



“Lentir þú í árekstri”

Láttu okkur þá laga bílinn.

Frí Tjónaskoðun.



FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI

Auðbrekku 27. Kópavogi

554 2510

www.bilasprautun.is



Laxaolía

Styður við heilbrigða húð og feld

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

29. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 24. 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

Bílaapótek Lyfjaval
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

Viðburðarík heimsókn grænlenkra barna í sundkennslu í Kópavogi

„Nú höfum við kvatt hóp barna frá austurströnd Grænlands sem kom til okkar í Kópavog til þess að læra sund,” segir Hekla Hannibalsdóttir, verkefnastjóri hjá Kópavogsbæ sem kemur að skipulagningu heimsóknarinnar fyrir hönd bæjarins.

Sundkennslan fór fram tvisvar á dag í Salalaug en þess á milli fóru börnin og hittu jafnaldra sína í 7. og 8. bekk í Hörðuvallaskóla og

Hefð er fyrir því að heimsækja Forseta Íslands á Bessastaði og tók Halla Tómasdóttir fallega á móti börnunum, kennurum og skipuleggjendum ferðarinnar

Kóraskóla og einn daginn heimsótti hópurinn Menningarhús Kópavogsbæjar þar sem vel var tekið á móti þeim. Alls voru á þriðja tug barna sem heimsóttu Kópavog í ár og því var kátt á hjalla meðan á heimsókninni stóð. (Sjá framhalda á blaðsíðu 2.)

LÆGSTA

VERÐIÐ Í KÓPAVOGI ER Á DALVEGI

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

Nettó Engihjalla

Opið alla daga 8-24

30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

LIND FASTEIGNASALA

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

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

Furðurverur og forynjur eiga sviðið á stórtónleikum Skólahljómsveitar Kópavogs 30. október



Það verða furðuverur og forynjur sem eiga sviðið á stórtónleikum Skólahljómsveitar Kópavogs, miðvikudagskvöldið 30. október.

160 ungir hljóðfæraleikarar

Kvöldið fyrir Hrekkjavökuna stíga um 160 ungir hljóðfæraleikarar úr Skólahljómsveitinni á svið í Háskólabíói og flytja tónlist sem á einn eða annan hátt tengist furðuverum og ævintýrapersónum. Frá hljóðfærunum munu berast tónar sem minna á undarlegar og kannski þínu hrollvekjandi verur, kóngulær og sjóræningjar koma við sögu og óperudraugur lætur á sér kræla. Það verður gaman fyrir áhorfendur að lygna aftur augum og ímynda sér söguþráðinn sem falinn er í tónlistinni.

Unga fólkíð í SK hefur verið að undirbúa og æfa löginn fyrir tónleikana í tvo mánuði og meðal annars farið í æfingabúðir yfir heila helgi til að ná sem bestum tókum á lögnum sínum.

Yngstu hljóðfæraleikararnir hefja tónleikana með nistandi draugatónlist, en þau hafa lært á hljóðfæri í eitt til tvö ár. B sveit-



in skipuð nemendum á þriðja til fimmta vetri stígur næst á stokk og spennan verður síst minni hjá þeim. Eftir hlé mæta svo elstu krakkarnir á sviðið og leika krefjandi og ógnvekjandi verk.

Krakkarnir lofa skemmtilegum og óvenjulegum tónleikunum og vona þó að enginn fari hræddur heim á eftir.

Stjórnendur hljómsveitanna eru Össur Geirsson og Gunnlaugur Bjarnason.

Tilgangur gervigreindarstefnu Kópavogsbæjar er að auka skilvirkni og tryggja ábyrga og siðferðislega notkun gervigreindar

Á fundi bæjarráðs í síðustu viku var lögð fram drög að nýrri stefnu um gervigreind fyrir Kópavogsbæ, en jafnfamt óskað eftir ábendingum bæjarráðsfulltrúa við stefnudrögin.

Stefna um gervigreind

Stefna um gervigreind tekur mið af Stefnu Kópavogsbæjar sem samanstendur af hlutverki, framtíðarsýn, gildum og Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun, og hefur til hliðsjónar aðrar stefnur bæjarins. Gildin eru virðing, heiðarleiki, framsækni og umhyggja. Stefnan styður við stefnu bæjarins hvað varðar sjálfbærni auk þess að vera í fararbroddi í nýsköpun og tileinka sér tækni- nýjungar í starfsemi sinni.

Tilgangur gervigreindarstefnu Kópavogsbæjar er að auka skilvirkni og tryggja ábyrga og siðferðislega notkun gervigreindar og að notkunin sé í samræmi við lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.

Bæjarstjórn og bæjarráð Kópavogsbæjar bera ábyrgð á stefnunni. Forstöðumaður upplýsingatæknideildar ber ábyrgð á framkvæmd og viðhaldi stefnunnar í samræmi við ákvarðanir bæjarstjórnar og bæjarráðs. Sviðsstjórnar og aðrir stjórnendur sviða bera ábyrgð á að framfylgja stefnunni hver á sínu sviði. Settar verða verklagsreglur og leiðbeiningar til stuðnings innleiðingar á stefnunni.

Stefnan tekur til allrar starfsemi, upplýsingakerfa og gagna Kópavogsbæjar.



Mynd: thisisengineering

Stefnan samanstendur af tveimur stefnu- áherslum og meginmarkmiðum þeirra.

Ábyrg notkun gervigreindar

Kópavogsbær ætlar að;

- nýta gervigreind á ábyrgan hátt í samræmi við Stefnu Íslands um gervigreind frá 2021 og siðferðislegar leiðbeiningar Framkvæmdarstjórnar Evrópusambandsins um áreiðanlega notkun gervigreindar frá 2019
- stuðla að og viðhalda virkri vitund um örugga notkun gervigreindar hjá starfsfólki, stjórnendum og öðrum sem nýta sér gervigreind í störfum sínum með því að tryggja virka fræðslu og þjálfun starfsfólks í tækni gervigreindar

- meta stöðugt áhættu af notkun gervigreindar og innleiða aðgerðir til að draga úr áhættu
- tryggja gagnsæi við notkun gervigreindar í starfsemi Kópavogsbæjar.

Aukin skilvirkni

Kópavogsbær ætlar að;

- nýta gervigreind til að auka skilvirkni og gæði starfseminnar
- efla þjónustu með því að auka stafræna þjónustu bæjarins með notkun gervigreindar.

Bæjarráð samþykkti að fela bæjarstjóra að vinna áfram að stefnumótun.

Framhald af forsiðu Viðburðarrík heimsókn grænlenkra barna í sundkennslu í Kópavogi

Verkefnið ótrúlega skemmtilegt og gefandi

Eftir að sundi lauk síðdegis var dagskrá á vegum Kalak, vínafélags Íslands og Grænlands, og var bryddað upp á ýmsu skemmtilegu, til að mynda fóru börnin Gullna hringinn, þau heimsóttu Húsdýra- og fjölskyldugarðinn og fóru á hestbak svo fátt eitt sé nefnt. Hefð er fyrir því að heimsækja Forseta Íslands á Bessastaði og tók Halla Tómasdóttir fallega á móti börnunum, kennurum og skipuleggjendum ferðarinnar.

Kópavogsbær hefur í samstarfi við Kalak, vínafélag Grænlands og Íslands, staðið fyrir sundkennslu fyrir grænlenk börn frá austurströnd Grænlands síðan árið 2006 og er mikil ánægja með verkefnið.

„Verkefnið er ótrúlega skemmtilegt og gefandi fyrir alla sem að því standa. Þetta er eitt af mínum uppáhaldsverkefnum og svo



Kópavogsbær hefur í samstarfi við Kalak staðið fyrir sundkennslu fyrir grænlenk börn frá austurströnd Grænlands síðan árið 2006

gaman að sjá hvað börnin eru ánægð með upplifunina og einnig hvað þau ná góðum tókum á sundinu. Einnig er samstarfið við Kalak alveg til fyrirmyndar,“ segir Hekla.

Jysk hefur verið rausnarlegt og gefið börnunum 2 umgangna af handklæðum undanfarið ár og í ár gaf Aquasport öllum börnunum sundfatnað.



FRÍMANN & HÁLFDÁN

ÚTFARARÞJÓNUSTA



Frímann
897 2468



Hálfán
898 5765



Ólöf
898 3075



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



VERKTAKUR

KOMINN TÍMI Á MALBIKSVIÐGERÐIR OG MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000





Toyota
Kauptúni

LAND CRUISER 250

STÆRSTA TOYOTA SÝNING ÁRSINS!
LAUGARDAGINN 26. OKTÓBER KL. 12:00–16:00

Komdu og upplifðu Land Cruiser 250 hjá Toyota Kauptúni. Sölu ráðgjafar taka vel á móti þér og stemningin verður engu lík.

Land Cruiser 250 er flaggskip Toyota sem beðið hefur verið eftir með mikilli eftirvæntingu. Útlitið er óður til fortíðar og undir kraftalegri yfirbyggingunni liggur ósigrandi torfærutæki.

Land Cruiser 250 er konungur jeppanna.



TOYOTA FÖRUM LENGRA

Toyota Kauptúni

Kauptún 6

570 5070



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem kann að vera tilgreindur. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. 12 mánaða vegaaðstoð fylgir öllum nýjum Toyota bílum. Birt með fyrirvara um villur.

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 31. október

Síðasti skiladagur er föstudaginn 25. október

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstisins, 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 Hafnarfjörður | s: 565 5892 | www.utfararstofa.is



Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi
www.bilasprautun.is 554 2510



Skemmtilegir hrekkjavökutónleikar í Salnum

Laugardaginn 26. október verður boðið upp á skemmtilega hrekkjavökutónleika í Salnum undir yfirskriftinni Jazzhrekkur.

Flutt verður spriklandi skemmtileg jazztónlist undir yfirskriftinni Jazzhrekkur en lögin fjalla um fyrirbæri sem tengjast hrekkjavöku: til dæmis drauga, nornir, afturgöngur og kóngulær!

Flytjendur eru Ingibjörg Friða Helgadóttir, söngkona, Sunna Gunnlaugsdóttir, píanóleikari og kontrabassaleikarinn Leifur Gunnarsson en hann samdi tónlistina.

Það mega allir mæta í skemmtilegum hrekkjavökubúningum á tónleikana. Þeir þurfa ekki að vera flóknir; t.d. er hægt að



mála kónguló á kinnina eða taka með sér nornahatt. Og svo er tilvalið að æfa nornahláturinn.

Aðgangur er ókeypis og öll hjartanlega velkomin á meðan húsrúm leyfir.

Flutt verður spriklandi skemmtileg jazztónlist í Salnum á laugardaginn

Fjölskyldustundir á laugardögum eru styrktar af lista- og menningarráði Kópavogsbæjar.

Lokun á Lindasafni 24.-26. okt.

Lindasafn er lokað vegna framkvæmda frá og með fimmtudeginum 24. október til og með laugardagsins 26. október.

Opið er á aðalsafni og dagskrá viðburða í haustfrí er aðgengileg á heimasíðu safnsins.

Verið velkomin!



Haltu mér – slepptu mér er fyrirlestraröð fyrir foreldra ungmenna

Haltu mér – slepptu mér er fyrirlestraröð fyrir foreldra ungmenna á aldrinum 12-18 ára um ýmis málefni sem tengjast þroska og uppeldi unglunga með áherslu á áskoranir í nútímasamfélagi.

Fyrsti fyrirlesturinn var í september um miðlálæsi og var það Skúli Bragi Geirdal sem fræddi foreldra m.a. um hvað ber að varast í hinu stafræna umhverfi sem börn alast upp í, hvaða miðla ungmenni nota og hvernig foreldrar geta sett reglur um notkun þeirra. Fyrirlesturinn var vel sóttur og sköpuðust liflegar umræður í lok hans. Annar fyrirlesturinn var um karlmennskuhugmyndir og orðræða ungmenna sl. þriðjudag.



Þorsteinn V. Einarsson, kennari og kynjafræðingur, fjallaði þar um skaðlegar karlmennskuhugmyndir, orðræðu ungmenna og hvernig er hægt að skapa og styðja við jákvæða karlmennsku.

Tvö erindi til viðbótar eru á dagskrá fram að jöllum. Frítt er inn á alla viðburði og öll velkomin.

12. nóvember 2024 kl. 20:00
Kvíði ungmenna

Berglind Brynjólfssdóttir, sálfræðingur hjá Sálstofunni, ræðir um einkenni kvíða, hvað hægt er að gera til að aðstoða ungmenni með kvíða og forvarnir gegn honum.

3. desember 2024 kl. 20:00
Bókaval og lestrarvenjur ungmenna

Jón Geir Jóhannsson, sérfræðingur frá Nexus, ræðir við foreldra um bækur fyrir ungmenni, val á bókum og mikilvægi þess að ungmenni fái og finni bækur sem vekja áhuga þeirra og eru við hæfi.

Fyrsta Bókabox landsins slær í gegn!

Bókasafn Kópavogs opnaði nýverið Bókabox í Vallarkór 4. Bókabóxið, sem er hið fyrsta sinnar tegundar á Íslandi, verði notað afar mikið frá opnun þess í upphafi októbermánaðar.

„Móttökunar hafa farið fram úr björtustu vonum og greinilegt að Kópavogsbúar kunna að meta þjónustuna,“ segir Lísa Z. Valdimarsdóttir, forstöðumaður Bókasafns Kópavogs. „Við erum fyrsta bókasafnið á Íslandi að bjóða þessa viðbótarþjónustu við þá hefðbundnu þjónustu sem er á söfnunum sjálfum og stolt af því að vera í fararbroddi hér.“

Boxið virkar eins og pósthólfurinn sem hafa verið að spretta upp út um allt land á undanföllum árum þar sem hægt er að sækja pakka í box. 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 bók og sækja hana í boxið. Bækurnar eru þá fráteknaðar á leitir.is og kemur starfsfólk bókanum í Bókabóxið. Bókinni verður



Notandi að sækja bækur og skila í bókabóxið í Vallarkór

haldið í fjóra sólarhringa eftir að hún er komin í boxið.

Bókasafn Kópavogs er eitt glæsilegasta bókasafn landsins og er einn af mátarstólpum samfélagsins 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 sjálf-safgreiðsluvélur.

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



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

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

Vetrarfjör í IKEA

Við fögnum SKOGSDUVA, nýrri og ævintýrlegri vörulínu, með ævintýrlegu vetrarfjöri að hætti IKEA! Vetrarfjör IKEA stendur yfir dagana 24. og 25. október þar sem boðið verður upp á alls kyns uppákomur og leiki; lukkuhjól, ratleik, andlitsmálningu, leikhópin Lottu og ýmislegt fleira!

Skoðaðu dagskrána á [IKEA.is](https://www.ikea.is).

Nýtt

SKOGSDUVA
áklæði á koll

1.450,-

Verslun opin kl. 11-20 alla daga - [IKEA.is](https://www.ikea.is)



Færeysk lúðrasveit, Føroya Landsorkestu fékk inni hjá Skólahljómsveit Kópavogs



Í byrjun október kom færeysk lúðrasveit, Føroya Landsorkestur, í heimsókn til Íslands. Í þessari hljómsveit eru bestu hljóðfæraleikarar úr lúðrasveitum Færeyja og er valið sérstaklega í hópinn. Stjórnandi hópsins er Bernharður Wilkinsson, sem lengi starfaði á Íslandi sem hljómsveitarstjóri og flautuleikari í Sinfóníuhljómsveit Íslands.

Hljómsveitin fékk inni hjá Skólahljómsveit Kópavogs með æfingar og voru afskaplega ánægð með alla þá aðstöðu sem í boði var. Að loknum æfingum voru haldnir tónleikar í Tónhæð, en það er nafn húsnæðis SK. Hljómsveitin lék léttu og skemmtilega blöndu af færeyskri og alþjóðlegri tónlist sem hljómaði vel í sal SK. Mjög gaman var hversu margir komu og var húsfyllir var á tónleikum. Hljómsveitin hélt einnig tónleika í Hörpu-

horni í Hörpu, sem var þeim mikil upplifun. Þangað fjölmenntu áheyrendur einnig og létu af leik sveitarinnar.

Ferðin var þó ekki eintómur æfingar og tónleikar. Hópurinn fór í skoðunarferð um suðurland, þar sem Gullfoss var skoðaður og hans næsta nágrenni. Baðstaðir okkar á Íslandi heilluðu sérstaklega og fór hópurinn í Bláa lónið og í Sky Lagoon í Kópavogi þar sem fallett sólsetur sem fylgt var eftir með norðurljóssýningu sló í gegn. Veðrið lék líka við hópinn, stillt og bjart allan tímann og fór því 60 manna hópur frá Færeyjum alsæll heim eftir vel heppnaða heimsókn til Íslands. Er það von þeirra sem að undirbúningi þessarar heimsóknar stóðu að hún styrki enn betur þau góðu bönd sem á milli Íslands og Færeyja eru og hver veit nema einhver lúðrasveit heimsæki frændur okkar í Færeyjum fljótlega.



Aðsend grein

Baldur Þór Baldvinsson

Félagsheimili eldri borgara í Kópavogi um helgar

Eitt af baráttumálum Félags eldri borgara í Kópavogi er að útrýma einsemd og einveru eldra fólks eins og mögulegt er. Óumdeilt skref í þá átt er að hafa félagsheimili eldri borgara opin um helgar, en þær eru kvíðaefni hjá mörgum, sérstaklega þeim sem búa einir. Eftir að hafa fylgt þessu máli eftir við bæjaryfirvöld með viðræðum, bréfaskriftum og loks undirskriftasöfnun tókst að koma því til leiðar að félagsmiðstöðvar eldri borgara í Kópavogi voru opnar sl. vetur einn laugardag í mánuði hver stöð.

Í viðtali við bæjarstjóra í Kópavogspóstinum 15. febrúar sl. fagnaði hún því mjög að þetta "tilraunaverkefni" væri komið á dagskrá. Var hún m.a. spurð hvort kæmi til greina "ef vel gengur að bjóða upp á fleiri opnanir um helgar" og svaraði bæjarstjóri svo að mögulega yrði "í náinni framtíð boðið upp á fleiri viðburði" í samstarfi við Félag eldri borgara í Kópavogi. Aðspurð um kostnað taldi hún hann "óverulegan", "ef vel tekst til og við sjáum bætta andlega og líkamlega heilsu".

Í stuttu máli reyndist "tilraunaverkefnið" standast allar væntingar. Fullt var út úr húsi þá laugardaga, sem félagsmiðstöð var opin, og ekki mögulegt að draga aðra ályktun en þá að "vel hefði tekist til". Gleðin, ánægjan og margfaldar þakkir, sem fylgdu, er ekki hægt að túlka öðruvísi en til marks um "bættu andlega heilsu".

Nú á haustdögum, þegar dagskrá félagsheimila er að hefjast, kemur í ljós, þvert á væntingar, að bæjarstjórn Kópavogs hefur dregið í land og í raun sagt sig frá "tilraunaverkefninu" sem svo mjög var lofað fyrir nokkrum mánuðum! Í nágildandi fjárhagsáætlun er ekki stafrókur um verkefnið og engin orð um áframhaldandi "samstarf" við Félag eldri borgara, hvað þá um "fleiri viðburði". "Óverulegi kostnaðurinn" af starfsmanni í eldhúsi félagsheimilanna, sem kostaður var af Kópavogsbæ, samtals 12 klukkustundir á mánuði, er ekki í fjárhagsáætlun og þar með aðkoma bæjarstjórnar farin. Verkefnið, sem svo var rómað og mætt af framkvæmdastjóra bæjarstjórnar, er því alfarið komið í hendur Félags eldri borgara í Kópavogi. Hefur "tilraunaverkefnið" virkilega gleymst hjá bæjarfulltrúum, nánast á fyrstu metrunum?

Tilgangur þessa bréfs er að minna á "tilraunaverkefnið" og fara fram á áframhaldandi samstarf um



Baldur segir m.a. í grein sinni að eitt af baráttumálum Félags eldri borgara í Kópavogi er að útrýma einsemd og einveru eldra fólks eins og mögulegt er. Óumdeilt skref í þá átt er að hafa félagsheimili eldri borgara opin um helgar

það við bæjarstjórn Kópavogs. Að Kópavogsbær styrki verkefnið m.a. á þann hátt að greiða áfram "óverulegan" kostnað af því að hafa félagsheimili opin um helgar fyrir eldri borgara og verkefnið verði með í fjárhagsáætlun fyrir árið 2025. Félag eldri borgara í Kópavogi fer þess á leit við ykkur, ágætu bæjarfulltrúar, að þið sýnið hug ykkar til eldri borgara í verki, hlustið og takið mark á því sem 700 manns sýndu með undirskriftum sínum sl. vor.

Þess skal getið að undirritaður sótti um styrk fyrir hönd FEBK úr forvarnasjóði hjá Menntasviði Kópavogs. Hlutverk sjóðsins er m.a. að bæta andlega líðan, heilsu og sjálfsmynd barna og eldri borgara en tilgangurinn með því að hafa félagsheimilin opin um helgar fyrir eldri borgara er einmitt að eyða einsemd og einveru og bæta andlega heilsu. Umsókninni var vel tekið og fékk FEBK styrkinn. Kunnum við okkar bestu þakkar til stjórnenda sjóðsins.

Virðingarfyllt
f.h. Félags eldri borgara í Kópavogi og fulltrúi
FEBK í öldungaráði
Baldur Þór Baldvinsson

Fullur stuðningur innan bæjarráðs að halda áfram með helgaropnanir

Á fundi bæjarráðs í síðustu viku var tekið fyrir erindi Félags eldri borgara í Kópavogi, sem er birt hér fyrir ofan, vegna opnartíma félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi.

Í svarbréfi Ásdísar Kristjánsdóttir til Baldurs Þórs Baldvinssonar fulltrúa FEBK í öldungaráði segir hún að ánægjulegt sé að heyra hve vel tókst til með tilraunaverkefni um helgaropnanir. „Við höfum svo sannarlega ekki gleymt því. Það er



Ásdís Kristjánsdóttir

fullur stuðningur innan bæjarráðs að halda áfram með verkefnið og verður fjármagn tryggt áfram fyrir árið 2025. Fjármagnið verður vistað hjá forstöðumanni félagsstarfsins, Stefáni Arnarsyni sem ráðstafar því í þágu helgaropnana í samráði við Félag eldri borgara í Kópavogi. Nánari útfærsla er í höndum forstöðumannsins." segir í svarbréfi hennar og samþykkti bæjarráð á fundi sínum að vísa erindinu til fjárhagsáætlunargerðar.

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóna 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

eignaumsjon.is

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

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





*Jólahlaðborð Fjörúkrárinna
hefst 15 nóvember*

Bókanir og fyrirspurnir: birna@fjorukrain.is



*Víkingasveitin okkar spilar
fyrir matargesti*



*Einar Ágúst tekur við
eftir borðhald*

Bætum þjónustu hjá Heilsugæslunni í Hamraborg og Hvammi

Starfsfólk Heilsugæslunnar í Hamraborg og Heilsugæslunnar í Hvammi leggur stöðugt áherslu á að bæta aðgengi skjólstæðinga stöðvanna að heilbrigðisþjónustu. Markmið okkar er að fleiri geti fengið þjónustu hjá okkur og að við nýtum starfskrafta allra sem starfa hjá okkur sem best.

Við þekkjum öll umræðuna um aðgengismál í heilbrigðisþjónustu. Heilsugæslustöðvar eins og önnur heilbrigðisþjónusta hafa búið við skort á heilbrigðisstarfsfólki. Á meðan svo er þurfum við að hugsa út fyrir kassann og leita að lausnum. Við í Hamraborg og Hvammi höfum undanfarið gert breytingar á þjónustu okkar til að mæta þessum vanda.

Stærsta breytingin sem fólk verður vart við er að hjúkrunarfræðingarnir okkar flokka erindi sem okkur berast. Þegar skjólstæðingur hefur samband símleiðis byrjar ákveðið ferli.

Fyrsta skrefið er að ritari sem svarar fær upplýsingar um hvort erindið sé brýnt eða hvort það megi bíða eftir tíma hjá lækni eða hjúkrunarfræðingi. Ef skjólstæðingur telur sig geta beðið bókar ritarinn tíma fram í tímann. Ef skjólstæðingur telur sig ekki geta beðið eftir tíma og telur erindi vera brýnt bókar ritari símtal við hjúkrunarfræðing. Hjúkrunarfræðingurinn hefur samband samdægurs, metur erindið og kemur í viðeigandi farveg.



Huldís Mjöll Sveinsdóttir

Öflugur hópur heilbrigðisstarfsfólks

Á Heilsugæslunum starfa m.a. hjúkrunarfræðingar, lækna, ljósmæður, ritara, sálfræðingar, sjúkraliðar og sjúkrapjálfarar. Það er því öflugur hópur sem vinnur að því að bæta heilsu okkar skjólstæðinga.

Við hvetjum fólk sem telur sig þurfa þjónustu til að leita til okkar og leyfa okkur að meta erindið og veita aðstoð. Oft náum við að leysa málin með ráðgjöf í síma og spara fólk sporin. Mörg erindi eru samt sem áður þess eðlis að þau krefjast heimsóknar á stöðina.

Ekkert kerfi er fullkomið en með þessum hætti teljum við að meiri líkur séu á að fólk sem þarf á þjónustu að halda fái hana. Stefnan er að í vetur muni Upplýsingamiðstöð Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins aðstoða stöðvarnar við þessa



Sigrún Kristín Barkardóttir

flokkun erinda, eins og starfsfólk miðstöðvarinnar gerir nú þegar, fyrir nokkrar heilsugæslustöðvar. Upplýsingamiðstöðin er sístækkandi eining sem hefur það verkefni að veita ráðgjöf og aðstoð í veikindum. Hægt er að hafa samband allan sólarhringinn í síma 1700 og milli 8 og 22 alla daga vikunnar á netspjallinu á vefnum heilsuvera.is.

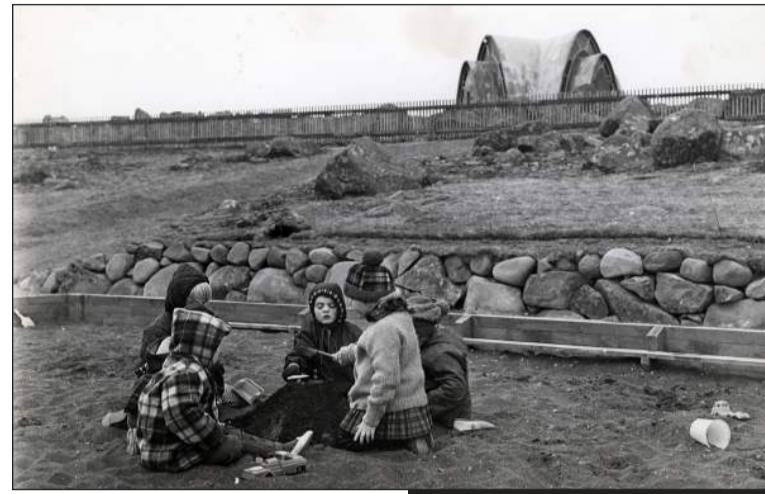
Viljum veita enn betri þjónustu

Það er gott fyrir okkar skjólstæðinga að vita af þessum breytingum og ástæðunum fyrir því að við veljum að fara þessa leið.

Það er einlæg von okkar að við náum að veita örugga og góða þjónustu.

Huldís Mjöll Sveinsdóttir
Svæðisstjóri Heilsugæslunnar Hamraborg
Sigrún Kristín Barkardóttir
Svæðisstjóri Heilsugæslunnar Hvammi

Útgáfu byggðakönnunar Kársness fagnað



Byggðakönnun Kársness hefur verið gefin út í glæsilegri bók sem er ríkulega myndskreytt. Bókin er unnin sem hluti af hverfisáætlun Kársness. Byggðakönnunin kom út rafrænt fyrir á árinu en afráðið var að gefa hana einnig út í bók sem verður seld í safnbúðinni Gerðarsafni og hægt er að fá að láni í Bókasafni Kópavogs.

Í byggðakönnuninni er gerð grein fyrir þróun byggðar og byggingarsögu Kársness. Staðhátum er lýst og greint frá upphafi og lykilkáttum í þróun byggðarinnar. Greint er frá húsum, mannvirkjum og náttúrusvæðum sem njóta verndar samkvæmt lögum. Þá er gefið yfirlit yfir einkenni byggðar og byggðarmynstri og lögð fram skráning og varðveislumat.

Í varðveislumati Byggðakönnunarinnar er lagt mat á yfirbragð byggðarinnar,

Útgáfu bókarinnar verður fagnað 29. október kl. 17. í Salnum Kópavogi

náttúrutengingar og götummyndir. „Þetta er glæsilegt rit sem varpar ljósi á þróun byggðarinnar á Kársnesi á einfaldan og áhugaverðan hátt,“ segir Auður Dagný Kristinsdóttir skipulagsstjóri Kópavogs.

Þetta er í fyrsta sinn sem unnin er svona ítarleg byggðakönnun hjá Kópavogsbæ. Verkið er 369 blaðsíður, ríkt af ljósmyndum en áherslan var á að setja efnið fram á aðgengilegan og myndrænan hátt. Leitað var fanga í skjalasöfnun og rætt við heimildamenn, en einnig eru fjöldi nýrra mynda í byggðakönnuninni.

Byggðakönnunin er unnin af Önnu Maríu Bogadóttur arkitekt hjá Úrbanistan.

Útgáfu bókarinnar verður fagnað 29. október kl. 17.00 í Salnum Kópavogi.

Við fögnum!

Velkomin í útgáfuhóf Byggðakönnunar Kársness



Í Salnum, þriðjudaginn
29. október kl. 17

Byggðakönnun Kársness er unnin af Önnu Maríu Bogadóttur arkitekt hjá Úrbanistan í samvinnu við skipulagsdeild Kópavogsbæjar. Í henni er sögulegt yfirlit um þróun byggðar og byggingarsögu Kársness. Staðhátum er lýst og greint frá upphafi og lykilkáttum í þróun byggðarinnar. Þá er gerð grein fyrir húsum, mannvirkjum og náttúrusvæðum sem njóta verndar samkvæmt lögum og gefið yfirlit yfir einkenni byggðar og byggðarmynstur.



Kópavogsbær

kopavogur.is



NATURES AID

AUKIN & ORKA MÝKRI LIÐIR



**Hvert Beetroot hylki jafngildir
4.620 mg af RAUÐRÓFU**



**Glucosamine & Chondroitin
í þínu liði fyrir þína liðheilsu**

Fjórar Gerplustúlkur í sigurliði Íslands á Evrópumeistaramótinu í hópfimleikum í Bakú



Í Evrópumeistaraliði Íslands í hópfimleikum voru fjórar stúlkur úr Gerplu. Myndirnar tók Agnes Suto

Kvennalið Íslands keppti til úrslita á Evrópumóttinu í hópfimleikum sl. sunnudag í Bakú og gerði sér lítið fyrir og varð Evrópumeistari, en í 12 manna landsliðshópi voru 4 stelpur úr Gerplu, þær Andrea Hansen, Bryndís Guðnadóttir, Guðrún Edda Sigurdardóttir og Klara Margrét Ívarsdóttir Gerpla. Næst inn var Julie Woldseth úr Gerplu.

Stelpurnar í íslenska kvennlandsliðinu mættu með trompi á fyrsta áhald og gerðu sér lítið fyð fyrir að lenda öll stökkin og fengu 18.250 stig fyrir dýnuna, 0.650 hærra en sænska liðið sem er stærsti keppinautur þeirra. Flugeldasýningin hélt áfram á trampolininu, en stelpurnar gáfu ekkert eftir og lentu öll stökkin. Þær enduðu daginn á glæsilegum gólfæfingum þar sem þær hækkuðu sig um 0.650 stig frá undanúrslitum.

Kvennalið Íslands vann Evrópumeistaratitilinn síðast 2021 og þar áður 2010 og 2012. Baráttan um titilinn hefur verið á milli Svíþjóðar og Íslands um árabil.

Stelpurnar unnu bæði dýnuna og gólfæfingarnar og má segja að það hafi tryggt þeim sigurinn. Svíar lentu í öðru sæti aðeins 0.450 stigum á eftir Íslandi og Noregur tók þriðja sætið, sem þýðir að Danmörk er ekki á palli í kvennaflokki í ár.

Ísland Evrópumeistari í unglingsaflokki blandaðra

Ísland varð einnig Evrópumeistari í unglingsaflokki blandaðra. Í liðinu voru þau Helen María Margeirsdóttir og Birgir Hólm Þorsteinsson úr Gerplu og einnig var Michal Říšský einn af þjálfurum liðsins.

Stúlknaliðið tók bronsið

Stúlknaliðið vann til bronsverðlauna eftir harða baráttu við Svíþjóð og Danmörk.



Gerpla átti þrjá fulltrúa í blönduðu liði fullorðinna en liðið endaði í 5. sæti



Evrópumeistarar unglinga en í því liði átti Gerpla tvo fulltrúa, Helenu og Birgi



Stúlknaliðið tók bronsið á Evrópumóttinu með 4 fulltrúa frá Gerplu



Drengjalliðið lenti í 4. sæti á móttinu og fjórir piltar í liðinu eru í Gerplu

Gerpla átti einnig glæsilega fulltrúa í

stúlknaliðinu, þær eru Lilja Þórdís Guðjónsdóttir, Sara María Tandradóttir, Elín Þóra Jóhannsdóttir og Margrét Júlía Jóhannsdóttir. Eyrún Inga Sigurðardóttir var dansþjálfari liðsins.

Drengjalliðið átti frábært mót og endaði í 4. sæti. Fulltrúar Gerplu í drengjalliðinu voru þeir Atli Fannar Hlynsson, Björn Helgi Devine, Jökull Nói Ívarsson og Kristinn Stefánsson.

Í blönduðu liði fullorðna átti Gerpla þrjá fulltrúa, þeir eru Birta Sif Sævarsdóttir, Dagný Lind Hreggviðsdóttir, Eva Halldórsdóttir og Hrafnhildur T. Brynjólfsson, en liðið hafnaði í 5. sæti.

Hafið fiskverslun í Hlíðasmára kynnir með stolti einn reynslumesta fisksala landsins



Toppmaður! Tómas er mættur til starfa á Hafinu Hlíðasmára, en hann rak áður Fiskbúðina Trönuhrauni

Tómas Ágústsson er kominn til starfa hjá Hafinu Hlíðasmára, en Tómas er fyrrverandi eigandi Fiskbúðarinnar Trönuhrauni.

Tommi er því enginn nýgræðingur í þessu fagi, hann er búinn að vera viðlogandi rekstur fiskbúðar foreldra sinna síðan 1986. Hann er því vanur að standa vaktina fyrir aftan fiskborðið og afgreiða fisk ásamt því að verka hann. Síðan 2011 starfaði Tómas með föður sínum Ágústi Tómassyni alfarið við reksturinn en síðustu fimm ár með fjölskyldu sinni konu og börnum.

Enginn smá gæi þessi Tómas!

„Við erum mjög lánsöm að Tommi skildi koma til okkar og við tókum honum fagnandi enda enginn smá veiði í svona gæja,”

segir Bjarki Gunnarsson verslunarstjóri í Hafinu Hlíðasmára brosandí.

Þegar við spurðum Tómas afhverju hann valdi Hafid var svarið einfalt. „Strákarnir í Hafinu eru toppmenn og eru að gera frábæra hluti. Í Hafinu er fagmennskan í fyrirrúmi og það er alltaf eitthvað nýtt og spennandi að gerast hjá þeim. Þeir eru mjög hugmyndaríkir í allri vörubrúun.”

Nú styttest í jólavertíðina og humarinn er kominn í verslun Hafins, hvað heldur Tómas um sölu á humri og kæstri skötu þetta árið? „Ég á ekki von á öðru en að hún verði góð og jafnvel enn betri en í fyrra. Í ár eru jólin í byrjun vikunar og lofar það oft góðu með sölu á jólavarníngi Hafins,” segir Tómas að lokum.

Hildigunnur og Guðrún Dalía í Tíbrá



Hildigunnur Einarsson, mezzósópran og Guðrún Dalía Salómonsdóttir, pianóleikari verða með tónleika í Salnum nk. sunnudag

Spennandi tónleikar fara fram í Salnum í Kópavogi sunnudaginn 27. október klukkan 13:30 en þar flytja þær Hildigunnur Einarsson, mezzósópran og Guðrún Dalía Salómonsdóttir, pianóleikari gullfallega efnisskrá sem samanstendur af áhrifaríkum sönglögum og lagaflokkum úr ýmsum áttum, meðal annars eftir Þorkel Sigurbjörnsson við ljóð úr lagaflokknum Þorpið eftir Kópavogsskáldið Jón úr Vör.

Einnig flytja þær Hildigunnur og Guðrún Dalía hinn magnaða söngvasveig Charm of Lullabies eftir Britten, svipmikil grísk þjóðlög eftir Maurice Ravel og alkunn þjóðlög í skemmtilegum útsetningum eftir

Jórunni Viðar, Þorkel Sigurbjörnsson og Benjamin Britten.

Hildigunnur og Guðrún Dalía eiga báðar að baki glæsilegan og fjölbreyttan tónlistarferil og hlaut Hildigunnur Íslensku tónlistarverðlaunin sem söngkona ársins árið 2023. Á undan tónleikumum, klukkan 13, gefst tónleikagestum færi á að kynnast flytjendum dagsins en þá verður boðið upp á tónleikaspjall við þær Hildigunni og Guðrúnu Dalíu þar sem skyggst verður í efnisskrá tónleikanna.

Tónleikarnir eru í tónleikaröðinni Tíbrá sem styrkt er af Lista – og menningarráði Kópavogsbæjar.

HAUST
RESTAURANT

GLÆSILEGA AMERÍSKA JÓLAHLAÐBORDIÐ SNÝR AFTUR.

BIG AMERICAN

★ ★ ★ ★ ★

Christmas buffet

Njóttu jólanna með fjölskyldu og vinum á veitingastaðnum Haust Restaurant.

Graskerssúpa, sætkartöflumús með sykarpúðum, jólasíld, hunangsljáður svínahryggur, jólahús fyrir börnin, kleinuhringjabar, kalkúnn, nauta Wellington, innbökuð hnetusteik, pekanpæ og margt fleira.



15.900 kr.*

fimmtudags- til laugardagskvöld

11.900 kr.*

sunnudags- til miðvikudagskvöld

*Frítt fyrir 5 ára og yngri
og hálfþ verð fyrir 6-12 ára



Jólabrunch

Alla fimmtudaga
– sunnudaga frá
15. nóvember

7.900 kr.*

Glæsilegt
Jólahlaðborð
Öll kvöld frá
14. nóvember
til og með
1. janúar

Bókaðu borð á haust@haustrestaurant.is

Sjá nánar á haustrestaurant.is

Haust Restaurant | Fosshótel Reykjavík | Þórunnartúni 1



Við höfum að öllu að vinna og engu að tapa

- segir Halldór Árnason þjálfari Breiðabliks fyrir úrslitaleikinn um Íslandsmeistarátítilinn sem fram fer í Víkinni nk. sunnudag kl. 18:30

Toppbaráttan í Bestu-deild karla hefur sjálfsgagt sjaldan verið jafn spennandi en núna í ár, en á sunnudaginn leika Breiðablik og Víkingur hreinan úrslitaleik um Íslandsmeistarátítilinn. Leikurinn fer fram í Víkinni og hefst kl. 18:30, en eftir 26 leiki eru bæði lið með 59 stig, hafa sigrað 18 leiki, gert 5 jafntefli og ekki tapað nema 3 leikjum í allt sumar.

Bæði liðin unnu góða sigra um sl. helgi, Víkingur vann ÍA 4-3 í skrautlegum leik, en Breiðablik vann Stjörnuna 2-1 á Kópavogsvelli undir mikilli pressu því Blikar vissu fyrir leik að þeir máttu ekki tapa leiknum ef þeir ætluðu að eiga möguleika á Íslandsmeistarátítilinum nk. sunnudag.

Eitthvað sem alla knattspyrnumenn dreymir um Kópavogspósturinn heyrir í Halldóri Árnasyni þjálfara Breiðabliks og vatt sér beint í aðalatriðið; það er stórleikur í Víkinni nk. sunnudag, hvernig list þér á að vera að fara í hreinan úrslitaleik um Íslandsmeistarátítilinn? „Þetta er auðvitað ein af ástæðum fyrir því að við leggjum á okkur alla þessu vinnu, til að fá að taka þátt í svona leikjum. Að spila úrslitaleik um Íslandsmeistarátítilinn er eitthvað sem alla knattspyrnumenn dreymir um en langfæstir fá nokkurn tímann að upplifa. Tilhlökkunin er mikil og þetta verður stór stund fyrir liðið, félagið og stuðningsmennina,” segir Halldór.

Pressan á leikmenn liðsins var gríðarleg Spennustigið verður sjálfsgagt ansi hátt fyrir og í leiknum sjálfum nk. sunnudag enda mikið undir, en það var líka mikið undir á móti Stjörnuni sl. sunnudag vitandi að þið mættuð alls ekki tapa leiknum eftir að Víkingur hafði sigrað ÍA fyrr þann dag - var sá leikur kannski ágætis prófsteinn eða lærdómur fyrir

leikinn á sunnudaginn? „Nei, í raun ekki. Pressan á leikmönnum fyrir leikinn gegn Stjörnuni var gríðarleg og þeir minntir á það daglega í marga daga í aðdragandi leiksins. Þrátt fyrir að við höfum innan hópsins einblint á að þetta hefur í langan tíma verið í okkar höndum og reynt að útiloka utanaðkomandi áhrif, þá eru menn auðvitað bara mannlegir og vissu vel hvað var í húfi. Ég hugsa að það sé ansi langt síðan að íslenskt félagshlið spilaði leik með jafn sterka utanaðkomandi pressu. Þjóðin fylgdist með og beið eftir því hvort að hinn margumræddi úrslitaleikur yrði að veruleika,” segir hann og heldur áfram: „Hinsvegar verður allt annað uppi á teningnum á sunnudag. Við höfum að öllu að vinna og engu að tapa. Þannig munum við mæta til leiks, fullir tilhlökkunar og lausir við alla pressu og alla hlekki.”

Höfum klárlega verið besta lið deildarinnar í núna að verða 4 mánuði Höskuldur fyrirlíði ykkar sagði eftir leikinn sl. sunnudag að þið væruð heitasti liðið í dag - tekurðu undir það, er Breiðablik á góðum stað? „Það þarf svosem bara mjög einfalda stærðfræði til að sjá það að síðan við töpum gegn FH í júní þá erum við það lið sem hefur safnað flestum stigum í deildinni og höfum því klárlega verið besta lið deildarinnar í núna að verða 4 mánuði.”

En hvernig verða dagarnir hjá ykkur fyrir lokaleikinn - bara hefðbundinn æfingavika og vejuglegur undirbúningur? „Að stærstu leyti verður þetta hefðbundin æfingavika með æfingum, fundum og undirbúningi fyrir komandi andstæðing. Við þurfum samt að passa uppá að njóta þess vel að vera í þessari stöðu sem við erum í. Njóta hvers einasta dags og taka utan um þetta tækifæri sem sem höfum unnið okkur inn. Losa okkar við alla hlekki og leyfa eftirvæntingu og tilhlökkun að vera ráðandi tilfinningar,” segir hann.

Eingöngu dagsformið og hugafarið sem mun skipta máli á sunnudaginn Talandi um undirbúning fyrir leikinn, hann verður töluvert ólíkur hjá liðunum, þið eruð með allan fókusinn á úrslitaleiknum á meðan Víkingar leika í Sambandsdeildinni á fimmtudaginn áður en kemur að stórleiknum - hvort telur þú vera ákjósanlega - ættuð þið að hagnast eitthvað á lengri hvíld og undirbúningi fyrir þenna leik? „Ég hugsa að það skipti engu máli. Það verður eingöngu dagsformið og hugarharið á sunnudag sem skiptir máli. Það er engin hvíld eða álag sem hefur áhrif þegar svona mikið er undir.”

Höfum sýnt það ítrekað í sumar að andlegur styrkur þessa liðs er einstakur Talandi um hátt spennustig hér áðan, verður þá ekki erfitt að stilla menn rétt af fyrir þennan leik, það er svo ofboðslega mikið undir - það er eitt að segja hluti og ætla að gera þá en svo er allt annað mál að beisla undirmeðvitundina - telurðu ykkur vera nógu sterka andlega til þess? „Ég tel okkur hafa sýnt það ítrekað í sumar að andlegur styrkur þessa liðs er einstakur og eitthvað sem klárlega mun hjálpa okkur að sækja sigur á sunnudag.”

Við höfum verið gríðarlega sterkir á útivelli og tapað fáum stigum Nú þurfið þið að sækja til sigurs í þessum leik, ætlið þið að leika stífan sóknarleik og pressa hátt upp á völl og hvernig reiknar þú með að Víkingar mæti ykkur vitandi að þeim dugi jafntefli? „Við munum spila okkar leik og þeir sinn leik. Við höfum verið gríðarlega sterkir á útivelli og tapað fáum stigum. Sigur er það eina sem kemur til greina í okkar huga. Það er hinsvegar stórhættulegt að ætla að spila uppá jafntefli og ég hef ekki nokkra trú á að Víkingar geri neitt annað en þeir hafa gert í allt sumar.”



Hugsar ekki um yfirborðstölfræði Þegar Kópavogspósturinn spyr Halldór um leiki liðanna í Víkinni síðustu tíu ár, sigra og töp, skorud og fengin mörk á sig, en að meðaltali hafa verið skorud 4,8 mörk í síðustu tíu leikjum þá segir hann að öll svona yfirborðstölfræði sé eitthvað sem hann hugsar ekki um. „Við notum allt aðra tölfræði og svo aðrar greiningar til að undirbúa okkur fyrir leikinn.”

Stuðningur okkar fólks getur gert gæfumuninn í að sigla titlinum í hús Úrslitaleikurinn verður í Víkinni, á heimavelli Víkings og þeir verða sjálfsgagt eitthvað fjölmennari í stúkinni ef það verður takmarkaður sætafjöldi í boði. Hefur það áhrif að leika ekki á Kópavogsvelli og geta hleypt öllum ykkar stuðningsmönnum? „Ég geri bara ráð fyrir að miðunum verði skipt milli liðana á sanngjarnan hátt og stuðningsmenn Breiðabliks muni fjölmenna á leikinn. Stuðningur okkar fólks getur gert gæfumuninn í að sigla titlinum í hús,” segir Halldór

Við verðum klárir við upphafsspyrnu Nú hefur leikurinn verið færður og er leikinn á sunnudagskvöldið kl. 18:30. Ertu sáttur með þá ákvörðun að hann hafi verið færður um dag, erfitt fyrir leikmenn að biða alla helgina og kannski aðallega allan sunnudaginn og hvernig verður sá dagur hjá ykkur? „Það varð ljóst þegar Víkingur tryggði sæti sitt í Sambandsdeildinni að þessi leikur yrði á sunnudegi, þannig að það hefur legið fyrir í núna tvo mánuði. Leiktímanum var hinsvegar breytt, leikurinn færður frá kl. 14 til 18:30. Ég átta mig ekki á því af hverju það var og hef í raun ekki skoðun á því. Við verðum klárir við upphafsspyrnu,” segir hann og heldur áfram:.

Hittumst í Víkinni 90 mínútum fyrir leik „Það verður bara hefðbundinn undirbúningur hjá okkur. Æfingar og fundir í vikunni og svo hittumst við í Víkinni 90 mínútum fyrir leik,” segir Halldór að lokum aðspurður hvernig leikdagurinn verði.

Parabóla og Óstöðugt land í Gerðarsafni

Tvær nýjar og áhugaverðar sýningar að opna í Gerðarsafni næsta miðvikudag

Tvær nýjar og mjög áhugaverðar sýningar, Parabóla og Óstöðugt land verða opnaðar í Gerðarsafni næsta miðvikudag.

Parabóla

Á sýningunni PARABÓLA, sem opnar á Gerðarsafni næsta miðvikudag, gerir Finnbogi Pétursson takt Jarðar sýnilegan. Listamaðurinn notar hljóð en það ómar ekki heldur skapar hreyfingu. Hljóðið gárar vatnið eins og ósýnilegur dropi sem fellur og kemur af stað bylgjum sem ferðast eftir vatnsfletinum. Með hætti sem einkorðast við þessa plánetu.

„Það er ekki hægt að breyta bylgjunum mikið, í ljósi aðráttarflísins og áhrifa himintunglanna sem eru að verki hér á Jörðinni,” segir Finnbogi.

Gárurnar eru í takti. Sínumbylgjur púlsa yfir afmarkaðan flöt vatnsins sem er rammað inn í ílanger laugar. Ljósið varpar hreyfingu vatnsins upp svo við sjáum hana í efni sem við leiðum hugann sjaldan að, loftinu sem umlykur okkur. Tíðni bylgjanna er sjónræn, við sjáum þær mæstast, ekki brotna heldur mynda ný munstur eða jafnvel lygna.



Listamaðurinn notar vatn, loft, ljós og hljóð sem efni til að forma. Notar þekkingu mannsins á eðlisfræðilögmálum Jarðarinnar til að stýra efnum sem erfitt er að eiga við. Við þekkjum þennan takt, hann býr innra með okkur. Þegar við orkum á heiminn gerum við það iðulega í takt við þessar sveiflur hans. Hvort sem við ýtum barni í rólu, stillum flugvélahreyfla, hrærum í baðvatni eða sveiflum hverju sem er.

„Við reynum að lifa þannig að við séum í réttu sveiflu, að hún sé okkar. Ég fylgdist

með dóttur-dóttur minni þegar hún var að læra að róla og hvernig hún fann nákvæmlega hvenær hún átti að setja niður tána til að viðhalda hreyfingunni. Þetta er okkur svo eðlilegt. Viðhald á hreyfingu er það sem við leitum að til að sem minnst orka fari í að viðhalda flæðinu,” segir hann.

Finnbogi býr yfir einstakri sýn á heiminn og eðli hans. Í áratugi hefur hann leitast við að gefa hljóðbylgjum sjónrænt form. Til

þess hefur hann notað vatn, ljós, rafmagn í alltumlykjandi innsetningum. Verk hans vekja áhorfandann til meðvitundar og fá hann til að velta fyrir sér eigin skynjun, veru sinni í rýminu, náttúrunni og alheiminum.

Finnbogi Pétursson lærði myndlist í Myndlista- og handiðaskóla Íslands á árunum 1979 til 1983 og stundaði framhaldsnám við Jan van Eyck Akademie í Maastricht í Hollandi frá 1983 til 1985. Finnbogi hélt sína fyrstu einkasýningu í Time Based Arts í Amsterdam árið 1985 og hefur síðan haldið fjölda einkasýninga og tekið þátt í fjölmörgum samsýningum víða um heim. Finnbogi var handhafi Gerðarverðlaunanna árið 2022.

Óstöðugt land

Óstöðugt land er sýningarverkefni og listrannsókn Gunnarar Yrar Finnbogadóttur og Þorgerðar Ólafsdóttur sem byggir á viðtölum við einstaklinga sem hafa ferðast til Surtseyjar. Sýning þeirra, sem ber sama titil, opnar í Vestursal Gerðarsafns þann 30. október 2024.

Sýningin Óstöðugt land byggir á samstarfi Gunnarar og Þorgerðar en þær hafa



tekið viðtöl við einstaklinga sem ferðuðust til Surtseyjar á árunum 1963 – 2022 með fjölbreytt markmið og ólíkan tilgang. Viðtalsverkið grundvallast á örfyrirbærafraðilegum viðtölum (e. micro – phenomenological interviews) en sú aðferð gengur út á það að fá viðmælendur til að lýsa reynslu sinni af umhverfi Surtseyjar og varpa fram lýsandi mynd af upplifun sinni og minningar af fyrri (líkamlegri) reynslu.

Viðtölin voru tekin upp í Surtseyjarstofu á Náttúrufræðistofnun Íslands (NÍ), þar sem heimildarsafni Surtseyjarfélagsins er varðveitt ásamt ótal verðmætum steinasýnum frá eyjunni sjálfri frá upphafi eldgoss. Viðtölin mynda uppistöðuna í nýrri vídeóinnsetningu sem ber titilinn Óstöðugt land og eru skrásett með ýmsu móti, sem myndbandsupptökur, afritun í textaformi, gegnum hljóð og teikningar. Upptaka viðtalanna var í umsjón Bjarna Þórs Péturssonar og klippivinna er í samstarfi við Hrafnel Tuma Georgsson. Sýningastjórn Becky Forsythe.



Íslandsmeistaratitilinn heim í Kópavog! Gangi ykkur vel Breiðablik



ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?

Bílsætaviðgerðir, motorhjóla og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar 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

BÚUM BETUR

BYGG

ÚTFARARSTOFA ISLANDS síðan 1996

ALÚD VIRÐING
TRAUST REYNSLA

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

Komum til aðstandenda og raðum skipulag sé þess áskáð

Sverrir Einarsson S: 896 6242
Andrés Andrésson S: 662 5239
Jóhanna Elíks
Guðmundur Örn Jóhannsson S: 862 0537

F HÚS

Byggingaverktaki

KFC

Réttingaverkstæði

Jóa

BAKARÍ

Reynir Bakarí

ALARK

arkitektar ehf.

LANDMÓTUN SÍ

Kópavogsbær

TENGI

Á. GUÐMUNDSSON
STOFNAÐ 1956

FEBK

Sérverk ehf

TANNIR
TANNLÆKNASTOFA

Mót X

Við erum uppbyggjandi

NÝPRIF
ÖFLUGUR RÆSTINGARVERKTAKI

RUBIX

BYKO

Heimar

MANNBERG Vélsmíðja

NÝSMÍÐI
ÞJÓNUSTA
VIÐHALD

Sími **564 2002**

SUÐURVERK

Lindabakarí

RG Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990
Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Kvenfélagasamband Íslands þakkað fyrir höfðinglega gjöf til allra kvenna á Íslandi

Fimmtudaginn 26. september síðastliðinn afhentu Kvenfélagskonur, Gjöf til allra kvenna á Íslandi. Afhendingin fór fram á Sjúkrahúsinu á Akranesi.

Á meðal kvenfélagskvenna voru m.a. konur úr Kvenfélagi Kópavogs sem gáfu og aðstoðuðu við söfnunina auk þess að vera í afmælisnefndinni.

Það var Björk Steindórsdóttir yfirjósómóðir á Heilbrigðisstofnun Suðurlands sem tók formlega á móti gjöfinni, en Björk hefur stýrt innleiðingu og öllum samskiptum við fæðingarstaði og verið faglegur sérfræðingur í innleiðingu á verkefninu.

Björk sagði að það væri sérstaklega ánægjulegt að taka á móti svo stórrí og höfðinglegri gjöf. Gjöf sem konur í landinu væru að gefa konum landsins og fjölskyldum. Gjöfin eykur bæði gæði og öryggi skráninga og vistunar fósturhjártsláttarrita og niðurstöður úr ómskoðunum sem bætur tvímælalaust heilsuvernd kvenna um allt land.

Kvenfélagasamband Íslands sem var stofnað 1. febrúar 1930 fagnaði 90 ára afmæli sínu árið 2020. Í tilefni þess stóðu kvenfélög um allt land fyrir söfnun á tækjum og hugbúnaði því tengdu til handa öllum konum um landið allt. Búnaðurinn kemur

að notum við meðgöngu, fæðingu eða skoðana vegna kvensjúkdóma

Um er að ræða mónitora sem skrá fósturhjártslátt og ómtæki, nýja eða uppfærða eftir því sem við á, og rafrænar tengingar á milli landsbyggðar og Kvennadeildar Landspítalans. Búnaðurinn sem safnað var fyrir eru liður í auknu öryggi í greiningum og munu í mörgum tilfellum koma í veg fyrir að senda þurfi konur á milli landshluta vegna ýmissa óvissupáttá.

Með þessum hugbúnaði verður einnig vistun hjártsláttarrita rafrænn og er það stór þáttur í öryggi og aðgengi að ritunum. Þá



Á meðfylgjandi mynd eru: fv. Elinborg Sigurðardóttir, Guðrún Þórðardóttir, Dagmar Elin Sigurðardóttir, Björk Steindórsdóttir, Linda B. Sverrisdóttir, Þórný Jóhannsdóttir, Jenný Jóakimsdóttir og Ágústa Magnúsdóttir.

er alltaf hægt að nálgast þau í sjúkraskrármóður. Pappírnotkun mun minnka mikið.

Kvenfélagskonur á Íslandi hafa verið bakhjarlar Landspítalans frá stofnun hans og staðið fyrir söfnunum á peningum og tækjum sem hafa komið sér vel fyrir fjölmarga þegna landsins

Söfnunin stóð til 1. febrúar 2021 og söfnuðust samtals um 30 milljónir. Stærsti hluti framlaga í söfnunina kom beint frá Kvenfélögum víða um land. Einnig studdu fjölmörg fyrirtæki og almenningur söfnunina með beinum framlögum.

Innleiðingu á verkefninu var stýrt af starfshóp og var samstarf nokkurra stofnana og aðila: Kvenfélagasambands Íslands, Landspítala, embættis landlæknis, Félagsljósmæðra og fæðingarstaða á landsbyggðinni

Ákveðið var að velja Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi sem tilraunastað fyrir verkefnið og þar kláraðist innleiðing og opnað var á kerfið 13. júní 2024

Vegna heimsfaraldurs Covid meðan á söfnuninni stóð og eins vegna tæknilegra þátta sem komu upp við innleiðinguna á Akranesi tók uppsetning og innleiðing á tilraunastað lengri tíma en gert var ráð fyrir.

Tímalína frekari innleiðingar:

- Vika 40 – Milou uppfært á LSH og Akranesi
- Vika 41-42 – Uppsetning á Ísafirði
- Vika 44 – Uppsetning á Neskaupstað
- Vika 46 – Uppsetning í Vestmannaeyjum
- Vika 48 – Uppsetning í Keflavík
- 2025 – Uppsetning á Selfossi
- 2025 – Uppsetning á SAK

Um Kvenfélagasamband Íslands:

Kvenfélagasambandið er fjölmennasta kvennahreyfingin á Íslandi sem starfar á landsvísi. Innan sambandsins starfa 17 héraðssambönd, 154 kvenfélög og eru félagar um 4500 talsins. Nánar www.kvenfelag.is

Nánar um söfnunina á www.gjofitillallrakvenna.is og nánari fréttir á www.kvenfelag.is



Ánægðar kvenfélagskonur sem voru viðstaddir afhendinguna gjafarinnar á sjúkrahúsinu á Akureyri

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 | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680

Mun leika lykilhlutverk í framtíðaráformum félagsins

Eyjólfur Héðinsson ráðinn deildarstjóri meistaraflokka Breiðabliks



Eyjólfur Héðinsson ásamt Tönju Tómasdóttur framkvæmdastjóra Breiðabliks

Eyjólfur Héðinsson, aðstoðarþjálfari meistaraflokks karla, hefur verið ráðinn sem deildarstjóri meistaraflokka Breiðabliks.

Eyjólfur hefur verið hluti af þjálfarateymi meistaraflokks karla frá árinu 2022. Fyrst sem þjálfari með sérstaka áherslu á unga leikmenn og síðar sem aðstoðarþjálfari. Reynsla hans og innsýn sem aðstoðarþjálfari og vinna hans með ungum leikmönnum mun án efa nýttast afar vel á þessum nýja vettvangi og styrkja starf meistaraflokkanna enn frekar. Eyjólfur mun hefja störf í nýju starfi að fullum krafti þegar Íslandsmótinu lýkur.

Mikill fengur fyrir félagið

„Það er mikill fengur að fá Eyjólf í þetta starf. Hann þekkir vel til innan félagsins

og kemur inn með mikla fagmennsku og reynslu sem þjálfari og leikmaður bæði héraðs og erlendis. Ráðning Eyjólf er liður í áframhaldandi þróun meistaraflokka og mun hann leika lykilhlutverk í framtíðaráformum félagsins,“ segir Tanja Tómasdóttir, framkvæmdastjóri Breiðabliks. Eyjólfur tekur við af Karli Daniel Magnússyni, sem hefur látið af störfum hjá Breiðabliki, og er honum þakkað fyrir sitt ómetanlega framlag til félagsins á sínum starfstíma.

Söknuður en einnig tilhlökkun

„Ég hlakka til að takast á við starf deildarstjóra meistaraflokka Breiðabliks. Auðvitað mun ég sakna þess að sinna starfi aðstoðarþjálfara meistaraflokks karla, en á sama tíma er tilhlökkun að takast á við ný og spennandi verkefni“ segir Eyjólfur.



Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi



Alrafmagnaður Kia EV9.

Bíll ársins
Rafbíll ársins



Movement that inspires

EV9 er alrafmagnaður jeppi með allt að 522 km drægni og 2.500 kg dráttargetu. Ofurhröð hleðsla í allt að 249 km drægni á aðeins 15 mínútum.

Verð frá 13.490.777 kr.

Komdu og reynsluaktu.



Askja · Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Umboðsmenn um land allt:
Askja Vesturlandi, Bílasala Austurlands, Bílasala Selfoss, Bragginn, Höldur Akureyri, K.Steinarsson

* Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd