



KOMINN TÍMI Á MALBIKSVIÐGERÐIR OG MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000



Laxaolía

Styður við heilbrigða
húð og feld

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

27. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 3. október 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

KOMINN TÍMI Á
SKOÐUN?

Verið velkomin
með bílinn í
skoðun á
Dalveg 22

Frumherji

Lyfjaval
HEILSA & HÁMINGJA

24/7
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjaval
Hæðasmára

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR

Darri Örn
lögiltur fasteignasali
Sími 767-0000

Bæjarlind 14-16
www.errea.is

MEKÓ

**MENNING
Í KÓPAVOGI**

Vinnustofa um réttindaleikskóla

Nokkrir leikskólar í Kópavogi eru
réttindaskólar UNICEF, þeir fyrstu í heiminum

Réttindaskólaverkefnið er hluti af innleiðingu Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna

Vel heppnuð vinnustofa með leikskólum í Kópavogi og UNICEF fór fram í síðustu viku. Leikskólarnir sem tóku þátt eru ýmist að hefjast handa við innleiðingu, hálfnaðir eða nú þegar orðnir réttindaskólar en alls eru þetta 13 leikskólar.

Markmið vinnustofunnar var að efla og styðja þátttakendur og var dagurinn var mjög vel heppnuður. Umsjónarmenn verkefnisins fóru fullir af fróðleik, orku og tilhlökkun við hefjast handa á nýju skólaári.

Nokkrir leikskólar í Kópavogi eru réttindaskólar UNICEF, þeir fyrstu í heiminum. Þess má geta að réttindaskólaverkefnið er hluti af innleiðingu Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna hjá Kópavogsbæ.

LÆGSTA VERÐIÐ Í KÓPAVOGI ER Á DALVEGI

HÍÐASMÁRA 8, 201 KÓPAVOGI

Nettó Engihjalla

Opið alla daga 8-24

nettó

30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálningu. 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

Starf hans er magnað, í menningu, listum, uppeldi og aðhlyningu barna og ungmenna bæjarins um áratuga skeið

Össur Geirsson er heiðurslistamaður Kópavogs 2024

Össur Geirsson er heiðurslistamaður Kópavogs 2024 og var valið kynnt við hátíðlega viðhöfn í Tónhæð, húsnæði Skólahljómsveitar Kópavogs. Elísabet Berglind Sveinsdóttir, forseti bæjarstjórnar Kópavogs og formaður lista- og menningarráðs, afhenti Össuri viðurkenningarskjál og blóm í tilefni dagsins. Vinir, samstarfsfólk og fjölskylda Össurar voru viðstödd athöfnina auk Skólahljómsveitarinnar sem lék nokkur lög sem hafa verið útsett af Össuri.

Össur hefur verið skólastjóri Skólahljómsveitar Kópavogs frá árinu 1993 en hann hóf störf sem kennari við Skólahljómsveitina árið 1987. Þess má geta að tónlistarferill hans hófst í Skólahljómsveitinni, þegar hann var 11 ára gamall og nýfluttur í Kópavog.

„Það er sannur heiður að fá að útnefna Össur Geirsson sem heiðurslistamann Kópavogs. Starf hans er magnað, í menningu, listum, uppeldi og aðhlyningu barna og ungmenna bæjarins um áratuga skeið. Við hjá Kópavogsbæ erum þakklát fyrir að hafa notið starfskrafta Össurar og við í Lista- og menningarráði erum stolt af valinu á heiðurslistamanni Kópavogs,“ sagði Elísabet Berglind Sveinsdóttir við tækifærið.

Stærstan hluta starfsævi sinnar hefur Össur helgað börnum, ungmennum og



Á myndinni eru frá vinstri: Margrét Tryggvadóttir, Elvar Helgason, Soffía Karlsdóttir, Össur Geirsson, Elísabet Berglind Sveinsdóttir, Árni Pétur Árnason og Isabella Leifsdóttir.

tónlistaruppeldi og hlaut hann viðurkenningu Barnaheilla fyrir óeigingjarnt starf með börnum og ungmennum fyrir tveimur árum síðar.

Opnar undraheima listarinnar fyrir börnum

„Að opna undraheima listarinnar fyrir börnum er mikilvægt starf og hugsanlega stundum svolítið vanmetið. Hvort sem um er að ræða tónlist, ritlist eða myndlist þá hef ég þá trú að listir gefi okkur góða og fallega sýn á lífið og allt það góða sem það hefur að bjóða,“ sagði Össur við tækifærið og bætti við að tónlistaruppeldi væri það sem stæði honum næst.

„Mér finnst svo mikilvægt að kynna alls konar tónlist fyrir börnum, bæði nýja og

gamla tónlist, gæðatónlist sama hvaða tónlistarstíll við erum að tala um. Það er gaman að koma saman í hljómsveit og búa til tónlist og bæði upplifgandi og gefandi að finna góðan samhljómsveit og vita að maður á sinn þátt í að framkalla þennan galdur. Þetta er eitthvað sem allir tónlistarnemendur taka með sér út í lífið, hvort sem þau le gja tónlistina fyrir sig sem starf eða áhugamál.“

Lista- og menningarráð Kópavogs velur heiðurslistamann Kópavogs. Meðal þeirra sem hafa hlotið viðurkenninguna eru Björn Guðjónsson stofnandi Skólahljómsveitarinnar og fyrsti stjórnandi, Þorkell Sigurbjörnsson tónskáld, Baltasar Samper myndlistarmaður, Þórunn Björnsdóttir stjórnandi kórs Kársnesskóla og Kristín Þorkelsdóttir hönnuður.

Náms- og starfsferill Össurar

Össur hóf nám í tónlistarskóla FÍH þegar hann var stofnaður og lauk þaðan prófi á básúnu árið 1987. Hann var samhliða því námi í Tónlistarskólanum í Reykjavík og útskrifaðist þaðan með blásarakennara-próf árið 1988. Hann lagði stund á fram-



haldsnám í útsetningum og tónsmíðum í Berklee College of Music í Boston.

Árið 1987 hóf Össur störf sem kennari við Skólahljómsveit Kópavogs og tók síðan við starfi skólastjóra árið 1993. Samhliða því hefur hann kennt við Tónlistarskóla FÍH, Tónskóla Sigursveins, Skólahljómsveit Austurbæjar og Listaháskóla Íslands. Megnið af listsköpun Össurar hefur snúist í kring um börn, ungmenni og tónlistaruppeldi.

Össur hefur samið og útsett fjölda laga fyrir lúðrasveitir, bæði barnasveitir og sveitir fullorðinna eða alls um 500 tónverk. Hann hefur komið fram með ýmsum tónlistarhópum sem stjórnandi, útsetjari eða hljóðfæraleikari, til dæmis Sinfóníuhljómsveit Íslands og hljómsveit Íslensku Óperunnar. Hann hefur einnig leikið með með fjölda listamanna í dægurlaga- og jassheiminum, til dæmis Stuðmönnum, Sigur-Rós og Bubba Morthens.

FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA

Frímann
897 2468

Hálfán
898 5765

Ólöf
898 3075

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

Stóra stundin runnin upp

Úrslitaleikur um Íslandsmeistaratitilinn á laugardaginn

Það er spennandi laugardagur framundan fyrir þá grænklæddu í Kópavogi, en þá fer fram hreinn úrslitaleikur um Íslandsmeistaratitilinn í Bestu-deild kvenna á milli Breiðabliks og núverandi Íslandsmeistara Vals. Leikurinn fer fram á heimavelli Vals að Hlíðarenda og hefst hann kl. 16:15 og það þarf vart að minnast á hversu mikilvægt það er fyrir Blikastúlkur að fá góðan stuðning úr stúkunni.

Ást Eir Árnadóttir er fyrirliði Breiðabliks og hún segir mikla tilhlökkun á meðal leikmanna liðsins fyrir leiknum? „Það er mikil tilhlökkun og gaman að vera í þessari stöðu sem við erum í,“ segir Ásta.

Þið hafið verið sjóðandi heitar í úrslitakeppni Bestu deildarinnar undanfarnar vikur og unnið alla fjóra leikina með töluverðum yfirburðum, þið hafið skorað rúmlega 4 mörk að meðaltali í leik en aðeins fengið á ykkur eitt mark að meðaltali. Það er ekki hægt að segja annað en þið komið í ykkar besta formi í úrslitaleikinn við Val eða hvað? „Já það er góður taktur í liðinu og það hefur gengið vel að undanförmu. Fyrst og fremst er gaman hjá okkur og við erum að njóta þess mikið að spila leikina.“

Má ekki segja að leikur liðsins hafi styrkst verulega með komu systur þinnar, Kristínar og Samönthu Rose og þá er Agla komin í leikform að nýju eftir meiðslu, þið hafið eiginlega verið að eldi síðan? „Jú, það má alveg segja það. Kristín hefur komið vel inn í vörnina og hefur einnig verið mikilvægur hlekkur í sóknarleikum. Svo hefur innkoma Sammy



Ásta Eir Árnadóttir fyrirliði Breiðabliks

verið frábær, hún er ótrúlega góður leikmaður og hefur passað mjög vel inni liðið og sama má segja um Öglu María, það hefur verið ótrúlega gott fyrir okkur að fá hana aftur. Hún er náttúrulega fyrirmyndar íþróttamaður og hugsaði vel um sig í meiðslunum og það kemur mér ekkert á óvart hversu vel hún hefur komið til baka.“

Valskonur hafa ekki verið jafn sannfærandi í úrslitakeppninni, unnið tvo af þrjú leikjum með einu marki og gert eitt jafntefli - það segir sjálfsgagt lítið fyrir þennan stórleik á laugardaginn eða hvað? „Já, ég held það skipti engu máli. Valur er með gríðarlega góða leikmenn og við þurfum að eiga okkar besta leik á laugardag til að ná í góð úrslit.“

Og nú reynir virkilega á liðið og hausinn - eru þið undirbúnar fyrir það og þetta verður væntanlega allt annar leikur en hinir leikirnir fjórir í úrslitakeppninni?

„Ég myndi ekki segja allt annað, við höfum horft á alla leikina í úrslitakeppninni sem úrslitaleiki. En jú við þurfum vissulega að vera með hausinn rétt stilltan og mæta tilbúnar.“

En hvernig er staðan á liðinu - Birta Georgs komin í hópinn eftir meiðslu og eru þá allir heilir fyrir leikinn á laugardaginn? „Staðan er góð! Allir leikmenn heilir og tilbúnir í slaginn.“

Breytir einhverju að leikurinn fer fram á Hlíðarenda, heimavelli Vals? „Nei það finnst mér ekki, það er alltaf gaman að spila á Hlíðarenda og ég efast ekki um að Blikar muni fjölmenna á laugardaginn. Stuðningurinn skiptir svo miklu máli, við fundum það einmitt í síðasta leik þegar rúmlega 500 manns mættu á leikinn. Það var gaman að sjá og vonandi getum við tvöfaldað þann fjölda á laugardaginn.“

Þið urðuð síðast Íslandsmeistarar árið 2020 - er ekki kominn tími á Íslandsmeistaratitilinn lendi í Smáranum, mikið hungur til staðar hjá leikmönnum og félaginu? „Jú auðvitað er mikið hungur í okkur. Við viljum alltaf vinna titla, stundum tekst það og stundum ekki. En það er allvega klárt að við munum leggja allt í leikinn og ætlum okkur að sækja titilinn heim í Smáranum.“

Og hver er lykkillinn að sigrum Breiðabliks á laugardaginn? „Gleði, barátta og samstaða.“ segir fyrirliðinn að lokum, en Breiðablik nægir jafntefli í leiknum til að hampa Íslandsmeistaratitlinum þar sem þær eiga stig á Valsstúlkur.

ÚTFARARSTOEA
KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



OKKAR KÓPAVOGUR

Við viljum heyra þína hugmynd!

Við erum að safna tillögum frá íbúum að betri Kópavogsbæ og viljum heyra frá þér.

Gefðu ímyndunaraflinu lausan tauminn, haltu hugmyndafund með þínum nánustu og endilega leyfðu börnunum að vera með. Segðu okkur síðan frá öllu mögulegu og ómögulegu sem ykkur dettur í hug.



Engin hugmynd er of skráttin!
Sendu okkur þínar hugmyndir
frá 12. september til 9. október.



SENDU OKKUR HUGMYND

okkarkopavogur.is



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 10. október

Síðasti skiladagur er föstudaginn 4. október

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstisins, www.kgp.is

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

Allir rithöfundar þurfa ritstjóra

Klíó skrif og ritstjórn býður hvetjandi ritsmiðju/námskeið fyrir alla þá sem hafa áhuga á skrifum og vilja koma verkum sínum á framfæri eða dýpka þau.

Á námskeiðunum kynnum við aðferðir til að láta draumana rætast, varðandi skrif og útgáfu. Ritþjálfunar- og ritstjórnarferli er kynnt og allir þátttakendur fá yfirllestur á verk sitt sem veitir innsýn hvernig ritstjórn virkar. Tilvalið fyrir ritklúbba, leshringi, áhugafólk um allt milli himins og jarðar að skrifa saman og fá hugmyndir og koma þeim áfram.

Leiðbeinendur:

Ásdís Káradóttir MA í ritlist, BA í bókmenntafræði, hjúkrunarfræðingur með framhaldsnám í sálgæslu og Jóga Nidra kennsluréttindi.

Netfang: asdskar@gmail.com

Sæunn Þórisdóttir MA í hagnýtri ritstjórn og útgáfu, BA í bókmenntafræði, aukagrein; ritlist.

Netfang: saeunnunu@gmail.com



Allar upplýsingar: skraning.klio@gmail.com

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRAUST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utforin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Andrés Andrésson
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utforin@utforin.is

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is



Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

www.bilasprautun.is

☎ 554 2510

Kópavogspósturinn á www.kgp.is
[Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)

Þetta var bara svo miklu meira en tónleikar

Það var rífandi stemming í Salnum þegar Söngleikjastælar frumsýndu fyrstu tónleika, en telur 5 tónleika.

Það eru þau Bjarni Snæbjörnsson og Sigríður Eyrún Friðriksdóttir sem þenja raddböndin og syngja vinsæl lög úr söngleikjum. Þau fá til sín gesti á hverja tónleika og það voru þær Jóhanna Vigdís Arnardóttir og Una Torfadóttir sem stigu á svið að þessu sinni.

„Þetta var bara svo miklu meira en tónleikar, ég held að ég verði með harðsperrur í maganum á morgun ég er búin að hlægja svo mikið, sagði Óskar Pétursson, tónleikagestur, að tónleikum loknum.

Nánari upplýsingar um sýningarröðina má finna á salurinn.is



Karl Olgeirsson, Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, Andri Ólafsson, Lára Hall, Bjarni Snæbjörnsson, Una Torfadóttir, Jóhanna Vigdís Arnardóttir og Svanhildur Lóa Bergsveinsdóttir.



Guðrún Arnarsdóttir systir Jóhönnu Vigdísar stolt af sinni konu hér með fríðum fokka kvenna.



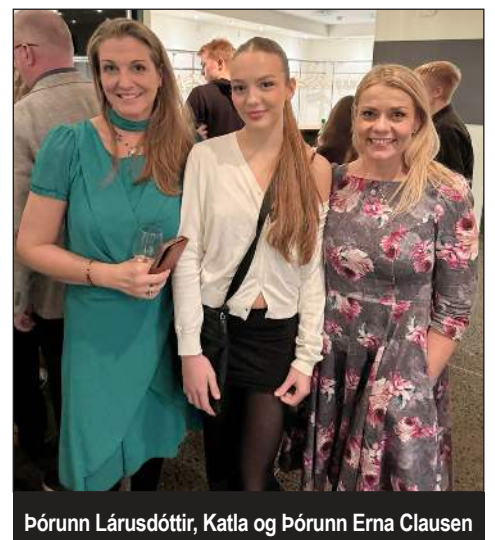
Bryndís Björnsdóttir Thors, Unnur Stefánsdóttir og Valgerður Guðnadóttir kátar í hléi



Þeir Þorsteinn og Jón voru kampkátir með kvöldið



Agnes Wild og Heiða Ólafsdóttir voru að sjálfsgöðu mættar



Þórunn Lárusdóttir, Katla og Þórunn Erna Clausen



Føroya Landsorkestrur heimsækir Kópavog

Skólahljómsveit Kópavogs hefur í nægu að snúast nú sem endranær og er að fá í heimsókn til sín um helgina færeyska bláasarveit sem skipuð er úrvali ungs tónlistarfólks.

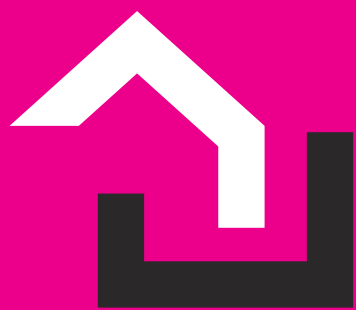
Stjórnandi sveitarinnar, Bernhard Wilkinson er íslendingum að góðu kunnur en hann starfaði hér á landi um langt árabil sem flautuleikari í Sinfóníuhljómsveit Íslands. Hann býr nú í Færeyjum og stjórnar meðal annars þessari frábæru bláasarveit sem nú hefur lagt land undir fót og verður á

Íslandi um helgina. Þau munu nýta sér æfingaaðstöðu skólahljómsveitarinnar sem ber það skemmtilega heiti Tónhæð, til að undirbúa sig fyrir tvö tónleika og verða fyrri tónleikarnir einmitt haldnir í Tónhæð, Álfnólsvægi 102, laugardaginn 5. október kl. 16.

Hljóðfæraleikarnir eru á aldrinum 14-19 ára og eru þau sérvalin úr færeyskum bláasarveitum og mynda því nokkurs konar landslið Færeyinga í hljóðfæraleik.

Á fjölbreyttri efnisskrá hljómsveitarinnar má finna útsetningar á þekktum sinfóníuverkum, spennandi kvikmyndatónlist, tónlist úr söngleikjum, djasstónlist og ný verk sem sérstaklega voru samin fyrir bláasarveitir.

Tónleikaferðalög eru mikilvægur þáttur í starfsemi allra ungmennahljómsveita og spennandi fyrir þau að spila tónlistina sína fyrir nýja áheyrendur. Við viljum hvetja Kópavogsbúa til að skella sér á tónleikana í Tónhæð og njóta færeyskra úrvalstóna.



FASTEIGNASALAN

UTORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

Fyrir hverja eign sem kemur í
sölu hjá okkur í október styrkjum
við Bleiku slaufuna.

Komdu með eignina þína til okkar!

Hringdu núna

520 9595

SÝNUM  LIT

Árni Pétur Árnason sagnfræðingur endurkjörinn formaður Pírata í Kópavogi



Á aðalfundi Pírata í Kópavogi um þar síðustu helgi var ný stjórn félagsins kjörin. Fundurinn var haldinn samhliða aðalfundum Pírata í Reykjavík, Ungra Pírata og Pírata í Suðvesturkjördæmi líkt og í fyrra.

Salóme Mist Kristjánsdóttir, öryrki og stjórnarmaður í NPA-miðstöðinni, stígur ný inn í stjórnina í stað Evu Sjafnar Helgadóttur varapingmanns sem kjörin var í framkvæmdastjórn Pírata fyrr í mánuðinum. Evu eru þokkuð góð störf í þágu félagsins. Á fundinum spunnust einnig upp líflegar umræður um breytingar á merki félagsins.

Árni Pétur Árnason sagnfræðingur var endurkjörinn formaður stjórnar en athygli vekur að hann er einungis 22 ára. Indriði Ingi Stefánsson varapingmaður, Matthías Hjartarson hátækniverkfræðingur og Elín Kona Eddudóttir skáld og sjálfritlaður eym- ingi, hlutu einnig endurkjör. Sem fyrr segir stígur Salóme Mist Kristjánsdóttir ný inn í stjórnina. Varamenn eru, líkt og í fyrri stjórn, Kjartan Sveinn Guðmundsson laganemi og Þorgeir Lárus Árnason verslunarstarfsmaður.

Aðspurður um kjörið sagði Árni: „Ég er mjög spenntur fyrir árinu. Síðasta stjórn

Stjórn Pírata í Kópavogi og meðfylgjandi skissa inn á myndinni er af mögulegu nýju merki félagsins

undirbjó veturinn mjög vel og verkefnið eru ærin. Meirihlutinn hérna í Kópavogi hefur engan veginn mætt þörfum ungs fólks, öryrkja og annarra sem standa höllum fæti í bænum. Hér er nánast ekkert húsnæði byggt, loftslagsáætlun meirihlutans er bitlaus romsa sem ætti frekar heima í tragikómedíu, og þau eru bókstaflega hætt að leggja hjólastiga. Við Píratar höfum unnið gott starf til að veita þeim aðhald í þessum málum en þurfum að sýna íbúum að við erum raunhæfur valkostur til þess að bæta úr stöðunni á næsta kjörtímabili.“

Fráfarandi stjórn félagsins lagði fram tillögu um nýtt merki félagsins á fundinum. Merkið er dökkgrænt merki Pírata með Kópavogs-Kópi í stað þorsksins. Píratar í Kópavogi hafa þegar notast við dökkgrænan lit í merki sínu sem vísan til merkis Kópavogsbæjar. Heitar umræður voru um breytingamar og ekki allir þar sáttir. Ekki liggur fyrir hvort merkið sé brot á höfundarrétti Kópavogsbæjar á eigin merki, en vildu sumir „piratera“ kópnum í leyfisleysi. Var tillögunni loks vísað til nýrrar stjórnar til frekari úrvinnslu.

Nýjung frá BIOEFFECT, EGF Power-augnkrem Háþróuð formúla fyrir viðkvæmt augnsvæði

EGF Power Eye Cream er nýjung frá Bioeffect, en kremið er sérstaklega þróað til að minnka ásýnd finna lína og hrukka, bauga, þrota og þurrks á augnsvæðinu. Þetta kraftmikla augnkrem byggir að hluta til á formúlu og velgengni BIOEFFECT Power-vörulinnunnar. EGF Power Eye Cream er öflug blanda sex virkra innihaldsefna og er sérstaklega þróað fyrir þroskaða húð og til að veita sýnilegan árangur.

Nýtakraft plöntulíftækni til að þróa húðvörur sem umbreyta ásýnd húðarinnar

„Hjá BIOEFFECT nýtum við kraft plöntulíftækni til að þróa húðvörur sem sannarlega umbreyta ásýnd húðarinnar,“ segir dr. Sigrún Dögg Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri rannsókna og þróunar hjá BIOEFFECT. „Með tilkomu EGF Power Eye Cream höfum við enn á ný sett nýtt viðmið þegar kemur að nýsköpun húðvara gegn öldrun húðarinnar. Nýja augnkremið byggir á margra ára rannsókna- og þróunarvinnu og erum við einstaklega spennt að setja það á markað.“

EGF Power Eye Cream er öflug blanda hreinna og virkra innihaldsefna sem vinna af krafti gegn öldrun húðarinnar og veitir andoxunarvirgni en gerir það á mildan en áhrifaríkan hátt. Kraftmikla augnkremið inniheldur BIOEFFECT EGF (Epidermal Growth Factor), upprunalega lykilinnihaldsefnið okkar, en um styrkjandi vaxtarþátt er að ræða sem stuðlar að heilbrigðari húð. Þar að auki inniheldur það fimm virk lykil efni til að takast á við finar línur og hrukka, bauga, þrota og þurrk á áhrifaríkan hátt fyrir viðkvæmt augnsvæðið.

Minnkir ásýnd finna lína og hrukka

Klínískar rannsóknir, sem framkvæmdar voru af vísindateymi BIOEFFECT, leiddu í ljós að hið nýja EGF Power Eye Cream dregur sýnilega úr ásýnd finna lína og



Sigrún Dögg Guðjónsdóttir, framkvæmdastjóri rannsókna og þróunar hjá BIOEFFECT

hrukka auk þess sem það hjálpar til við að auka rakastig og bæta þéttleika og teygjanleika húðarinnar. Þannig verður húðin með reglulegri notkun þéttari og sléttari.

- Allt að 64% minnkun á ásýnd finna lína og hrukka*
- Allt að 130% aukning á raka húðar*
- Allt að 165% aukning á þéttleika húðar*
- Allt að 79% aukning á þykkt húðar*
- Allt að 91% aukning á teygjanleika húðar*

*Klínísk rannsókn á 50 þátttakendum með notkun Derm Lab og VISIA Skin Analysis System. Þátttakendur notuðu BIOEFFECT EGF Power Eye Cream tvisvar á dag í þrjá mánuði.



Öflug vernd og endurnýjun

Vísindin á bak við tilkomumikinn árangur EGF Power Eye Cream koma fram í blöndu af samverkandi innihaldsefnum sem vandlega voru valin vegna virkninnar. Má þar sérstaklega nefna bakúsiól, koffín, níasinamíð og seramíð auk BIOEFFECT EGF sem framleitt er í gróðurhúsi Orf Líftækni á Íslandi. Þar sem framleiðsla vörulinnunnar fer að öllu leyti fram í höfuðstöðvum BIOEFFECT á Íslandi innhalda vörurnar okkar einstaka íslenska vatn sem er sérlega gott í húðvöruframleiðslu þar sem það veitir hreinleika og mykt.

EGF Power Eye Cream er ofnæmis- og augnlæknaþróað, glúteínlaust og án ilmefta, parabena og sílikonefta.

Augnkremið er best að nota kvöld og morgna, samhliða EGF Power Serum eða



Starfsfólk BIOEFFECT og ORF Líftækni

Kraftmikil nýjung fyrir augnsvæðið

EGF Power Eye Cream byggir á velgengni hinna margverðlaunuðu BIOEFFECT Power-vara, EGF Power Cream og EGF Power Serum, og er því um að ræða framsækna viðbót við Power-vörulínuna. BIOEFFECT Power-vörulínan er sérstaklega þróuð fyrir þurra og/eða þroskaða húð og fyrir þau sem vilja öflugri og áhrifaríkari vörur til að takast á við öldrun húðarinnar. EGF Power Eye Cream vinnur sérstaklega vel á augnsvæðinu með því að veita andoxunarvirgni og sefandi áhrif. Þessar kraftmiklu vörur er hægt að nota saman fyrir enn áhrifaríkari húðrútinu.

EGF Power Cream, fyrir hámarksvirgni. Hentar öllum húðgerðum en er tilvalið fyrir þurra og þroskaða húð. EGF Power Eye Cream gengur vel inn í húðina og veitir sýnilegan árangur.

BIOEFFECT staðsett í Kópavogi

Þess má geta að BIOEFFECT er með skrifstofu sínar og alla framleiðslu í Víkurhvarfi í Kópavogi, en verslun þeirra, BIOSTORE er á Hafnartorgi í Reykjavík. Þá er hægt að nálgast vörurnar í ýmsum verslunum m.a. Hagkaup.

ÚRVAL ÚTSÝN

BROTTFARIR Í OKTÓBER

TENERIFE

RÝMINGARSALA

VEGNA FLUTNINGA RÝMUM VIÐ SÆTI Í OKTÓBER

FLUG BÁÐAR LEIÐIR FRÁ

49.900 KR.

ÚRVAL ÚTSÝN | 585 4000 | INFO@UU.IS | UU.IS

Naustavör 60-66

BÚM
BETUR



www.bygg.is

Bryggjuhverfinu í Kópavogi

NÝTT Í SÖLU



Framúrskarandi
fyrirtæki 2019-2023

Glæsilegar íbúðir í 3-4 hæða fjölbýlishúsi við Naustavör 60-66.

Íbúðirnar eru 80,3-199,2 fm, 2-4 herbergja.

Íbúðirnar eru með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og vönduðum AEG eldhústækjum.

Tvennar svalir fylgja flestum íbúðum. Stæði í bílskýli fylgja öllum íbúðum. Útsýni til sjávar er úr flestum íbúðum. Gólfhiti er í öllum íbúðum.



REYNSLA
FAGMENNSKA
METNAÐUR



Skóðið
teikningar
á bygg.is



FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf
Óðinsgötu 4 • S. 570 4500
Jón Guðmundsson, lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALAN
TORG
KRAFTUR - TRAUÐ - ÁRANGUR
Garðatorgi 5 - 210 Garðabæ
Sími 520 9586



FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
www.fjarfesting.is
Borgartúni 31

Byggingafélag Gylfa og Gunnars byggir á 40 ára reynslu á íslenskum byggingamarkaði.

Gullkonan í Kópavogi

Thelma Aðalsteinsdóttir í Gerplu er fjórfaldur Norður- Evrópumeistari í áhaldafimleikum

Gullkonan, Thelma Aðalsteinsdóttir í Gerplu skrifaði sig í sögubækurnar sunnudaginn 22. september sl. með mögnuðum árangri á Norður-Evrópu-meistaramóti landsliða í áhaldafimleikum sem fram fór í Dublin á Írlandi, en hún gerði sér lítið fyrir og vann gullverðlaun á öllum fjórum áhöldunum, sem er einstakt afrek og verður sjálfsgagt seint toppað.

Thelma Aðalsteinsdóttir vann einnig silfurverðlaun í fjölþraut og kvennalið Íslands lenti í 3. sæti, en samtals voru sex landsliðskonur af sjö í íslenska landsliðinu úr Gerplu. Íslenska karlaliðið lenti í 8. sæti en í sjö manna liði komu 5 úr Gerplu.

Liða- og fjölþrautkeppni á Norður – Evrópumótinu í Írlandi fór fram á laugardeginum, en keppnin var einnig undankeppni fyrir úrslit á einstökum áhöldum sem fram fóru á sunnudeginum.

Besti árangur Íslands frá upphafi

„Besti árangur Íslands frá upphafi. Dagur sem fer í sögubækurnar og verður seint toppaður. Thelma Aðalsteinsdóttir er fjórfaldur Norður-Evrópu-meistari. Hún kláraði þennan ævintýralega dag með því að rústa gólfæfingum og vinna þar með öll gullin sem í boði eru í úrslitum á áhöldum. Þvílíkt og annað eins hefur ekki gerst í manna minnum og verður seint toppað. Gullkonan sem er búin að vinna verðlaun í öllum þeim keppnum sem hún hefur tekið þátt í á þessu móti. Silfur í fjölþraut og brons í liðakeppninni, þannig að hún fékk alla litina af verðlaunum sem eru í boði. Thelma gat ekki klárað keppnistímabilið, á alþjóðlegum vettvangi, betur en hún gerði í dag. Þvílík íþróttakona,” segir á vef Fimleikasambands Íslands.

Aðrir keppendur Íslands á einstökum áhöldum voru þau Hildur Maja Guðmundsdóttir í Gerplu sem varð í 4. sæti á

tvislá, Jón Sigurður Gunnarsson Ármanni varð fjórði á hringjum. Dagur Kári Ólafsson í Gerplu varð sjöundi á tvislá og Ágúst Ingi í Gerplu áttundi. Ágúst Ingi lauk svo keppni Íslendinganna þegar hann varð 5 í úrslitum á svifrá.

Frábær dagur í sögu íslenskra fimleika

En hvað segir svo Gullkonan í Kópavogi, Thelma Aðalsteinsdóttir eftir þennan frábæra árangur í Dublin, er hægt að lýsa þessum magnaða árangri og í raun tilfinningum í orðum? „Nei, það er eiginlega ekki hægt, ég er mjög ánægð með hvernig þetta gekk allt bæði einstaklingskeppnin, einstök áhöld og liðakeppnin,” sagði Thelma er hún var nýkomin til landsins.

Fór langt fyrir ofan væntingar sínar

Þetta er einstakt afrek, að vinna á öllum fjórum áhöldunum, og hefur ekki gerst áður í manna minnum segir á vefsíðu Fimleikasambands Íslands. Förstu með þær væntingar að þú gætir sigrað á öllum áhöldunum, var það markmiðið fyrir mótið eða hvernig lagðir þú þetta upp? „Ég fór langt fyrir ofan væntingar mínar. Eina markmiðið sem ég fór með inn í mótið var að standa allt og geta sýnt hversu vel ég er búin að æfa í undirbúningnum og ég gat heldur betur sýnt það.”

Toppaði mig alveg á sunnudeginum

Má segja að þú hafir farið í gegnum öll þessi áhöld hnökralaust og í raun allt gengið upp? „Já og nei. Á laugardeginum gekk allt upp nema tvisláin sem var seinasta áhaldið, ég datt aftur fyrir mig í afstökkinu svo það kostaði mig 1 stig og þar með 1. sætið en þó að það gerðist átti ég ekki von á því að vera á verðlaunapalli svo að ég er mjög sátt. Á sunnudeg-



Gullkonan í Kópavogi! Thelma Aðalsteinsdóttir fór á kostum í Dublin

inum gekk allt upp og það hefði alveg getað gengið betur upp ef að við teljum smáatriðin eins og fimleikar ganga út á en heilt yfir fyrir mig þá toppaði ég mig alveg á sunnudeginum og gat gert æfingarnar mínar eins og ég æfi venjulega heima án pressu.”

Hausinn var á réttum stað

Ög sjálfstraustið hefur sjálfsgagt aukist með hverju áhaldinu og andlegi þátturinn og hausinn verið upp á 10? „Ég hugsaði ekki beint út í það, þetta var að fara vera mjög langur dagur svo að ég þurfti mikið að vera á háu nótnum fyrir áhöldin og síðan var ég mikið að passa að fara niður á milli áhalda til að verða ekki of þreytt í lok dags. Ég náði því alveg frekar vel myndi ég segja. Hausinn var á réttum stað og ég var mikið að minna mig á að undirbúningurinn var þarna til staðar svo að ég þarf ekki að stressa mig aukalega.”

Fékk smá sjökk þegar ég sá niðurstöðurnar

En hvernig leið þér eftir að hafa unnið fyrstu þrjú áhöldin og gólfæfingarnar eingöngu eftir, varstu ekkert orðin sátt eða var hungrið jafnvel bara enn meira að ná fernunni? „Ég var orðin meira enn sátt! Ég var orðin svolítið þreytt fyrir gólfæfingarnar, en ég reif mig upp og minnti

mig á að þetta er síðasta æfingin sem að ég framkvæmi á þessu móti. Ég ætlaði því bara að njóta þess að vera þarna uppi vegna þess að ég vissi að það sem myndi gerast í gólfúrslitunum væri lendingarkeppni og danskeppni því að við vorum allar að gera svipaðar æfingar. En svo náði ég einnig að klára þær æfingar mjög vel svo ég gekk sátt útaf gólfinu og fékk smá sjökk þegar ég sá síðan niðurstöðurnar. Þetta var eiginlega svolítið ólýsanlegt,” segir hún brosandi.

Þú hefur væntanlega verið langt uppi og varla lent á dýnunni á gólfæfingunum, svifið í loftinu, eða hvað? Var fókussinn bara 100% eða rúmlega það fyrir síðasta áhaldið því þú vannst með miklum yfirburðum? „Eina sem ég gat gert var að gera mitt besta svo að ég fór með það inn í þetta gólf en það voru líka einhver mistök hjá hinum.”



Spennt að fá smá fri frá heilum seríum

Þetta var lokamótið á alþjóðlegum vettvangi þetta keppnistímabilið, ertu svekkt að þessu sé að ljúka eða gott að fá smá fri? „Ég er allavega spennt að fá smá fri frá heilum seríum/æfingum í bili og við erum að fara æfa nýjar æfingar svo það verður bara gaman.”

Jákvætt viðhorf hjálpar mér oftast mest

Hefur þú aldrei verið í betra formi líkamlega og jafnvel andlega líka, þroskast maður mikið með hverju árinu andlega – ertu stöðugt að leggjainn á reynslubankann með hverju árinu? „Ég myndi segja að ég væri núna í svipuðu formi og ég var fyrir Heimsmeistaramótið í Antwerp 2023, en það sem við erum búin að bæta mikið á þessu ári er að hreinsa æfingarnar og einblína mikið á fókuspunkta sem hafa hjálpað mjög mikið. Andlegi þátturinn þroskast með árunum en auðvitað er alltaf

eitthvað stress en það er bara mismunandi hversu mikið það er, hvernig maður lítur á mótið, hvernig maður ákveður að taka aðstæðunum svo að jákvætt viðhorf hjálpar mér oftast mest.”

Maður getur ekki alltaf átt sína bestu daga

Ög þegar þú lítur yfir þetta keppnistímabilið – ertu sátt með árangurinn – þitt besta ár á ferlinum? „Heilt yfir er ég mjög sátt, allt þetta frá Norður-Evrópumótinu núna, nýtt móment í fimleikabókina á Evrópumótinu í maí, Norðurlandamótið, Heimsbikarmótið og svo mótið heima. En auðvitað er hægt að rakka sig niður eins og mér gekk ekkert æðislega vel á Norðurlandamótinu í Osló og einnig hefði ég geta gert betur á Evrópumótinu þar sem ég taldi 1 fall þar. En auðvitað er ég sátt, þetta er íþrótt og maður getur ekki alltaf átt sína bestu daga en maður lærir líka mest á þeim dögum.”

En hvað er Thelma orðin gömul og hver eru markmiðin þín fyrir næstu 2-4 árin – ertu farin að horfa það langt? „Ég verð 24 ára í desember. Næstu árin langar mig að halda áfram á svipuðu róli og ég er á núna, vera í fimleikum og reyna að klóra mig í gegnum lyfjafræðina.”

Hlustar oftast á einhverja pepptónlist til að halda sér í gir á milli áhalda

Ög svona smá forvitni, hvað gerir Thelma á milli keppni á áhöldunum fjórum, hvernig nýtir þú tímann, ertu að nærast, fara yfir rútinuna á áhaldinu, hlustar þú á ákveðna tónlist á meðan? „Ég held á mér hita svo að ég kólni ekki á milli, hlusta á tónlist, hvet aðra og er ekki eingöngu að hugsa um næstu æfingar þar sem mér líður eiginlega alltaf betur að vera smá annars staðar svo að ég ofhuga ekki of mikið yfir æfingarnar,” segir hún og heldur áfram: „Fyrir stökk, tvislá og gólf hlusta ég oftast á einhverja pepptónlist til að halda mér í gir, en fyrir slá hlusta ég ekki á neitt því ég vil helst bara vera róleg til að halda mér á slánni.”

Ög talandi um næringu og keppnisdaga. Það fer að sjálfsgöðu mikil orku í öll þessi áhöld, hvernig er keppnisdegi háttá, hvað borðar þú og hvernig hleður þú þig á milli áhalda? „Ég reyni að borða mikið í morgunmat, en er ekki alltaf með mikla list á morgnana. Ég reyni þó að borða sem mest og fæ mér svo eitthvað rétt fyrir mætingu t.d. banana. Svo á meðan keppninni stendur borða ég oftast banana og drekk Powerade.”

Leyfi mér alveg að eiga einn sukkdag eftir mót

En þegar keppni er lokið er þá allt leyfilegt er kemur að mataræði - er eitthvað sem þú borðar með góðri samvisku eftir mót sem þú yfir til hlíðar þegar þú ert að undirbúa þig fyrir mót? „Já, það er allt leyfilegt ef það er ekki æfingadagur næsta dag svo ég leyfi mér alveg að eiga einn sukkdag eftir mót.”

Ög hvað tekur svo við hjá Thelmu er kemur að fimleikunum, hvað er framundan og hvað ertu að gera meðfram fimleikunum? „Núna er það bara fara heim og æfa meira. Ég er á 3ja ári í Lyfjafræði í HÍ svo ég ætla að halda því áfram þegar ég kem heim. Einnig er ég að vinna í Salalaug og í Lyfju þess á milli þegar ég er ekki í skólanum og ekki á æfingum svo það er nóg að gera þegar ég kem heim,” segir hin frábæra afrekskona úr Kópavogi, Thelma Aðalsteinsdóttir, en hún var valin Íþróttakona Kópavogs árið 2023 og hún verður sannarlega með í baráttunni um Íþróttakonu Kópavogs fyrir árið 2024.

Haust
POP UP
LAUGARDAGINN 5. OKTÓBER.
FRÁ KL. 11 - 16.
Garðatorgi 5

Tímamót og fögnuður í Salnum

Í tilefni af 25 ára afmæli Salarins fara fram glæsilegir hátíðartónleikar, laugardaginn 5. október klukkan 15 en þá verða frumflutt átta splunkuný tónverk fyrir barnakóra í Kópavogi.

Ungu söngvarnir koma úr Kársnesskóla, Hörðuvallaskóla og Smáraskóla en kórstýrir eru Álfheiður Björgvinsdóttir, Ása Valgerður Sigurðardóttir og Ásta Magnúsdóttir.

Lögin átta eru jafn fjölbreytt og þau eru mörg; blíð og björt, kraftmikil og fjörug, flókin og látláus, við sögu koma glimmersturtur, tátuþulur, perlusöngvar og gleðigeislar en sum laganna voru samín í nánú samstarfi við ungu söngvarana. Tónskáldin sem fengin voru til verksins eru Benedikt Hermann Hermannsson (Benni Hemm Hemm), Ingibjörg Fríða Helgadóttir & Ingibjörg Ýr Skarphéðinsdóttir, Jóhann G. Jóhannsson, Kristín Þóra Haraldsdóttir, Lúpína (Nína Sólveig Andersen), Tryggvi M. Baldvinsson, Úlfur Eldjárn og Þóra Marteinsdóttir.

Hátíðarhljómsveit dagsins er skipuð Daða Birgissyni á píanó, Rögnvaldi Borgþórs-



Kór Hörðuvallaskóla

syni á gítar, Guðnýju Jónasdóttur á selló, Alexöndru Kjeld á kontrabassa og Kristófer Rodriguez Svönusyni, trommu- og slagverksleikara og bæjarlistamanni Kópavogsbæjar.

Kynnir á tónleikunum er Ingibjörg Fríða Helgadóttir.

Boðið verður upp á lauflettur veitingar að tónleikum loknum.

Verkefnið er styrkt af lista- og menningarráði Kópavogsbæjar, Barnamenningar- sjóði og Tónlistarsjóði.



Kór Kársnesskóla



Kristín Þóra



Lúpína (Nína Sólveig Andersen)



Drekaleikarnir haldnir í flottu haustveðri

Drekaleikarnir voru haldnir í Waldorfskólanum í Lækjarbotnum í síðustu viku. Þá breytast nemendur og starfsfólk skólans í þorpsbúa, engla og dreka. Leikarnir eru haldnir í Furudal og lék veðrið við þorpsbúa og aðra íbúa dalsins alla vikuna, en leikarnir standa yfir í heila viku. Farið var út eftir morguntíma og voru þorpsbúar við störf þar til loka skóladags.

Á Drekaleikunum fara nemendur og kennarar í miðaldar hlutverkaleik og æfir leikurinn félagsfærni, samskipti, þrautseigju, sjálstraust og hreyfingu. Drekaleikarnir eru árleg hátíð í Waldorfskólum víðsvegar um heim og eru þeir haldnir í vikunni fyrir Mikjásmessu, sem heitir eftir Mikael erki-engli.

Mörg handtök voru unnin í að reisa tjöld en hver bekkur er með sín hús sem þau viðhalda og byggja ár eftir ár. Pinnabrauð var bakað yfir eldi, mikið sungið og spilað á sekkjapípu og ekki síst var leitað að drekaullinu. Drekaleikurinn er inni í drekaaskógi þar sem hugrakkir nemendur reyna að ná borðum sem gera þá gjaldgengna til að vera slegnir til riddara og berjast fyrir hið góða með samstarfi og hugrekki að leiðarljósi.

Hápunkturinn var á föstudeginum þegar foreldrar og aðstandendur komu og lögðust á eitt með nemendum og kennurum

um að ráða niðurlögum drekavaldsins með því að slá hring í kringum drekana og syngja saman þannig að þeir umbreyttust í manneskjur. Eftir það fengu allir sér drekasúpuna frægu og fallega skeytt brauð sem nemendur höfðu gert.

Drekaleikar Waldorfskólans hlutu Kópinn í ár, en það er viðurkenning menntaráðs Kópavogs fyrir framúrskarandi skóla- og frístundastarf.



**Hlíðasmára 8,
201 Kópavogi**



Það er dýrt að sóa heitu vatni!



Verð á heitu vatni til húshitunar hefur hækkað um 29% á höfuðborgarsvæðinu síðustu þrjú árin samkvæmt kostnaðartölum sem Eignaumsjón hefur tekið saman úr rekstri húsfélaga í þjónustu hjá félaginu. Til mikils er því að vinna fyrir eigendur í fjöleignarhúsum að vel sé fylgst með ástandi hitagrinda og snjóbræðslukerfa. Það tryggir skilvirka orkunotkun og lægri orkukostnað.

Frá ársbyrjun 2022 til loka júlí 2024 hefur verð á rúm-metra af heitu vatni - með fastagjaldi, orkuskatti og virðisaukaskatti - hækkað úr rúmlega 159 krónum í ríflega 205 krónur, sem er nærri 29% hækkan.

Bakreikningur upp á rúma milljón

„Kostnaður húsfélaga vegna bilunar í hitakerfum hefur aukist verulega. Til dæmis fékk eitt húsfélag í 90 íbúða húsi bakreikning upp á rúmlega eina milljón króna í byrjun ársins, eftir að hitakerfi í einum af sex stigagöngum bilaði,“ segir Guðmundur Orri Arnarson hjá Eignaumsjón.

Húsfélagið í ofangreindu dæmi er í Húsumsjón, sérþjónustu hjá Eignaumsjón sem felur m.a. í sér reglulegt eftirlit með öllum hitakerfum og öðrum tækjabúnaði í sameign. Strax var farið í umfangsmikla bilanaleit og

Reglubundið eftirlit sparar heitt vatn, dregur úr sóun og lækkar rekstrarkostnað segir Guðmundur Orri hjá Eignaumsjón, sem býður húsfélögum upp á mánaðarlegt eftirlit með hitagrindum og snjóbræðslukerfum. Mynd:-áþj

í framhaldinu var öll hitagrindin í umræddum stigagangi tekin í gegn og komst þá heitavatsnotkunin aftur í eðlilegt horf.

Hitavaktin – mánaðarlegt eftirlit með hita- og snjóbræðslukerfum

Vegna mikillar fjölgunarfyrirspurna um ástand hitagrinda og snjóbræðslukerfa býður Eignaumsjón nú húsfélögum, hvort sem þau eru í þjónustu hjá Eignaumsjón eða ekki, upp á mánaðarlega skoðun tæknirýma húsa til að tryggja að kerfin starfi á fullum afköstum og án vandamála. „Það er orðið dýrt að sóa heitu vatni. Sjálfbær hitastýring og skilvirkni í sameign hússins skiptir alla eigendur máli. Reglubundið eftirlit sparar heitt vatn, dregur úr sóun og lækkar rekstrarkostnað húsfélagsins,“ segir Guðmundur Orri og hvetur öll sem eru áhugasöm um þessa nýju áskriftarþjónustu til að hafa samband á netfanginu thjonusta@eignaumsjon.is, í netspjall, eða með því að hringja í síma 585-4800.

Sala er hafin á 54 íbúðum í Naustavör

Markmiðið með Bryggjuhverfinu á Kársnesi er að byggja upp hverfi sambærilegt að gæðum og Sjálandshverfið í Garðabæ



Íbúðirnar í Naustavör 60-66 eru fallegar og fallett sjávarútsýni úr flestum þeirra, en markmiðið með bryggjuhverfinu á Kársnesi hjá Bygg var að byggja upp hverfi sambærilegt að gæðum og Sjálandshverfið í Garðabæ sem Bygg skipulagði og reisti að lang stærstum hluta

Sala er hafin á íbúðum í glæsilegu 54 íbúða fjölbýlishúsi við Naustavör 60-66 í Bryggjuhverfinu í vesturbæ Kópavogs. Naustavör hefur notið mikilla vinsælda enda um frábæra staðsetningu að ræða á norðanverðu Kársnesi þar sem gert er ráð fyrir að verði um 400 íbúðir þegar hverfið er fullbyggt, en flutt var í fyrstu íbúðir hverfisins á vormánuðum 2015.

Íbúðirnar sem eru frá 80.3 til 199.2 fm verða afhentar með vönduðum íslenskum innréttingum frá Brúnás og eldhústækjum frá Ormsson. Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum eða stórum timburveröndum og nokkrar þeirra eru með tveimur baðherbergjum. Staði í bílageymslu, sem er upphituð fylgja íbúðum og það eru sérgeymslur í kjallara.

teikningum. Á baðherbergjum eru gólf flísalögð og veggir flísalagðir upp í loft. Þau verða búin vönduðum hreinlætistækjum, hitastýrðum blöndunartækjum, upphengdum salemum, sturtum með glerhlíð. Innréttingar og innihurðir eru vandaðar.

Fjölskylduvænt og fallett umhverfi

Bryggjuhverfið á Kársnesi í Kópavogi er staðsett á fallegum stað á móti Nauthólsvíkinni, fjölskylduvænu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna. Siglingafélagið Ýmir er með aðstöðu við smábátahöfnina og er það iðandi af lífi.

Ætlað er að íbúðir við Naustavör 60-66 verði afhentar á tímabilinu október 2024 – mars 2025. Hús nr. 66 verður afhent í október 2024, hús nr. 64



Fallett sjávarútsýni úr flestum íbúðunum Naustavör 60-66 er 4ra hæða fjölbýlishús með lyftu við Naustavör í Kópavogi staðsett örstutt frá smábátahöfninni, með glæsilegu sjávarútsýni úr flestum íbúðunum. Í húsinu eru 2ja til 4ra herbergja íbúðir og með annað hvort svölum eða verönd eins og áður en nefnt, en sumar íbúðunum fylgja tvennar svalir.

Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum frá Parka. Rafmagns- og sjónvarpslögn fylgir frágengin og verður mynddyrasími með einu símtóli í íbúð.

Sameign verður frágengin utan sem innan og í sameign verður vönduð lyfta. Anddyri verður flísalagt en stigar og stigapallar teppalagðir. Gangstéttar við húsið verða með snjóbræðslukerfi samkvæmt

verður afhent í nóvember 2024, hús nr. 62 verður afhent í febrúar 2025 og hús nr. 60 í mars 2025, en það er Byggingafélag Gylfa og Gunnars sem reisir fjölbýlishúsin við Naustavör 60-66.

Markmiðið með Bryggjuhverfinu á Kársnesi er að byggja upp hverfi sambærilegt að gæðum og Sjálandshverfið í Garðabæ. Byggingafélag Gylfa og Gunnars stóð að þeirri uppbyggingu frá upphafi og byggði þar sirka 80% allra íbúða, en Sjálandshverfið telst mjög vel heppnað. Á Kársnesi er þó gengið enn lengra í því að nýta nálægðina við hafið með uppbyggingu klúbbhúss fyrir Siglingafélagið Ýmir, sem stendur við smábátahöfnina í hverfinu. Nú þegar hefur klúbbhúsið verið tekið í notkun og starfsemi gengur vel. Þar er aðstaða til að taka inn báta til viðhalds auk veitinga- og félagsaðstöðu sem gerir þessa smábátahöfn iðandi af lífi.



eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2023

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Eignaumsjón

Váðgjafastöð 24/7

Láttu okkur sjá um húsfélagið!

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

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

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30
Reykjavík | Sími 585 4800

SÉRFRÆÐINGAR Í GÓÐGERLUM

Sérhönnuð góðgerlablanda sem hafa það að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins.



bio-kult®



ENZYMEDICA®

MELTU BETUR!

Að þurfa ekki að hafa áhyggjur af magaónoti breytir lífinu til hins betra. Eftir að ég fór að taka inn Digest Gold minnkaði uppþemba og magaverkir eftir að hafa borðað ákveðnar fæðutegundir.

“



Harpa Lind Þrastardóttir
-Lögreglukona

”

Gestir fjölmenntu þegar húsgagna- og gjafavörverslunin Bústoð var opnuð

Það var margt um manninn þegar húsgagna- og gjafavörverslunin Bústoð opnaði glæsilega verslun að Miðhrauni 24 í Garðabæ þann 19. september sl., en Bústoð hefur verið starfrækt frá 1975 og ávallt verið staðsett í Reykjanesbæ.

Það voru því stór tímamót hjá eigendum verslunarinnar þegar þeir opnuðu dyr sínar í Garðabæ, en fjöldi gesta mætti í opnunarteitið til að samgledjast með þeim Birgittu Ósk Helgadóttur og Björgvini Rúnarsyni eigendum verslunarinnar.

Bústoð er með fjölbreytt úrval af húsgögnum og smávöru fyrir heimilið, en markmið verslunarinnar hefur allt frá upphafi verið að bjóða upp á gæðavöru á góðu verði.

„Við erum gríðarlega ánægð að vera búin að opna í Miðhrauninu,“ segir Birgitta Ósk. „Hugmyndin að því að opna verslun á höfuðborgarsvæðinu er kannski ekki ný



af nálíni, enda hafa viðskiptavinir okkar verið að kalla eftir þessu í gegnum árin og þeirra á meðal Kópavogsbúar. Hins vegar fór allt á fullt síðastliðið vor, eftir að við fundum þessa góðu staðsetningu í Garðabæ. Þetta er fullkomið rými fyrir húsgagnaverslun,“ segir hún brosandi, en

eins og áður segir að þá fjölmenntu gestir í opnunarteitið eins og sjá má á myndunum.

Verslunin er opin milli 11 og 18 alla virka daga og milli 11 og 16 á laugardögum.



Forvarnardagurinn 2024

Í gær, miðvikudaginn 2. október 2024 var Forvarnardagurinn haldinn, í nítjándra skiptið, grunn- og framhaldsskólum landsins. Forvarnardagurinn er haldinn á hverju hausti og þá er sjónum sérstaklega beint að ungmennum í 9. bekk og á fyrsta ári í framhaldsskóla.

Á Forvarnardaginn ræða nemendur um nýjustu niðurstöður rannsókna á þeirra aldurshóp og hugmyndir sínar um samveru, íþrótt- og tómstundastarf og því að leyfa heilanum að þroskast og hvaða áhrif þessir verndandi þættir hafa á líf þeirra. Þau vinna í hópavinnu og skrá hugmyndir sínar; síðan er svörum safnað saman til að finna samnefnara í umræðum þeirra. Þá gefst þeim kostur á að taka þátt í leik þar sem þau vinna með þá þætti sem dregið geta úr áhættuhegðun og verða verðlaunin afhent við hátiðlega athöfn á Bessastöðum síðar á árinu.

Tenglar á vefsíður sem lúta að forvörnum.

www.forvarmir.is
www.samanhopurinn.is
www.barnasattmali.is
www.samfes.is
www.heimilioskoli.is



HVETJUM BÖRN OG
UNGMENNI TIL
VIRKRAR ÞÁTTTÖKU Í
SKIPULÖGÐU ÍÞRÓTTA-
OG TÓMSTUNDASTARFI!



HVERT ÁR
SKIPTIR MÁLI!
LEYFUM HEILANUM
AÐ ÞROSKAST!



VERUM TIL
STAÐAR FYRIR
HVORT ANNAÐ.
STUÐNINGUR
FORELDRA
SKIPTIR MÁLI!

Verum til staðar hvort fyrir annað



Kópavogsbær



Tennisfélag Kópavogs



Rafport



Snælandsskóli



UNGMENNAHÚS

Endurskoðun
& ráðgjöf ehf.

Garðatorgi 7 • 212 Garðabær
Sími 544 8989 • cpa@cpa.is • www.cpa.is

HAGBLIKK



ÁLFHÓLSSKÓLI

ALARK

arkitektar ehf.

BYKO

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðun 1996

ALÚD VIRÐING
TRÁUST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.utfarin.is

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Andrés Andrésson
S: 662 3339

Jóhanna Eiríks
Jóhannsson
S: 862 0537

Guðmundur Örn
Jóhannsson
S: 862 0537

Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða utfarin@utfarin.is

ÚTFARARSTOFA
HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfirði | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is

COWI

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR

EFTIR

Bílsætavíðgerðir-, mótórhjóra og
snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

LOFT
ORKA

98 hleðslustöðvar ON væntanlegar í Kópavog

Hleðslustöðvar Orku náttúrunnar við Hálsatorg í Hamraborg hafa verið teknar í notkun og eru þær fyrstu af 98 hleðslustöðvum á 14 stöðum í Kópavogsbæ sem verða sett upp í haust.

Orka náttúrunnar og Kópavogsbær undirrituðu samning um uppsetningu og rekstur hleðslustöðva fyrir rafbíla í Kópavogi í kjölfar útboðs. Með þessu er sveitarfélagið að gera íbúum Kópavogs kleift að skipta áhyggjulaust yfir í rafbil og mæta eftirspurn sem er nú þegar til staðar.

Hverfahleðslur ON er mikilvægur þáttur í orkuskiptum í samgöngum og með nýjum vegvísi stjórnvalda er settur kraftur í þá átt að eingöngu hreinorkubílar sem nýta innlenda, umhverfisvæna orku verði fluttir inn til landsins.

Á næstu vikum verða sett upp 98 tengi í Kópavogi á 14 staðsetningum, m.a. við skóla, sundlaugar og bókasöfn og munu þau því nýta Kópavogsbúum og öðrum rafbilanotendum vel á meðan skroppið er til dæmis í sund eða á bókasafnið. Nú þegar eru komin upp tengi við Fífuna, Fagralund, sundlaug Kópavogs og Hálsatorg.

ON gerir ráð fyrir að hægt verði að hlaða rafhlöðurnar á öllum nýju staðsetningunum í Kópavogi í október og með þeirri fjölgun eru Hverfahleðslutengi ON á landinu öllu orðin um 650.



F.v.: Jakob Sindri Þórsson, sérfræðingur hjá Kópavogsbæ, Árni Hrnannar Haraldsson, framkvæmdastjóri ON, Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri, Birna Kristjánsdóttir, viðskiptastjóri hjá ON

Mikil ánægja með samstarfið

„Þetta er mjög ánægjulegur áfangi hjá Kópavogsbæ enda er gott aðgengi að hleðslustöðvum ein af forsendum rafbilavæðingar. Við höfum fundið fyrir aukinni eftirspurn eftir hleðslustöðvum, í takt við fjölgun rafbíla og ánægjulegt að geta brugðist við því og auðveldað Kópavogsbúum og öðrum skiptin yfir í rafbíla,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri.

„Það er ánægjulegt fyrir okkur hjá Orku náttúrunnar að vera í þessu samstarfi við Kópavogsbæ enda Hverfahleðslur ON mikilvægur hlekkur í öflugum hleðsluneti

okkar um land allt. Markmið ON er að tryggja öruggt aðgengi að rafmagni hvort sem er heima eða á ferðinni, sem og öruggt aðgengi fyrir öll að hleðslustöðvum okkar. Með samstarfinu höldum við áfram vegferð okkar í uppbyggingu innviða fyrir rafbíla þar sem við höfum stolt verið í fararbroddi síðustu 10 ár,“ segir Árni Hrnannar Haraldsson, framkvæmdastjóri Orku náttúrunnar.

Samstarf Kópavogsbæjar og ON er liður í því að tryggja sjálfbæra framtíð með uppbyggingu öflugra og notendavænna innviða með grænni orku frá náttúrunni.

Allir rithöfundar þurfa ritstjóra



Ritlistarnámskeið verður haldið í Bókasafni Kópavogs dagana 7., 9. og 21. október nk. Námskeiðið er haldið til að heiðra minningu Jóns úr Vör og hvetja þátttakendur til að skila inn ljóði í samkeppnina; Ljóðstafur Jóns úr Vör.

Leiðbeinendur á námskeiðinu eru þær Ásdís Káradóttir og Sæunn Þórisdóttir.

„Á námskeiðunum kynnum við aðferðir til að láta draumana rætast, varðandi skrif og útgáfu. Við kynnum meðal annars ritþjálfunar- og ritstjórnarferli og bjóðum öllum þátttakendum upp á yfirlestur á verk sitt sem veitir innsýn hvernig ritstjórn virkar,“ segir Ásdís, en þær starfa m.a. báðar sem ritstjórar og yfirlesarar.

„Við bjóðum námskeið fyrir hópa, allt að 20 þátttakendur. Persónuleg yfirferð er fyrir alla þátttakendur. Þetta námskeið er t.d. tilvalið fyrir ritklúbba, leshringi, áhugafólk um allt milli himins og jarðar að skrifa saman og fá hugmyndir og koma þeim áfram,“ segir Sæunn og bætir við: „Námskeiðið er yfirleitt haldið á tveimur vikum, en ef annað hentar betur þá lögum við okkur að því.“

Þátttakendur hafa gefið námskeiðinu þeirra glimrandi umsagnir. „Mér þótt mjög áhugavert að sjá ritstjórnar

Ásdís og Sæunn bjóða upp á skemmtilegt ritlistarnámskeið á Bókasafni Kópavogs þrjá daga í október

hliðina á bókaútgáfu. Ég væri til í framhald. Takk fyrir mig.“

„Hæfilega langt námskeið, bæði skipti og lengd hvers tíma, stíklað á mörgu áhugaverðu. Fínar æfingar. Allt gert til að vekja löngun í annað námskeið. Lystausti!“

„Ritsmiðjan hentar vel sem kveikja fyrir verk sem liggja í skúffum eða kalli þátttakenda. Kveikjan færir þau í dagsljósið fyrir hlustendur og vonandi í bók.“

„Mætti vera lengra vegna þess að það var svo gaman.“

„Mjög skemmtilegt námskeið gagnvirkt og fræðandi.“

Ásdís Káradóttir er MA í ritlist, BA í bókmenntafræði, hjúkrunarfræðingur með framhaldsnám í sálgaeslu og Jóga Nidra kennsluréttindi. Netfang: asdiskar@gmail.com

Sæunn Þórisdóttir er MA í hagnýtri ritstjórn og útgáfu, BA í bókmenntafræði, aukagrein; ritlist. Netfang: saeunnu@gmail.com

Emotions Anonymous samtökin á Íslandi hafa opnað nýja deild í Digraneskirkju

Emotions Anonymous (EA) á Íslandi hafa opnað nýja deild í Digraneskirkju á þriðjudögum kl. 17-18 á jarðhæð, en gengið er niður með kirkjunni frá bílastæði.

EA þriðjudagsdeildin í Digraneskirkju býður uppá „Samfylgd í gegnum EA sporin“ með leiðsögn og hjálp nýju EA sporaverkefna-bókarinnar.

Allir eru velkomnir í EA. Allt sem til þarf er löngun til að byggja upp tilfinningalegt heilbrigði.



EA samtökin á Íslandi voru stofnuð árið 1996 og hafa starfað óslitið síðan. Emotions Anonymous (EA) er félagskapur fólks sem deilir reynslu sinni, styrk og von-

um með það fyrir augum að byggja upp tilfinningalegt heilbrigði. Í EA eignast félagi nýjan lífstíl, með hjálp tólf spora kerfisins. Hann finnur æðruleysi og öðlast sálarfrið.

Styrkur vegna námskostnaðar, verkfæra og tækjakaupa fólks með fötlun

Kópavogsbær vekur athygli á rétti fólks til að sækja um styrki skv. 25. grein laga nr. 38/2018 um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir.

Styrkurinn er ætlaður fólki með fötlun sem þarfnast sérstaks stuðnings af þeirri ástæðu. Styrkurinn er til hæfingar, endurhæfingar eða starfsendurhæfingar og eru forsendur þær að eiga lögheimili í Kópavogi, hafa náð 18 ára aldri og hafa varanlegt örorkumat.

Bænum er heimilt að veita styrk til greiðslu námskostnaðar sem ekki er greiddur samkvæmt ákvæðum annarra laga, einnig er heimilt að veita styrk til verkfæra- og tækjakaupa vegna heimavinnu eða sjálfstæðrar starfsemi, enda teljist starfsemin hafa gildi sem félagsleg hæfing eða endurhæfing sem miði að því að auðvelda fötlðu fólki að skapa sér atvinnu.

Umsóknir skulu berast á þar til gerðu eyðublaði til þjónustuværs Kópavogsbæjar, Digranesvegi 1, 200 Kópavogur. Eyðublaðið má nálgast í þjónustuveri Kópavogsbæjar, á vefsíðu Kópavogsbæjar og einnig hægt að sækja um á þjónustugáttinni á www.kopavogur.is.

Umsóknarfrestur er til og með 18. október 2024.



Kópavogsbær

kopavogur.is

Eysteinn Pétur er Gullbliki

Iðkendum fjölgaði um 70% á starfstíma Eysteins hjá Breiðabliki

Fráfarandi framkvæmdastjóri Breiðabliks var á dögnum sæmdur Gullmerki Breiðabliks.

Eysteinn kom fyrst til starfa sem framkvæmdastjóri Knattspyrnudeildar árið 2013 og var svo ráðinn framkvæmdastjóri félagsins í heild árið 2017.

Á þeim tíma sem Eysteinn starfaði hjá Breiðabliki fjölgaði iðkendum um 70%, félagið hefur styrkst og eflst og góður árangur hefur náðst innan sem utan vallar.

Eysteinn var frumkvöðull, ásamt öðrum, að gera hið vinsæla Kópavogsblót að veruleika auk þess sem hann kom einnig að stofnun Virkni og Velliðan sem er vinsælt meðal eldri borgara í Kópavogi, svo fátt eitt sé nefnt.

Eysteinn lagði hjarta og sál sína í starfið og var félaginu ómetanlegur í starfi sínu



Eysteinn ásamt Ásgeiri Baldurssyni, formanni Breiðabliks er hann var sæmdur Gullmerki Breiðabliks

sem framkvæmdastjóri en ekki síður sem foreldri og sjálfbodaliði.

Vefsíða Kópavogspóstisins www.kgp.is
[Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)
[Instagram.com/Kopavogsposturinn](https://www.instagram.com/Kopavogsposturinn)

KÓPAL

UMHVERFISVÆN
INNIMÁLNING



málning

MEKÓ

DAGSKRÁ OKTÓBER 2024



GLÆPA FÁR
Á ÍSLANDI Í 25 ÁR

Hjóíslenzka
Læpafélag

Hryllilegt glæpasagnakvöld



Tíbrá | Þorpið sefur



Málþing um listsköpun Gerðar Helgadóttur



MÁM | Nordic Affect



Tala og spila



Söngvaskáld | JFDR



MÁM | Leiðsögn um Hamskipti



Fjölskyldustund | Fléttufræðsla