

FJÖRÐUR



Arnar Friðriks | Regína Ósk | Bjarni Ara

HAUST
FÖGNUÐUR
FIMMTUDAGINN
10.10.24

Fylgstu með okkur á facebook!



/fjordur
Fjörður verslunarmiðstöð



X
petria



Laxaolía

Styður við heilbrigða
húð og feld

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

28. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 10. október 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

KOMINNTÍMIA
SKOÐUN?

Verið velkomin með bílinn í skoðun á Dalveg 22

Lyfjaval
HEILSA & HÁMINGJA

Bílaapótek Lyfjavals
Hæðasmára

FASTEIGNASALAN
TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson Ifs.

Komdu með fasteignina þína í sölu hjá okkar.

Fyrir hverja eign styrkjum við Bleiku slaufuna.

Hringdu og kynntu þér málið: 520 9595

Við leggjum þessu málefni lið.

Bæjarlind 14-16
www.errea.is

MEKÓ

MENNING
Í KÓPAVOGI

Kostnaðurinn hleypur á milljónum króna

Strætóskyli skemmd víðsvegar um Kópavog á undanförunum mánuðum

Talsvert hefur verið um skemmdarverk á strætóskyllum í Kópavogi eins og bæjarbúa hafa sjálfsgagt tekið eftir á undanförunum mánuðum, en glerin hafa þá yfirleitt verið brotin og hleypur viðgerðarkostnaðurinn sem fellur á bæinn á milljónum króna.

„Já, það er rétt. Það hefur verið talsvert um skemmdarverk á strætóskyllum undanförunum misseri en þau virðast koma í bylgjum,“ segir

Skemmdarverk! Á hverju ári er fjöldi glerja brotinn í strætóskyllum bæjarins sem kostar bæinn margar milljónir

Sigríður Björg Tómasdóttir almannatengill Kópavogsbæjar. Hún segir skemmdarverkin hafa átt sér stað í öllum hverfum bæjarins þó að þau hafi verið heldur meiri í efri byggðum Kópavogs en annars staðar og flest í Vatnsendahverfi. (Sjá framhald á blaðsíðu 2).

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:

- SHEIGASON
- HÚSGAGNA HÖLLIN
- Betra BAK
- DORMA
- Parki
- VÍDD
- HÚSASMIÐJAN
- brautir & gluggatjöld
- Flügger litir
- HÚSASMIÐJAN

LIND
FASTEIGNASALA

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

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flügger: 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. Vídd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

Gleðin við völd þegar haldið var upp á 25 ára afmæli Salarins

Frumflutt voru átta glæný og glæsileg tónverk fyrir barnakóra í Kópavogi en verkin voru pöntuð sérstaklega af Salnum fyrir tilefnið

Gleðin var við völd í Kópavogi sl. laugardag þegar haldið var upp á 25 ára afmæli Salarins.

Frumflutt voru átta glæný og glæsileg tónverk fyrir barnakóra í Kópavogi en verkin voru pöntuð sérstaklega af Salnum fyrir tilefnið. Börnin fengu tækifæri til að vinna náð með tónskáldunum að lögunum og kynna mjög fjölbreyttri, nýrri tónlist sem samín er sérstaklega fyrir þau. „Þvílík gleði og hamingja, maður heldur varla aftur tárnum, þetta var svo falllegt.“ sagði Elísabet Indra Ragnarsdóttir, verkefnastjóri viðburða hjá Mekó en hún á veg og vanda að skipulagningu þessa glæsilega viðburðar.

Tónskáldin koma úr ólíkum áttum og eru af ólíkum kynslóðum en öll í fremstu röð; Benni Hemm Hemm, Ingibjörg Friða Helgadóttir og Ingibjörg Ýr Skarphéðinsdóttir, Jóhann G. Jóhannsson, Lúpína, Tryggvi M. Baldvinsson, Úlfur Eldjárn og



Þóra Marteinsdóttir. Tónsmíðarnar eru alls konar, bjartar og fjörugar, angurværar og dramatískar, yrkisefnin sótt í ólíka heima og sum lögin unnin í nánun samstarfi við börnin sjálf.

„Skólakórar Kársnesskóla, Hörðuvalla-skóla og Smáraskóla voru hreint út sagt ótrúlegir en kórstyrur þeirra Álfheiður Björgvinsdóttir, Ása Valgerður Sigurðardóttir og Ásta Magnúsdóttir eru að vinna svo flott og faglegt starf.“ sagði Soffía Karlsdóttir, forstöðumaður menningarmála hjá Kópavogi. „Svo spilti ekki fyrir þegar kórarnir ásamt hljómsveit sungu afmælis-sönginn fyrir Salinn.“ bætti hún við.

Lögin á efnisskránni voru eins ólík og þau voru mörg en hér má sjá efnisskrána.

- Bíddu eftir mér í hundrað ár eftir Benna Hemm Hemm í samstarfi við Skólakór Kársnesskóla.
- Glimmersturta eftir Ingibjörgu (Ingibjörgu Friðu Helgadóttur og Ingibjörgu Ýr Skarphéðinsdóttur) í samstarfi við Kóra Smáraskóla.

- Eins og perla eftir Jóhann G. Jóhannsson
- Sveitageit & Skólaganga eftir Kristínu Þóru Haraldsdóttur
- Lygnir um lok eftir Lúpínu (Nínu Sólveigu Andersen)
- Raddir vorsins eftir Úlf Eldjárn. Raddir Skólakórs Kársness í einstökum hljóðheimi.
- Tátupula eftir Tryggva M. Baldvinsson fyrir Skólakór Kársness.
- Bjart er yfir hugarheimi eftir Þóru Marteinsdóttur fyrir Skólakór Kársness.

Hátíðarhljómsveit skipuðu Alexandra Kjeld á bassa, Daði Birgisson á pianó, Guðný Jónasdóttir á selló, Kristófer Rodríguez Svónuson á trommur og slagverk, en hann er bæjarlistamaður Kópavogs í ár og Rögvaldur Borgþórsson á gítar.

Kynnir var Ingibjörg Friða Helgadóttir en hún söng einnig einsöng í einu laginu.

Verkefnið er búið að vera í ár í undirbúningi en tónleikarnir eru styrktir af lista- og menningarráði Kópavogsbæjar, Tónlistarsjóði og Barnamenningarsjóði.



FRÍMANN & HÁLFDÁN

ÚTFARARÞJÓNUSTA



Frímann
897 2468



Hálfán
898 5765



Ólöf
898 3075

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



Framhald af forsiðu Gatnaframkvæmdir hafnir í Vatnsendahvarfi

Stæra sig af skemmdarverkunum á samfélagsmiðlum

„Við höfum fengið ábendingar um að krakkar hafi verið að stæra sig af því á samfélagsmiðlum að hafa brotið gler í skýlum en það hefur enginn verið staðinn að verki og ábendingarnar ekki nýst til frekari eftirgrennslan.“ segir Sigríður.

Misjafnt hve mörg gler eru brotin í hverri árs

Viðgerðarkostnaður hleypur á bilinu 600 þúsund til einnar milljónar fyrir skýli sem fer eftir stærð og umfangi skemmdanna og því hleypur kostnaðurinn á nokkrum milljónum. „Skemmdarverkin snúast einkum um brot á glerjum í skýlum, ekki um skemmdir á grindinni. Það eru ýmist fimm eða sjö gler í hverju skýli og misjafnt hversu mörg eru brotin hverju sinni. Á síðasta ári var kostnaðurinn við kaup á nýjum rúðum 3,6 milljónir króna sem eru um 75 rúður. Það er sambærilegt við að allar rúðir hafi verið brotnar í um 11 skýlum með sjö rúðum, en heildarfjöldi skýla sem var skemmdur var mun hærri.“ segir Sigríður en eins fram kemur í máli hennar eru ekki alltaf öll glerin brotin í hverju skýli svo þau eru töluvert fleiri en 11 sem hafa orðið fyrir skemmdum. Þá er kostnaðurinn við hreinsunarför og vinnuna við að setja glerin í ekki tekin með.

Billboard tekur við rekstri skýlanna

„Það er verið er að ganga frá samningi um að eignarhald og viðhald strætúskýlanna færist yfir til fyrirtækis sem setur upp ný skýli með LED skjám og rauntímaavöktun á völdum stöðum. Fyrstu skýlin fara að



Glerin í strætúskýlum á Vatnsendavegi við Kriutorg hafa verið brotin nokkrum sinnum á undförnum mánuðum og hafa skemmdarvargarnir brotið öll glerin í skýlum eins og þessi mynd er til vitnis um

koma upp á komandi vikum og uppsetning mun halda áfram á næsta ári.“ segir hún, en það er Billboard sem eru í eigu Símans, sem tekur yfir skýli bæjarins.

Rauntímaupplýsingar um ferðir strætúvagnanna með nýjum skýlum

En er bærinn að gefast upp á rekstrinum vegna skemmdarverka og kostnaðar? „Nei, alls ekki. Það var alltaf einkaaðili, sem er nú hættur starfsemi á Íslandi, sem sá um rekstur á flestum strætúskýlum bæjarins, en við ætluðum alltaf að taka bara tímabundið yfir þau eftir að hann hætti. Megin hvatinn við að semja

við Billboard er að koma á fót rauntímaupplýsingum um ferðir strætúvagnanna og fyrst fyrirtækið var tilbúið að taka yfir rekstur skýlanna gjaldfrítt í skiptum fyrir að auglýsingapláss að þá var það jákvætt fyrir báða aðila.“ segir Sigríður, en ekki var leitað til eins fyrirtækis umfram aðra. „Það var farið í markaðskönnun þar sem öllum þeim sem tilbúnir væru að setja upp skýli og annast rekstur þeirra var gefið tækifæri að láta vita og taka þátt í útbóði. Einungis Síminn/Billboard hafði áhuga á þessu verkefni og því hægt að semja við þá beint.“ segir Sigríður að lokum, en Billboard hefur mikla reynslu er kemur að rekstri LED-strætúskýla.



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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



KOMINN TÍMI Á
MALBIKSVIÐGERÐIR OG
MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000



Það er stutt í veturinn og líka Nesdekk!

Nesdekk Lyngás 8

Hjá sérfræðingum Nesdekk færðu dekkjaskipti og ráðleggingar við val á réttum dekkjum fyrir veturinn.

Tímamantanir á nesdekk.is



Harðskelja-dekk

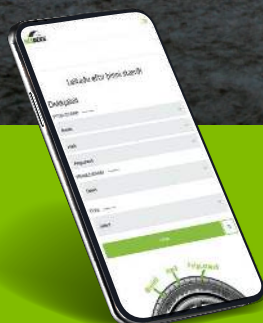
Toyo
GSI 6

Nankang
Sw8

Pirelli
Scorpion Winter 2



Skannaðu QR kóðann til að bóka tíma.



Bókaðu tíma og skoðaðu dekkjaúrvalið á nesdekk.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 17. eða 26. október

Síðasti skiladagur er föstudaginn 11 eða 18. október

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstsins, www.kgp.is

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

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 Andrésón
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 Hafnarfjörð | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is



BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AÚÐUNS

Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

554 2510

www.bilasprautun.is

SIJÓVÁ

TM

VÍR

VORÐUR

BEGAVOTTUN

Bilgræningisambandið



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19

Garðabær

harpa@harpautfor.is

harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Kópavogspósturinn á www.kgp.is

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

[Instagram.com/Kopavogsposturinn](https://www.instagram.com/Kopavogsposturinn)

Bókaboxið - í fyrsta sinn á Íslandi

Bókasafn Kópavogs er eitt glæsilegasta bókasafn landsins og er einn af mættarstólum samfélagsins hér í Kópavogi. Það eru um 800 gestir sem sækja safnið daglega og fer gestum fjölgandi með hverju ári.

Safnið býður upp á fjölda viðburða auk hefðbundinnar þjónustu og hefur verið leiðandi í tækniþróunum til að mynda að bjóða upp á greiðslugátt í gegnum sjálfsafgreiðsluvélur.

Nú hefur enn ein ný þjónustan bæst við og er þetta í fyrsta sinn á Íslandi sem þessi þjónusta býðst.

Safnið hefur opnað fyrsta Bókaboxið á Íslandi. Boxið virkar eins og pósthólf sem hafa verið að spretta upp út um allt land á undanförunum árum þar sem hægt er að sækja pakka í box, segir Lisa Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafns Kópavogs. Þetta er einföld leið fyrir lánþega safnsins að nálgast nýjustu og vinsælustu bækurnar, en í boxinu verða alltaf tíu nýir titlar, eins er hægt er að skila lánsbókum. Hægt er að taka frá



Lisa Zachrison Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafn Kópavogs og Soffía Karlsdóttir, forstöðumaður menningarmála hjá Kópavogsbæ við bókaboxið, hæstánægðar með framtakið

bók og sótt hana í boxið. Bækurnar eru þá fráteknaðar á leitir.is og bókinni komið í Bókaboxið. Bókinni verður haldið í fjóra sólarhringa eftir að hún er komin í boxið. „Við erum fyrsta bókasafnið á Íslandi að bjóða þessa viðbótartjónustu við þá hefðbundnu þjónustu sem er á söfnunum sjálfum og erum við mjög spennt að heyrna

hvað lánþegum okkur finnst um þessa nýjung.“

Opið alla daga vikunnar frá 09-21

Bókaboxið er staðsett í Vallakór 4 (í sama húsi og velferðarsvið Kópavogsbæjar og Krónan) og er opið kl. 9:00-21:00 alla daga vikunnar.

Verður Náttúrufræðistofa Kópavogs að Náttúruvísindasafni Kópavogs?

Stofnskrá Náttúrufræðistofu Kópavogs breytt?

Tillaga að breytingum á stofnskrá Náttúrufræðistofu Kópavogs var gerð á fundi Lista- og menningarráðs í síðustu viku, en tillagan snýr að nafna-breytingu safnsins, áherslubreytingum í safnastarfinu og breytingu á menntunarkröfum forstöðumanns.

Tillagan gerir ráð fyrir að nafn Náttúrufræðistofu Kópavogs verði breytt í Náttúruvísindasafn Kópavogs.

Aðalhlutverk Náttúruvísindasafns Kópavogs breytast þá í 4.gr. og verða:

a. „Að veita almenningi og nemendum fræðslu um náttúrufræði og standa að sýningum um náttúru landsins.“ sem kemur í stað: „Að stunda vísindalegar rannsóknir á náttúru landsins, m.a. í samstarfi við Náttúrufræðistofnun Íslands, náttúrustofur og aðrar rannsóknarstofnanir á sviði náttúrufræða og umhverfismála.“

b. „Að safna náttúrufræðilegum gögnum og skrá þau og varðveita með vísindalegum hætti, að stuðla að náttúruvernd og fræðslu um umhverfismál fyrir almenning og skólaæsku.“ Þetta kemur í stað þess:



Verður nafni Náttúrufræðistofu Kópavogs breytt og hlutverki Náttúrufræðistofu

„að veita almenningi og nemendum fræðslu um náttúrufræði og standa að sýningum um náttúru landsins.“

cd. „að stuðla að æskilegri landnýtingu, náttúruvernd og fræðslu um umhverfismál fyrir almenning og skólaæsku.“

d.a „að stunda vísindalegar rannsóknir á safneigninni og náttúru landsins, m.a. í samstarfi við Náttúrufræðistofnun Íslands, náttúrustofur og aðrar rannsóknarstofnanir á sviði náttúrufræða og umhverfismála.“ Þetta kemur í stað: „að stunda vísindalegar rannsóknir á safneigninni sinni og á

náttúru landsins, m.a. í samstarfi við Náttúrufræðistofnun Íslands, náttúrustofur og aðrar rannsóknarstofnanir á sviði náttúrufræða og umhverfismála.“

e. „að veita Kópavogsbæ og öðrum aðilum eftir atvikum umbeðna aðstoð og ráðgjöf á verksviði safnsins, m.a. vegna nýtingar auðlinda, skipulagsmála og mats á umhverfisáhrifum, enda komi greiðsla fyrir.“

Lista- og menningarráð fól forstöðumanni Náttúrufræðistofu að vinna málið áfram í samræmi við áherslur ráðsins fyrir fund þess þann 20. nóvember.

Minnihlutinn vill fá upplýsingar um lántökur bæjarins á kjörtímabilinu

Á fundi bæjarráðs í síðustu viku var lagt fram erind frá fjármálasviði Kópavogsbæjari þar sem óskað er eftir heimild bæjarráðs og bæjarstjórnar fyrir lántöku allt að 1,5 milljarða til að fjármagna framkvæmdir og að einhverju leiti til að endurfjármagna framkvæmdalán bæjarins á lokamánuðum 2024 og fyrri hluta ársins 2025.

Við það tilefni bókaði minnihlutinn eftirfarandi: „Undirritaðar óska eftir að lagðar verði fyrir bæjarráð upplýsingar um lántökur bæjarins (skammtíma og langtíma) frá upphafi kjörtímabilsins til dagsins í dag ásamt upplýsingum um uppgreiðslur lána, afborganir, vaxtakjör og upphæðir greiddra vaxta- og verðtryggingar. Jafn-



Þær Helga, Bergljót, Sigurbjörg og Theódóra vilja upplýsingar um lántöku bæjarins

framt er óskað eftir upplýsingum um áætláðar lántökur næsta árs.“

Bæjarráð samþykkti með þremur atkvæðum og hjásetu Theódóru S. Þorsteinsdóttur og Helgu Jónsdóttur fyrir sitt leyti að veita umbeðna heimild fyrir lántöku og vísuðni málinu til staðfestingar bæjarstjórnar.

NÝ VERSLUN Í GARÐABÆ

20%

AFSLÁTTUR AF ALLRI
GJAFAVÖRU
10.-14. OKTÓBER
Í BÚSTOÐ GARÐABÆ

BÚSTOÐ
— síðan 1975 —

HÚSGÖGN &
GJAFAVARA

Miðhraun 24 - 210 Garðabær - ☎ 559-9002
Tjarnargata 2 - 230 Reykjanesbæ - ☎ 421-3377 - 🌐 bustod.is

Gengu yfir Fimmvörðuháls



7. og 8. bekkur Waldorfskólans í Lækjarbotnum lagði land undir fót í byrjun september þegar krakkarnir gengu ásamt kennara sínum og tveimur aðstoðarmönnum yfir Fimmvörðuháls.

Frá Skógum hófst gangan við Skógafoss þaðan sem gengin voru 467 þrep upp stiga. Svo var farið eftir stíg meðfram röð fallettra fossa í Skógaá og áfram upp í hlíðarnar undir Eyjafjallajökli. Veðrið lék við hópinn þennan fyrsta dag og sem náði Baldvinsskála um kvöldmatarleytið þar sem gíst var eina nótt.

Næsta dag lá leiðin áfram upp heiðina, yfir sand og snjó þar til hæsta punkti var náð í skarðinu milli Eyjafjallajökuls og Mýrdalsjökuls. Mikil þoka, rok og rigning var á þessum erfiðasta kafla leiðarinnar. Mikill samhugur var hjá krökkunum sem sáu til þess að allir væru öruggir og þau héldu hópinn.

Það birti aðeins til þegar leið lá niður Bröttufönn og Heljarkamb þar sem farið er um brattar móbergshlíðar og klettabelti. Því næst var farið yfir Morinsheiði niður að Heiðarhorni og þaðan niður brattan Kattarhygg í Goðaland þar sen kjarr- og gróðurlendi tók við.

Sólin yljáði svo hópnum þegar komið var í Þórsmörk þar sem hamborgarar voru grillaðir í Básum. Hópurinn hélt síðan heim á leið í rútu yfir læki og ár og voru komin heim um kvöldmatarleytið, þreytt en umfram allt glöð og stolt yfir afreki sínu.



Bio-Kult er eitt af því sem er alltaf til á okkar heimili

- segir Eva Mattadóttir sem hefur ekki aðeins komið fjölskyldu sinni á Bio-Kult vagninn, heldur tekur hún sjálf Bio-Kult Mind daglega og dettur ekki í hug að sleppa því

Þarmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þarmaflóran gegni þar á meðal lykilhutverki í samspili þarma og heila (gut-brain-axis) og getur ójafnvægi í þarmaflórinni m.a. tengst hinum ýmsu kvillum tengdum heila- og taugakerfinu. Til þess að viðhalda heilbrigðri flóru er mikilvægt að tileinka sér hollt og gott mataræði en ásamt því er hægt að taka reglulega inn góðgerla í formi bætiefna með það að markmiði að koma á jafnvægi og styrkja þarmaflóruna.

Góðgerlar stuðla að betri meltingarflóru
Góðgerlar eru hluti af örfliverum þarmanna en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og hafa mismunandi virkni. Góðgerla er bæði að finna í matvælum og meltingarvegi mannsins, þar sem þeir gegna lykilhutverki í að styðja við heilbrigði meltingarfæranna. Góðgerlar bæta meltingarferlið með því að örva hreyfingu í meltingarveginum, sem leiðir til betri meltingar. Jafnframt aðstoða góðgerlar við niðurbrot, upptöku og nýtingu næringar úr fæðunni í vöðvabyggingu, viðgerð og endurheimt. Góðgerlarnir frá Bio-Kult eru einstaklega góð viðbót inn í daglega rútinu en gerlarnir hafa ýmis heilsueflandi áhrif á mannslíkamann með því að efla meltingu og frásög næringarefna.

Bio-Kult ómissandi á heimili Evu
Eva Mattadóttir og fjölskylda hennar hafa verið að taka inn Bio-Kult með frábærum árangri en auk þess að finna fyrir almennt betra jafnvægi á heimilinu finnur Eva einnig mikinn mun á einbeitingu þegar hún tekur inn Bio-Kult Mind. „Bio-Kult er eitt af því sem er alltaf til á okkar heimili. Ég gef börnunum mínum Bio-Kult með morgunmatnum og tek eftir auknu jafnvægi á heimilinu þegar við erum öll með þarmaflóruna í lagi, því þarmaheilsa hefur svo mikil áhrif á andlega líðan. Ég er í endurhæfingu þessa dagana og ég finn að heilapokan hverfur nánast alveg og einbeitingin verður betri hjá mér þegar ég tek Bio-Kult Mind, þess vegna tek ég Mind daglega og dettur ekki í hug að sleppa því.“

Bio-Kult Mind er fullkomið fyrir skólann
Bio-Kult Mind er öflug góðgerlablanda sem styður við heilbrigða meltingu sem og hugræna virkni og hentar því vel þeim sem vilja efla minnið og skerpa einbeitingu á náttúrulegan hátt. Bio-Kult Mind inniheldur sérvalin góðgerlastofn, villt bláber og vínberja ekstrakt ásamt sinki sem stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi og verndun frumna gegn oxunarlagi, ásamt því að stuðla að eðlilegri starfs-emi ónæmiskerfisins.

Bio-Kult góðgerlar góður kostur í þína daglegu rútinu
Bio-Kult býður upp á fimm hágæða vörur, þannig að allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Bio-Kult Original inniheldur 14 tegundir sérvaldra frostþurrkaðra gerlastofna sem hafa það að markmiði að byggja upp öflugna þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Bio-Kult Migréa inniheldur einnig 14 gerlastofna ásamt magnesíum og B6- vítamíni en það tvennt stuðlar að eðlilegri



„Ég gef börnunum mínum Bio-Kult með morgunmatnum og tek eftir auknu jafnvægi á heimilinu þegar við erum öll með þarmaflóruna í lagi,“ segir Eva

starfsemi taugakerfisins sem og kemur í veg fyrir ónot tengd höfði. Bio-Kult Candéa inniheldur sjö tegundir gerla ásamt hvítlaug og greipaldinþykki sem m.a. hefur verið þekkt fyrir að draga úr Candida albicans sveppnum. Bio-Kult Pro Cyan inniheldur þrívirka formúlu af vinveittum gerlum, trónuberjalykkni og A- vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi slímhúðar. Pro Cyan hentar svo sem afar vel fyrir þau sem glíma við óþægindi eða kvilla í þvagrás.



Bio-Kult góðgerlarnir eru frábær kostur en bæði er hægt að gleypa hylkin eða opna þau og blanda í graut eða drykki. Einnig má taka inn allar tegundir Bio-Kult gerlanna samhliða sýklalyfjum, þó mælt er með að Bio-Kult sé tekið 1-2 klst. eftir inntöku sýklalyfja.

eignaumsjon.is

FYRIRMYNDAR FYRIRTEKI 2023
Eignaumsjón
2023 Fyrirmyndaryfirtaki í rekstri
Væðingaráhrif 24. júní 2023

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



ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóna og snjósleðasæti. 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

Silfursmári 8

NÝ VERSLUN

BY·L

skartgripir by lovisa

KOMDU & FAGNAÐU MEÐ OKKUR
OPNUNARPARTÝ

11.10.24

OPIÐ FRÁ KL.13-19

-20% af silfri

-10% af 14kt gulli

afsláttur gildir 11. & 12. okt - einnig á byl.is

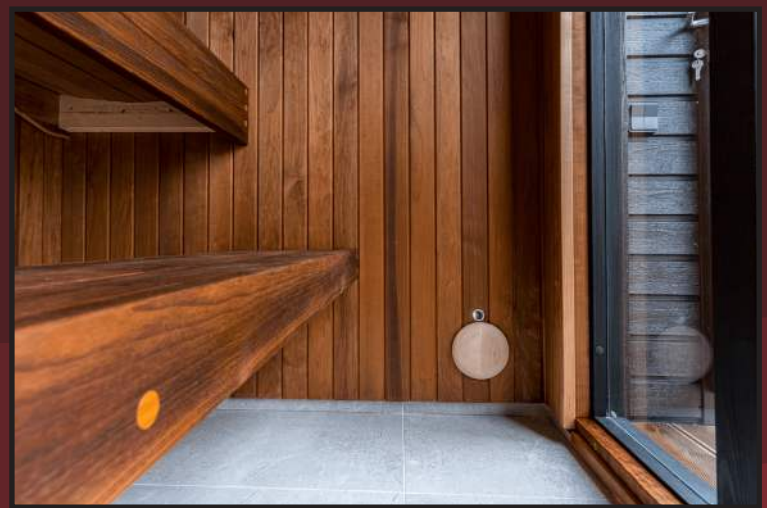
ALÞINGI SAUNA



VERÐ 1.650.000

Mál: 165 x 220 x 235

Samsett, saunaofn og ljós fylgir með uppsett.



ELEGANCE SHORT LÚXUSTUNNA TILBOÐ



Mál:
160 x 235 cm

**TILBOÐSVERÐ:
799.000 KR.**



INFRARAUÐIR INNIKLEFAR

Október sending er að koma!
Takmarkað magn af hverjum klefa í boði.

Tryggðu þér þinn draumaklefa í dag

HORNKLEFI

Mál: 190x125x125 cm



EINMANA

Mál: 136x90x70 cm



FBG-281

Mál: 195x109x118 cm



FBG-381

Mál: 195x109x153 cm



S-20-1P

Mál:
195x103x98 cm



S-20-2P

Mál:
195x103x118 cm



S-20-3P

Mál:
195x103x153 cm

HEITIRPOTTAR.IS

FOSSHÁLS 13 • VERSLUN 777 2000 • VIÐGERÐIR 777 2001 • FYRIRSPURNIR 777 2002
HEITIRPOTTAR@HEITIRPOTTAR.IS

„Ég fann bara fyrir ótrúlega mikilli gleði þegar ég lyfti loksins bikarnum. Þetta var hinn fullkomni endir,“

segir Ásta Eir Árnadóttir, fyrirliði Íslandsmeistari Breiðabliks sem hefur komið takkaskónum fyrir á hillunni góðu og sagt skilið við fótboltann að sinni

Breiðablik tryggði sér níjtjándu Íslandsmeistaratitil sinn í Bestu-deild kvenna sl. laugardag þegar liðið gerði marklaust jafntefli við Val að Hlíðarenda að viðstöddum 1.625 áhofendum, sem er áhorfendamet í Bestu-deildinni.

Leikurinn var mjög spennandi og átti Breiðablik fleiri færi til að skora mark og koma sér í þæginlega stöðu, en Breiðablik dugði jafntefli í leiknum til að hampa Íslandsmeistaratitlinum. Og Blikastúlkur voru vel meðvitaðar um það því síðustu 10-15 mínútur leiksins þjörmuðu Valsstúlkur vel að þeim og greinilegt var að Breiðablik hugsaði eingöngu um að verja markið og í raun Íslandsmeistaratitilinn, sem var þeirra í stöðunni 0-0.

Það tókst með mikilli samheldni og dugnaði auk þess sem stuðningsmenn Breiðabliks létu vel í sér heyra og hjálpuðu liðinu að loka leiknum.

Það var því mikil gleði í leikslok, Breiðabliks megin sem sagt, þegar dómari leiksins flautaði leikinn ef eftir að sex mínútur hafði verið bætt við í uppbótartíma.

Kópavogspósturinn ræddi við Ástu Eir Árnadóttur, fyrirliða Breiðabliks, fyrr í vikunni, en þetta voru nokkuð súrsæt tímamót hjá henni, að landa Íslandsmeistaratitli á laugardeginum, en hún tilkynnti svo á sunnudeginum að hún væri búin að ákveða að leggja skóna á hillinu, aðeins 31 árs gömul, en Ásta átti frábært tímabil, var valin í lið ársins hjá Fotbolti.net (ekki búið að velja lið ársins á öðrum miðlum), en Breiðablik fékk aðeins á sig 13 mörk í 23 leikjum í Bestu deildinni í sumar.

Svifur enn á bleiku skýi

En hvernig hefur fyrirliðinn það svona nokkrum dögum eftir að Íslandsmeistaratitilinn fór á loft, svafirðu enn um á bleiku skýi eða ertu að ná utan um þennan árangur ykkar? „Ég hef það bara mjög fint. Held ég sé ennþá að ná mér niður eftir helgina, en jú svíf vissulega um á bleiku skýi,“ segir Ásta Eir.

Planið var alltaf að vinna leikinn Ykkur dugði jafntefli fyrir leik til að landa Íslandsmeistaratitlinum, komuð þið inn í leikinn með það að leiðarljósi að verja markið ykkar fyrst og fremst eða ætluðu þið að sækja til sigurs? „Við fórum inn í leikinn til að vinna. Það



Ásta Eir ásamt móður sinni, Kristínu Önnu Arnþórsdóttur, sem lék á árum áður með Val og íslenska landsliðinu, Marinó Þór Jakobssyni eiginmanni sínum og barni þeirra, Benjamín Esra Marínóssyni

var alltaf planið. Við ætluðum alltaf að vera skipulagðar og agaðar en vildum reyna að spila okkar bolta og halda áfram að gera það sem við höfum verið að gera undanfarið.”

En er þetta ekki alltaf í undirmeðvitundinni hjá leikmönnum að jafntefli dugi til sigurs, þannig að leikmenn verði varfærni? „Jú, eflaust, held það hafi alveg aukist undir lok leiks, að þá var mikilvægt að klára þetta og halda markinu hreinu.”

Þá missti ég smá andann

Síðustu 10-15 mínútur þá þjörmuðu Valsstúlkur vel að ykkur og þá fannst manni að þið væruð komnar í það fyrst og fremst að verja Íslandsmeistaratitilinn, sem var ykkar með jafntefli, en þið hreinsuðu yfirleitt vel frá markinu í stað þess að reyna að spila - er það rétt metið og hvernig upplifðir þú þessar síðustu mínútur? „Mér fannst við ná að gera þetta mjög vel í lokin. Þær vissulega lágu á okkur síðustu mínúturnar og við náðum ekki að halda nógu vel í boltann enda komnar frekar lágt á völinn, en jú þetta var soldið spurning um að koma boltanum eins langt frá markinu og hægt var. Fann samt aldrei fyrir stressi, nema þegar Fanndís fékk færið sitt í lokin, þá missti ég smá andann en annars leið mér mjög vel allan tímann.”

Íslandsmeistarar Breiðabliks 2024

Þvílíkur stuðningur úr stúkunni

Og þú kallaðir eftir stuðningi frá Blikum úr stúkunn og þeir brugðust ekki. Var gott að heyra hvatninguna síðustu mínútur leiksins þegar þið voruð að verjast? „Þetta var bara ógleymanlegt! Þvílíkur stuðningur og ég vil bara þakka öllum þessum Blikum sem ég vissi að væru þarna úti fyrir að koma og hjálpa okkur að koma bikarnum heim í Smáránn.”

Við náðum að vera öll á sömu blaðsíðu

Hvað var það sem skilaði ykkur Íslandsmeistaratitlinum í ár - hver var lykillinn að þessu góða tímabili hjá ykkur og breyttist eitthvað á milli ára? „Fyrst og fremst samstaðan í hópnum. Við höfðum öll trú á þessu frá fyrsta degi. Það sást líka þegar við lentum í móttæti og töpuðum leikjum hvernig við svörðum því og komum alltaf sterkari til baka. Ég myndi segja að breytingarnar á milli ára hafa verið þær að við náðum að vera öll á sömu blaðsíðu. Planið og hvað við vildum gera var skýrt frá byrjun. Það er ótrúlega mikilvægt að ná svona samstöðu og vera reglulega að minna á það.”

Ótrúlega gott að taka svona erfiða ákvörðun en vera sátt með hana En þetta var svona súrsætur sigur fyrir stuðningsmenn Blika, sætt að landa Íslandsmeistaratitlinum en nokkuð súrt að fá síðan þær fréttir að þetta hafi verið síðasta leikur fyrirliðans með

Breiðablik. Hvað kemur til, þú ert ekki nema 31 árs og átt nóg eftir? „Þetta er bara tilfinning sem kom og ég fann að ég væri tilbúin í að kalla þetta gott. Það er ótrúlega gott að taka svona erfiða ákvörðun en vera sátt með hana. Að geta hætt á mínum forsendum er eitthvað sem ég vildi alltaf gera og jú ég gæti alveg spilað meira en svo er þetta bara spurning um hvað maður vill fá útúr lífinu sínu og ég á svo margt eftir og vil bara fara að nýta þennan tíma í að prófa aðra hluti.”

Ótrúlega þakklát fyrir manninn minn og um fjölskyldur okkar

Eins og þú nefndir, þegar þú tilkynntir að þú værir hætt, að kvennaboltinn væri ekki í atvinnumannumhverfi. Er erfitt að gefa sig allan í þetta bæði vegna vinnu/skóla og svo ert þú komin með fjölskyldu að auki, en þú eignaðist dreng árið 2020? „Já, það hefur auðvitað verið smá þúsulspil, sérstaklega einmitt eftir að ég eignaðist strákinn minn. En bara eins og með margt annað þá fer þetta líf bara í rútínu og við látum þetta bara ganga. Er ótrúlega þakklát fyrir manninn minn sem hefur stutt mig í gegnum þetta allt saman og sama má segja um fjölskyldur okkar, þau hafa gripið inn í og aðstoðað okkur þegar þurfti. Þetta hefði aldrei gengið án þeirra.”

Enginn efi með ákvörðunina

En engu að síður, kom ekki upp smá efi um þessa ákvörðun þegar Íslandsmeistaratitilinn fór á loft, smá löngun til að taka eitt ár í viðbót? „Nei, enginn efi, ég fann bara fyrir ótrúlega mikilli gleði þegar ég lyfti loksins bikarnum. Þetta var hinn fullkomni endir.”

Hef aldrei verið að eltast við nein met eða þess háttar

Og er ekki nettur C. Ronaldo í þér, að bæta met og skrifa sig í sögbækurnar, því þig vantar aðeins þrjá leiki til að bæta leikjemet Sigrúnar Óttarsdóttur fyrir Breiðablik í efstu deild, sem er 178 leikir og svo ertu komin með 300 mótssleiki fyrir Breiðablik, en leikjemetið er 316 leikir - svo þetta eru stórir áfangar sem þú hefur getað náð með því að taka eitt tímabil í viðbót? „Nei, hef aldrei verið að eltast við nein met eða þess háttar. Allir eiga sinn feril og hafa náð ákveðnum áföngum, ég er ótrúlega stolt að hafa spilað 300 leiki fyrir Breiðablik og að hafa unnið titil í síðasta leiknum mínum er bara eitthvað sem ég á og mun vera stolt af.”

Þessi Íslandsmeistaratitill stendur uppúr

Þetta var þriðji Íslandsmeistaratitillinn sem þú vinnur á þínum ferli. Hver er sá eftirminnlegasti? „Allir hafa sína þýðingu. Sá fyrsti var frábær, en ég missti af því þegar við unnum hann því ég var farin út til Bandaríkjanna. 2018 titillinn var sérstakur, unnum bikarmeistaratitilinn líka og þetta var svo ótrúlega gott lið. En þessi stendur uppúr, að enda ferilinn á þessu var ólýsanlegt og líka bara við áttum þetta svo mikið skilið. Það höfðu ekki margir trú á okkur og að við gætum staðið uppi sem sigurvegarar en við sjálfar trúðum því alltaf.”

Ætlar að byrja á því að borða kvöldmat með fjölskyldunni oftar en tvisvar í viku

En hvað tekur svo við hjá Ástu Eir, hvað ætlar þú að taka þér fyrir hendur nú þegar takkaskórnir eru komnir á hilluna? „Það er frábær spurning. Held ég byrji á að taka því bara rólega, borða kvöldmat með fjölskyldunni minni oftar en tvisvar í viku og fylgja stráknum mínum á fótboltaæfingar. Svo kemur bara í ljós hvað gerist næst, en ég er bara pollróleg og ætla bara að njóta hversdagsleikans.”

Ætlar að skrá sig á tennissámskeið í vetur

Og þú ert búin að hreyfa þig og stunda íþróttir frá því að þú manst eftir þér, þú ætlar sjálfsagt að hreyfa þig eitthvað áfram, með hvaða hætti þá? „Já, held ég muni alltaf stunda einhversskonar hreyfingu. Held ég ætli að skrá mig á tennissámskeið í vetur, er spennat að prófa það.”

Mun sakna þess að mæta í klefann og hitta stelpurnar

En hversu mundu sakna mest að vera að hætta í fótboltanum? „Fyrst og fremst félagsskapurinn. Mun sakna mest að mæta í klefann og hitta stelpurnar á hverjum degi. Það er svo ómetanlegt að vera í liði og hvað þá svona skemmtilegu liði.”

Mun eflaust troða mér í einhversskonar störf hjá klúbbnum í framtíðinni

Og ætlar þú vera eitthvað í kringum liðið og félagið áfram eða gott að kúpla sig aðeins út? „Ég ætla að reyna að kúpla mig út í smá tíma núna, en ég verð alltaf Bliki og mun eflaust troða mér í einhversskonar störf hjá klúbbnum í framtíðinni.”

Hefur fulla trú á liðinu og er ótrúlega spennat að fylgjast með þeim næstu árin

En er framtíðin björt hjá Breiðabliki, eruð þið með mannskap og umgjörð til að berjast um Íslandsmeistaratitilinn að ári þátt fyrirliðinn sé horfinn á braut? „Framtíðin er svo sannarlega björt. Við sáum það bara núna á þessu tímabili hvað við erum með flotta unga uppaldna leikmenn sem spiluðu stór hlutverk í sumar. Það er svo mikilvægt að gefa þessum leikmönnum tækifæri og stórt hros á þjálfarteymið að gera það. Ég hef fulla trú á liðinu og er bara ótrúlega spennat að fylgjast með þeim næstu árin,“ segir þessi mikli meistari og fyrirliði Breiðabliks, Ásta Eir Árnadóttir.

Sjö Blikastúlkur í lið ársins, tvær á varamannabekknunum og Nik Þjálfari ársins

Auk Ástu Eir áttu Blikar sex stúlkur til viðbótar í liði ársins á Fotbolti.net, en þetta eru þær eru Thelma Ívarsdóttir, Barbara Sól Gísladóttir, Elin Helena Karlsdóttir, Heiða Ragney Viðarsdóttir, Samantha Smith og Agla María Albertsdóttir. Þá voru þær Andrea Rut Bjarnadóttir og Vigdís Lilja Kristjánsdóttir á varamannabekknunum.

Þá var þjálfari ársins að sjálfsgöðu Nik Chamberlain, þjálfari Íslandsmeistarar Breiðabliks 2024.





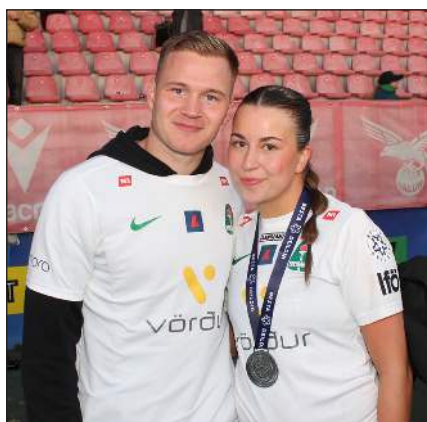
Til hamingju

Íslandsmeistarar!

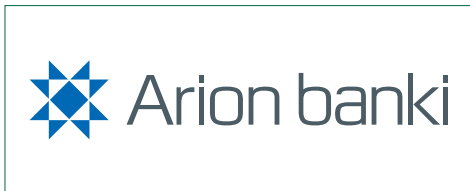
Vörður tryggingar hefur verið stoltur styrktaraðili Breiðabliks síðan 2010



Breiðablik Íslandsmeistari 2024



Til hamingju með Íslandsmeistartitilinn Breiðablik



ER BÍLSÆTID RIFID ?

Bílsætavíðgerðir, motorhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæbningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

FYRIR EFTIR

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

BÚM BETUR

BYGG

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS ALÚB VIRÐING
Íðan 1996 TRAUST REYNISLA

Audbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | www.uttforin.is

Komum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson S: 886 6242 | Andrés Andrésson S: 662 5338 | Jóhanna Eiríks S: 862 0527 | Guðmundur Örn Jóhannsson S: 862 0527

HÚS
Byggingaverktaki

Hreint
RÆSTING

Réttingaverkstæði
Jóa

BAKARÍ
Reynir Bakari

Arnardalur sf
Jarðvinna
Sími 554 1561

LANDMÓTUN

Kópavogsbær



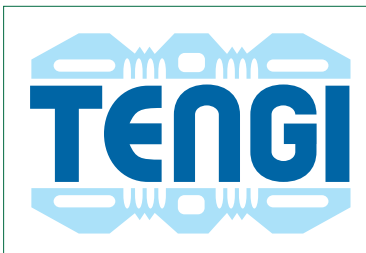
BESTA KNATTSPYRNUFÉLAG ÍSLANDS 2024



Blikastúlkur fögnuðu að vonum innilega þegar Íslandsmeistaratitillinn var í höfn á meðan Valsstúlkur voru í sárum sínum



Til hamingju með Íslandsmeistartitilinn Breiðablik



BY•L - skartgripir by lovisa opnar stórglæsilega verslun í nýju húsnæði að Silfursmára 8

Skartgripaverslun BY•L - skartgripir by lovisa opnar stórglæsilega verslun í nýju húsnæði að Silfursmára 8 í Kópavogi á morgun, þann 11. október, en verslunin hefur verið staðsett í Urriðaholti í Garðabæ síðustu ár undir merkjum by lovisa.

Á bakvið BY•L er skartgripahönnuðurinn og gullsmíðurinn Lovísa Halldórsdóttir Olesen. Skartgripalínur Lovísu hafa vakið mikla athygli og notið mikilla vinsælda á undanföllum árum. Lovísa lauk sveinsprófi í gull- og silfursmíði frá lönskólanum í Reykjavík 2007 og meistaráttindum í kjölfarið.

Lovísa sækir áhrif sín mest úr hversdagslífinu þar sem tvinnast saman klassísk og nýir straumar. Litir, hráefni og form hafa alltaf verið aðal atriði í hönnuninni sem setur mark sitt á fjölbreytileikann í hennar smíði og hönnun.

Lovísa hóf rekstur undir eigin vörumerkjum árið 2013 eftir að hafa unnið við fagið í nokkur ár. Fyrsta verslun var opnuð í bílskúrnunum á heimili hennar í Garðabæ, en árið 2021 opnaði hún fallega verslun í Vínastæti í Urriðaholti Garðabæ.

En nú eru stór tímamót hjá fyrirtækinu sem færir sig yfir í Kópavoginn og opnar glænýja verslun í Silfursmára föstudaginn 11. október kl. 13. „Við gerum það að sjálfsögðu með pompi og prakt þar sem opnunartilboð, gjafapokar, Dj og veitingar verða á boðstólnum,” segir, segir Lovísa.

En af hverju ákvaðstu að færa þig um set og yfir í Silfursmára? „Það var komið að næsta skrefi hjá okkur, við höfum vaxið og dafnað fallega þökk sé okkar frá-



BY•L er staðsett á móts við Smáralind

bæru viðskiptavinum. Við fundum því að nú var tími til kominn að færa okkur meira miðsvæðis og í stærra rými,” segir hún.

Urðum heilluð af húsnæðinu og staðsetningunni

Var ekkert erfitt að yfirgefa Garðabæinn enda búin að vera með verslun í bænum í rúm 10 ár? „Jú, þetta hefur verið ljúfsárt ferli, bæði ákvörðunin og svo flutningarnir. Við höfum átt yndislega tíma í Urriðaholtinu en þegar við sáum húsnæðið við Silfursmára urðum við alveg heilluð af því og staðsetningunni.”

Eykur vöruúrvalið og bætir við nýjum vörum

Og verða einhverjar breytingar á versluninni með nýju og stærra húsnæði og er spennandi að vera að opna nýja verslun? „Jú, það fylgja vissulega mjög spennandi breytingar, í fyrsta lagi erum við að aðlaga aðeins nafnið og þá logo fyrirtækisins, en það er nú BY•L – skartgripir by lovisa. Ég hef vitað í dágóðan tíma að það væri þörf á því vegna erlends



Lovísa er eðlilega spennt að opna nýja verslun í Silfursmára

skartgripamerkis sem heitir Lovísa. Þau eiga réttinn á því nafni og því ákvað ég að stytta okkar aðeins og fríska upp á lógóíð í leiðinni,” segir hún og bætir við: „Ég mun kynna nýjar vörur og auka úrvalið í núverandi vörulínu samt því að auka enn frekar úrvalið af skartgripalínu úr 14kt gulli, hvítgulli, með eðalsteinum og demöntum.”

Ný heimasíða komin í loftið

„Og svona af því að flutningarnir og breytingarnar voru ekki nóg þá höfum við einnig sett í loftið nýja heimasíðu sem tekur mið af þessum breytingum,” segir hún hlæjandi og það má því segja að það hafi verið nóg að gera hjá öllu starfsfólki BY•L síðustu misseri.

Halda stílnum en glittir í nýja líti og myndur

Og það er væntanlega spennandi að geta hannað sína eigin verslun frá grunni? „Við gerðum það í Vínastætinu og svo aftur núna, það er alltaf jafn gaman að geta gert rými algjörliga að sínu eigin og eftir sínu höfði. Við höldum í okkar stíl áfram en það smá sjá glitta í nýja líti og myndur sem munu einkenna Silfursmárann.”

En fyrir utan að vera að hanna og opna nýja verslun, hvað er þá að fréttu af skartgripasmíðinni? „Með tilkomu nýrrar verslunar aukum við úrvalið svo um munar, þá helst inn í núverandi línu. Svo eru jólin framundan og aldrei að vita nema það detti inn eitthvað skemmtilegt í kringum það season.”

Herraskartgripalínan Stormur fengið frábærar viðtökur

Og hönnun þín snýr ekki eingöngu að konum því þú hefur einnig hannað skart fyrir karlmann og Unisex - ekki rétt? „Jú, það er rétt, fyrsta herralínan okkar leit dagsins ljós í sumar. Línan í herraskartinu heitir Stormur og hefur hún fengið frábærar viðtökur. Í henni eru hálsmen, keðjur, armbönd og hringir úr bæði silfri og svo 14kt gulli og í einstaka gripum eru svartir demantar.”



Módel með 14kt gull og demantskartgripri frá Lovísu/BY•L



Og hönnun þín nær í raun til allra aldurshópa og er í öllum verðflokkum? „Ég hef svona haft það að leiðarljósi að ná til allra aldurshópa. Nýja verslunin okkar gefur okkur meira rými til þess. Úrvalið hefur aldrei verið jafn mikið og því ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi.”

Þannig að þú ert spennt fyrir að opna dyrnar að nýrri verslun í Kópavogi? „Þetta ferli hefur verið mjög lengi í bígerð og því má segja að við getum hreinlega ekki beðið eftir því að opna í Silfursmáranum. Við vonum að sjálfsögðu að sjá sem flesta í Kópavoginum,” segir hún brosandí og bætir við: „Svo er það bara í raun ein gata sem skilur Garðabæinn og Smárahverfið að, þannig það er stutt að fara úr Garðabænum.”

Veðrið lék við kylfinga

Góð stemmning á Ecco minningarmóti GKG



Sigurvegarar! Ragnar Axel, Arnar Smárai, Trausti og Adólf ásamt Guðmundi Daníelssyni barna- og unglingsþjálfara GKG

Það var góð stemmning í Opna Ecco Minningarmót GKG sem haldið var á Leirdalsvelli GKG sl. sunnudag í frábæru veðri. Í ár er mótið til styrktar æfingaferð barna-, unglings- og afreksvís GKG, sem verður næsta vor, en um 100 manns tóku þátt í mótinu.

Sigurvegarar mótsins unnu það á 50 punktum, en þess má geta að golfkennarinn Andrés Jón Davíðsson gerði sér lítið fyrir og fór holi í höggi á 13. braut.

Í mótinu var sérstaklega haldið uppi minningu þeirra Jóns Ólafssonar, Ólafs E. Ólafssonar og Konný Hansen sem áttu drjúgan þátt í að gera GKG að því sem klúbburinn er í dag.

Verðlaun Opna Ecco – Minningarmót GKG
1. sæti. 50 punktar. Adólf Óskarsson, Ragnar Axel Adólfsson, Arnar Smári Adólfsson og Trausti Freyr Birgisson,
2. sæti. 49 punktar. (Varpa þurfti hlutkesti þar sem jafnt var á öllum holum á milli 2. og 3. sætis). Friðrik Ingi Þorsteinsson, Ámi Guðafsson, Hákon Atli Birgisson og Gunnar Þór Birgisson
3. sæti. 49 punktar. Snjólaug Birgisdóttir, Silja Ósk Birgisdóttir, Erna Björg Sigurðardóttir og Elva Björk Sigurðardóttir.

Nandarverðlaun

Hola 4 - Ágúst Guðmundsson GKG 1,59m
Hola 9 - Jóhannes Unnar GKG 0,23m
Hola 11 - Elín Jóhannesdóttir 0.70m
Hola 17 - Óliver Elí 3,0m
Hola í höggi á 13 - Andrés Jón Davíðsson 0,0m

NÚ EINNIG FÁANLEGT Í HAGKAUP

FUDGE PROFESSIONAL

CLEAN BLONDE DAMAGE REWIND VIOLET-TONING SHAMPOO

INSTANTLY ERASES YELLOW TONES & DAMAGE FROM BLONDE HAIR
DOES STRONGER HAIR WITH OPTI-PLEX™ TECHNOLOGY
250ml e 8.4 fl.oz

FUDGE PROFESSIONAL

CLEAN BLONDE DAMAGE REWIND VIOLET-TONING CONDITIONER

INSTANTLY ERASES YELLOW TONES & DAMAGE FROM BLONDE HAIR
DOES STRONGER HAIR WITH OPTI-PLEX™ TECHNOLOGY
250ml e 8.4 fl.oz

BURT MED GULA TÓNA

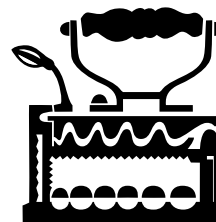
UPPBYGGJANDI TVENNA SEM STYRKIR HÁRIÐ OG EYÐIR ÖLLUM GULUM TÓNUM ÚR LJÓSU OG GRÁU HÁRI

FUDGE PROFESSIONAL

LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta.
Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

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



**EFNALAUG
GARÐABÆJAR**

EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680

Jólin þín byrja á veitingastað IKEA

Kalkúnn á
matseðli frá
14. nóvember

Hamborgarhryggur
með brúnuðum kartöflum,
maís og rauðvínssósu

1.695,-

Hangiskanki
með kartöflumús, uppstúfi,
rauðkáli og grænum baunum

1.995,-

Gränkera-Wellington
með brúnuðum kartöflum,
rauðvínssósu og rauðkáli

1.595,-

Hangikjöt
með kartöflum, uppstúfi,
grænum baunum og rauðkáli

1.495,-

Veitingastaðurinn er opin **11-19:30** alla daga
Skoðu aðra afgreiðslutíma á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

