hugsun í leikskólamálinum í haust með það að markmiði að styrkja starfsumhverfi leikskóla og auka stöðugleika í þjónustu við barnafjölskyldur. Breytingarnar hafa skilað góðum árangri. Ekki hefur þurft að loka leikskólum vegna manneklu, dvalartími barna hefur styst sem dregur úr áreiti og álagi á bæði börn og starfsfólk. Betur gengur að manna leikskóla og flestir leikskólar eru fullmannaðir,“ segir Ásdís.

Könnunin um áhrif breytinganna var lögð fyrir foreldra og forsjáraðila og starfsfólk í desember. Hún sýnir að hluti foreldrar er óánægður með breytingarnar, kom það á óvart? „Í sjálfu sér ekki, enda eru breytingarnar róttækar og þýða hækkun gjalda hjá þeim hópi sem ekki hefur tók á að stytta dvalartíma barna. En að sama skapi þá vitum við að gæði þjónustunnar hefur aukist og foreldrar sem eru að nýta átta tíma finna það að það er meiri ró inni á leikskólanum og að það gengur betur að halda takti yfir daginn. Ég hef fulla trú á því að ánægjan muni

aukast, þegar foreldrar átta sig enn betur á því að þær skila betra leikskólastarfi.“

Hver eru mestu tíðindin í könnuninni að þínu mati? „Það vakti mesta athygli hjá okkur að tekjulægri heimili eru almennt ánægð með breytingarnar og eru líklegri til þess að nýta sér sveigjanlegri og styttri dvalartíma en því hafði verið spáð að aðgerðirnar kæmu verst niður á þessum heimilum. Þá kemur fram að tæplega helmingur foreldra og forsjáraðila nýtir sér sveigjanleika í skráningu dvalartíma.“

Hversu mikið hefur dvalartími barna breyst? „Tölurnar sýna glögg hversu mikil breyting hefur orðið á dvalartíma barna. Sem dæmi þá hefur hlutfall barna sem eru í átta tíma dvöl eða lengur farið úr 85% í janúar 2023 niður í 49% í janúar 2024. Hlutfall þeirra barna sem eru í sex tíma dvöl eða skemur er nú 22% en fyrir breytingar var það hlutfall innan við 2%. Foreldrar og forsjáraðilar 46% barna hafa stytta dvalartíma barna sinna. Þetta er mikill árangur og umfram okkar væntingar.“

Um könnun vegna leikskólabreytinga

• Könnun lögð fyrir foreldra og forsjáraðila í Kópavogi dagana 8. til 22. desember á íslensku og ensku í gegnum leikskólakerfið Völu. Fjöldi með þátttökurétt voru 3.874 og luku 1.442 þátttöku eða tæp 40%. Þar

af luku 1.352 við könnunina á íslensku en 85 á ensku.

• Almennt ríkir mun meiri ánægja meðal þeirra sem svara könnuninni á ensku. Einnig geta þau frekar nýtt sér sveigjanleika eða alls 72% svarenda.

• Meirihluti foreldra og forsjáraðila telur sveigjanlegan dvalartíma jákvæðan fyrir skipulag fjölskyldunnar. Könnunin sýnir að tekjulægri heimili eru ánægðari með breytingarnar en þau tekjuhærrí. Þá kemur fram að tæplega helmingur foreldra og forsjáraðila nýtir sér sveigjanleika í skráningu dvalartíma. Vinna er helsta ástæða þess að fólk nýtir ekki sveigjanleikann

• Einnig var lögð könnun fyrir starfsfólk leikskóla sem er almennt ánæggt með breytingarnar. Meirihluti starfsfólks upplifir betri starfsanda og minna álag. Aukinn stöðugleiki birtist meðal annars í því að starfsfólk upplifir að það hafi meiri tíma með börnum og aukið svigrúm til að undirbúa faglegt starf.

• Eftir að könnun var framkvæmd tók gildi breyting þar sem sveigjanleiki í dvalartíma var aukinn enn frekar og samþykktar breytingar á tekjuviðmiðum tekjutengdra afsláttá til að mæta enn betur tekjulægri heimilum og í samræmi við ábendingar foreldra sem bárust á haustönn.

• Stefnt er að sambærilegri könnun í lok skólaárs og þeirri þriðju á næsta skólaári til að kanna enn frekar áhrif breytinganna.



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

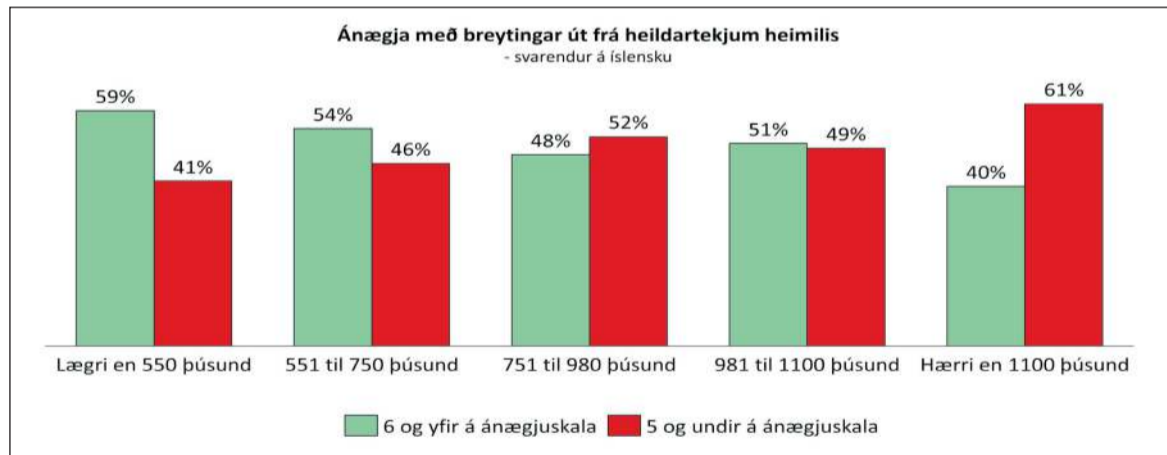
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Kvenfélagið
Freyja
Félag Framsóknarkvenna
í Kópavogi

Aðalfundur Freyju
Félags Framsóknarkvenna í Kópavogi
Laugardaginn 09. mars 2023 kl 11:00
að Bæjarlind 14, Kópavogi

Kl 11:00 Opinn bæjarmálaráðgjafur í umsjón Freyju, allir velkomnir

1. Setning: Ólöf Pálína Úlfarsdóttir formaður Freyju setur fund
2. Kosning fundarstjóra og ritara
3. Sérstakur gestur fundar Ingibjörg Ísaksen þingmaður og formaður þingflokks framsóknarmanna flytur erindi.
4. Umræður
5. Kaffihlé í 15 mín. - Veitingar að hætti Freyju

Kl 12:15 Venjuleg aðalfundarstörf

RioTinto

Vel launuð sumarstörf

Duglegt fólk óskast í fjölbreyttan starfshóp okkar í sumar. Umsækjendur þurfa að hafa náð 18 ára aldri, hafa bílpróf og hreint sakavottorð. Við hvetjum fólk af öllum kynjum til að kynna sér laus störf og sækja um á riotinto.is.
Umsóknarfrestur er til og með 17. mars.

Stærsta opnun Huppu frá upphafi í Búðakór



Stemmingin í Huppu Búðakór hefur verið góð frá opnun verslunarinnar 15. feb. sl.

Ísbúðin Huppa opnaði með stæl í Búðakór í Kópavogi 15. febrúar sl. og það er engu líkara en Kópavogsbúar hafi beðið með mikilli eftirvæntingu eftir Huppu því fullt var út úr dyrum allan opnunardaginn og langar biðraðir mynduðust.

Ekkert smá ánægð og þakklát Undanfarnar tvær vikur hafa Kópavogsbúar svo verið duglegir að næla sér í Huppis og Telma Finnsdóttir, einn eigandi Huppis, er ánægð með viðtökurnar. „Já, Vá! Við erum ekkert smá ánægð og þakklát. Þetta er búið að vera svo skemmtilegt og gaman hvað margir komu til okkar á opnunardaginn, það var fullt út úr dyrum allan daginn,” segir hún brosandí.

Og það var í raun allt vitlaust að gera á opnunardaginn eins og þú nefnir, áttuð þið von á öllum þessum fjölda og voruð undirbúin fyrir það? „Maður veit aldrei hverju maður á von á við opnun nýrrar búðar en við höfum verið svo lánsöm að

það hefur alltaf verið nóg að gera á opnunardögum okkar. Við erum því alltaf mjög vel undirbúin og það kom sér virkilega vel í opnun Huppu hér í Kópavogi.”

En hversu mikið magn selduð þið af ís á opnunardaginn? „Við seldum virkilega mikið af ís, þetta var stærsta opnun Huppu frá upphafi. Við vorum búin að finna fyrir mikilli spennu frá Kópavogsbúum fyrir opnun Huppu og vorum því mjög vel undirbúin og allt gekk vonum framár.”

Seldu mest af bragðarefnum Hvaða ís sló í gegn á opnunardaginn? „Við seldum langmest af bragðarefnum en Huppuseikarnir voru líka mjög vinsælir.”

Og svona ef tekið er mið af fyrstu tveimur vikum ykkar í Búðakór, er þá gott að vera í Kópavogi? „Já, það er ekki hægt að segja annað en það sé gott að vera í Kópavogi. Við erum virkilega ánægð og þakklát fyrir móttökurnar og hlökkum til framtíðarinnar hér í bænum.”



Stóðu vaktina fyrir Huppu á opnunardaginn! Karen Eva, Hrefna, Tara og Eva



Aðalfundur

Aðalfundur Félags eldri borgara í Kópavogi verður haldinn í félagsmiðstöðinni Gullsmára 9 þriðjudaginn 5. mars 2024 kl. 16:00.

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál
3. Kynning á ferðaáætlun 2024

Reikningar félagsins liggja frammi á skrifstofu FEBK Gullsmára 9 viku fyrir aðalfund.

Stjórn FEBK

Þar sem þörfin er brýn

Sumum mönnum lánast að láta til sín taka þegar þeir sjá að þeirra er þörf

Sumum mönnum lánast að láta til sín taka þegar þeir sjá að þeirra er þörf. Þeir líta í kringum sig og kanna hvar þeir geta komið að liði og nýst þeim sem hjálpar eru þurfi. Það er menning!

Gunnar Stefánsson, prófessor við Raunvísindadeild Háskóla Íslands, kannaði á sínum tíma nýja möguleika til kennslu nemenda sinna í skólanum er í ljós kom að gamlar aðferðir skiluðu litlum árangri; nemendur lærðu lítið. Hann þróaði því ásamt Önnu Helgu Jónsdóttur, samkennara sínum, nýtt kennslu- og æfingakerfi sem þegar sannaði gildi sitt, ekki einungis á háskólastigi heldur og í grunn- og framhaldsskólum.

Augu Gunnars og annarra sem komu til starfa með honum beindust nú að auknu samstarfi með þróun kerfisins erlendis og urðu þeir þegar varir við mikinn áhuga í þróunarlöndunum svokölluðu. Þeir afréðu því að leita fyrir sér í Kenía.

Að undirlagi Gunnars og Önnu Helgu var stofnað félagið Broskallar sem hafði að markmiði að safna fé til kaupa á spjaldtölvum sem skyldu verða verkfæri nemendanna. Stærsta hindrunin á vegi nemendanna var stærðfræði, enda fátt kennara og kennslugagna sem gátu komið að notum. Engir fara í grafgötur um að nám er eina örugga leiðin til að brjótast út úr gildru fátæktar sem ríkir víða í Kenía og víða annars staðar í Afríku.

Ljóst var að kennsluverkefnið, tutor-web, vakti athygli en afráðið var að velja eyju á Viktoríuvatni, Takawiri, og þar sannaði verkefnið ágæti sitt von bráðar hjá grunnskólabörnum. En vissulega reyndist þrautin þyngrri að breiða fagnaðarendið út, ekki síst fyrir það að aðgangur að þráðlausri netþjónustu var víðast í ólestri, eða bara fjarlægur draumur. Þó fannst skólabygging sem státaði af sólarrafhlöðu, reyndar ekki öruggri, en unnt reyndist þó að fylgjast með úrlausnum nemenda við þeim spurningum sem lagðar voru fyrir.

Smám saman komst netsamband í betra horf sem gerði allt starf auðveldara. Alltaf var markmiðið að koma nemendum í háskólanám og þótt það sýndist fjarlægð varða það að veruleika er tímar liðu. Allt breyttist til batnaðar þegar starfsemin fluttist til bókasafnanna sem bjuggu vel að netþjónustu og aðstaða fyrir nemendur allt önnur. Þau urðu nú eins konar miðstöðvar starfsins.

Nú eru liðin mörg ár frá þessari tilraun en ljóst er að hún hefur sannað gildi sitt svo um munar; nú hafa um 700 börn og unglingar lokið við verkefni sín og eru stoltir eigendur spjaldtölva. Nokkrir nemendanna eru nú komnir í háskóla og sumir þeirra eru komnir til starfa við verkefnið og koma miklu í verk. Fjöldi kennara hafa fengið þjálfun á vegum verkefnisins sem nú dreifist hratt út. Tölvukunnátta nemenda hefur



Stúlur að læra með SmileyTutor í Moyale



Lært með Smiley Tutor á Takk heimilinu fyrir munaðarlaus börn



Gunnar við kennslu með Smiley Tutor í fangelsinu í Naivasha

auk námsins opnað aðgang að alls kyns fræðslu sem fyrr lá ekki á lausu. Verkefnið hlaut nafnið Menntun í ferðatösku, Education in a suitcase.

Nú vaknaði spurning um það hvernig skyldi umbuna nemendum fyrir árangur í námi. Úr varð að stofnað var til eins konar rafmyntar, broskalla (Smileycoin). Nemendur vinna verkefni sín bókasöfnunum þar sem þeim eru lánaðar tölvur, og fá umbun, broskalla, ef vel gengur og geta þá fest kaup á spjaldtölvum og ýmsum varningi sem stundum hefur getað létt fjölskyldum þeirra lífið. Nýjar tölvur koma svo í staðinn á bókasöfnin. Broskallarnir eru nú einnig famir að brosa breitt við nemendum Háskóla Íslands

Það leynir sér ekki að þetta kostar mikið fé og þar hafa margir hlaupið undir bagga, til dæmis utanríkisráðuneytið á Íslandi og ekki má gleyma Hringfaranum, Kristján Gíslason, sem sást nú nýverið í sjónvarpsþáttum á ferð um Afríku á mótörhjól, og konu hans, Ásdísi Rósu Baldursdóttur. Góðir rannsóknarstýrki hafa fengist og góðgerðasamtök látið fé af hendi rakna. Styrktarsjóður Rótarý á Íslandi hefur hlaupið undir bagga og einnig Rótarýklúbburinn Borgir í Kópavogi. Verkefni Gunnars og félaga hafa tengst ABC og Íslensku barnahjálpinu sem Hringfari hefur

dyggilega styrkt ásamt því að styðja verkefni Gunnars og félaga í Eplópiu.

Það var frá upphafi ljóst að það yrði við erfiðan reip að draga er kæmi að námi stúlkna, að opna þeim leið inn á bókasöfnin. Átak í þeim efnum skilaði gleðilegum árangri og nú er svo komið að þrjátíu prósent nemenda sem vinna verkefni sín þar eru stúlkur sem án efa mun skila sér á mörgum vettvangi.

Þetta verkefni hefur farið sigurför á heimsvísu en því er ekki lokið og mun teygja sig víða, til dæmis inn í flóttamannabúðir í Kenía og víðar – og þar veitir ekki af átaki í fræðslumálum.

Ef þetta er ekki menning í sinni fegurstu mynd – hvar er hún þá?

Þórður Helgason tók saman. Rammagrein – samantekin af Önnu Stefánsdóttur.

Gunnar sem er félagi í Rótarýklúbbnum Borgum, hefur ásamt Önnu Helgu, verið ötull að kynna verkefnið meðal rótarýklúbba á Íslandi. Verkefnið hlaut styrk úr Verðlauna- og styrktarsjóði íslenska Rótarýumdæmisins árið 2019 og á síðasta ári veitti Rótarýklúbburinn Görðum í Garðabæ verkefniinu veglegan styrk. Rótarýklúbburinn Borgir vinnur nú að styrkumsókn í aðþjóflegan styrktarsjóð rótarýhreyfingarinnar til að efla enn frekar kennsluverkefnið þá ekki síst til að ná til fleiri stúlkna og einstæðra ungra mæðra.

Rótarýsjóðurinn er einn öflugasti styrktarsjóður heims á sviði mannúðar- og menntamála. Á hverju ári veitir sjóðurinn m.a. veglega styrki til meistaranáms í friðarfræðum við viðurkennda háskóla. Einnig veitir sjóðurinn styrki til stórra verkefna á sviði heilbrigðismála og til að draga úr fátækt í heiminum.



Nemendi í Moyale mætir með föður sínum til að taka við spjaldtölvu sem er búið að kaupa fyrir Broskalla

ÄNGLAMARK DAGAR NETTÓ

29. febrúar–10. mars

25% appsláttur af öllum
Änglamark-vörum.



- Um 300 vörur; fjölbreytt úrval
- Lífrænar, umhverfisvænar og Svansvottaðar
- Án astma- og ofnæmisvaldandi efna
- Án litar- og ilmefna
- Án efna sem raska hormónabúskapnum

Vinsælasta græna vörumerki Svía 12 ár í röð!

Hvert er þitt uppáhalds Änglamark?



Betra
verð
með
appinu!



Afslátturinn birtist
sem inneign í appinu.
Sæktu appið og
byrjaðu að spara!

nettó

Emma Dís úr Dimmu stóð uppi sem sigurvegari Félkó

Árleg söngkeppni Félkó var haldin í Salnum á dögunum og var það Emma Dís Tómasdóttir úr félagsmiðstöðuinni Dimmu sem stóð uppi sem sigurvegari.

Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri ávarpaði gesti ásamt því að veita verðlaun fyrir fyrsta sætið, en henni til aðstoðar voru Hanna Carla Jóhannsdóttir formaður menntaráðs og Embla Rún Pétursdóttir, fulltrúi ungmennaráðs.

Keppnin var hin glæsilegasta og hæfileikar unglínganna gerðu dómnefndinni erfitt fyrir þegar kom að því að veita verðlaun fyrir efstu þrjú sætin.

Fyrsta sætið hrepti Emma Dís Tómasdóttir úr félagsmiðstöðinni Dimmu, í öðru sæti var Aldís María Sigurvinsdóttir úr félagsmiðstöðinni FöniX og í þriðja sæti var Vanessa Rúnarsdóttir úr félagsmiðstöðinni Kúlunni.



Sigurvegarar í Félkó! Aldís María Sigurvinsdóttir, Emma Dís Tómasdóttir og Vanessa Rúnarsdóttir og þær munu allar taka þátt í söngkeppni Samfés í vor

Við óskum þeim innilega til hamingju og hlökkum til að sjá þær á stóra sviðinu í maí.

Þær munu allar taka þátt í söngkeppni Samfés sem sýnd verður á RÚV í vor.



Jón lætur af störfum eftir 36 ára starf hjá bænum



Jón Júlíusson ásamt Ásdísi Kristjánsdóttur bæjarstjóra þegar hann kvaddi eftir síðasta starfsdaginn sinn, en Jón hlaut m.a. heiðursviðurkenningu íþróttaráðs á íþróttahátíð Kópavogs sem haldin var sl. janúar

Jón Júlíusson hefur látið af störfum eftir 36 ára starf hjá Kópavogsbæ. Jón hóf störf árið 1988 sem íþróttafulltrúi, síðar deildarstjóri íþróttamála. Á starfsferli hans varð Kópavogur þekktur sem íþróttabærinn, mikil umbylting varð í íþróttamálum í Kópavogi ekki síst í barna- og unglíngastarfi. Umgjörð íþróttastarfs tók stakkaskiptum og íþróttamannvirkjum fjölgaði.

Jón er í hópi þeirra starfsmanna sem hafa unnið hjá bænum á tímabili mikils vaxtar

en þegar hann hóf störf voru íbúar um 15.500 að mestu í Austur- og Vesturbæ Kópavogs en þeir eru ríflega 40.000 í dag. Jón var formaður Starfsmannafélags Kópavogs 1992-2004. Þá sat hann í bæjarstjórn fyrir hönd Samfylkingar 2006 til 2010 og skipulagsnefnd.

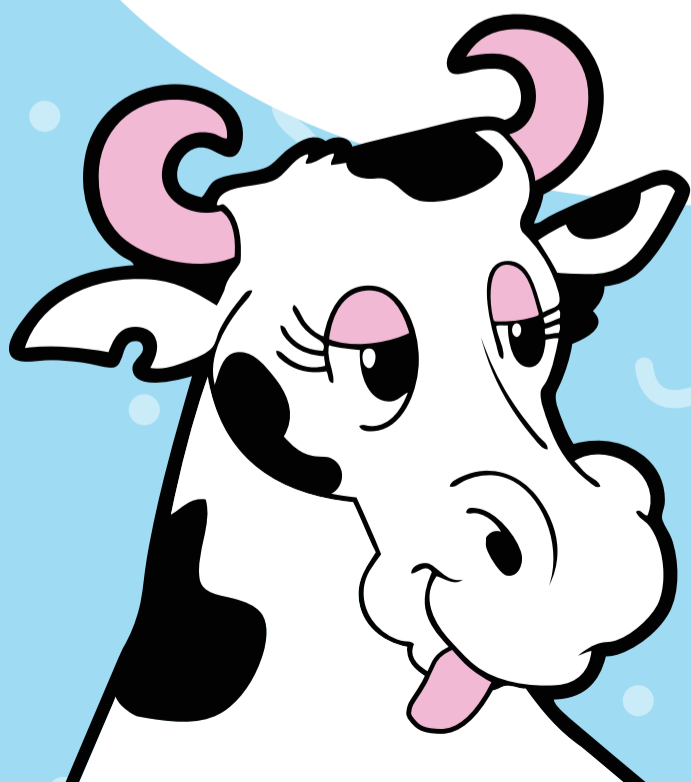
Jón er nú formaður GKG, Golfklúbbs Kópavogs og Garðabæjar. Þess má geta að lokum að Jón hlaut heiðursviðurkenningu íþróttaráðs á Íþróttahátíð Kópavogs sem fram fór í janúar síðastliðnum.

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

HUPP HUPP HÚRRA

Takk fyrir frábærar viðtökur í Kópavogi!

Sjáumst Huppuhress!



BÚÐAKÓR 1

MÁN-FÖS 14-23
LAU-SUN 12-23

KÓPAL

UMHVERFISVÆN
INNIMÁLNING



 **málning**

Ögrandi hugmynd, eða ruglandi?

Frétt um viljayfirlýsingu Kópavogs að heimila 5.000 manng byggð fyrir eldri borgara og 1.200 ný hjúkrunarrými í landi Gunnarshólma er í senn umhugsunar- og varhugaverð, jafnvel ógnvekjandi. Þetta yrði þriðji stærsti byggðarkjarni landsins utan höfuðborgarsvæðisins, stærsta sjúkrastofnunin, stærsta leigufélagið og líklega stærsta skipulagða gettó landsins. Hjá formælendum gengur hugmyndin undir nafninu „lífsgæðakjarni“ en má einnig lýsa sem gettó vel stæðra eldri borgara í grennd við lífgefandi vatnsból 250.000 manna og eldvirkt svæði sem nýlega vaknaði eftir nokkurra alda svefn. Er þetta ögrandi hugmynd, eða bara ruglandi tímabjófur?



Tryggvi Felixson

Hugmyndin byggist á því að komið sé á móts við vaxandi þörf fyrir húsnæði og þjónustu fyrir eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu. Um þörfina er ekki deilt. Spurningin er hvort þetta geti orðið hluti af lausninni, og hvort staðsetning og hugmyndafræðin sé skynsamleg. Það er deginum ljósar að Kópavogsbær hefur ekki sinnt þessu málum um langt ára bil hér í bænum. Meirihlutinn vaknaði fyrst til til verka þegar fjárfestar sem leita leiða til að ávaxta sitt fé knúðu dyra.

Samfélagið glímur nú við ógn vegna eldvirkni og jarðskjálfta á Reykjanesi. Höfuðborgarsvæðið er girt virkum eldfjöllum frá Trölladyngju að Hellisheiði og sprungur frá þessu svæði ná inn í efstu byggðir Hafnarjarðar, Kópavogs og Reykjavíkur. Allt getur gerst. Gangi framagreind áform eftir gæti farið svo að 5.000 íbúum og 1.200 öldruðum sjúklingum yrði ógnað þegar jarðeldar kvikna. Ekki má gleyma hvar eldar brunnu við Kristnitökuna og að Rauðhólarnir mynduðust þar rétt hjá fyrir aðeins um 5 þúsund árum. Reynslan er ólygnust og sýnir að varast ber búsetu nær eldvirkum svæðum en orðið er. Betri staðsetning stendur til boða þar sem hætta vegna jarðhræringa og elda er minni, eða því sem næst engin. Þá leitar hugur til vesturs, við Esjuna en ekki til austurs í nánd við eldvirku svæðin eins og þessi hugmynd gerir.

Vatn er líf! Svæði í nágrenni Gunnarshólma veita stórum hluta landsmanna aðgengi að þessum lífgjafa. Þeir eru staðsettir í jadrí þess svæðis sem til umræðu er; á svæði þar sem grunnvatnsstaða er nálægt yfirborði og því viðkvæm fyrir mengun. Allri byggð fylgir mengun. Því umfangsmeiri sem byggð er því meiri mengun. Vissulega er hægt að takmarka áhættu vegna mengunar með verkfæðilegum lausnum. En mengun verður ekki útilokuð og er í raun afar líkleg; bara einn jarðskjálfti gæti á fáeinum augnablikum breytt öllum forsendum uppsettra mengunarvarna. Umrædd hugmynd er ögrun við þessa mikilvægustu uppsprettu lífsviðurværis á höfuðborgarsvæðinu; það er mikið í húfi!

Sagan er ólygnust. Á umræddu svæði verða við tiltekna veðuráðstæður umtalsverð flóð þar sem vatn leggst yfir tún og vegi, og einangrar húsin frá venjulegum samgöngum. Flóð sem gætu borið mengun frá hinum svo kallaða „lífsgæðakjarna“ yfir í vatnsbólin okkar.

Fram til þess hefur verið lögð áhersla á að skipuleggja byggð með þeim hætti að þar

ríki fjölbreytni; eldri og yngri, barnafjölskyldur, efnameiri og efnaminni. Fjölbreytni er styrkleiki og eflir samstöðu og skilning á milli ólíkra þjóðfélagshópa. Framlögð hugmynd felur í sér einsleitni. Einsleitni leiðir til sundrunar, minni skilnings á sjónarmiðum og þörfum ólíkra hópa samfélagsins; einsleitni er hreint og beint ávisun á leiðindi. Formaður félags eldri borgara hefur komið þessum sjónarmiðum vel á framfæri; segir hugmyndina vonda og hún gangi þvert gegn öllum ríkjandi áherslum í málaflokknum. Hann efast um að velferð eldra fólks hafi ráðið för í þessu máli.

Að framansögðu tel ég skynsamlegast að beina kröftunum að öðrum svæðum og með aðra hugmyndafræði að leiðarljósi til að mæta þörf fyrir húsnæði. Það á við eldri borgara eins og aðra þjóðfélagshópa sem vilja búa á höfuðborgarsvæðinu. Tökum tillit til náttúrulegra aðstæðna. Hefjum samtalið við önnur sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu. Súum ekki tíma í þessa afleitu og/eða fráleitu tillögu um fjölmenna einsleita byggð á viðkvæmu svæði. Hlustum á sjónarmið eldri borgara um hvernig best er þróa lífsgæðakjarna. Látum ekki fjárfesta sem hafa hagnaðarsjónarmið að leiðarljósi ráða för.

PS. „Gettó“ er iðulega skilgreint sem hluti borgar sem byggður er af hópi sem býr þar sérstaklega vegna félagslegs, efnahagslegs eða lagalegs þrýstings.

Tryggvi Felixson

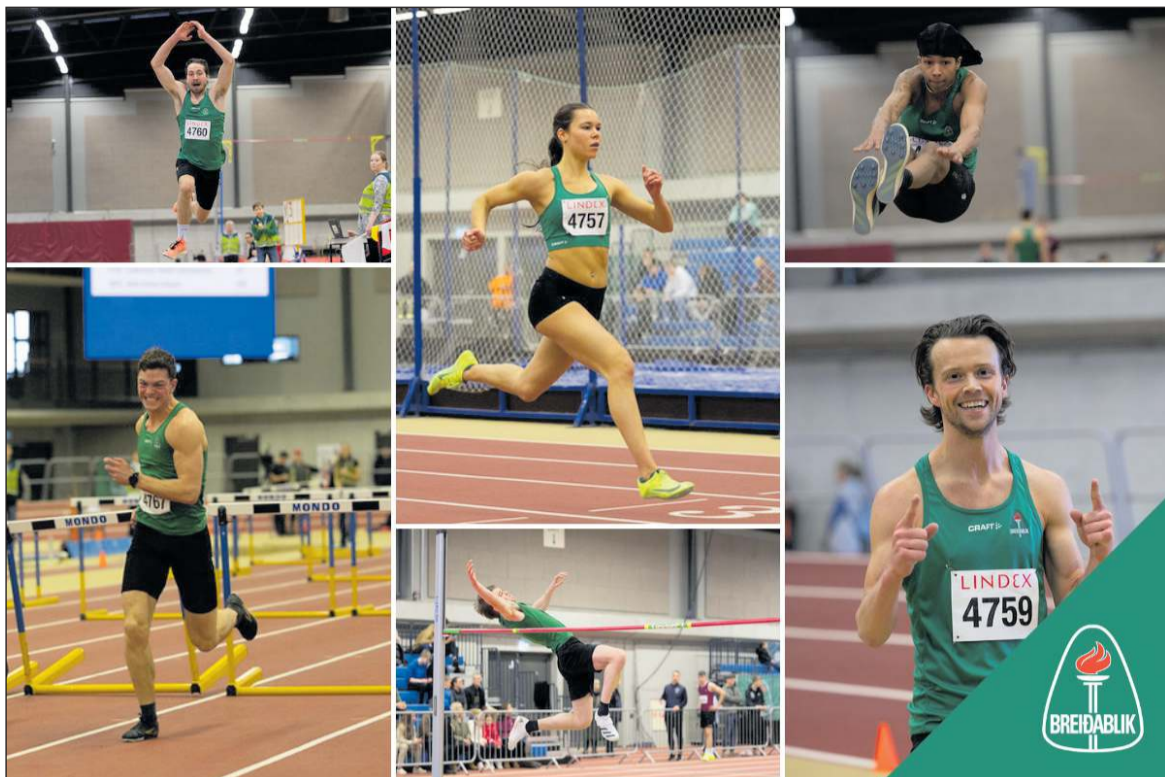
Höfundur er ritari félagsins Vinir Kópavogs.



Vinir Kópavogs



12 verðlaun Blika og aldursflokkamet á MÍ innanhús



Frjálsíþróttafólk frá Breiðabliki stóð sig frábærlega á Íslandsmóttinu innanhúss og unnu til 12 verðlauna á móttinu

Meistaramót Íslands innanhúss fór fram í Laugardalshöll um þar síðustu helgi og átti Breiðablik 15 keppendur á móttinu. Þeir gerðu sér lítið fyrir og unnu til fimm gullverðlauna, sex silfurverðlauna og einna bronsverðlauna á móttinu sem skilaði liðinu 2. sæti í heildarstigakeppninni á eftir FH.

Júlía, Þorleifur, Arnar og Bjarki Íslandsmeistarar

Júlía Kristín Jóhannsdóttir varð Íslandsmeistari í 60 m grindahlaupi á tímanum

8,56 sek. sem er bæði nýtt mótsmet og aldursflokkamet í U23, þessu til viðbótar varð Júlía í 2. sæti í langstökki með stökk upp á 5,73 m og í 2. sæti í 60 m hlaupi kvenna á tímanum 7,65 sek. sem var jöfnun á persónulegu meti hennar.

Þorleifur Einar Leifsson varð Íslandsmeistari í langstökki með stökk upp á 6,75 m og Íslandsmeistari í 60 m grindahlaupi á tímanum 8,29 sek sem var jafnframt persónulegt met.

Arnar Pétursson varð Íslandsmeistari í 3000 m hlaupi á tímanum 9:05,66 og lenti í 2. sæti í 1500 m hlaupi.

Bjarki Rúnar Kristinsson varð Íslandsmeistari í þristökki með stökk upp á 14,36 m.

Guðjón Dunbar Diaquoi lenti í 2. sæti í langstökki og þristökki með stökk upp á 6,70 m og 13,93 m. Ægir Örn Kristjánsson lenti í 2. sæti í hástökki með stökk upp á 1,82 m og Stefán Kári Smáráson lenti í 3. sæti í 1500 m hlaupi á tímanum 4:17,04.

Bergur setti Íslandsmet í 200m hlaupi

Blikin Bergur Hallgrímsson gerði sér lítið fyrir og sigraði 200 m hlaup í flokki 40-45 ára á Belgian Masters Championships sl. mánudag og sló í leiðinni Íslandsmet í greininni í sama flokki.

Bergur hljóp á tímanum 23,55 sek. og bætti þar með met Ólafs Guðmundssonar frá árinu 2010 sem var 24,03 sek. Bergur hefur keppt undir merkjum Breiðablik síðan hann var 15 ára gamall, en hann æfði fyrst hjá Agli Eiðs og svo Jóni Sævari. Bergur hætti formlega að keppa í kringum 25 ára aldurinn en hefur dundað sér í öldungaflokknum eftir að hann varð 35 ára og þetta dund er greinilega að skila sér. Þó Bergur hafi hlaupið hraðast á móttinu í Belgíu var hann ekki krýndur belgískur meistari þar sem hann er ekki með belgískan ríkisborgararétt en þess í stað krýna Blikar hann nýjasta Íslandsmethafa Blika, að sjálfsögðu!



Kársnesið og Arnarland í deiglu bæjarmála!

Opinn félagsfundur Vina Kópavogs 7. mars nk kl. 16:30 í húsnæði Siglingaklúbbsins Ýmis, Naustavör 14.

Meðal þess sem verður til umfjöllunar;

- Fossvosbrú
- Arnarland
- Svæðisskipulag á Kársnesi
- Breytingar á vistun og gjaldskrá í leikskólum bæjarins
- Gunnarshólmi - áform um uppbyggingu

Bæjarfulltrúar sitja fyrir svörum og gestir fundarins flytja erindi.

Nánar á <https://www.facebook.com/XYKopavogur/>

Kópavogsbúar og áhugafólk um málefnið velkomin!



Segðu hó!

Finnur þú draumastarfið í leikskóla í Garðabæ?

Við leitum að fagfólki til að byggja upp næstu kynslóð. Taktu þátt í faglegu starfi og fáðu forgang við úthlutun leikskólaplássna, afslátt af leikskólagjöldum, árskort í sund og ýmis fleiri fríðindi.



Við trúum því að í lífinu eigi maður alltaf að gera sitt besta, ekki bara fyrir sjálfan sig heldur líka að reyna að láta gott af sér leiða

- segja hjónin Baldur Rafn Gylfason og Sigrún Bender eigendur heildverslunar Bpro sem láta gott af sér leiða í Mottumars

Bpro heildverslun tekur í fyrsta skipti þátt í Mottumars, sem er árlegt átak Krabbameinsfélagsins í baráttunni gegn krabbameinum hjá körlum, en Bpro hefur áður styrkt Krabbameinsfélagið með því að taka þátt í Bleiku slaufunni. Í samvinnu við sænska herramerkið Beard Monkey hefur Bpro látið framleiða sérmerkt mottuvax sem verður selt til styrktar Krabbameinsfélagsins, en allur ágóði af sölu á vaxinu rennur beint til félagsins.

Tilgangur Mottumars er að allir taki höndum saman í vitundarvakningu um krabbamein hjá körlum og afli um leið fjár fyrir mikivægri starfsemi Krabbameinsfélagsins. Átakið hefst 1. mars og í ár verður lögð áhersla á gildi hreyfingar sem forvarnar gegn krabbameinum.

Eins og áður segir þá hefur Bpro stutt við Krabbameinsfélagið í gegnum Bleiku slaufuna, en árið 2021 seldi Bpro sérmerkt bleika Wonder Brush hárbursta frá HH Simonsen með bleiku slaufunni og söfnuðust rúmlega 3,5 milljón króna fyrir Krabbameinsfélagið. Bpro er heildverslun með fagvörur fyrir hárgreiðslu- og snyrtistofur þar sem lagt er mikill metnaður í að bjóða einungis upp á hágæða vörur.

Vilja láta gott af sér leiða

Eigendur Bpro eru hjónin Baldur Rafn Gylfason og Sigrún Bender og við spurðum Baldur hvernig það hafi komið til að þau ákváðu að taka þátt í Mottumars í ár? „Það er líklega einfalt svar, en við trúum því að í lífinu eigi maður alltaf að gera sitt besta, ekki bara fyrir sjálfan sig heldur líka að reyna að láta gott af sér leiða. Við höfum margt gert það og nokkrum sinnum ansi vel. Þarna sáum við leið til að leggja Mottumars lið og kýldum á að prófa með von um að okkar frábæru samstarfsaðilar um allt land tækju þátt með okkur, annars væri þetta ekki hægt,” segir hann.

Möst vara ef þú ætlar að móta skeggið í eitthvað alvöru form Og það er vel við hæfi að kaupa mottuvax frá Beard Monkey í sjálfum Mottumars, bæði til að gera skeggið fallegt og að styðja við gott málefni að auki? „Ég hef oft sagt að það er sama hver varan er þá tekur maður bara þátt og kaupir ef maður hefur einhver tók á, hvort sem um er að ræða álfa, lykklappur eða mottuvax. Og við erum afar stolt að segja frá því að allur ágóði af sölu á mottuvaxinu mun renna beint til Krabbameinsfélagsins. Annars er þessi vara möst ef þú ætlar að móta skeggið í eitthvað alvöru form. Það þórnar fljótt þar sem það er lítið af olíum í því sem munar öllu fyrir alvöru skeggjara.”

Með mikið úrval af góðum skeggvörum

Það þarf væntanlega fleira en gott mottuvax þegar menn fara að safna skeggi, eruð þið með meira úrval af góðum skeggvörum? „Já, við erum með mikið úrval af góðum skeggvörum frá Beard Monkey og svo erum við auðvitað með Pasta & Love herralínuna frá Davines sem margir þekkja og elska. En það er ekki síður mikilvægt að fara til alvöru rakara sem kennir manni að viðhalda og móta til að ná fullkomna skegginu. Ég er gamall fagmaður en eftir að ég lét sjá um þetta og kenna mér er ég alltaf með spot-on skegg,” segir Baldur broandi.

Mun klárlega sporta finu skeggi í mars

Eins og þú nefnir þá ertu með spot-on skegg, en ætlar þú að leggja metnað í að safna í eina góða mottu í Mottumars? „Ég er að sjálfsgöðu alltaf vel skeggjaður, enda umkringdur bestu skeggvörum og tækjunum. Ég mun því klárlega sporta finu skeggi í mars og hver veit nema ég í hendi í mottuna,” segir hann.

Listi yfir sölustaði á bpro.is

En hvar verður hægt að nálgast mottuvaxið og aðrar skeggvörur frá Beard Monkey? „Mottuvaxið verður auðvitað fá-



Hjónin Baldur Rafn og Sigrún láta gott af sér leiða í Mottumars með sölu á á Mottuvaxinu frá Beard Monkey til stuðnings Krabbameinsfélagsins



anlegt hjá Krabbameinsfélaginu á krabb.is og hjá okkur á bpro.is. Það verður einnig fáanlegt á sölustöðum Beard Monkey og hjá okkar frábæru samstarfsaðilum á hár- og snyrtistofum um allt land,” segir Baldur en listi yfir sölustaði Beard Monkey er að finna á bpro.is.

Allur ágóði til Krabbameinsfélagsins

Og eins og kemur fram þá eruð þið að styðja við Krabbameinsfélagið með

aktív fjölskylda. Starfsfólkið okkar er sama sinnis og við stefnum á að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu saman í ár.”

Þetta að fara í skoðun hjá karlmönnum er oft feimnismál, en á ekki og má ekki vera það Ég ætla ekki að spyrra þig um aldur, en það er mælt með að karlmenn og konur fari reglulega í krabbameinsskoðun. Ertu að standa þig hvað það varðar? „Aldur er afstæður, en ég er 47 ára og er ekki feiminn við að segja það! Og já, ég fór fyrst 40 ára og hef farið oft og í meira en oft er talað um þar sem það er saga í minni fjölskyldu eins og svo mörgum. Þetta að fara í skoðun hjá karlmönnum er oft feimnismál, en á ekki og má ekki vera það.”



„Ég mun því klárlega sporta finu skeggi í mars og hver veit nema ég hendi í mottuna

Allir hafa gaman af góðri gjöf Og þið hvetjið að sjálfsgöðu alla til að kaupa mottuvaxið frá Beard Monkey og styðja við Krabbameinsfélagið? „Auðvitað! Þó þú sért e.t.v. ekki með skegg til að leika með þá þekkirðu pottþétt einhvern sem hefði gaman af góðri gjöf og það er alltaf gott að styrkja gott málefni. Við erum mjög þakklát fyrir tækifærið til að styðja við Krabbameinsfélagið eins og við höfum gert áður með Bleiku slaufunni og nú með Mottumars,” segir Baldur að lokum og við hvetjum bæjarbúa til að styðja við þetta góða málefni með kaupum á mottuvaxinu.

Orlofsferðir húsmæðra 2024

- Sólareyjan Tenerife, 15 daga vorferð 07.-21. maí
- Frakkland, 6 dagar um Normandí og endað í heimsborginni París 07.-12. ágúst
- Vestfjarðarhringur, 4 daga ferð um perlur vestfjarða 22.-25. ágúst
- Tékkland, 6 daga ferð um Prag og Karlstejn. 11.-16. október
- Skotland, 5 daga aðventuferð til Edinborgar 22.-26. nóvember
- 3 Dagsferðir, til Vestmannaeyja, Blönduós og Grundarfjarðar.

Opið fyrir bókanir, ferðalýsingar og verð á heimasíðu

Húsmæðraorlofs Kópavogs á www.orlofkop.is

Orlofsnefndin

www.orlofkop.is

Orlof húsmæðra Kópavogi

orlofkop@orlofkop.is

Innritun 6 ára barna í 1. bekk nú opin

Innritun 6 ára barna, sem fædd eru 2018, fer nú alfarið fram í gegnum þjónustugátt á vef bæjarins.

Opnað hefur verið fyrir skráningu og stendur hún til 8. mars. Sömu daga fer fram innritun nemenda sem flytjast á milli skólahverfa og þeirra sem flytja í Kópavog eða koma úr einkaskólum.

Haustið 2024 munu skólar hefjast með skólasetningu föstudaginn 23. ágúst. Nánari upplýsingar um skólabyrjun munu birtast á heimasíðum skólanna.

Athugið að umsóknir fyrir frístund og mótuneyti fyrir komandi skólaár verða auglýstar síðar í vor.



Sérstök athygli er vakin á því að umsóknarfræstur um heimild til að stunda nám í einkaskólum eða grunnskólum annarra sveitarfélaga er til 1. apríl og sækja skal um á þjónustugátt Kópavogs. Sækja þarf um að nýju fyrir nemendur, sem nú eru í slíkum skólum, ef gert er ráð fyrir að þeir verði þar næsta vetur.

Fröken Reykjavík
KITCHEN · BAR

EINSTÖK MATARUPPLIFUN

– Í HJARTA MIÐBORGARINNAR –

Food & Fun

06.03 – 10.03



Gestakokkur er **HENRIK JYRK** sem sækir innblástur í Norræna og asíska matargerð.



Gesta
kokkur



F&F MATSEÐILL

OSTRUR
Lychee, epli

STÖKKT STÖKKT
Reykt þorskrogn

NAAN
Svartur hvítlaukur, þeytt smjör

HÖRPUSKEL
Agúrka, Szechuan pipar

LAMB
Karrý, spínat

SÚKKULAÐI
Ristað brauð, karamella

11.900 KR. PR. MANN

KVÖLDVERÐUR Þri-fim 18-21 | Fös-lau 18-22

HAPPY HOUR
16:00 - 18:00

Fröken Reykjavík
KITCHEN · BAR



HÓTEL
REYKJAVÍK
SAGA

FRÖKEN REYKJAVÍK | LÆKJARGATA 1 | 101 REYKJAVÍK
FROKENRVK.IS | +354 514 5040 | BOKANIR@FROKENRVK.IS

Velkomin á Änglamark-daga Nettó

Allar Änglamark-vörur með 25% appafslætti þessa daga

Änglamark-dagar verða haldnir í fyrsta sinn 29. febrúar til 10. mars til að kynna þetta uppáhalds græna vörumerki Skandinava betur fyrir Íslendingum. Allar Änglamark-vörur verða með 25% appslætti þessa daga.

„Við ákváðum að hafa Änglamark-daga í ár til að vekja athygli á þessu merki en allar vörurnar frá Änglamark eru lífrænar og umhverfisvænar,“ segir Helga Dís Jakobsdóttir, markaðs- og upplifunarstjóri Nettó. „Í Nettó fást hátt í 300 vörur frá Änglamark.“

Matvörurnar frá Änglamark eru mjög vinsælar en Kristjana Steingrimsdóttir – Jana heilsukokkur – notar þær t.d. mikið í sína rétti. Fjölskyldufólk heldur mikið upp á barnavörurnar, eins og bleyjur, blautþurrkur og kuldakrem, sem henta viðkvæmri barnahúð sérstaklega vel á þessum árstíma.

Vinsælasta græna vörumerkið
Vörurnar hafa verið vinsælar á hinum Norðurlöndunum um langt skeið en neytendur í Svíþjóð hafa t.d. útnefnt Änglamark sem grænasta vörumerkið 12 ár í röð. Norsku neytendasamtökin (Forbrukerrådet) prófar gæði og virkni sólarvarna og annarra efna reglulega og sólarvörnin frá Änglamark er meðal þeirra sem hefur komið best út í síðustu fjórum prófunum.

Húðvörurnar og hreinsivörurnar frá Änglamark virka vel og fara um leið vel með húðina og umhverfið. Þær eru án astma- og ofnæmisvaldandi efna, án allra lítar- og ilmefta og efna sem raska hormónabúskapnum. Þær eru framleiddar úr fáum völdum innihaldsefnum og eru Svansvottaðar.

25% appsláttur á Änglamark-dögum

Á Änglamark-dögum, 29. febrúar til 10. mars, verða allar Änglamark-vörur með 25% appslætti í öllum verslunum Nettó og á netto.is. Það þýðir að notendur Samkaupaappsins fá 25% vöruverðsins til baka sem inneign.

Ef þið notið appið ekki nú þegar er kjörið tækifæri að sækja það í App Store eða Google Play og taka þátt í Änglamark-dögum. Notendur safna ekki aðeins inneign með auglýstum appsláttum heldur fá þeir 2% af andvirði allra vara í hvert skipti sem þeir versla í Nettó eða öðrum verslunum Samkaupa til baka sem inneign.



Möndlumjólkin í uppáhaldi og svo miklu fleira

Hverjar ætli uppáhalds vörur Helgu Dísar séu? „Möndlumjólkin – mér finnst þetta besta möndlumjólkin – og svo elska ég sápunar, sturtusápunna til dæmis, af því að ég er svona exempsi. Ég hef líka notað kuldakremið síðustu daga af því að ég er með exemhúð. Ég hef sett það á mig áður en ég fer í sund og út að labba með hundinn og guð minn góður! Ég finn svo mikinn mun! Svo elska ég þerurnar. Änglamark lífrænu þerurnar. Og granólað, líka,“ segir hún og gæti greinilega haldið lengi áfram.

Helga Dís hvetur lesendur til að koma í Nettó, kynna sér úrvalið af Änglamark-vörum, uppgötva sínar uppáhalds vörur og segja frá þeim. „Verið velkomin á Änglamark-daga!“

Zatar-grillað grasker með jógúrtsósu og grilluðum kasjúhnetum

Uppskrift frá Jönu heilsukokki. Í uppskriftina notar hún hráefni frá Änglamark.

- 1 grasker (butternut squash)
- 3 msk. ólífuolía
- 1 msk. zatar (kryddblanda)
- Salt, pipar og chili flögur
- 1/3 bolli granateplafrae
- 1/3 bolli döðlur, skomar í litla bita
- 10 g fersk steinselja, söxuð
- 10 g ferskt kóriander, saxað

Skerið graskerið í teninga (ég hef hýðið á en þvæ það vel og fræhreinsa). Penslið með olíu, kryddið og grillið í 200°C heitum ofni í u.p.b. 20–25 mín.

Grillaðar kasjúhnetur með nigella-fræjum og karrí

- ½ bolli kasjúhnetur
- ½ msk. ólífuolía



Helga Dís Jakobsdóttir markaðs- og upplifunarstjóri Nettó segir vörurnar frá Änglamark lífrænar og umhverfisvænar

- 1 tsk. karrí
- 1 tsk. nigella-fræ

Setjið allt í skál og hrærið. Setjið síðan í 180°C heitan ofn í u.p.b. 5 mín. (passið að hneturnar brenni ekki). Það er frábært að gera stærri skammt og eiga út á salöt.

Jógúrtsósa

- ½ bolli grísk jógúrt
- 1 lítið hvítlauxsrif
- 2 tsk. zatar-kryddblanda
- 1 tsk. hlýnsíróp
- Safi úr ½ sítrónu
- Salt og pipar

Allt sett í skál og hrært saman.

Setjið graskerið í fallega skál, hellið svolitilli jógúrtsósu yfir og stráði síðan kasjúhnetunum, granateplafraejunum, döðlum og kryddjurtunum yfir. Frábært eitt og sér eða sem meðlæti með flestum mat.



Matvörurnar frá Änglamark eru mjög vinsælar og m.a. hefur Jana heilsukokkur notað þær til dæmis mikið í sína rétti. Á síðunni má finna uppskrift frá Jönu þar sem hún notar hráefni frá Änglamark

MEIRAPRÓF ALLIR RÉTTINDAFLOKKAR

FJARKENNSLA

3 HELGAR

2 HELGAR

MEIRAPRÓF Í FJARFUNDI HEFST 21. MARS

VERKLEG KENNSLA

SKRÁNING HAFIN OG Á GAMLA VERÐINU Í REYKJAVÍK, AKUREYRI, OG Á SAUÐÁRKROKI

AKTÚ ÖKUSKÓLI

Skráning á aktu.is

Gerpla með tvöfaldan sigur í frjálsum æfingum á bikarmóti FSÍ

Um sl. helgi fór fram bikarmót FSÍ í áhaldafimleikum í umsjón Fjölnis.

Gerpla sendi fjögur lið til leiks í frjálsum æfingum karla og kvenna, en 7 lið í þrepum. Gerpluþegundur mættu einbeittir til leiks og uppskárú heldur betur eftir þrotlausar æfingar síðustu mánuði.

Gerpla 1 í karlaflokkum urðu bikarmeistarar með yfirburðum en Gerpla 2 varð í 3. sæti. Kvennalið Gerpla 1 sigraði kvennaþegundina með yfirburðum með glæsilegum æfingum sínum. Gerpla 2 endaði svo í 4. sæti.

Gerpla 1 karla skipaði, Martin Bjarni Guðmundsson, Ágúst Ingi Davíðsson, Atli Snær Valgeirsson, Valdimar Matthíasson og Sigurður Ari Stefánsson

Gerpla 2 karla skipaði, Arnþór Daði Jónsson, Botond Ferenc Kováts, Kári Pálmason, Ragnar Örn Ingimarsson og Snorri



Rafn William Davíðsson, Atli Elvarsson og varamaður/gestur Andri Fannar Hreggviðsson.

Gerpla 1 kvenna, Hildur Maja Guðmundsdóttir, Thelma Aðalsteinsdóttir, Lilja Katrín Gunnarsdóttir, Kristjana Ósk Ólfsdóttir og

Rakel Sara Pétursdóttir og varamaður/gestur Agnes Suto. Gerpla 2 kvenna, Berglind Edda Birkis-

dóttir, Hekla Hákonardóttir, Ísabella Maack Róbertsdóttir, Elfa María Reynisdóttir og Margrét Dóra Ragnarsdóttir.



VIÐ ERUM STOLTUR STYRKTARAÐILI MOTTUMARS



Allur ágóði af sölunni á Mottuvaxinu frá Beard Monkey rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins. Þú finnur lista yfir sölustaði um land allt á bpro.is

Kíktu á mottumars.is

bpro



Krabbameinsfélagið

DAGSKRÁ MARS 2024

Menning á
miðvikudögum kl. 12:15Fjölskyldustundir á
laugardögum kl. 13:00

Sýningar

6/3
Leslyndi | eftirlætisbækur
Bragi Ólafsson



2/3
Ævintýralandið
Fjölskyldustund á Lindasafni



GERÐUR grunnsýning
opið daglega kl. 12-18

13/3
Hvað er grænþvottur?
Birgitta Stefánsdóttir




9/3
Together
Pólsk fjöltyngd listsmiðja



13/1-31/3
Venjulegir staðir
opið daglega kl. 12-18

20/3
Hvað er náttúruvár-
sérfræðingur?
Sigríður Kristjánsdóttir



16/3
Við eru vinkonur þrjár
Fjölskyldudjass á Lindasafni




10/2-31/3
Venjulegar myndir
opið daglega kl. 12-18

27/3
Venjulegar myndir
Sýningarleiðsögn



23/3
Páskaeggjalitun með ÞYKJÓ
Fjölskyldusmiðja


Foreldramorgnar
á fimmtudögum kl. 10:00

Annað á dagskrá

Tónleikar

7/3
Lestur og þroski ungra barna
Ingibjörg Pálmadóttir



9/3 11:00-15:00
Hvernig á að skrifa glæpasögu?
Lilja Sigurðardóttir
Skráning er nauðsynleg

7/3 20:30
Af fingrum fram
Eyþór Ingi


14/3
Foreldramorgunn í
Gerðarsafni



21/3 12:15
Hádegisdjass FÍH

9/3 20:00
Himinn og jörð
Perlur Gunnars Þórðarson

21/3
Ungbarnanudd
Eyrún Björk Svansdóttir



Alla miðvikudaga kl. 15-17
List og náttúra
Fjölskyldusmiðjur í samstarfi við
Náttúrufræðistofu

17/3 12:30
SUNDUR (& Saman)

Hannyrðaklúbburinn Garn og gaman - alla þriðjudaga kl. 10:00-12:00
 Hannyrðaklúbburinn Kaðlín - alla miðvikudaga kl. 14:00-16:00
 Bókmenntaklúbburinn Hananú - annan hvern miðvikudag kl. 16:00-17:30
 Lesið á milli línanna - fyrsta fimmtudag í mánuði kl. 15:00-16:30
 Hugleiðsla - alla föstudaga kl. 13:00-13:30
 Tala og spila: íslenska sem annað mál - alla laugardaga kl. 11:00-12:30 til og með 16. mars
 Lesið fyrir hunda - fyrsta laugardag í mánuði kl. 11:30-12:30

20/3 20:00
Joni Mitchell

21/3 20:30
Af fingrum fram
Kristjana Stefáns

24/3 13:30
Klassík í Salnum
Vor og regn

Afgreiðslutímar menningarhúsanna um páskana

Bókasafn Kópavogs aðalsafn		Bókasafn Kópavogs Lindasafn		Gerðarsafn	
28/3	kl. 11-17	28/3-1/4	Lokað	28/3	kl. 12-18
29/3	Lokað			29/3	Lokað
30/3	kl. 11-17			30/3	kl. 12-18
31/3-1/4	Lokað			31/3-1/4	Lokað