



**“Lentir þú í árekstri”**  
Láttu okkur þá laga bílinn.  
Frí Tjónaskoðun.



★ FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

☎ 554 2510

www.bilasprautun.is

# Oftar en ekki opið

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

**Krambúðin**

# KÓPAVOGS

## - P Ó S T U R I N N -

08. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 21. mars 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi  
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS



Sigurður Gunnlaugsson  
löggiltur fasteignasali  
Sími 898 6106

Bæjarlind 14-16  
www.errea.is

MENNING  
Í KÓPAVOGI

## Árlegur kostnaður Kópavogsbæjar 120-140 milljónir vegna gjaldfrjálsra skólamáltíða í grunnskólum

Í síðustu viku birtist grein í Morgunblaðinu þar sem tuttugu og sex oddvitar Sjálfstæðisflokksins í sveitarfélögum um land allt, þar á meðal Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstóri í Kópavogi, gagnrýndu vinnubrögð formanns Sambands íslenskra sveitarfélaga í aðdraganda og eftir undirritun kjarasamninga á almennum vinnumarkaði.

Eftir fjölmennan fund með sveitarfélögum þar sem andstaða var nánast einróma um aðkomu sveitarfélaga í tengslum við áherslur ríkisstjórnarinnar um gjaldfrjálsar máltíðir var eftirfarandi bókun samþykkt í stjórn Sambandsins: „Stjórn Sambandsins óskar eftir því að ríkisvaldið leiti annarra leiða við að útfæra markmið um gjaldfrjálsar skólamáltíðir en beint í gegnum gjaldskrár sveitarfélaga. Stjórnin er reiðubúin til samtals um málið á breiðum grundvelli með það að leiðarljósi að tryggja barnafjölskyldum kjarabætur og velferð.“



Þetta hefur töluverð áhrif á fjárhag sveitarfélaga um allt land. Í viðtali við Ásdís um málið í Kópavogspóstinum í dag kemur fram að í Kópavogi séu tæplega 5.000 grunnskólanemendur og gert er ráð fyrir að kostnaður sveitarfélaga sé einn milljarður þannig að miðað við stærð Kópavogsbæjar er árlegur kostnaðurinn þá um 120-140 milljónir þessi fjögur ár sem kjarasamningar eru í gildi. Sjá frh. á bls. 2.

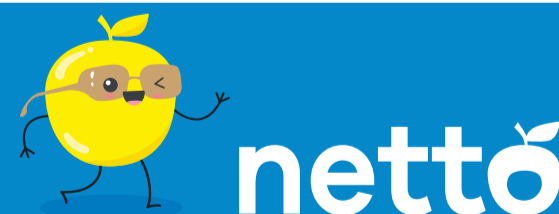
\* Afsláttur gildir ekki á völdum stöðvum þar sem lægsta verð Orkunnar er í gildi.

orkan.is

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

# Nettó Engihjalla

Opið alla daga 8-24



# 30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



# LIND FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flugger: 30% afsláttur af allri innimálingu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum. 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.

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

# Kópavogsbær og Veitur í samstarfi um uppbyggingu hleðsluinnviða fyrir rafbíla



Jóhannes Þorleiksson, forstöðumaður rafveitu hjá Veitum, Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri Kópavogs og Sólrún Kristjánsdóttir framkvæmdastjóri Veitna við undirritun samkomulags um uppbyggingu hleðsluinnviða í Kópavogi

Kópavogsbær hefur undirritað samkomulag við Veitur um umfangsmikla uppbyggingu á hleðsluinnviðum fyrir rafbíla innan bæjarlandsins. Þetta framtak er hluti af viðtækari aðgerða-áætlun í loftslagsmálum höfuðborgarsvæðisins og er í samræmi við stefnu Kópavogsbæjar í loftslagsmálum um að draga úr kolefnislosun og stuðla að orkuskiptum í samgöngum.

„Í samstarfi við Veitur höfum við tekið skrefið í átt að markvissri uppbyggingu á hleðsluinnviðum fyrir rafbíla hér í Kópavogi. Með þessari aðgerð stórukum við aðgengi að rafhleðslustæðum í Kópavogi,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri Kópavogs.

Í tengslum við þetta samkomulag er stefnt á útbod á fjórtán lykilstaðsetningum innan sveitarfélagsins fyrir uppsetningu allt að 98 rafhleðslustæða. Þessari nýju innviðauppbyggingu er ætlað að mæta vaxandi þörf fyrir hleðslu rafbíla, þar sem eftirspurnin hefur aukist til muna á undanföllum árum.

„Samstarf Kópavogsbæjar og Veitna er liður í að ná markmiðum sveitarfélagsins í loftslagsmálum. Samkomulagið mun tryggja skilvirka og hagkvæma uppbyggingu hleðsluinnviða sem gagnast öllum íbúum. Það er mjög ánægjulegt fyrir okkur að vinna að uppbyggingu hleðsluinnviða í Kópavogi í góðri samvinnu við Kópavogsbæ, svo íbúar og aðrir geti með auðveldum hætti hlaðið rafbíla sína. Loftslagsmálin og orkuskiptin eru í forgangi hjá okkur í Veitum og við vinnum stöðugt að því að vera aflvaki sjálfbærrar framtíðar,“ segir Sólrún Kristjánsdóttir, framkvæmdastjóra Veitna.

Hleðslustöðvum er dreift um bæinn og er stefnt að því að hámarka aðgengi og hentugleika fyrir rafbílaeigendur.

Samstarfið við Veitur er upphafið að frekari aðgerðum í orkuskiptum og sjálfbærni í samgöngum. Kópavogsbær mun halda áfram að vinna að nýjungum og samstarfsverkefnum sem styðja við grænar samgöngur.





**BRA**  
BÍLSPRAUTUN OG RÉTTINGAR  
AÚÐUNS

Frí Tjónaskoðun

GÆDAVOTTAD VERKSTÆÐI

Auðbrekku 27. Kópavogi  
www.bilasprautun.is 554 2510

**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



Framhald af forsiðu Árlegur kostnaður Kópavogsbæjar 120-140 milljónir vegna skólamáltíða

## Mikilvægt að virða sjálfs-ákvörðunarrétt sveitarfélaga

Í síðustu viku birtist grein í Morgunblaðinu þar sem tuttugu og sex oddvitar Sjálfstæðisflokksins í sveitarfélögum um land allt gagnrýndu vinnubrögð formanns Sambands íslenskra sveitarfélaga í aðdraganda og eftir undirritun kjarasamninga á almennum vinnumarkaði.

Eftir fjölmennan fund með sveitarfélögum þar sem andstaða var nánast einróma um aðkomu sveitarfélaga í tengslum við áherslur ríkisstjórnarinnar um gjaldfrjálsar máltíðir var eftirfarandi bókun samþykkt í stjórn Sambandsins: „Stjórn Sambandsins óskar eftir því að ríkisvaldið leiti annarra leiða við að útfæra markmið um gjaldfrjálsar skólamáltíðir en beint í gegnum gjaldskrár sveitarfélaga. Stjórnin er reiðubúin til samtals um málið á breiðum grundvelli með það að leiðarljósi að tryggja barnafjölskyldum kjarabætur og velferð.“

Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri í Kópavogi og oddviti Sjálfstæðisflokksins, er ein af þeim sem skrifar undir greinina. Í greininni eru vinnubrögðin gagnrýnd og er formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga sagður hafa unnið gegn vilja sveitarstjórna og bókunar stjórnar og þá hafi formaður haldið því ranglega fram í fjölmiðlum að sátt ríkti um framkvæmdina.

### Andstaðan snerist ekki um að sveitarfélögin vildu ekki styðja við barnafjölskyldur heldur með hvaða hætti það var gert og án samráðs við sveitarfélögin

Kópavogspósturinn spurði Ásdís hvort það hafi komið sveitarfélögum í opna skjöldu að gjaldfrjálsar máltíðir skylda vera orðin lykilmála í kjarasamningum á almennum vinnumarkaði? „Jú, það má með sanni segja. Við erum ósátt við vinnubrögðin og það litla samráð sem var haft við sveitarfélögin í aðdraganda þess. Ljóst er að samskipti milli formanns Sambandsins og forsætisráðherra hófust í upphafi árs en sveitarfélögin fengu ekki veður af þessu fyrr en í lok febrúar. Þá strax kom fram skýr andstaða við að fara þessa leið, sem einskorðaðist ekki bara við Sjálfstæðisflokkinn. Andstaðan snerist ekki um að sveitarfélögin vildu ekki styðja við barnafjölskyldur heldur með hvaða hætti það var gert og án samráðs við sveitarfélögin. Mikilvægt er að virða sjálfsákvörðunarrétt sveitarfélaga er snýr að mikilvægri þjónustu, eins og skólamáltíðum,“ segir hún.

### Undanskilur stóran hóp barnafjölskyldna eins og fjölskyldur leikskólabarna

„Þó stjórnmöld fjármagni meginhluta aðgerðarinnar þá er hér verið að stíga inn í mikilvæga þjónustu sveitarfélaga. Þá finnst mér ekki alveg liggja fyrir hvert er markmiðið með aðgerðinni. Þessi aðgerð styður sem dæmi aðeins við barnafjölskyldur grunnskólabarna en undanskilur stóran hóp barnafjölskyldna eins og fjölskyldur leikskólabarna. Ef hugmyndin er að styðja við tekjulág heimili grunnskólabarna þá er betri leið til þess en að bjóða uppá fríar máltíðir fyrir öll grunnskólábörn óháð efnahag. Þá er mikilvægt að hafa í huga að sveitarfélög grípa börn frá þeim



„Ef hugmyndin er að styðja við tekjulág heimili grunnskólabarna þá er betri leið til þess en að bjóða uppá fríar máltíðir fyrir öll grunnskólábörn óháð efnahag. Þá er mikilvægt að hafa í huga að sveitarfélög grípa börn frá þeim heimilum sem ekki hafa efni á því að greiða fyrir skólamáltíðir,“ segir Ásdís

heimilum sem ekki hafa efni á því að greiða fyrir skólamáltíðir,“ segir Ásdís og bætir við: „Við erum kosin til valda af kjósendum, út frá ólíkum áherslum og það er að mínu mati mjög varhugarvert að þessi aðgerð leiki lykilmála í kjarasamningum á almennum vinnumarkaði.“

Ég er reiðubúin að beita mér sem bæjarstjóri fyrir því að Kópavogsbær styðji við barnafjölskyldur í Kópavogi sem tryggir þeim kjarabætur. Hins vegar er það bæjarstjórn Kópavogs sem tekur ákvörðun um með hvaða hætti það er gert. Margar leiðir eru færar í þeim efnum.“

### 5000 grunnskólanemendur í Kópavogi

Hvað er margir grunnskólanemendur í Kópavogi og hvað mun þetta kosta bæjarfélagið ef allir fá fríar máltíðir? „Í Kópavogi eru tæplega 5.000 grunnskólanemendur. Ríkið hefur skuldbundið sig til að niðurgreiða 75% af kostnaði við skólamáltíðir sem metið að sé í kringum 4 milljarða en útfærslan á að liggja fyrir í ágúst. Gert er ráð fyrir að kostnaður sveitarfélaga sé einn milljarður þannig að miðað við stærð Kópavogsbæjar er árlegur kostnaðurinn þá um 120-140 milljónir þessi fjögur ár sem kjarasamningar eru í gildi. Eins og áður segir er það bæjarstjórn Kópavogs sem tekur ákvörðun með hvaða hætti stuðningi sveitarfélagsins verður háttátt til barnafjölskyldna.“

**Skólamáltíð grunnskólabarna kostar um 12 þúsund krónur í dag**  
Hvað kostar skólamáltíðin í dag og hver er hlutur Kópavogs, þ.e.a.s. er Kópavogur að niðurgreiða að hluta til skólamáltíðina? „Í dag kostar skólamáltíð grunnskólabarna um 12 þúsund krónur á

mánuði og Kópavogsbær niðurgreiðir í dag um 20% af kostnaði þess.

### Margir þættir spila inn í sem þarf að skoða eins og áhrif á matarsóun, gæði matar og næringu

Nú eru börnin mis dugleg að borða skólamatinn og sumum finnst hann ekki góður og kjósa að taka nesti með sér í skólann, reiknið þið með að það gæti orðið mikil rýrnun á matnum? „Þegar farið er í svona viðmiklar aðgerðir þarf ákveðin grunnvinna að eiga sér stað. Samtal hefði þurft að eiga sér stað við sveitarfélögin og málið skoðað út frá ólíkum hliðum. Margir þættir spila þarna inn í sem þarf að skoða eins og áhrif á matarsóun, gæði matar og næringu. Þeir sem til þekkja hafa á því skiptar skoðanir hvort þetta sé besta leiðin.“

### Mikilvægt er að allir axli ábyrgð og stuðli að stöðugleika fyrir heimilin í landinu

En að öðru leiti er Kópavogur ánægður með kjarasamningana sem hafa verið gerðir? „Að sjálfsögðu ber að fagna því að langtíma kjarasamningar hafi tekist á almennum vinnumarkaði sem vonandi skapar svigrúm til lækkun verðbólgu og vaxta. Það réttlætir hins vegar ekki þá leið sem var farin gagnvart sveitarfélögum,“ segir hún og bætir við að lokum: „Mikilvægt er að allir axli ábyrgð og stuðli að stöðugleika fyrir heimilin í landinu. Í því efni er mikilvægt að hafa í huga að opinberri markaðurinn á eftir að semja um kaup og kjör. Ég geri því fastlega ráð fyrir að þau fylgi þeirri stefnu sem mörkuð hefur verið á almennum vinnumarkaði.“

Mynd: Yan Krukau



Vefsíða Kópavogspóstisins [kpg.is](http://kpg.is)

Fylgdu okkur á: [Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)

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



Sjálfbærni og samfélagsábyrgð  
Nóa Síríus súkkulaði er hluti af Cocoa Horizons verkefninu, sem gerir kakóræktendum kleift að framleiða kakó á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Verkefnið stuðlar að betri lífsskilyrðum í kakóræktarsamfélögum og bættum aðbúnaði starfsfólks.

## Nú mega páskaeggirnir koma

Nóa páskaeggirnir eru tilbúin. Við vonduðum okkur alveg sérstaklega, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Það á bæði við um gómsæta skelina sem bráðnar í munni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

**Gjörið þið svo vel – það er nóg til fyrir alla.**

# 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](http://www.kgp.is) Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.  
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

Kópavogspósturinn kemur næst út 28. mars

Síðasti skiladagur er föstudaginn 22. mars  
valdimar@kp.is - Sími 697 4020

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

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

## Starfsdagur dagforeldra



Starfsdagur dagforeldra í Kópavogi fór fram í síðustu viku. Á dagskrá var kynning á breytingum á umsóknum um aðstöðustyrk og dvalarsamning til dagforeldra yfir í raf-rænt ferli. Þá var skyndihjálparámskeið þar sem farið var yfir helstu þætti í skyndihjálpi. Að loknu hádegishléi var kynning á sam-

þættingu þjónustu í þágu farsældar barna. Áttán dagforeldrar starfa í Kópavogi, víða um bæinn. Árlega skipuleggur Kópavogsbær starfsdag fyrir dagforeldra og eru þeir á sama degi og starfsdagar skólanna. Að þessu sinni fór starfsdagurinn fram í húsnæði siglingaklúbbsins Ýmis á Kársnesinu.

## ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

ALÚÐ  
VIRÐING  
TRAUST  
REYNSLA

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



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

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

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

# Sigurður Reynir Gíslason er Eldhugi Kópavogs 2024

Á hverju ári útnefnir Rótaryklúbbur Kópavogs Eldhuga Kópavogs. Um er að ræða einstakling, sem hefur skarað fram úr á sínu sviði og þykir hafa haft mikil áhrif á samfélagið og á fundi félagsins þann 12. mars sl. var Sigurður Reynir Gíslason, rannsóknarprófessor við Háskóla Íslands valinn Eldhugi Kópavogs 2024.

Sigurður Reynir er rannsóknarprófessor við Háskóla Íslands. Hann er stúdent frá Menntaskólanum við Tjörnina 1977, jarðfræðingur frá Háskóla Ísland 1980, og varði doktorsritgerð sína í jarðefnafræði við Johns Hopkins háskólann í Bandaríkjunum árið 1985.

Yfir 200 vísindagreinar hafa verið birtar eftir Sigurð Reyni

Guðmundur Jens Þorvarðarson, formaður Viðurkenningarnefndar Rótaryklúbbs Kópavogs fór í stuttu máli yfir feril Sigurðar á fundinum: „Hann hefur starfað við Háskóla Íslands frá 1985. Hann er einn af stofnendum og stjórnendum Carbfix verkefnisins frá 2005-2020. Auk þess sem hann hefur stundað rannsóknir á árvatni og umhverfisáhrifum eldgosa. Hann hefur m.a. rannsakað eldfjallaösku og eiginleika hennar og kom Eyjafjallagosið þar sterkt inn. Birtar hafa verið yfir 200 vísindagreinar í alþjóðlegum vísindatímaritum eftir hann, ásamt samstarfsmönnum og gefnar hafa verið út tvær bækur. Sú fyrri, Kolefnishringrásin, var gefin út af Hinu íslenska bókmenntafélagi árið 2012.

Hann var forseti Jarðefnafræðisamtaka Evrópu árin 2019-2020. Árið 2018 var hann kjörinn Geochemical Fellow bandarísku og evrópsku jarðefnafræðisamtakanna og á sama ári hlaut hann „The C.C Patterson Award“ frá Jarðefnafræðisamtökum Bandaríkjanna fyrir tímamótarrannsóknir í jarðefnafræði, sem eru mikilvægar fyrir umhverfi og samfélag manna á jörðinni. Sigurður fékk verðlaunin fyrir rannsóknir og bindingu koltvíoxíðs í bergi og á áhri eldgosa á umhverfi.

Í ársbyrjun 2020 sæmði forseti Íslands hann Riddarakrossi hinnar íslensku fálkaröðu.

Sigurður er hreinræktaður Skaftfellingur, föðurættin frá Þykkvabæjarklaustri, og móðurættin frá Reyni í Myrdal. Hann er fæddur í Reykjavík, bjó þar á ýmsum stöð-



Sigurður Reynir Gíslason, Eldhugi Kópavogs 2024, fyrir miðju ásamt forseta Rótaryklúbbs Kópavogs, Hafsteini Skúlasyni til vinstri og Guðmundi Jens Þorvarðarsyni formanni Viðurkenningarnefndar rótaryklúbbsins

um til 1980. En þá fluttist hann til Bandaríkjanna, til frekara náms. Við heimkomuna haustið 1985 hóf hann búskap með konu sinni Málfríði Klöru Kristiansen arkitekt að Digranesvegi 66 í Kópavogi í húsi afa og ömmu Málfríðar, en þau voru Frimann Jónasson, skólustjóri Kópavogsskóla og Málfríður Björnsdóttir kennari. Börn Sigurðar og Málfríðar eru Anna Diljá Sigurðardóttir upplýsingahönnuður og Birnir Jón Sigurðsson, rithöfundur og leikstjóri.

Aðeins nánar um Carbfix verkefnið

Carbfix-verkefnið hófst formlega í lok september 2007 eftir tveggja ára undirbúning. Markmiðið var að þróa leiðir til þess að fanga koltvíoxíð úr útblæstri orkuvera eða beint úr andrúmslofti og binda það í bergi, svokölluðu basalti, en Ísland er að mestu úr basalti. Rannsóknir og tilraunir hafa sýnt að þær aðferðir sem notaðar eru í verkefninu virka og eru nú bæði koltvíoxíð og brennisteinsvetni fonguð og steingerð við Hellsheiðarvirkjun og Nesjavallavirkjun. Þessi binding kolefnis í bergi er nú



Sigurður Reynir ásamt eiginkonu sinni Málfríði Klöru Kristiansen

kölluð Carbfix aðferðin. Nýsköpunarfyrirtækið Carbfix var stofnað í lok árs 2019. Það er leitt af fyrirverandi Carbfix doktorsnemum og nýdoktorum og hefur tryggt fjármagn í fjölmörg Carbfix verkefni, það stærsta þeirra er í nú undirbúningi í Straumsvík.

Við vitum öll hversu þýðingar mikið það er fyrir mannkynið og umhverfi þess að binda koltvíoxíð úr andrúmsloftinu.”

<https://www.sigurdur-gislason.com/>



Nokkrir félagar í Rótaryklúbbi Kópavogs sem voru mættir á fundinn

## Jazzstefnumót á heimsmælikvarða í Salnum

Bandaríski jazzgítarleikarinn og tónskáldið Rory Stuart og Sunna Gunnlaugs, pianóleikari og tónskáld taka höndum saman á spennandi tónlistarstefnumóti í Salnum í Kópavogi, fimmtudaginn 21. mars kl. 17. Á efnisskrá er fjölbreytt blanda af frumsömdu efni og djasstandörðum.

Einn besti jazzgítarleikari heims

Jazzgítarleikarinn og tónskáldið Rory Stuart er búsettur í New York. Hann hefur hlotið frábæra dóma fyrir spilamennsku sína og verið nefndur einn besti núlifandi jazzgítarleikari heims í tímaritinu The Great Jazz Guitarists. Hann er sérstaklega áhugasamur um rýtmiska möguleika í jazztónlist og er höfundur sex binda

bókaflokks um rytma. Rory er handhafi fyrstu sameiginlegu Fulbright-verðlauna Grikklönd og Íslands og er hér á landi þökk sé rausnarlegum stuðningi íslensku Fulbright-nefndarinnar.

Í fremstu röð jazzpíanista

Sunna Gunnlaugsdóttir jazzpíanisti og tónskáld hefur hvarvetna hlotið mikið lof fyrir tónlist sína allt frá því fyrsta plata hennar, Mindful var valin á meðal 10 bestu diska ársins af blaðinu Virginian Pilot árið 2000. Hún hefur haldið tónleika um víða veröld og komið fram á mörgum af helstu



Bandaríski jazzgítarleikarinn og tónskáldið Rory Stuart og Sunna Gunnlaugs, pianóleikari og tónskáld taka höndum saman

jazztónlistarhátíðum heims. Sunna hefur hlotið fjölda tilnefninga til Íslensku tónlistarverðlaunanna og var valin flytjandi ársins, 2015 og 2019.



# Segðu hó!

Finnur þú draumastarfið í leikskóla í Garðabæ?

Við leitum að fagfólki til að byggja upp næstu kynslóð. Taktu þátt í faglegu starfi með skemmtilegasta fólki í heimi þar sem þú færð íþróttastyrk, árskort í sund og ýmis fleiri fríðindi.



# Að rekja brot í Gerðarsafni var valin samsýning ársins

Sýningin að Að rekja brot í Gerðarsafni var valin samsýning ársins 2023 á Íslensku myndlistarverðlaununum sem voru veitt við hátíðlega athöfn í lönó í sl. fimmtudag.

„Við þökkum kærlega fyrir þessa viðurkenningu og viljum við óska Daríu Sól Andrews sýningarstjóra sýningarinnar og listamönnum Kathy Clark, Sasha Huber, Hugo Llanes, Frida Orupabo, Inuuteq Storch og Abdullah Quereshi innilega til hamingju,” segir Þorgerður Þórhallsdóttir verkefnastjóri viðburða og fræðslu í Gerðarsafni – Listasafn Kópavogs

## Fengu einnig viðurkenningu fyrir viðburðardagskrá

„Það gleður okkur einnig að fá viðurkenningu fyrir þá viðburðardagskrá sem Gerðarsafni og MEKÓ stóðu að í tengslum við sýninguna en þar á meðal voru þær Chanel Björk Sturludóttir, Sólveig Ásta Sigurðardóttir, Kristín Loftsdóttir og Natasja S. með erindi. Fjölmarginir viðburðir voru auk þessa haldnir á sýningartímabilinu og má nefna t.d. sýningarleiðsögn á spænsku og fjölyngdar listsmiðjur fyrir börn. Einnig má nefna listsmiðjur sem Melanie Ubaldo og Dýrfinna Benita leiddu með unglingadeild Kársnesskóla fyrir Barnamenningarhátíð sem voru mikilvægt innlegg í umræðuna,” segir hún.

Sýningin talar beint inn í stærri umræðu um afnýlenduvæðingu innan listanna og félagsvísindanna



Fv. Abdullah Quereshi, Daría Sól Andrews, Sasha Huber, Kathy Clark.

## Niðurstaða dómnefndar:

„Viðurkenningu myndlistarráðs fyrir samsýningu ársins 2023 hlýtur sýningin Að rekja brot (e. Tracing Fragments) í Gerðarsafni í Kópavogi. Á sýningunni, sem sett var upp í tveimur megin sölu safnsins, voru sýnd ný og nýleg verk sex sýnenda, þar af tveggja íslenskra einstaklinga af erlendum uppruna. Verk listafólksins á sýningunni fjölluðu um tengsl sjálfsmýndar og þjóðernis, uppruna og persónueinkenna og persónulega sögu í tengslum við hina stóru sögu.

Sýningin og metnaðarfull dagskrá er henni fylgdi á sýningartímanum, auk sýningar-skrár, snerti á áleitinn hátt á margvíslegum þáttum í flókinni sögu nýlendu- og kynháttabeldis, endurheimt hugtaka, svo sem yfirvalds og fórnarlamb, kúgun og endurheimt sögulegrar arfleiddar. Ekki síður fjallaði sýningin um margvísleg hlutverk handverks og listsköpunar í slíki endurheimt, bæði gegnum listsköpun sem leið til að takast á við fortíðina og sem iðkun og samskiptaform er heiðrar sköpunararleið og menningararf formæðranna. Hluti sýningarinnar fólst í röð fyrirlestra þar sem fræðafólk fjallaði um norræna kynþáttahyggju, sýnileika jaðarsettra hópa og menningu á tímum samþjöppunar og rit-skoðunar.

Það er mat dómnefndar að sýningin tali beint inn í stærri umræðu um afnýlenduvæðingu innan listanna og félagsvísindanna og hafi opnað fyrir frekari samræðu innan listalífsins hér á landi um fjölbreytileika, jaðarsetningu, gagnrýna sýn á sögulega arfleidd og þann fjársjóð sem við eigum hér á landi í listafólki með fjölbreyttan bakgrunn.“



# Átti að hætta að æfa vegna skemmda í brjóska

## Nýkrýndir bikarmeistarar á leið á Norðurlandamót



„Ég mæti loksins á æfingar án þess að finna til,” segir Victoria Ann sem er til vinstri á myndinni og Elsa bætir við: „Nutrilenk er mikilvægur partur af minni rútinu þar sem ég æfi mjög mikið og vil hafa líkamann í lagi.“

**Elsa Karen og Victoria Ann eru einungis 15 ára gamlar en síðustu vikur og mánuði hafa þær lagt mikið á sig þar sem þær hafa m.a. æft að krafti fyrir Bikarmót í hópfimleikum sem fór fram laugardaginn 24. febrúar sl.**

Öll vinnan sem þær lögðu á sig ásamt liði sínu skilaði sér gríðarlega vel þar sem þær eru nýkrýndir Bikarmeistarar. Ásamt því unnu þær sér inn keppnisrétt á Norðurlandamóti sem haldið verður í Svíþjóð í apríl. Í hópfimleikum er mikið um hlaup og hopp sem getur verið krefjandi fyrir líkamann en það er mikið álag á hjám og öklum þar sem mikil högg geta myndast á þessa staði. Framkvæmd eru stökk sem oft á tíðum eru afar hátt upp í lofti og þ.a.l. þarf að taka á móti sér með þungum lendingum í hörðum dýnum.

## Nutrilenk mikilvægur partur af rútinunni þegar mikið er æft

Nutrilenk hefur verið eitt mest selda liðbættiefni á Íslandi til lengri tíma en stöðugt fjölgar í hópi þeirra sem dásama virkna og eru tilbúnir að deila reynslu sinni. Nutrilenk línan inniheldur þrjár vörur, Nutrilenk Gold, Active og Gel en allar hafa þessar vörur það að markmiðið að draga úr stírdleika og óþægindum í liðum og vöðvum.

Victoria Ann var búin að vera mjög slæm í hné og átti orðið virkilega erfitt með að æfa fimleika. „Ég fékk að heyra frá bæklunarækninum mínum að ég ætti að hætta að æfa vegna varanlegra skemmda í brjóska í hné en það voru ekki allir fræðingar sammála. Eftir þessar fréttir fórum við að reyna finna leið til að snúa þessari greiningu við en mamma fann grein á netinu um íslenskan fótboltamann sem var búinn að vera glíma við hnjámeiðslu og hafði verið að taka Nutrilenk. Ég hafði í raun engu að tapa og ákvað að prófa

Nutrilenk, bæði töflurnar og kremið. Í dag tek ég töflurnar og nota kremið alla daga og er örðin miklu betri í hnénu og get æft fimleika eins og ég vil og liður vel.“

**Elsa Karen liðsfélagi Victoríu hefur einnig verið að taka inn Nutrilenk með frábærum árangri.** „Ég er með svokallað osgood-schlatter sem lýsir sér í miklum óþægindum rétt fyrir neðan hné. Þetta er víst mjög algengt og ekkert hægt að gera í þessu, en ég ætlaði ekki að láta þetta stoppa mig frá því að gera það sem ég elska, æfa fimleika. Ég byrjaði að taka Nutrilenk fyrir sirka ári síðan og hef verið allt önnur síðan. Ég er enn með kútur undir hnjánunum en ég finn ekki til í þeim lengur, ég mæti loksins á æfingar án þess að finna til. Ég tek inn Nutrilenk bæði kvölds- og morgna og mér hefur fundist það virka mjög vel fyrir mig. Nutrilenk er mikilvægur partur af minni rútinu þar sem ég æfi mjög mikið og vil hafa líkamann í lagi,” segir Elsa Karen en þær vinkonur segja Nutrilenk eiga stóran þátt í að geta mætt á allar æfingar góðar í líkamanum og liðið vel.

## Nutrilenk liðbættiefnin heilög þrenna með hreyfingunni

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskibeinum sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótni, kollageni og kalki ásamt C vítamín, D- vítamín og mangan.

Nutrilenk Active inniheldur hýalúrónsýru sem virkar sem smurning á stírdælið en það hentar afar vel samhliða Nutrilenk Gold.

Nutrilenk Gel er kælandi gel sem hentar bæði á auma liði og vöðva. Hægt er að nota gelið bæði fyrir/efir hreyfingu en meðal innihaldsefna eru eucalyptus ilm-kjarnaolía og engifer þykkni sem hafa verið notuð í aldanna raðir við ýmsum kvillum. Góður kostur er að allar vörurnar þrjár má nota samtímis.



Victoria Ann og Elsa Karen hafa með sanni sagt staðið sig vel undanfarið en með tilkomu Nutrilenk í rútinuna hafa meiðsli dvínað og glæsilegur árangur sýnt sig

# Verslunarstjóri Engihjalla

Við hjá Nettó leitum að jákvæðri, ábyrgðarfullri og kraftmikilli manneskju í starf verslunarstjóra Nettó Engihjalla sem hefur gaman af mannlegum samskiptum.

Um er að ræða fullt starf. Umsóknarfrestur er til og með 24. mars 2024.



Skannaðu QR-kóðann, kynntu þér starfið og sæktu um!

# nettó

# HVAÐ ÆTLAR ÞÚ AÐ GRILLA Í SUMAR?

Sjáðu allt úrvalið af pizzaofnum og grillum á [elko.is](http://elko.is)



**WEBER**  
E-315 GBS gasgrill

- 3 ryðfríir brennarar 11,4 kW/h
- Pottjárnsgrindur, BBQ stíll
- Grillflötur 68cm x 48cm
- Rafstýrt kveikja og hitamælir í loki WE1500383

**174.995**

NÝTT

Vörudval getur verið breytilegt milli verslana | Birt með fyrirvara um myndabrengi og prentvillur



**NINJA**  
Woodfire pizzaofn

- Fjölnota rafmagnsofn með 8 kerfi
- Grillar, brasar, bakar, steikir og burrrkar
- Bakar pizzu á 3 mín. 5 forstílt kerfi
- Reykofninn á hlöðinni nýtist í öllum kerfum 00101EU

**69.995**



**FCC**  
BBQ Mansion gasgrill

- 4 brennarar og borðhella - 17 kW/h
- Steypujárns grillgrindur MGS 66 x 47cm
- Þrjústíkkveikja og hitamælir í loki
- Slanga og þrjústíkfarni seld sér FCCG2262041

**69.995**

NÝTT

## Á NÁGRANNI ÞINN STÆRRA GRILL?



**WEBER**  
Q3200 gasgrill

- 3 ryðfríir brennarar 6,35 kW/h
- Rafstýrt kveikja og ljós í handfangi
- Pottjárnsgrindur 63 x 45 cm
- Niðurfellanleg hliðarborð Q3200S

**84.995**

## ERT ÞÚ KLÁR FYRIR SUMARIÐ?



**WEBER**  
Spirit II E-310 GBS gasgrill

- Postulín-glerungshúðað lok
- GBS Pottjárnsgrillgrindakerfi
- Grillflötur 60cm x 44,5cm
- Rafstýrt kveikja og hitamælir í loki E310SPIRIT2

**94.995**



**WEBER**  
Spirit E-315 GBS gasgrill

- Rafstýrt kveikja og lokaður skápur
- GBS Pottjárnsgrillgrindakerfi
- Ryðfrítt stál í bragðburstum
- Postulín-glerungshúðað lok E315SPIR

**109.995**



**WEBER**  
fitubakki

- 10 í pakka WA6415

**895**



**NORDIC SEASON**  
áhaldaasett

- Töng, spaði og gaffall EGT211790

**1.295**



**WEBER**  
viðloðunarfrí olía

- 200 ml brúsi WA17685

**1.495**



**WEBER**  
grillbursti

- 30 cm lengd WA6277

**2.495**

# Eldhús Aðalþings er fyrsta skólaeldhúsið sem er Svansvottað

Eldhús Aðalþings fékk í síðustu viku fyrst íslenskra skólaeldhúsa Svansvottun. Hörður Svavarsson leikskólástjóri, Agnes Gústafsdóttir aðstoðarleikskólástjóri og Heiðís Hauksdóttir matreiðslumaður Aðalþings tóku við viðurkenningunni frá Ester Öldu Hrafnhildar Bragadóttur sérfræðings hjá Umhverfisstofnun að viðstöddum Ásdís Kristjánsdóttur bæjarstjóra Kópavogsbæjar, starfsfólki Aðalþings og góðum gestum.

Í tilefni dagsins var opið hús og boðið upp á góðgæti úr eldhúsinu. Í Aðalþingi er matarstofna sem í felst að maturinn er sem mest unninn frá grunni, brauð bökðu á staðnum og sykur ekki notaður í matreiðslu. Maturinn á að vera sanngjarn gagnvart framleiðendum, fólki, jörð og náttúru. „Gott eldhús og góður matur er forsenda fyrir góðu skólastarfi,“ segir í upplýsingabækling sem gefinn var út af tilefninu.

Aðalþing er rekið af kennurum samkvæmt þjónustusamning við Kópavogsbæ.

Svansmerkið er opinbert umhverfismerki Norðurlandanna sem tekur til alls lífsferils vöru og þjónustu. Svansvottað vara er betri fyrir umhverfið og heilsuna.

Við móttöku vottunarinnar sagði Hörður Svavarsson skólastjóri að þessi Svansvottun sé ekki einungis merkileg vegna þess að þetta er fyrsta skólaeldhúsið sem við vitum um á norðurlöndum sem fær þessa vottun. „Heldur er hún líka mikilvægt varnariðbragð til að tryggja gæði í mat fyrir börnin. Nú þegar gætir ákveðinnar



Heiðís Hauksdóttir matreiðslumeistari í Aðalþingi og Sigurlaug Bjarnadóttir deildarstjóri á menntasviði Kópavogsbæjar hressar



Í Aðalþingi er matarstofna sem í felst að maturinn er sem mest unninn frá grunni, brauð bökðu á staðnum og sykur ekki notaður í matreiðslu

tilhneigingar, ef ekki stefnu, hjá sumum sveitarfélögum að útvísta eldhússtörfum og matnum og kaup aðfluttan verksmiðjuframleiddan mat fyrir börnin. Nú þegar krafa er um fríar skólamáltíðir er mikilvægt að það orsaki ekki niðurskurð í gæðum. Börn þurfa góðan og hollan mat,“ sagði Hörður.

Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri lét þess jafnframt getið að það væri sérlega ánægjulegt að fyrsta Svansvottaða skólaeldhúsið væri í

Kópavogi og sagðist fullviss um að Aðalþing stæði áfram vörð um gæði í skólastarfinu, enda hefði samstarf Aðalþings og Kópavogsbæjar verið einstaklega farsælt.

Meginmarkmið skólans er að í Aðalþingi fái barnið þá bestu umönnun og kennslu sem völ er á. „Það er margt sem við eigum öll sameiginlegt. Við leitum hamingjunnar saman og stillum okkur inn á að upplifa ævintýrið í hversdeginum. Til þess að geta



Hörður Svavarsson skólastjóri, Heiðís Hauksdóttir matreiðslumeistari, Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri, Agnes Gústafsdóttir aðstoðarskólástjóri og Ester Alda Hrafnhildur Bragadóttir sérfræðingur Ust.

það þarf að vera jafnvægi milli þeirra grunnþátta sem gera okkur að lífsglöðum manneskjum. Við öndum, sofum, borðum, hreyfum okkur, hugsum, rannsökum og sköpum. Matur getur aldrei verið aukaatriði í lífi okkar. Það er augljóst að gott eldhús og góður matur er forsenda fyrir góðu skólastarfi. Svansvottun er góð leið til að miðla umhverfisstarfi okkar og sendir samfélaginu skýr skilaboð um að skólinn vinni markvisst að því að draga úr umhverfisáhrifum í öllum lífsferli vörunnar. Svansmerkið er áreiðanleg vottun sem flestir Íslendingar þekkja,“ segir Hörður.

Ekkert skólaeldhús á Íslandi hefur fengið Svansvottun fram að þessu eins og áður segir. Svansvottun er ítarlegt ferli þar sem sýna þarf fram á með haldbærum gögnum að birgjar, innkaup, ferlar og framleiðsla standist kröfur.

Það fer vel að matarstefnu, eiturefnaleysi, sjálfbærni og gæðastarfi Aðalþings að vinna að Svansvottun fyrir eldhúsið og matinn. Fyrir tveimur árum var ákveðið að hefja það verkefni og í síðustu viku fékk svo eldhús Aðalþings Svansvottunina.



Í tilefni dagsins var opið hús í Aðalþingi

## AUGLÝST EFTIR BÆJARLISTAMANNI KÓPAVOGS 2024



**Lista- og menningarráð Kópavogs auglýsir eftir umsóknum eða ábendingum um næsta bæjarlistamann og koma einungis þeir einstaklingar til greina sem eiga lögheimili í Kópavogi.**

Sá sem verður fyrir valinu tekur þátt í að efla áhuga á list og listsköpun meðal bæjarbúa m.a með viðburði þar sem hans listsköpun er höfð í heiðri.

Ráðið fer yfir umsóknir og ábendingar þar sem fram skulu koma helstu upplýsingar um viðkomandi, nám- og starfsferil og hugmyndir um með hvaða móti listamaðurinn hyggst auðga lista- og menningarlíf bæjarbúa. Styrkupp hæð bæjarlistamanns Kópavogs er 1,5 milljónir króna.

**Tekið er á móti umsóknum og ábendingum fyrir 16. apríl á netfangið [menning@kopavogur.is](mailto:menning@kopavogur.is)**

**meko.is**

**MEKÓ**  
MENNING Í KÓPAVOGI  
Lista- og menningarráð Kópavogs



# Ódýrustu páskaeggjin með appinu

Frábært úrval og besta verðið í Nettó með appinu!

**21. mars**



**30%**  
appsláttur

af öllum páskaeggjum frá Góu



~~1.159 kr.~~  
**811 kr.**  
með appinu

**22. mars**



**30%**  
appsláttur

af öllum páskaeggjum frá Nóa Sírius



~~1.399 kr.~~  
**979 kr.**  
með appinu

**23. mars**



**30%**  
appsláttur

af öllum páskaeggjum frá Freyju



~~799 kr.~~  
**559 kr.**  
með appinu

Þú getur notað appið í öllum verslunum Nettó og á [netto.is](http://netto.is) og fengið fastan 2% afslátt í formi inneignar. Sérstök apptilboð eru auglýst reglulega.

Sæktu appið og byrjaðu að spara!



# nettó

# Viðskiptavinir geta stökkið út á náttfötunum og verslað í Lyfjaval

## Eitt ár liðið síðan bílaapótek Lyfjavals í Hæðasmára bauð upp á sólarhringsopnun

Eitt ár liðið síðan Lyfjaval ákvað að hafa bílalúguapótek sitt í Hæðasmára í Kópavogi opið allan sólarhringinn, en þetta var þá eina apótek landsins sem var opið allan sólarhringinn.

**Alltaf gott að hafa sérstöðu á markaðinum**  
Lyfjaval opnaði sitt fyrsta bílalúguapótek árið 2005 og þeim hefur fjölgað töluvert síðan, en hvernig kom það svo til að forsvarsmenn Lyfjavals tóku þá ákvörðun að bjóða upp á sólarhringsopnuna í Hæðasmára? „Það kom tvennt til. Við höfðum fengið töluvert af óskum um lengri opnunartíma og svo er alltaf gott að finna eitthvað þar sem þú hefur sérstöðu á markaðinum. Bílalúgunar eru auðvitað sér á parti og við eina apótekið sem býður upp á þjónustu í gegnum bílalúgu. Sólarhringsopnunin í Hæðasmára kemur svo í rökréttu framhaldi af lúgunum. Aðgengið er auðvelt og þú getur þess vegna bara stökkið út í bíl á náttfötunum þar sem þú þarft hvernig að fara inn,” segir Svanur Valgeirsson framkvæmdastjóri Lyfjavals.

**Þetta er þjónusta sem við viljum veita áfram**  
Og hvernig hefur svo sólarhringsopnunin gengið eftir þessa árs reynslu, komið til að vera? „Já, ég held ég geti fullyrt að þetta sé þjónusta sem við viljum veita áfram. Við þurfum að reyna að vera dugleg að láta fólk vita af þessu, halda áfrfam að auglýsa og láta boðskapinn ganga. Foreldrar ungra bara hafa mikið haft samband til að þakka fyrir þessa þjónustu og auðvitað miklu fleiri.”



Svanur segir sólarhringsopnuna þjónustu sem Lyfjaval vilji veita áfram

**Í raun stutt fyrir alla að renna við**  
Og bílaapótekið í Hæðasmára er náttúrulega staðsett á frábærum stað, í alfaraleið við Reykjanesbrautina, svo það er væntanlega fjölbreyttur hópur viðskiptavina sem koma og versla í Hæðasmáranum? „Já, við erum það miðsvæðis að það er í raun stutt fyrir alla að renna við. Margir eru töluvert á ferðinni vegna vinnu og þá er krókurinn yfirleitt ekki mikill. En svo eru fjögur önnur bílaapótek sem eru opin fram á kvöld þannig að aðgengið að apótekinum okkar er gott.”

**Margir vinna vaktavinnu og aðrir eru á ferðinni á nóttunni**  
Hvaða viðskiptavinir eru það sem nýta sér þessa næturþjónustu, eru þetta öðruvísi verslun en gerist á daginn og á kvöldopnunum? „Það er eiginlega allur skalinn. Ég nefndi barnafólkið hér að fram-

an, en það kemur víst fyrir á bestu bæjum að flensan knýr dyra og kannski ekkert til í skápunum heima. Það vantar verkjalyfin, eitthvað fyrir börnin, sumir stoppa bara fyrir gos eða vatn og súkkulaði og í raun bara hvað sem er. Gleymum ekki að margir vinna vaktavinnu og aðrir eru á ferðinni á nóttunni. Þá er gott að nýta tækifærið og sækja lyf eða hvað sem er.”

**Ákveðið næði fæst í bílalúgunni**  
Þið hafið frá árinu 2005, þegar fyrsta bílalúguapótekið opnaði, opnað nokkur bílalúguapótek til viðbótar. Hvaða hugmynd er að það afgreiða lyf og aðrar heilsuvörur út um bílalúgu og auðveldar það kannski sumum viðskiptavinum sem eru feimnir að sækja lyfin sín? „Já, við heyrum það að stundum sé þægilegra að ræða við lyfjafræðinginn eða biðja um eitthvað ákveðið í því næði sem fæst í

bílalúgunni. Það stendur enginn fyrir aftan þig og er að hlusta þegar þú þarft að biðja um eitthvað að spyrja ráða. Stundum er fólk með börn í bílnum og þægilegt að þurfa að ekki taka þau úr bílstólnum. Fullorðið fólk, eða hver sem er, sem á erfitt með gang sér þægindin við þetta og svo er þetta fljótlegri en að fara einhvers staðar inn. Fólk finnst það biða skemur þegar það getur setið og hlustað á útvarpið eða flett í gegnum smáforrit í símanum sínum meðan það bíður eftir að varan sé sótt eða lyfseðillinn afgreiddur.”

**Fjölbreytt vöruúrval**  
Og í Lyfjaval er hægt að fá margt annað en lyf því þið eruð með vítamín og bætiefni, allt fyrir börn og mæður og snyrtivörur svo fátt eitt sé nefnt? „Já, já. Við reynum að bjóða upp á það sem kalla má hefðbundna apóteksvöru, auk snyrtivöru og í raun alls konar. Við erum

með 5 bílaapótek og vöruvalið rokkar aðeins eftir stærð. Í Reykjanesi og Hæðasmára eru auk lúganna verslanir sem þú getur komið inn í en stundum er engin eiginleg búð, bara lúgumar, eins og í Suðurfelli og á Miklubraut þar sem við opnuðum nýtt apótek í febrúar. Stærstu verslanirnar með mesta vöruúrvalið eru í Urðarhvarfi og Glæsibæ. Þar eru eðli máls samkvæmt engar lúgur.”

**Og þið eruð t.d. að selja Mottusokkana í mars?** „Já og þeir mokast út, enda flottir og góðir sokkar þetta árið. Hvet alla til að rúlla við hjá okkur og ná sér í þar.”

**En þar sem eitt ár er liðið frá sólarhringsopnuninni í Hæðasmára, sérðu þá fram á að þið munið bjóða upp á sólarhringsopnuna í fleiri bílaapótekum á næstunni?** „Tja, það er dýrt að halda úti tveimur starfsmönnum alla nóttina, lyfjafræðingi og öðrum í afgreiðslu, og því sé ég það ekki alveg á næstu mánuðum en hver veit. Það eru margir sem vilja gjarnan fá svona þjónustu nær sér en við höldum að minnsta kosti ótrauð áfram í Hæðasmáranum,” segir Svanur að lokum.



Eitt ár er liðið síðan Lyfjaval bauð upp á sólarhringsopnun í Hæðasmára

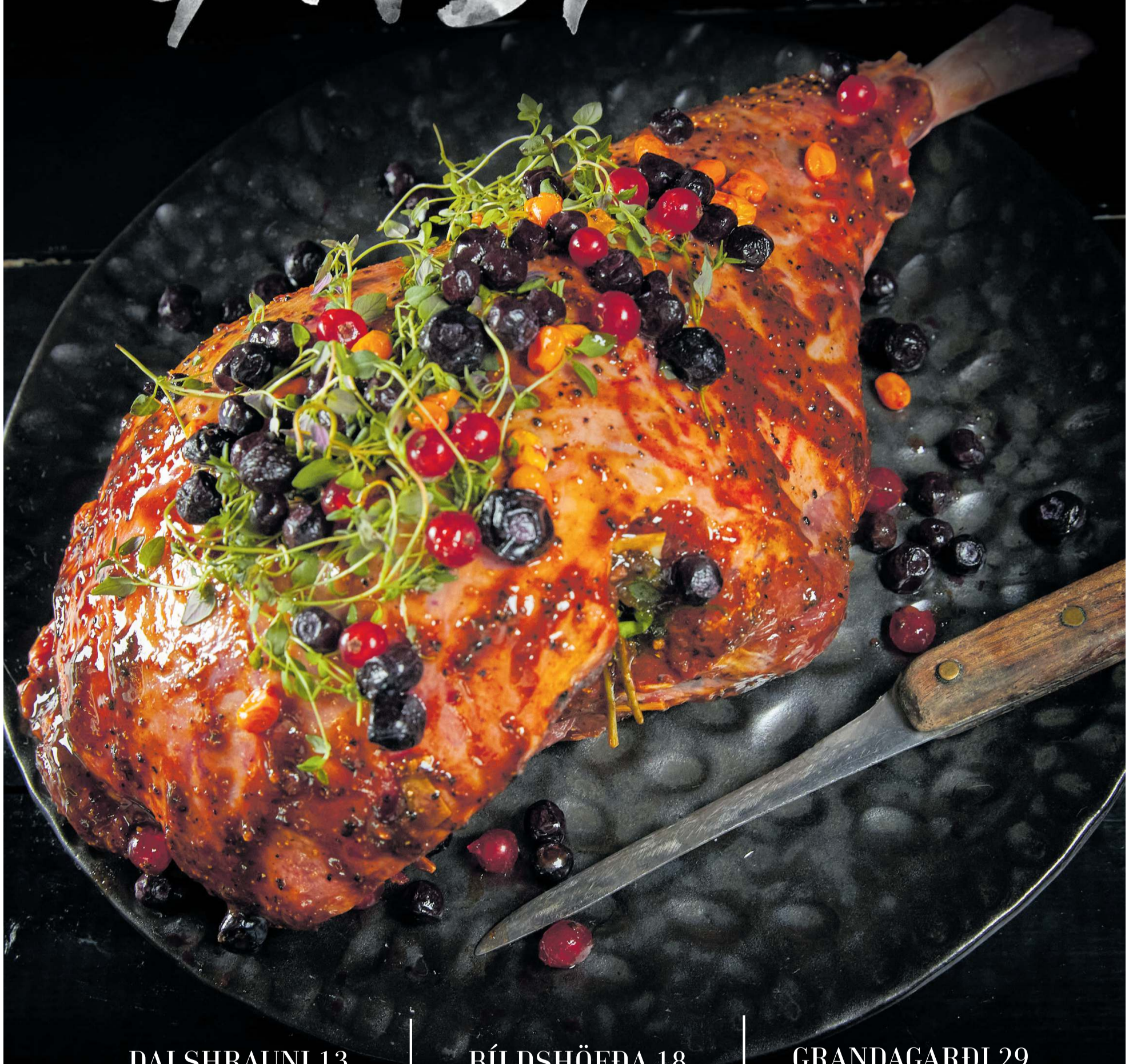


**Hlíðasmára 8,  
201 Kópavogi**



Kjötkompaní

# PÁSKAR



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)

# Ályktun opins fundar Vina Kópavogs samþykkt samhljóða

Vinir Kópavogs héldu opinn bæjarmáladag fund sem ver vel sóttur í 7. mars sl. og þar var eftirfarandi ályktun samþykkt.

## Fagna ákvörðun bæjarstjórnar

„Fundurinn fagnar ákvörðun bæjarstjórnar að hefja löngu tímabæra vinnu við ramma- og hverfisskiplag fyrir Kársnesið og treystir því að það verði unnið í góðu samtal og samráði við íbúa Kópavogs. Minnt er á mikilvægi þess að huga vel að útivistar- og leiksvæðum, umferðarþunga og fjölbreytni íbúða fyrir mismunandi þjóðfélagsþóp. Þá ber að skoða vel aðlögun að væntanlegri brú yfir Fossvog sem mun hafa margbreytileg áhrif á svæðið m.a. til að styrkja atvinnustarfsemi, verslun, þjónustu og afþreyingu. Minnt er á áskorun sem 428 einstaklingar skrifuðu undir um gerð hverfisskiplags fyrir Kársnesið.

## Nauðsynlegt að gert verði ramma- og hverfisskiplag fyrir önnur eldri hverfi bæjarfélagsins

Fundurinn telur nauðsynlegt að gert verði ramma- og hverfisskiplag fyrir önnur eldri hverfi bæjarfélagsins til að tryggja heildræna nálgun og koma í veg fyrir þann bútasam í deiliskipulagsmálum, sem því miður hefur viðgengist undanfarin ár. Ramma- og hverfisskiplag fyrir gamla miðbæjar- svæðið þarf að setja í forgang.

## Fjárfestar meira vægi og ítök en þeir sem búa í bænum

Fundurinn fagnar því að niðurstaða þjónustukönnunar bendir til þess að mikill meirihluti bæjarbúar sé ánægður með að búa í Kópavog. Því miður virðist ánægjan þó hafa minnkað frá fyrri mælingu. Samkvæmt könnuninni er það ekki síst í skipulagsmálum sem umtalsverðra úrbóta er



þörf. Fram til þess hefur lítið orðið úr áformum meirihlutans samkvæmt málefna- samningi um að bæta samskiptin við bæjarbúa. Sem fyrr hafa fjárfestar meira vægi og ítök en þeir sem búa í bænum. Það er ófugsnuíð! Meirihlutinn þarf að hlusta á íbúa, bæta samskiptin við þá og vanda stjórnsýslu.

## Gagnrýna yfirlýsingu vegna uppbyggingu í Gunnarshólma

Fundurinn gagnrýnir vinnubrögð meirihlutans vegna viljayfirlýsingar um að fjárfest- um verði heimilað að standa að byggingu tveggja hjúkunarheimila og 5.000 íbúða byggðar fyrir eldri borgara í landi Gunnarshólma í Lækjarbotnum. Landið er utan við þau mörk sem sett eru í núverandi svæðis-

skipulagi höfuðborgarsvæðisins, á öryggis- svæði fyrir lífgefandi vatnsból og í nágrenni við eldvirk svæði. Hugmyndin um sérstakt og afskipt byggðarlag fyrir eldri íbúa er úr öllum takti við ríkjandi áherslum í mála- flokknum.

## Standa þarf vörð um hagsmuni Kópavogsbúa varðandi fyrirhugaða byggð á Arnarlandi

Fundurinn hvetur bæjaryfirvöld til að standa vörð um hagsmuni Kópavogsbúa varðandi fyrirhugaða byggð á Arnarlandi í Garðabæ. Svæðið liggur inn að Kópavogsdal og við afar vinsælt hverfi á Nónhæð í Kópavogi. Gott samstarf milli bæjarfélaganna skiptir höfuðmáli svo niðurstaðan verði íbúum Kópavogs hagfeld.



# Eiður Fannar sigurvegari Stóru upplestrarkeppninnar



Steinunn Þóra Thorlacius, Eiður Fannar Gapunay og Tómas Pétursson.

Eiður Fannar Gapunay frá Smáraskóla sigraði Stóru upplestrarkeppnina í Kópavogi 2024. Í öðru sæti var Tómas Pétursson frá Salaskóla og í þriðja sæti var Steinunn Þóra Thorlacius úr Snælandsskóla.

Kópavogi hafa staðið sig afar vel í ræktun- arhluta keppninnar í skólunum áður en til lokahátíðarinnar kom.

Þátttakendur í Stóru upplestrarkeppninni voru:

Þeodís Styrmsdóttir úr Kópavogsskóla og Erla Margrét Birgisdóttir úr Snælandsskóla fengu sérstakt hrós fyrir val á ljóði að eigin vali og flutningi þess.

Þeodís Styrmsdóttir – Kópavogsskóla, Tómas Pétursson – Salaskóla, Guðrún Katrín Matthíasdóttir – Vatnsenda- skóla,

## Markmið að vekja athygli og áhuga í skólum á vönduðum upplestri og framburði

Lokahátíð Stóru upplestrarkeppninnar í Kópavogi fór fram í Salnum í síðustu viku. Keppnin var haldin í 27. sinn í Kópavogi, en keppnin á 28 ára afmæli í ár. Stóra upp- lestrarkeppnin er ávallt sett á Degi íslenskrar tungu, þann 16. nóvember og markmið hennar er að vekja athygli og áhuga í skól- um á vönduðum upplestri og framburði. Í Salnum komu saman tveir fulltrúar frá níu grunnskólum bæjarins og lásu þau hluta úr sögunni Helja eftir Björk Jakobsdóttur. Því næst völdu nemendur eitt af tíu ljóðum eftir Braga Valdimar Skúlason og að lokum fluttu þau ljóð að eigin vali. Allir þátttakendur fengu viðurkenningar, bók og blóm að gjöf en einnig voru veitt peningaverðlaun fyrir þrjú efstu sætin.

Eiður Fannar Gapunay – Smáraskóla, Sunneva Valey Valdimarsdóttir – Álfhól- skóla, Erla Margrét Birgisdóttir - Snælandsskóla, Matthildur Danielsdóttir – Kársnesskóla, Eva María Ríkhardsdóttir – Lindaskóla, Lóa Katrín Guðmundsdóttir – Hörðuvalla- skóla, Magnús Leví Árnason – Kópavogsskóla, Emílija Kaitlyn Marshall – Salaskóla, Þórey María Einarsdóttir – Vatnsenda- skóla, Mariama K Sörudóttir Conte – Smáraskóla, Viktoría Emma Arnórsdóttir – Álfhólsskóla, Steinunn Þóra Thorlacius – Snælands- skóla – 3. sæti, Svétlana Sergeevna Kurkova – Kársnes- skóla, Sigurður Páll Guðnýjarsen – Lindaskóla, Tinna Björk Hákonardóttir - Hörðuvalla- skóla.

Allir lesarar stóðu sig með mikilli þrýði og afar erfitt var fyrir dómara að gera upp á milli þeirra. Það er því ljóst að nemendur í

í dómnefnd sátu Ingibjörg Ýr Pálmadóttir, formaður, Gréta Björg Ólafsdóttir og Vigdís Másdóttir.






**KOMDU MEÐ 4. - 14. APRÍL**

# MADEIRA

★★★★

Madeira er gjarnan kölluð Eyja hins eilífa vors sem segir margt um milt veðurfarið og gróðursældina á þessari eyju. Í boði er gisting á úrvals hótélum.

VERÐ FRÁ **195.900 KR.**

\*M.v. 2 fullorðna m. afslætti á hóteli m. morgunverði, flugi, ferðatösku og handfarangi.






# Svíf þú inn í svefninn ...í rúmi frá okkur!



Fallegir baðsloppar.  
Clarysse handklæði,  
100% bómull. 18 litir í boði.



## Mikið úrval af rúmunum og göflum fyrir fermingarbarnið

Margir möguleikar í boði.  
Rúm smíðuð í þeirri stærð sem  
hentar. Mikið úrval af áklæðum.



Íslensk  
hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

[www.rbrum.is](http://www.rbrum.is) | [rum@rbrum.is](mailto:rum@rbrum.is) | erum á **facebook**

Opið mánudaga-fimmtudaga frá 08:00-18:00, föstudaga 08:17:00, laugardaga 10-14 og lokað sunnudaga

# Um 200 börn og unglingar stigu á svið í Háskólabíó

Fullt út úr dyrum á árlegum vortónleikum Skólahljósveitar Kópavogs

Það var fullt út úr dyrum af Kópavogsbúum í Háskólabíói sunnudaginn 3. mars sl. Þar voru gestir til að hlusta á vortónleika Skólahljósveitar Kópavogs. Fram komu allar sveitirnar sem starfa innan SK, alls tæplega 200 börn og unglingar.

Fyrst stigu á stökk yngstu nemendurnir, A sveitin en sú sveit hefur aldrei verið fjölmennari en á þessum tónleikum alls tæplega 80 börn, flest úr 4. og 5. bekk grunnskóla Kópavogs. Þau stóðu sig öll eins og þaulvanir tónlistarmenn þó mörg þeirra hafi ekki lært á hljóðfærið sitt nema frá því haust. A sveitin lék léttu og hressilega dagskrá og hlutu að launum verðskuldað lófatak frá fullu húsi áhorfenda.

Næst á sviðið var miðsveitin, B sveitin, með nemendum að mestu úr 6. og 7. bekk. Dagskrá þeirra var ekki síður skemmtileg og mjög metnaðarfull þrátt fyrir ungan aldur hljóðfæraleikaranna. Þau stóðu sig mjög vel og skiluðu sínu hlutverki með glæsibrag. Eftir mikið upplapp lék sveitin upphafslag kvikmyndarinnar Barbie og sló það vel í gegn hjá áhorfendum.

Eftir hlé var komið að C sveitinni, elstu krökkunum. Sú sveit er einnig óvenju stór þetta árið eða tæplega 70 unglingar úr 8.



Stjórnandi A og C sveita er Össur Geirsson, sem fékk afhent blóm eftir tónleikana

– 10. bekk. Einnig leika með sveitinni fyrrverandi nemendur sem haldið hafa tryggð við sveitina og spila enn með þó þau hafi lokið námi hjá SK. C sveitin var, eins og hinar tvær sveitirnar, algjörlega frábær og var unum fyrir alla að fylgjast með þessum dásamlegu unglungum spila á hljóðfærin sín. Þau renndu sér í gegnum hvert stórverkið á fætur öðru við góðar undirtektir áheyrenda og fóru létt með.

Stjórnandi A og C sveita er Össur Geirsson og stjórnandi B sveitar er Jóhann

Björn Ævarsson og eiga þeir ásamt öllum kennurum SK hrós skilið

Þó vortónleikarnir séu búnir er enginn lognmotta framundan í starfi SK. Próf verða haldin síðustu vikuna fyrir páskafrí, þemavika verður í apríl, SK verður gestgjafi á landsmóti A sveita í maí og í júní fer elsta sveitin í tónleikaferð til Spánar. Það er því af nægu að taka næstu mánuðina hjá stærstu og öflugustu skólahljósveit landsins.



## LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta.  
Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

**OPNUNARTÍMI EFNALAUGAR GARÐABÆJAR**  
MÁN - FÖS: 8-18 • LAU: lokað



**EFNALAUGAR  
GARÐABÆJAR**

EFNALAUGAR GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680

## Thelma og Valgarð Íslandsmeistarar í áhaldafimleikum

Íslandsmótið í áhaldafimleikum fór fram um sl. helgi í íþróttahúsi Ármanns í Laugardalnum. Á laugardegnum var keppt um fjölþrauttitla bæði í unglingsflokkum og fullorðinsflokkum hjá báðum kynjum. Tveir fjölþrauttitlar komu í hús hjá iðkendum í Gerplu.

Það var virkilega hörð keppni hjá konunum um efstu sætin og réðust ekki úrslitinn fyrr en á síðasta áhaldinu alveg í blálokin. Thelma Aðalsteinsdóttir Gerplu stóð uppi sem sigurvegari þriðja árið í röð, Hildur Maja Guðmundsdóttir Gerplu náði sér í silfurverðlaunin og Margrét Lea Kristinsdóttir úr Stjörnunni í því þriðja. Lilja Katrín Gunnarsdóttir Gerplu átti einnig virkilega flott mót og á sínu fyrsta ári í fullorðinsflokkum og varð í fjórða sæti. Thelma, Hildur Maja og Lilja Katrín unnu sér inn keppnisrétt á öllum áhöldum í úrslitum.

Hjá körlunum sigraði Valgarð Reinhardsson Gerplu með yfirburðum, Martin Bjarni Guðmundsson Gerplu varð í öðru sæti og Dagur Kári Ólafsson Gerplu í því þriðja. Sigurður Ari Stefánsson Gerplu varð í fimmta sæti og Valdimar Matthíasson Gerplu í því sjötta. Valgarð vann sig í úrslit á fimm áhöldum, Ágúst, Martin og Dagur fóru í úrslit á fjórum áhöldum, Valdimar, Atli Snær og Sigurður Ari í úrslitum á tveim og Atli Elvarsson og Arnþór Daði eru í úrslit-



Valgarð Reinhardsson og Thelma Aðalsteinsdóttir vörðu titla sína í fjölþraut karla og kvenna í fimleikum. Thelma er 23 ára og hefur orðið Íslandsmeistari í fjölþraut árin 2022 og 2023, en þetta var í áttunda sinn sem Valgarð varð Íslandsmeistari og nálgast hann nú ódfluga met Viktors Kristmannssonar sem varð meistari tíu sinnum.

um á einu áhaldi hvor. Nánar verður fjalla um Íslandsmótið, úrslit á einstökum áhöldum og yngri flokkana í næsta tölublaði Kópavogspóstins.

# Lyfjaval

HEILSA & HAMINGJA

---



Bílaapótek Lyfjavals  
Hæðasmára

# GLEÐILEGA PÁSKA



Alltaf jafn gott  
Eigðu Góa páska

