

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

23. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 29. ágúst 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

Heilsu- & lífsstílsdagar nettó

29. ágúst–8. september



Allt að 25% afsláttur af 3.000 heilsu- og lífsstílsvörum og vegleg apptilboð á hverjum degi.

nettó

Heilsu- & lífsstílsdagar

29. ágúst–8. september

Allt að 25% afsláttur af 3.000 heilsu- og lífsstíls-
vörum og vegleg apptilboð á hverjum degi.



Skannið kóðann til að lesa greinarnar
í blaðinu, skoða tilboð og uppskriftir.

nettó



KOMINN TÍMI Á MALBIKSVIÐGERÐIR OG MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000



Laxaolía

Styður við heilbrigða
húð og feld

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

23. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 29. ágúst 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

KOMINN TÍMI Á
SKOÐUN?

Verið velkomin með bílinn í skoðun á
Dalveg 22

Lyfjaval
HEILSA & HÁMINGJA

24/7
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjaval
Hæðasmára

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR

Darri Örn
löggiltur fasteignasali
Sími 767-0000

errea

Bæjarlind 14-16
www.errea.is

MEKÓ

**MENNING
Í KÓPAVOGI**

Vel gengur í leikskólum Kópavogs

Vel gengur að manna leikskóla í Kópavogi fyrir komandi vetur en ráðið hefur verið í flestar stöður og starfsemin þar af leiðandi komin í fullan gang að loknu sumarfrí.

Aðlögun nýrra leikskólubarna er hafin og að þessu sinni eru yngstu börnin sem hefja leikskóladvöl fædd í apríl 2023 og eru því um 15 til 16 mánaða gömul. Alls eru um 2.000 börn í leikskólum bæjarins sem eru 21 talsins.

„Við höfum sjaldan eða aldrei upplifað jafn mikinn stöðugleika og yfirvegum í starfsemi leikskólanna að hausti eins og í ár. Það hefur gengið betur að ráða nýtt fólk til starfa og minni hreyfing á starfsfólki en undanfarin ár. Við finnum að leikskólarnir okkar eru eftirsóttari vinnustaðir og almenn meiri ánægja, ró og gleði í starfinu,“ segir Sigurlaug Bjarnadóttir deildarstjóri leikskóladeildar. (Sjá framhald á blaðsíðu 4).

12kr.

**AFSLÁTTUR
MEÐ ORKULYKLI**

Afsláttur gildir ekki á völdum stöðvum þar sem lægsta verð Orkunnar er í gildi. Kyntu þér staðsetningarnar á Orkan.is
Þar gildir okkar lægsta verð, alltaf.

orkan.is

**RAFÍÐ
FISKVENJUM**
-þetta skipta máli-

Grillvörur Hafsins eru komnar í verslanir okkar

Nettó Engihjalla

Opið alla daga 8-24

nettó

30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR

VILDARKORT
LIND FASTEIGNASALA

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. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálningu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vídd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

Skúlpúr og Smörre í Gerðarsafni í dag kl. 18

SKÚLPTÚR OG SMÖRRE er hugguleg kvöldstund í Gerðarsafni í kvöld, fimmtudaginn 29 ágúst kl. 18 fyrir fullorðna þar sem unnið verður að gerð skúlpúra, frá hugmynd að listaverki. Innifalið í kvöldstundinni er aðgangur að sýningum safnsins ásamt léttum veitingum frá Króníkunni, smurbräuð og vínglas/óáfengur drykkur.



Til að bóka pláss eða fá frekari upplýsingar sendið tölvupóst á netfangið gerdarsafn@kopavogur.is eða hringið í síma 4417601 á opnunartíma safnsins.

Verð fyrir SKÚLPTÚR OG SMÖRRE er 12.900,-

FASTEIGNASALAN
TORG

**KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR**

Er með kaupendur að:

- Lóð í grennd við höfuðborgarsvæðið.
- Sumarbústað í Grímsnesinu.
- 2-3 herb íbúð í Hafnarfirði.
- Hæð með bílskúr í Hafnarfirði.
- 2-4 herb íbúð í Garðabæ.
- 3-4 herb íbúð í Kópavogi.
- Einbýlishúsi á höfuðborgarsvæðinu. Þarf að vera með bílskúr. Öfl. oft.

FRÍTT VERDMAT.

SVAVAR FRÍÐRIKSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
SVAVAR@FSTORG.IS

HRINGDU NÚNA 623-1717

Hámarkshraða á götum í Kópavogi hefur verið breytt þannig að umferðarhraði tekur mið af umhverfi og virkni gatna

• Markmiðið er að draga úr líkum á slysum

Hámarkshraða á götum í Kópavogi hefur verið breytt þannig að umferðarhraði tekur mið af umhverfi og virkni gatna. Markmiðið er að draga úr líkum á slysum.

Vinna við að skipta út skiltum þar sem þess var þörf hófst eftir páska 2024 og er að mestu leyti lokið nú í byrjun hausts 2024. Þá var máluðum merkingum á götum einnig breytt í vor og sumar. Breytingarnar eru í samræmi við hámarkshraðaáætlun sem unnin var á grundvelli umferðarmælinga og slysaskráninga síðustu ára og draga mið af aðstæðum á hverjum stað.

Samtals er Kópavogur veghaldari á 326 götum í sveitarfélaginu. Vegagerðin er eftir sem áður veghaldari á helstu stofnbrotum. Af þessum 326 götum voru fyrir breytingu 265 götur með hámarkshraðann 30 km/klst, enda eru flestar götur húsa-götur. Þá voru 60 götur með 50 km/klst. hámarkshraða og ein gata, Salavegur, var með 40 km/klst. hámarkshraða.

Eftir breytinguna verður lægri hámarkshraði á 57 af götunum 60 sem voru með



Á 29 götum lækkar hámarkshraðinn niður í 30 km/klst.

50 km/klst. hámarkshraða. Á 28 þeirra verður hámarkshraðinn 40 km/klst., en á 29 þeirra verður hámarkshraðinn 30 km/klst.

Á þremur götum verður hámarkshraðinn sem fyrr segir áfram 50 km/klst en þær götur eru: Digranesvegur milli Hlíðarhjalla og Dalvegs, Vatnsendavegur og Dalvegur milli Fífuhvamsvegar og Digranesvegar.

Meðal gatna þar sem hámarkshraði er lækkaður úr 50 km/klst. í 30 km/klst. eru meðal annars Auðbrekka, Dalbrekka, Skemmuvvegur, litagötur Smiðjuvegs, Bakkabraut, Hafnarbraut, Þinghólsbraut og Hagasmári.

Meðal gatna þar sem hámarkshraði er lækkaður úr 50 km/klst í 40 km/klst eru meðal annars Hlíðarhjalli, aðalbraut Smiðjuvegs, Túnbrekka, Vatnsendahvarf, Ögurhvarf, Bæjarlind og Smárahvamsvegur.

Framhald af forsiðu

Vel gengur í leikskólum Kópavogs

Eitt ár er síðan Kópavogsmódelið tók gildi í kjölfar vinnu starfshóps um skipulag og starfsumhverfi leikskólanna. Síðastliðið ár hefur verið unnið að innleiðingu breytinganna og hefur það gengið einstaklega vel og mikill árangur náðst á ótrúlega stuttum tíma. Meðaldvalartími leikskólanna hefur styst verulega og er nú um 7,4 tímar á dag að meðaltali í stað rúmlega 8 tíma. Hlutfall barna sem dvelur 6 tíma eða minna á leikskóla á dag er að meðaltali eru 24% en voru tæp 2% fyrir breytingarnar. Þessar breytingar hafa meðal annars þau áhrif að mun meiri ró er yfir starfinu í leikskólum í upphafi dags og síðdegis sem hefur haft jákvæð áhrif á starfsumhverfið, bæði fyrir börn og starfsfólk.

Meðaldvalartími leikskólanna hefur styst verulega



ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótórhjóra 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



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



Tæknitímar | Dansferðir | Danskeppnir | Viðburðir

DBB

Dansskóli Birnu Björns

HAUSTÖNN

HEFST 9. SEPTEMBER



JAZZ | MUSICAL THEATRE | COMMERCIAL | LYRICAL

SPORTHÚSIÐ

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 5. september

Síðasti skiladagur er föstudaginn 30. ágúst.

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstsins, www.kgp.is

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

ÚTFARARSTOFA
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING
TRÁUST 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 Andrésóttir
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks
S: 862 0537



Guðmundur Örn
Jóhannsson
S: 862 0537

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

ÚTFARARSTOFA
HAFNARFJARÐAR

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



Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

www.bilasprautun.is

☎ 554 2510



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19

Garðabær

harpa@harpautfor.is

harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Vefsíða Kópavogs-
póstsins www.kgp.is

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

[Twitter.com/Kopavogspostur](https://twitter.com/Kopavogspostur)

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

Aðsend grein

Ásdís Kristjánsdóttir

Greiðar samgöngur er hagsmunamál Kópavogsbúa

Ég vil að íbúar Kópavogs geti komist til og frá vinnu, skóla eða keyrt í næsta sveitarfélagi án þess að dvelja langdvölum í umferð á hverjum degi. Greiðar samgöngur fyrir fjölbreyttan ferðamáta er lífskjaramál, hvort sem við kjósum að vera akandi, gangandi eða hjólandi.

Okkur hættir til að ræða Samgöngusáttmálann einungis út frá Borgarlínunni og skipa fólki þannig í tvo hópa í umræðunni um almenningsamgöngur - annars vegar þá sem elska Borgarlínuna og hins vegar þá sem hata hana. Staðreyndin er sú að við erum líklega langflest þarna mitt á milli.

Samgöngusáttmálinn fjallar um miklu meira en Borgarlínuna. Með uppfærslu á Samgöngusáttmálanum er verið að tryggja að fjármagn renni til höfuðborgarsvæðisins til uppbyggingu stofnvega, göngu- og hjólastíga til ársins 2040. Uppbygging stofnvega á höfuðborgarsvæðinu hefur verið svelt frá 2012 og við sjáum hverjar afleiðingar eru af þeirri þungri umferð sem bæjarbúar upplifa frá degi til dags.

Ég hef enn ekki heyrt hugmyndir um betri, skjótari, raunhæfari eða hagkvæmari lausnir við þeim umferðarvandana sem allir höfuðborgarbúar upplifa á hverjum einasta degi.

Höfuðborgarsvæðið er í örum vexti - miðað við ákall um hraðari uppbyggingu húsnæðis til að mæta húsnæðisskortinum mun vandinn einungis aukast ef ekki er brugðist við. Rétt eins og við hugum að framförum við uppbyggingu bæja þurfum við að huga að framförum í samgöngumát- um til að tryggja að fólk komist leiðar sinnar á sístækkandi svæði, sem Höfuðborgarsvæðið vissulega er. Hér eru framfarir boðaðar í uppbyggingu samgangna á höfuðborgarsvæðinu, öllum íbúum til hagsbúa.

Ég skil vel að ekki ríki fullkomin sátt um Samgöngusáttmálann enda er hann gríðarlega umfangsmikill og kostnaðarsamur. Þá liggur fyrir að yfirsýn og stjórn verkefnisins hefur ekki verið nægjanlega



Ásdís Kristjánsdóttir

góð, áætlanir Vegagerðarinnar hafa engan veginn staðist og kostnaður vaxið ár frá ári án skýringa. Þessi vinnubrögð eru óásættanleg.

Sem bæjarstjóri Kópavogs steig ég fram í byrjun árs 2023 og kallaði eftir því að áætlanir Samgöngusáttmálans yrðu endurmetnar þar sem ljóst var að þær áætlanir sem unnið var eftir voru engan veginn að standast - og í raun ansi fjárfislega ólíklegt að þær myndu standa að staldra við og endurmeta áætlanir áður en lengra yrði farið með verkefnið.

Jafnframt taldi ég óábyrgt að halda áfram með verkefnið nema að aðkoma ríkisins að rekstri Borgarlínu yrði tryggð, líkt og tíðkast í þeim ríkjum sem við horfum til. Aðkoma ríkisins að rekstri almenningsamgangna var lykilsenda þess að Kópavogsbær myndi vinna áfram að framgangi Borgarlínunnar.

Í mars 2023 var ákveðið að hefja vinnu við uppfærslu Samgöngusáttmálans. Það voru einkum þrjú atriði sem ég lagði ríka áherslu á:

1. Breyta vinnubrögðum er kemur að áætlunum og tryggja að við sem berum ábyrgð á verkefninu séum að vinna eftir réttum og raunsæjum áætlunum.
2. Tryggja að ábyrgð og stjórn verkefnisins færist til eigenda, þannig að stjórn og

ábyrgð sé á einum og sama stað. Þessi breyting er lykilaatriði þannig að eigendur, sveitarstjórnir og þingið, hafi betri yfirsýn yfir framgang verkefnis og veiti aðhald gagnvart kostnaði.

3. Tryggja aðkomu ríkisins að rekstri Borgarlínu.

Með uppfærslunni hefur nú verið samið um þessar þrjár megin áherslur. Flest erum við sammála um nauðsyn þess að byggja upp skilvirkt samgöngukerfi fyrir ólíka ferðamáta. Það er hins vegar ábyrgðahluti þeirra sem að sáttmálanum standa og veita honum fjármagn úr vösum skattgreiðenda að standa vörð um áætlanir og kostnað framkvæmda. Lykilaatriði í uppfærslu þessa sáttmála var því að færa stjórnkipulagið til eigenda.

Það er ekki stjórnmalámana að ákveða hvernig fólk kemst leiðar sinnar og uppbygging á samgöngum eiga ekki að fara fram í boðhætti. Það er hins vegar á verksviði kjörinna fulltrúa sveitarfélaganna að skipuleggja byggð sem hentar íbúum – og samliða því hentugar samgöngur. Þar þarf að vanda til verka, líkt og ég hef rakið hér að framan, gæta þess að fundar séu leiðir sem henta fólki, að kostnaður fari ekki úr böndunum og tryggja að samgöngurnar feli í raun í sér framfaraskref.

Ásdís Kristjánsdóttir,
bæjarstjóri í Kópavogi

Erum þakklát fyrir þolinmæði íbúa þessa fyrstu daga

Kubbur tók við sorphirðu í Kópavogsbæ 1. ágúst sl. Verkið felur í sér alla sorphirðu fyrir íbúa sveitarfélagsins, að undanskildum djúpgámum. Þrír nýir metan sorphílar voru keyptir og öflugur mannskapur ráðinn.



Unnar Hermannsson

„Öll svo umfangsmikil verk krefjast þess starfsmenn læri á aðstæður á hverjum stað og hefur það gengið vonum framar í góðu samstarfi við íbúa og starfsfólk Kópavogsbæjar. Það er viðbúið að fyrstu vikurnar verði einhverjir hnökur og erum



Kubbur tók við sorphirðu í Kópavogi 1. ágúst sl.

við sérstaklega þakklát fyrir þolinmæði íbúa þessa fyrstu daga“ segir Unnar Hermannsson framkvæmdastjóri Kubbs ehf.

Unnar segir að Kubbur taki við góðu búi af fyrri verktaka og vonist til að standast væntingar Kópavogsbúa næstu misserin, líkt og reyndin hefur verið á öðrum verksvæðum Kubbs um

allt land. „Það er mjög spennandi verkefni fyrir Kubb að þjónusta í svona stóru og öflugu bæjarfélagi eins og Kópavogur er, en við höfum ágæta reynslu af höfuðborgarsvæðinu m.a. eftir að hafa sinnt sorphirðu fyrir Hafnarfjarðarbæ 2013-2022 auk verkefna bæði fyrir Sorpu og Reykjavíkurborg.“

RELAXATION CENTRE

NUDD OG SNYRTING

fullkomin
slökun og dekur

Nýbýlavegur 8
Sími: 534 8100
www.relaxation.is



fimmtudagur 29.08

16:00	Opnun sýninga og gjörningar	Listatún
16:00-18:00	Adam Flint & Annahita Asgari Besta Auglýsingastofan	Bókasafn
16:00-18:00	Happy Hour á Krónikunni	Krónikan
16:00-18:00	Pappírsgerð - vinnusmiðja The Icelandic Drawing Center	Bókasafn
16:00-18:00	Chamber Music IV: A Gamble with Rhythm Pétur Eggerts	Um allt: Höfuðstöð á bókasafni
16:00-17:45	Lífsvaki Liquid Life (gjörningur) Heiðrún Viktorsdóttir	Bókasafn

föstudagur 30.08

14:00-17:30	Lífsvaki Liquid Life (gjörningur) Heiðrún Viktorsdóttir	Bókasafn
16:30	HAMRABORG FESTIVAL ER OPIÐ Opnunarathöfn hátíðar	Tjaldið Festival tent
17:00-17:30	Kópavogue: Hamraborg Fashion Show Rebekka Rasley & Kamil Wesolowski	Hálsatorg & undirgöng
16:00-18:00	Besta Auglýsingastofan Adam Flint & Annahita Asgari	Bókasafn
17:30	Gentleman's agreement Erik DeLuca	Undirgöng
18:00	Seeking Solace Hildur Elísa Jónsdóttir	Y Gallery
18:00	Gæðingur brugghús Microbar 20 mín brugghústúr á 1 klst fresti	Nýbýlavegur 8
19:00-21:00	Performance Evening (gjörningakvöld) Hildur Elísa Jónsdóttir, Karólína Rós Ólafsdóttir, Project HOFIE, Dýrfinna Benita Basalan	Gerðarsafn
19:00-23:00	HAMRABORG SUPERNOVA Tónleikar	Tjaldið Festival tent

Laugardagur 31.08

13:00-14:00	Prinsessur Princesses Multilingual Story and Craft Hour	Bókasafn
13:00-16:30	Lífsvaki Liquid Life (gjörningur) Heiðrún Viktorsdóttir	Bókasafn
13:00-15:00	Together Fjölbýngd smiðja Arabísk leturtákn GETA Together	Gerðarsafn
14:00	YELLOW DREAM - Recurring Dream 2 Maria-Magdalena Ianchis(gjörningur)	Tjaldið Festival tent
14:00-17:00	Adam Flint & Annahita Asgari Besta Auglýsingastofan	Bókasafn
14:00-16:00	Skynleiksmiðja Pláneta	Tjaldið Festival tent
15:00-16:00	Trúðslæti Silly Suzy and friends	Listatún
15:00-17:00	Ljóðalestur Eyþór Rafn Gissurason og fleiri	Krónikan
16:00-18:00	Öll eru einstök! - Brúðusmiðja Tess Rivarola	Tjaldið Festival Tent
17:00-19:00	Queer Chaos (fyrirlestur) Ynda Eldborg	Gerðarsafn
18:00-20:00	Wild plants & DIY incense Kinga Kozłowska (workshop)	Tjaldið Festival Tent
16:00-20:00	Gæðingur brugghús / Micro bar Brugghústúrar á klukkutíma fresti	Microbar Nýbýlavegur 8
20:00	Veislubjónustan Atli Pálsson og Svanhildur Halla Haraldsdóttir	Catalína
21:00-02:00	Tónleikar & Partý MSEA Xiupill Ghostigital DJ Melerito de Jeré	Catalína
21:00	Pub Quiz Microbar Kópavogur	Microbar Nýbýlavegur 8

Sunnudagur 01.09

12:00	Hljómsveitin Fjaðrafok (tónleikar)	Hálsatorg
12:00-15:00	Queer Chaos (workshop exhibition) Sadie Cook	Tjaldið Festival tent
13:00-18:00	Art Market	Tjaldið
13:00-17:00	Swap Iceland Marie Vesela	Tjaldið Festival tent
13:00-16:00	Vocal Mastery Workshop Nina Basdras	Molinn
13:00-16:30	Lífsvaki Liquid Life (gjörningur) Heiðrún Viktorsdóttir	Bókasafn
14:00	Multisensory Picnic Installation of a Longing Garden (gjörningur) Doro & Matthías Pétursson	Visitor
14:00-18:00	Besta auglýsingastofan Adam Flint & Anahita	Fannborg 4
15:00	Sturtu píanó (Gjörningur) Steinn Logi Björnsson	Kópavogslaug
15:00-16:00	Listamannaspjall Stúdíó JÁH	Gerðarsafn
16:00	Glýpt (gjörningur) Birgitta Björg Guðmarsdóttir	Listatún
16:00-18:00	Teikni-vinnustofa The Icelandic Drawing Center	Gerðarsafn
17:00-19:00	Tónleikar Anyá Shaddock ÞAU	Salurinn, fordyri

mánudagur 02.09

17:00	Queer Chaos: Exhibition Opening Sadie Cook & Ynda Eldborg	Gerðarsafn
-------	--	------------

fimmtudagur 05.09

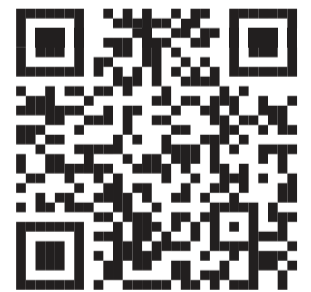
17:00-18:00	Veðurvinir fara út að borða Regn Sólmundur & Logn Blómdal	Strætóstopp við bókasafn
20:00	Codapent Hrefna Lind	Heimili í Hamraborg

Myndlist, gjörningar,
tónlist & vinnustofur
Visual art, performances,
music & workshops

Check out the program at
hamraborgfestival.is

Sýningar opnar:
29. ágúst - 5. september
Exhibitions open:
29 August - 5 September

Opnun hátíðar á Hálsatorgi
30. ágúst, kl. 16.30
Opening at Hálsatorg
30 august, 4:30 pm



Kópavogsbær

Myndlistarsjóður
Visual Icelandic
Arts Fund

MEKO
MENNING Í KÓPAVOGI
Lista- og menningarráð Kópavogs



Barnamenningarsjóður
Íslands

HAMRABORG

Listahátíð

í Kópavogi

FESTIVAL

Sýningar | Exhibitions

Af ýmsum gerðum / Of Various Kinds
Studio JÁH

Melodic Embrace Emil Gunnarson

Love is Miguel Crozzoli

Ljósbruni / Bright Burn
Andrea Ágústa Aðalsteinsdóttir,
Heiðrún Viktorsdóttir og Sigþóra Óðins

Waterfall Anna Wallenius

Besta auglýsingastofan
Adam Flint & Annahita Asgari

YELLOW DREAM - Recurring Dream - 2
Maria-Magdalena Ianchis

Allt of kalt? Sigtýr Egir Kárason

Ljósbrott Antonía Berg, Íris María
Leifsdóttir og Vikram Pradhan

Villtir félagar Inga María Brynjarsdóttir

Sólspíra Alda Egisdóttir

± II: UTOPIA BROADCASTING
Serena Dzenis

Skynvera
Arnór Kári

Seeking Solace Hildur Elísa Jónsdóttir

Gerðarsafn

Listatún

Bókasafn

Bókasafn

Bókasafn

Bókasafn

Bókasafn

Bókasafn

Náttúrufræðistofa

Náttúrufræðistofa

Náttúrufræðistofa

Te & Kaffi

Veggur við
Te & Kaffi

Y Gallery

Dagdraumar um bakarí
Logn Blómdal & Regn Sólmundur

Trails Deepa R. Iyengar

Ég ætlaði að gera eitthvað
Elín Dögg Baldvinsdóttir

„Hvað hefur konseptið nokkurn tímann
gert fyrir mig?“ Birkir Mar Hjaltsted

Djamm dýrin / Party Animals
Bjargey Ólafsdóttir

Heitar Svínakonur Rakel Andrésdóttir

Are you still into hot dogs?
Estelle Pollaert

On Memory Berglind María Tómasdóttir

Multisensory Picnic Installation of
a Longing Garden Doro & Matthías Pétursson

Hamraborg fjöleignarhús
Berglind Jóna Hlynsdóttir

Project ii!#1 Trausti Skúlason/Keztro
og Guðni Gunnarsson

Brotabrot INKI

Sýningar eru opnar frá 29.08 - 05.09
opnunartímar fara eftir sýningarstað.

Cibo Amore

Polo Vape Shop

Gallery Spuni

Bílakjallari

Geymsla í
bílakjallara

Krónan

Euromarket

Catalína

Visitor

Heimahúsi -
Hamraborg

Hamraborg, plaköt
birtast víða

Kópavogsbraut 17

Afsláttabombur af heilsu- og lífsstílsvörum í Nettó

Allt að 25% afsláttur af heilsuvörum á Heilsu- og lífsstílsdögum í Nettó dagana 29. ágúst til 8. september.

Árlegir Heilsu- og lífsstílsdagar í Nettó standa hefjast í dag, fimmtudaginn 29. ágúst, en á heilsudögnum geta viðskiptavinir Nettó gert góð kaup á heilsu- og lífsstílsvörum, sem eru með allt að 25% afslætti auk þess sem boðið er upp á ofurtilboð á einstökum vörum á hverjum degi.

Þetta er okkar hátíð

Þetta er átjándi árið í röð sem Nettó stendur fyrir Heilsu- og lífsstílsdögum en Nettó býður upp á þessa daga tvisvar á ári, í lok janúar og ágúst. Helga Dís Jakobsdóttir er markaðs og upplifun-
arstjóri Nettó. Kópavogspósturinn byrjaði á því að spyrja hvort það ríkti ekki mikil tilhlökkun meðal viðskiptavina fyrir Heilsudögum, enda hefur mikil vitundarvakning orðið um bættu heilsu á undförnum árum? „Það hefur alltaf ríkt mikil tilhlökkun meðal viðskiptavina og starfsfólks Nettó fyrir Heilsu- og lífsstílsdögum – þetta er okkar hátíð! Við leggjum okkur fram um að bjóða upp á hollari valkosti í öllum deildum hjá okkur. Til dæmis bjóðum við nú upp gæludýrafóður í gæðaflokki – því við viljum einnig geta fundið hollari valkosti fyrir dýrin okkar.”

Appdagatal Heilsudaga Nettó gefur hærri afslætti

Það er ekki orðum ofaukið að viðskiptavinir geti gert sannkölluð kjarakaup á Heilsu- og lífsstílsdögum Nettó enda mikill afsláttur í boði og daglega boðið upp á afsláttarbombur (aukaflátt) af einstaka vörum? „Við bjóðum upp á allt að 25% afslátt af fjölda heilsu- og lífsstílsvara þessa daga. Einnig erum við með appdagatal þar sem ákveðin heilsuvara, ásamt tegund af ávexti eða grænmeti, er á ofurapptilboði hvern dag sem Heilsu- og lífsstílsdagar standa yfir. Appið virkar þannig að þú skannar kóða við kassann og færð 2% af öllum innkaupum til baka sem inneign í hvert skipti sem þú verslar. Þegar vörur eru á apptilboði safnar þú mun meiri inneign, allt að 50% fyrir einstakar vörur á Heilsudögum. Ég hvet lesendur til að skoða appdagatal Heilsudaga og kynna sér hvaða vörur verða á apptilboði hvern dag fyrir sig.”

3000 þúsund vörunúmer

En hvað eru þetta margar vörur sem eru á afslætti þessa daga? „Þetta eru hátt í 3.000 vörunúmer.”



Helga Dís segir að það séu alltaf einhverjar nýjungar í boði á Heilsu- og lífsstílsdögum Nettó. „Við erum alltaf með einhverjar nýjungar, til dæmis gæðafóður fyrir hunda og ketti og einnig bjóðum við upp á Kefir-vatn í fyrsta skipti en það er nýjung í heiminum sem er að slá í gegn.” Hátt í 3.000 vörunúmer eru með afslætti þessa daga í verslunum Nettó svo það ætti að vera eitthvað fyrir alla.



Helga Dís nefnir m.a. að Nettó sé með appdagatal og þar verður heilsuvara, ásamt tegund af ávexti eða grænmeti, á ofurapptilboði hvern dag sem Heilsu- og lífsstílsdagar standa yfir

Margir nota Heilsu- og lífsstílsdaga Nettó til að birgja sig upp fyrir veturinn af hollum matvörum sem endast lengi, þurrvörum, niðursuðuvörum og frystivörum, auk vítamína og fæðubótarefna. Hvernig sér starfsfólk Nettó og heildsalanna til þess að hillurnar séu fullar alla Heilsudagana? „Við eigum í mjög góðu samstarfi við heildsalana. Í sameiningu höfum við undirbúið Heilsu- og lífsstílsdaga í allt sumar og erum því við öllu búin,” segir hún og brosir.

Við viljum sýna stuðning

Hvers vegna eru Heilsu- og lífsstílsdagar alltaf í lok janúar og ágúst ár hvert? „Í byrjun janúar og september eru einmitt margir að koma sér aftur inn í rútínu hversdagsins og vilja huga betur að heilsunni. Sumir eru kannski að taka fyrstu skrefin í átt að betri lífsstíl. Við viljum sýna stuðning með því að bjóða upp á frábært úrval af hollum matvörum og heilnæmum heilsuvörum á tilboðsverði á þessum árstímum.”

Þetta er átjándi árið í röð sem þið standið fyrir þessum dögum. Hvaða vöruflokkar hafa verið vinsælastir í gegnum árin – hvað eru landsmenn helst að grípa og birgja sig upp af? „Ánglamark vörumerkið okkar verður stöðugt vinsælla en Ánglamark býður upp á gott úrval af lífrænum matvörum og Svansvottuðum barna- og hreinlætisvörum. Einnig eru vítamín og bætiefni alltaf vinsæl.”

Kefir-vatn slær í gegn víða um heim

Eru einhverjar nýjungar í ár; áttu von á að eitthvað nýtt slái í gegn? „Við erum alltaf með einhverjar nýjungar, til dæmis gæðafóður fyrir hunda og ketti sem ég nefndi áðan. Einnig bjóðum við upp á Kefir-vatn í fyrsta skipti en það er nýjung í heiminum sem er að slá í gegn,” segir hún úrskýrir frekar: „Kefir-vatn er gerjaður og léttkolsýrður drykkur sem inniheldur góðgerla en engan sykurla eða óþarfa aukaefni. Ólíkt öðrum kefir-vörum er hann

ekki unninn úr mjólk og hentar því þeim sem eru vegan. King of Kefir drykkimír fást í þremur frískandi bragðtegundum úr náttúrulegum og lífrænt vottuðum hráefnum. Þeir eru hitaæiningasnauðir og fara vel í maga.”

Nettó með breiðasta úrvalið af heilsu- og lífsstílsvörum

Hollusta og heilbrigði eru í brennidepli hjá Íslendingum og Helga Dís segir að Nettó sé leiðandi hvað varðar úrval af heilsu- og lífsstílsvörum og það eykst bara með hverju árinu? „Við erum með breiðasta úrvalið af heilsu- og lífsstílsvörum svo við hvetjum fólk að sjálfsgöðu til þess að líta við í Nettó – og ekki gleyma appinu því þannig fáið þið besta verðið.”

90 síðan heilsuþlaði í rafrænu formi

Þannig að allar Nettóverslanir verða pakkrullar af hollustuvörum á frábæru verði dagana 29. ágúst til og með 8. september? „Klárlega! Svo er um að gera að fletta okkar skemmtilega 90 blaðsíðna heilsuþlaði sem kemur út rafrænt. Þar er hægt að lesa fróðleg viðtöl, skoða gimilegar uppskriftir og öll tilboðin.”

Viðskiptavinir hafa tekið Heilsu- og lífsstílsdögum fagnandi

Og eins og fram hefur komið þá er þetta átjándi árið í röð sem þið standið fyrir Heilsu- og lífsstílsdögum. Það hlýtur að þýða að landsmenn hafa tekið einstaklega vel í þessa daga fyrst þið eruð með þá á hverju ári, tvisvar á ári? „Já, það er óhætt að segja að viðskiptavinir hafa tekið Heilsu- og lífsstílsdögum fagnandi og þess vegna er þetta svona mikil hátíð fyrir okkur.”

Ég hef alltaf unnið með að mæting er bæting og meðalvegurinn er bestur

En hvað með Helgu Dís sjálfa, eru einhverjar vörur sem hún sækist helst eftir á þessum dögum og ertu dugleg að hreyfa þig og borða hollan mat? „Ég hef alltaf unnið með að mæting er bæting og meðalvegurinn er bestur. Ég nýt þess að elda og stunda góða útiveru. Ég mæti í Nettó daglega alla Heilsudagana og nýti mér apptilboðin á hverjum degi. Einnig er ég mjög hrifin af Ánglamark og birgi mig alltaf vel upp af vörum úr því merki,” segir Helga Dís að lokum.

Bókasafn Kópavogs

Aðalsafn:

Mánudaga til föstudaga
kl. 08:00–18:00

Laugardaga
kl. 11:00–17:00

Lindasafn:

Mánudaga til föstudaga
kl. 13:00–18:00

Laugardaga*
kl. 11:00–15:00

*Lokað á laugardögum frá 1. júní til 31. ágúst

SORPHIRÐA Í KÓPAVOGSBÆ



Kubbur ehf. hlakkar til samstarfsins í Kópavogi og þakkar íbúum þolinmæði við innleiðingu verksins.



Kubbur tók við sorphirðu í Kópavogsbæ 1. ágúst sl. Verkið felur í sér alla sorphirðu fyrir íbúa sveitarfélagsins, að undanskildum djúpgámum.



BREIÐABLIK

FRJÁLSAR



HJÓLREIÐAR



HLAUPAHÓPUR



KARATE



KNATTSPYRNA



KRAFTLYFTINGAR



KÖRFUBOLTI



SKÁK



SKÍÐI



Fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna

VETRARSTARFIÐ 2024-2025

SUND



TAEKWONDO



PRÍPRAUT



RAFÍPRÓTTIR



ÍPRÓTTA SKOLI BREIÐABLIKS

Byrjar 28. september

Í íþróttaskóla Breiðabliks gefst 2-5 ára börnum (fædd 2019-2022) kostur á að hreyfa sig í skemmtilegu umhverfi undir leiðsögn foreldra og reyndra þjálfara.



SKÓLATÍMI Á LAUGARDÖGUM:
2-3 ára, kl. 9:00-9:50
4-5 ára, kl. 10:00-10:50

SKÓLAGJÖLD:
10 tíma kort á 16.500 kr.
5 tíma kort á 9.000 kr.

SJÁ NÁNAR: www.breidablik.is/ithrottaskoli

Við ætlum að bjóða upp á upplifun sem þú finnur hvergi annars staðar

- segir Claudia Cecilia Calle Ortiz sem hefur opnað nudd- og snyrtistofuna Relaxation Center í „Portinu“ að Nýbýlavegi 8 ásamt Bjarna Hilmar Jónssyni

Nudd- og snyrtistofan Relaxation Center opnaði á dögunum í „Portinu“ á Nýbýlavegi 8 í Kópavogi, en stofunni er boðið upp faglega og góða þjónustu í glæsilegu, afslöppuðu og rólegu umhverfi.

Á stofunni er m.a. boðið upp fjölbreytt úrval af ýmsum nuddmeðferðum og hand- og fótasnyrtingu, rekstraraðilar eru þau Claudia Cecilia Calle Ortiz og Bjarni Hilmar Jónsson.

Þú færð allt á Nýbýlaveginum

Kópavogspósturinn spurði Claudiu hvernig það hafið komið til að þau hafi ákveðið að opna nudd- og snyrtistofu í Kópavogi? „Ég hef rekið nudd- og snyrtistofu á Íslandi í yfir 12 ár og þekki því vel til. Ég rek nú þegar tvær nuddstofur og snyrtistofur í Reykjavík og rek spa fyrir nýtt og glæsilegt hótél í hjarta borgarinnar. Þegar Bjarni benti á þetta tækifæri og staðsetninguna sá ég strax fyrir mér möguleikana. Þú færð í raun allt á Nýbýlaveginum og það er eitt af því sem gerir hverfi eins og Lund og Naustavör svona eftirsóknarvert, nema það vantar lúxus nudd- og snyrtistofu á því „kaliberi“ sem við ætlum að bjóða þar sem þú færð dekur lúxus nudd og heilsuþætandi DDS nuddmeðferðir, sem ekki hefur þekkt áður á Íslandi“ segir hún.

Og Nýbýlavegurinn í Kópavogi varð því fyrir valinu, nánar tiltekið „Portið“. Er samt ekki nokkuð vandfundið að finna stofuna þótt hún sé á Nýbýlavegi? „Við áttuðum okkur strax á því að staðsetningin væri frábær, en um leið erfið fyrir hefðbundinn rekstur og þar sem húsnæðið er svolítið falið. Við hræðumst það hins vegar ekki, en það sem við ætlum að gera er allt annað og meira en hefur verið í boði á þessum markaði. Við ætlum að bjóða upp á upplifun sem þú finnur hvergi annarsstaðar og því viltu koma aftur og segja öðrum frá þinni upplifun. Við ætlum sem sagt að taka þetta alla leið, sem skilar sér í jákvæðu umtali og umsógnun sem er jú besta markaðssetningin og stefnan að okkar mati,“ segir Claudia brosandí.

Viðskiptavinum verður komið á óvart

Þið hafið lagt töluvert í hönnun stofunnar og sérstaklega er mikið lagt uppúr því að gera hana hlýlega til að stuðla að slökun og vellíðan viðskiptavina? „Stofan er lítil og það er hluti af „conceptinu“. Eins og ég nefndi þá ætlum við að bjóða eitthvað sem ekki er í boði annarsstaðar, það er allt uppá 10+. Við erum með gott og faglegt starfsfólk, betri

hljóðvist en gerist og gengur, viðskiptavinum verður komið á óvart með kaupaukum og gæðum þjónustustunnar í heild sinni. Það var engu til sparað við opnun stofunnar og engar tilviljanir réðu litavali, hljómkerti, efnisvali eða nokkru öðru. Nudd á Relaxation Centre er framkvæmt að ósk og beiðni gesta okkar, það er því mikilvægt að viðskiptavinurinn upplýsi

segir hún og heldur áfram: „Færri vita að það að fara reglulega til vel þjálfaðs nuddara hefur góð áhrif á hjartað og kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun. Nudd er ákveðin sérþekking og þess vegna leggjum við mikla áherslu á sérþjálfaða nuddara fyrir margskonar nudd. Við bjóðum upp á ýmsar sérhæfðar nuddmeðferðir svo sem nudd fyrir barnshafandi konur, nudd



nuddarann um óskir sínar sem geta verið mjög mismunandi, þættir eins og nudolían sjálf, lýsing, tónlist tónlistin og flest allt annað er „customized“ og því eftir óskum hvers og eins. Þetta er eitthvað sem viðskiptavinir þurfa að upplifa sjálfir því það er ekki hægt að lýsa þessu með orðum,“ segir Bjarni.

Nudd er gott fyrir alla

En að stofunni sjálfri, þið bjóðið bæði upp á fjölbreytt úrval af nuddmeðferðum og hand- og fótasnyrtingu. Er misjafnt hvað hver og einn þarf er kemur að nuddi? „Já, nuddið gerir svo sannarlega öllum gott. Það er vísindalega sannað að nudd dregur ótvírátt úr streitu, eykur slökun, dregur úr verkjum og vöðvaeymslum, bætir blóðrás og orku, lækkar blóðþrýsting og hjartslátt og styður við ónámiskerfið. Nudd er því ekki bara nudd,“

fyrir þör, en við erum með sérstakt herbergi fyrir tvö nuddbekki. Við erum einnig eina stofan á landinu sem býður svokallað DDS nudd sem byggir á aldagömlum austurlenskum lækningahefðum og nútíma vísindum,“ segir Claudia sem hvetur alla sem eiga við langvarandi verki og eða veikindi að kynna sér málið á heimasíðunni: <https://www.relaxation.is/> en hún segir að nudd sé stórmerkileg fræði sem hafa skilað ótrúlegum árangri í bataferli margra.

Hand- og fótasnyrting er nauðsynlegt dekur

Og þú biður líka uppá hand- og fótasnyrtingu og fleiru því tengdu – hvað erum við að tala um þar? „Já, okkur fannst þetta passa vel saman. Hand- og fótasnyrting er nauðsynlegt dekur og það á sama við þetta og nuddið, við förum alla leið og bjóðum upp á notalegt andrúmsloft,



erum með afar færa meðferðaraðila, fyrsta flokks vörur og lúxus, þægilegir leðurstólar og góða lágstemmda tónlist,“ segir hún og bætir við brosandí: „Við bjóðum upp á meira úrval af kaffi og te en bestu kaffihúsin. Við sjáum til þess að þér líði sem allra best og eins og Bjarni sagði að heimsóknin verður upplifun sem þú vilt endurtaka aftur og aftur. Við bjóðum upp á alla fjölbreytta handsnyrtingu/manicure, allt frá „express“ þjónustu fyrir þá sem eru á hraðferð og upp í spa og lúxus meðferðir þar sem þú hallar þér aftur og lætur okkur dekra við þig. Það sama gildir um fótasnyrtingu, hægt að fara í express, spa og lúxus fótasnyrtingu og þar að auki

sem veitir okkur forskot á aðra,“ segir Claudia brosandí.

Ætlum að vera best í því sem við gerum

Þið eruð samfara þessu að keyra á netverslun þar sem hægt er að kaupa ýmsar bað- og snyrtivörur og gjafakort? „Já, við erum með litla og mjög sérhæfða netverslun sem er býður upp á vörur sem tengjast þjónustunni sem við veitum. Við ætlum ekki að verða Amazon heldur best í því sem við gerum. Við verðum líka með okkar eigið vörumerki eins og ilmkerfi, gjafaöskjur og fleiri dekur



bjóðum við fótasnyrtingu sérsníðna að þörfum herra, fótanudd, vaxmeðferðir og einnig hand- og fótasnyrtingu fyrir krakka.“

Gerum miklar kröfur til okkar sjálfra

Og þið eruð að vinna með góð vörumerki í allri ykkar vinnu? „Já, þetta er í raun mjög einfalt, bara það besta og aðeins betra en það,“ segir hún og brosir. En svona án gríns þá gerum við miklar kröfur til okkar sjálfra og um leið annarra að gæði og þjónusta sé betri en sú besta sem þekkest. Við flytjum til dæmis inn og notum aðeins vottaðar 100% náttúruvænar lúxus nuddolíur, þær eru misjafnar og hafa misjafna virkni svo sem róandi áhrif, orkuaukandi, frískandi áhrif og að sjálfsögðu 100% hreina nuddolíu án allra ilm og aukaefna. Þetta eina atriði er eitt af okkar fjölmörgu viðskiptaleyndarmálum

og lúxusvörur. Við ætlum okkur síðan að vera með öll okkar gjafakort í bæði raf-rænu og á hefðbundnu formi. Öll þekkjum við einhvern sem á allt og því erfið að finna gjöf fyrir viðkomandi, en gjafakort frá Relaxation Centre leysir það vandamál, það steinliggur,“ segir Bjarni.

Þið eruð nýlega búin að opna, hvernig kunnid þið við ykkur? „Okkur líður vel í Kópavoginum. Við erum rétt nýbúin að opna og erum ennþá að máta okkur inn í dæmið. Það er allt löngu tilbúið, en okkur langar alltaf að gera enn meira og betur. Það sem hægt er að fá í Relaxation Center er eitthvað sem bæjarbúar verða að prófa. Og þegar þú hefur komið einu sinni þá er upplifunin þannig að þig langar að koma aftur og aftur. Þannig upplifun langar okkur að skapa í Relaxation Center í „Portinu“ á Nýbýlavegi,“ segir Claudia að lokum.

Lásu 34% fleiri bækur í sumar en síðasta sumar

Uppskeruhátíð sumarlesturs var haldin með pompi og prakt á Bókasafni Kópavogs fimmtudaginn 22. ágúst. Gunnar Helgason stuðbolti kom, las úr lokabókinni um Stelli sem er væntanleg í haust og dró út í síðasta sinn úr happamiðum sumarlesturs. Öll börn sem mættu fengu einnig gefins endurskinsmerki sem skartar bókasafnskisunni Gloríu.

Sumarlesturinn gekk vonum framar, en í sumar voru lesnar 34% fleiri bækur en síðasta sumar.

Það er alltaf gaman að sjá hvað börnin eru áhugasöm um lestur og fylgjast með því hvaða bækur slá í gegn. Starfsfólk bókasafnsins þakkar krökkunum fyrir skemmtilegt sumar og hlakkar til að taka á móti þeim í vetur.



Lifandi vatn



Í Lindakirkju er fjölbreytt starf fyrir allan aldur. Við tæpum á því helsta í blaðinu. Kynntu þér málið og vertu velkomin í uppbyggilegt og gefandi starf.

.....



Nýjung í starfi: Karlakaffi –á miðvikudögum einu sinni í mánuði

Þann 11. september kl. 10.00 hefst skemmtileg nýjung í starfi Lindakirkju en þá verður boðið uppá karlakaffi þar sem körlum gefst tækifæri að koma og þiggja

vínarbrauð og kaffi, spjalla og njóta samfélags. Fyrsta samveran verður 11. september en þá kemur Guðni Ágústsson fyrrverandi ráðherra og fer yfir málin og svarar

spurningum eins og honum einum er lagið. Samverur haustannar verða áfram 2. október, 6. nóvember og 4. desember.

Hjónanámskeið á mánudagskvöldum á vorönn

7 vikna námskeið sem kennd verða á mánudögum hefjast 13. Janúar 2025. Námskeiðin hefjast með mat kl. 18. Eftir matinn er fræðsla og síðan vinna þörin hver fyrir sig verkefni út frá kennslunni. Engin hópvinna fer fram á námskeiðinu. Þrátt fyrir að námskeiðið sé byggt á kristnum gildum er það mjög gagnlegt öllum þörum óháð trúarskoðunum.

Námskeiðið kostar 42.000 kr. fyrir parið og er það í raun fyrir matarkostnaði sem er 3000 kr. á mann hvert kvöld. Kennslubækur fylgja.

Margir hafa sótt þessi námskeið og gefa þeim góð meðmæli.

„Við hjónin sóttum námskeiðið fyrir nokkrum árum. Það var svo notalegt að eiga svona góða kvöldstund saman, borða góðan mat og ræða saman um sambandið okkar. Þetta blessaði okkur og dró okkur nær hvort öðru. Það var enginn að skipta sér af því hvað við ræddum um.“

Skráning á lindakirkja.is



LINDAKIRKJA

Kríasálmur miðvikudagana 9. október – 30. október

Kríasálmur eru tónlistar-námskeið fyrir ungabörn (3 til 12 mánaða).

Miðvikudagana 9. október – 30. október verður boðið upp á námskeið í Kríasálmum í Lindakirkju kl. 12:00-12:45

Unnið er með skynjun barnanna í gegnum tónlist. Sálmur kirkjunnar sem og barnavísur eru notaðar á skemmtilegan hátt. Eyru, augu og snerting örvuð með tónlist, litum og hreyfingu.

Tónlistarkonurnar Áslaug Helga Hálfánardóttir og Hjördís Anna Matthíasdóttir eru kennarar námskeiðisins.

Skráning er á lindakirkja.is

Samverur eldri borgara annan hvern fimmtudag frá 12:00 -13:40

Eldi borgara samverur hafa verið ómissandi hluti af tilveru margra í Lindasókn undanfarin ár.

Stundirnar næra í senn líkama, sál og anda, en í upphafi er boðið uppá ljúffengan heimagerðan hádegisverð, svo er fyrirlestur eða dagskrárefni áður en endað er á Guðs orði, bæn og sálmásöng.

Kostnaður við dagskrá, mat, kaffi og desert er 3000 krónur.



Dagskrá haustannar:

5. sept. Prestarnir bregða á leik, harmonikkutónlist og Tailenskur matur!

19. sept

-Haustferð á Stokkseyri og nágrenni þar sem hjónin Valgeir Guðjónsson tónlistarmaður og Ásta Krístrún Ragnarsdóttir taka á móti okkur, skráning á lindakirkja.is. Athugið að lagt er af stað í ferðina kl. 10:30



3. okt. Þegar stórt er spurt!

Prestarnir leggja fyrir spurningar í bráðskemmtilegri spurningakeppni sem reynir á ólíka þekkingu og allir hafa gaman af

17. okt. Albert

eldar og Bergþór Pálsson syngur! Hjónin Albert og Bergþór bregða á leik og kitla í senn eyrun og bragðlaukana.



31. okt. Kantrýþema, upp með

kúrekahattana og klútanna. Tónlistarhjónin Regína Ósk og Svenni Þór skemmta



14. nóv. Kótelettudjass - kótelettur og tilbehör -Óskar Einarsson leikur djass ásamt góðu tónlistarfólki

28. nóv. Saga læknávisindanna -

12. des. Jólasamvera -jólamatúr, tónlistaratriði, jólahappdrætti og sérstakur jólagestur verða á jólasamveruna er 5500 krónur.

Barnakór Lindakirkju

fyrir 2.- 6. bekk á þriðjudögum og Unglingagospelkór Lindakirkju fyrir 7. bekk og eldri á miðvikudögum



Í Lindakirkju er öflugt kórastarf fyrir börn og unglina. Kórarnir taka virkan þátt í tónlistarlífi

kirkjunnar sem og öðrum skemmtilegum verkefnum. Söngur er stórkostlegur til að

sameina hópa sem og að hver og einn fái að blómstra á sínum eigin forsendum. Það að standa og syngja fyrir framan fólk krefst hugrekkis og er eflandi fyrir sjálfstraustið. Kórarnir fá tækifæri til að kynna ólíkum tónlistarstefnum með gospeltónlistina í forgrunni.

Stjórnandi kóranna er Áslaug Helga Hálfánardóttir tónlistarkennari og djákni. Aðstoðarkórstjóri er Hjördís Anna Matthíasdóttir tónlistarkona.

Æfingar Barnakórs Lindakirkju eru á þriðjudögum kl. 16:30 - 17:15. Kóræfingar hefjast 3. september.

Æfingar Unglingagospelkórs Lindakirkju eru á miðvikudögum kl. 16:30 - 17:45. Kóræfingar hefjast 4. september.

Skráning er á lindakirkja.is

Vinavoðir á mánudögum frá 11:00-13:00

Þar koma handavinnukonur saman í góðu samfélagi. Þrjúnuð eru bænasjöl sem gefin er áfram sem vinarvottur og hlýjar blessunaróskir til sjúklinga og annarra sem eru staddir á krossgötum í lífi sínu. Einnig hefur hópurinn heklað kraga fyrir öll skírnarborn í Lindakirkju sem og vettlinga og húfur sem gefnar hafa verið í Jól í Skókassa verkefni KFUM og KFUK. Boðið er uppá kaffi og með því ásamt skemmtilegu og sívaxandi samfélagi.



Alfa námskeið – á miðvikudagskvöldum á haustönn

Kynningarkvöld fyrir Alfa-námskeið verður miðvikudagskvöldið 25. september í Lindakirkju kl. 18:00. Námskeiðið stendur svo í 7 miðvikudagskvöld frá kl. 18:00 – 20:00 (auk helgarferðar).

Sr. Guðni Már Harðarson heldur utan um námskeiðið ásamt góðum hópi fólks meðal annars Katrínu Elísu Bernhöft, Nínu Dóru Pétursdóttur, Þuríði Gestsdóttur og Gunnari Böðvarssyni.

Á Alfa-námskeiðinu sem alltaf er velsótt verður stuðst við myndbönd til kennslu í bland við lífandi fyrirlestra. Alfa styðst við bók Nicky Gumbel: Spurningar lífsins (e. Questions of Life). Umgjörð námskeiðsins

er afslöppuð og þægileg og ekki eru lagðar kröfur á þátttakendur um viðhorf, skoðanir eða afstöðu. Upplifun hvers og eins af námskeiðinu er ávallt mjög persónuleg. Hver og einn dregur sinn lærdóm. Mörg hafa hlotið blessun af því að sækja Alfa-námskeið oftast en einu sinni enda trúarglíman og spurningar lífsins sístætt verkefni.

Við í Lindakirkju bjóðum ykkur sérstaklega velkomin á kynningarkvöldið 25. September þar sem boðið verður upp á ljúffenga máltíð, kynningar, fyrirlestur og spurningar.

Kostnaður við kynningarkvöldið er enginn en fyrir hin

kvöldin er miðað við 2000 krónur fyrir matin og þá er einnig greitt 12.000 fyrir tveggja náttu ferð í Ölver sumarhúsið og þá er gisting, matur og allt innifalið.

Skráning á námskeiðið fer fram á www.lindakirkja.is

Ef fólk á í vandræðum með að greiða fyrir námskeiðið má senda línu á gudni@lindakirkja.is svo hægt sé að koma til móts við það. Fjárhagsleg staða verður ekki látin hamla þátttöku í Alfa.



Foreldramorgnarnar alla þriðjudag

Einu sinni í viku á þriðjudögum frá 10:00 -12:00 býðst foreldrum ungra barna sem ekki eru komin með dagvistun, tækifæri á að koma í kirkjuna og hitta aðra foreldra. Umsjón með stundunum hefur söngkonan Regína Ósk Óskarsdóttir. Facebook síða er um foreldramorgnanna „Foreldrar-

morgnarnar í Lindakirkju 2024“, en alltaf er kaffi og með því á boðstólum, stundum koma gestir og fræða um ungbarnanudd, svefnráðgjöf, skyndihjálp, matarræði, kynlíf og nánd eftir meðgöngu eða annað sem snýr að lífi foreldra ungbarna. Morgnarnir hefjast þriðjudaginn 3. september.



KFUM og KFUK starf fyrir börn og unglinga alla þriðjudaga



Lindakirkja hefur frá upphafi safnaðarins verið með öflugt barnastarf í samstarfi við KFUM og KFUK. Starfið fer fram á **þriðjudögum kl. 17:30 -18:30 fyrir börn í 4.-7. bekk og kl. 20:00-21:30 fyrir börn í 8.-10. bekk** og hefst 3. september.

Hóp og félagsfærnileikir, bingó, brjóstsykursgerð, hæfileikasýning, pizzafundur og margt fleira. Starfið er þátttakendum að kostnaðarlausu en á hvorri önn er farið einu sinni í Vatnaskóg og greitt hóflegt gjald fyrir það.



LINDAKIRKJA

Alfa námskeið í Lindakirkju

hefst 25. september kl. 18:00

Alfa

Skráning á www.lindakirkja.is

Hlýtt í hjartað

Guðþjónustur kl. 20:00 -alla sunnudaga

Verið velkomin!



Sunnudagaskólinn kl. 11:00
-alla sunnudaga

Lindakirkja

Uppsölum 3 - 201 Kópavogur

Sími 544 4477

lindakirkja@lindakirkja.is

Gróskumikill menningarbær - það er Kópavogur!

Það hefur verið nóg að gera á sviði lista- og menningar í bænum okkar undanfarin tvö ár og virkilega gaman að upplifa alla þá blómlegu dagskrá sem okkur bæjarbúum býðst að njóta. Framundan er hin magn- aðahátíð sem kennd er við Hamraborgina - þ.e. Hamraborg Festival. Hátíðin er haldin í 4. sinn og kennir þar ýmissa grasa; myndlistarsýningar, gjörningar, tiskusýningar, ljóðalestur, sýning á verkum eftir hinsegin listafólk, vinnustofur, þátttökuverk og sýningar sérstaklega hannaðar fyrir börn og fjölskyldur. Hamraborg Festival hefur getið sér gott orð fyrir að vera bæði framúrsteftnuleg og koma á óvart. Formleg setning verður föstudaginn 30. ágúst kl. 16.30 í hátíðartjaldinu á Hálsatorgi, hjá ráðhúsi Kópavogs. Ég hvet Kópavogsfólk til að kynna sér dagskrána og taka þátt. Allir viðburðirnir eru gjaldfrjálssir.

Stór stund í Gerðarsafni

Margt var um manninn á afmælishátíð Gerðarsafns þann 8. ágúst þegar haldið var upp á 30 ára starfsafmæli safnsins með sýningaropnun, bókaútgáfu og afhjúpun skúlpúrgarðs - allt til heiðurs listakonunni Gerði Helgadóttur að sjálfsögðu. Halla Tómasdóttir, forseti Íslands opnaði sýninguna Hamskipti og fór fögrum orðum um Gerði og hennar ævistarf. Þá opnaði Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri skúlpúrgarðs við safnið, en Gerður átti sér draum um skúlpúrgarð sem ekki varð að veruleika vegna veikinda hennar. Sagði Ásdís af þessu tilefni "garðinn bera vitni um þá stanslausu þróun sem menningarlífíð í Kópavogi ber merki um og að hér muni fólk gefast tækifæri á að njóta samveru umvafin myndlist og náttúru". Skúlpúrgarðurinn er fyrsti áfanginn í opnun lystigarðs Kópavogs sem er á döfinni hjá okkur í meirihluta bæjarstjórnar á þessu kjörtímabili.

Bæjarmolar

454 börn hófu skólagöngu í 1. bekk sl. mánudag



Skólasetning í grunnskólum Kópavogsbæjar var föstudag 23. ágúst sl., og hófst kennsla samkvæmt stundaskrá mánudag 26. ágúst.

454 börn hefja skólagöngu í 1. bekk í grunnskólum Kópavogs núna í ágúst. Grunnskólar Kópavogs eru tíu talsins og eru Hörðuvallaskóli, Kóraskóli, Salaskóli, Lindaskóli, Snælandsskóli, Kársnesskóli, Kópavogsskóli, Vatnsendaskóli, Smáraskóli og Álfhólsskóli. Heildarfjöldi nemma er rétt um 5000.

Um 1000 starfsmenn vinna í grunnskólum Kópavogs en það eru grunnskólakennarar, leiðbeinendur og stuðningsfulltrúar.

Ökumenn eru minntir á að aka varlega þegar ungir nemendur fara að ganga og hjóla í skólann.

Upplýsingar um fyrirkomulag er að finna á vefsíðum skólanna.



Elisabet ásamt Höllu Tómasdóttur, forseta Íslands og Birni Skúlasyni forsetaherra þegar Gerðarsafn fagnaði 30 ára afmæli á dögumunum

Bæjarlistamaðurinn happafengur fyrir Kópavog

Í lok maí völdum við Bæjarlistamann Kópavogs en fyrir valinu varð slagverksleikarinn og tónskáldið Kristofer Rodrguez Svönuson. Lista- og menningaráð var einróma um tilnefninguna, enda Kristofer einstaklega afkastamikill og öflugur listamaður. Hann er af kólumbískum uppruna, fæddur og uppalinn í Kópavogi þar sem hann býr enn. Í þakkarræðu sinni sagði Kristofer vera bæði stoltur og þakklátur fyrir þennan heiður sem bærinn sýnir honum með nafnbótinni. Hann sagði enn-

fremur vera lánsamur að vera umkringdur frábæru tónlistarfólki sem hann hefur fengið að rannsaka tónlist með og stuðningurinn skapað forsendur til að framkvæma mörg spennandi verkefni. Það verður spennandi að sjá hvað hvað Kristofer gerir á komandi ári og hvernig hann mun vinna með menningarhúsunum og ungmennahúsinu Molanum.

Það er alveg ljóst að Kristofer er mikill happafengur fyrir okkur Kópavogsbúa og getum við farið að hlakka til að njóta, læra og taka þátt í tónlistarsköpun þessa hæfileikaríka bæjarlistamanns.

Í lok september ætlum við síðan að velja heiðurslistamann Kópavogs og verður spennandi að segja frá því þegar þar að kemur.

Menningarhúsin eru okkar flaggskip

Eitt af markmiðum okkar þegar við tókum við bænum fyrir rúmum 2 árum, var að leggja meiri áherslu á menningu og blómlegt og nærandi mannlíf - efla það góða starf sem fyrir var, enda hefur Kópavogur getið sér gott orð á sviði lista- og menningar undanfarin ár. Fljótlega sáum við að það voru tækifæri til umbóta og hófumst strax handa. Eftir yfirlegu lagði bæjarstjóri fram tillögur að breytingum í starfsemi menningarhúsanna sem voru til þess fallnar að hefja stórsókn í menningarmálum og koma þeim betur á framfæri við okkur bæjarbúa.

Tillögurnar voru þessar helstar:

- Nýtt upplifunar- og fræðslurými á fyrstu hæð Bókasafns Kópavogs
- Frekari samþætting og samvinna í starfsemi menningarhúsanna
- Héraðsskjalasafn færast inn í Þjóðskjalasafn Íslands
- Náttúrufræðistofa Kópavogs heyrir undir forstöðumann Gerðarsafns
- Rannsóknarstarfsemi á Náttúrufræðistofu og vöktun á vatnalífrikeri verði færð til Hafrannsóknarstofnunar



Elisabet hvetur bæjarbúa til að kynna sér frábæra dagskrá menningarhúsanna á meko.is

Nú hefur öllum tillögnum verið hrint í framkvæmd og á afmælisdegi Kópavogs, þann 11. maí s.l. opnuðum við fyrri hluta upplifunar- og fræðslurýmismisins í bókasafninu. Jákvæð viðbrögð bæjarbúa hafa ekki látið á sér standa, enda eiga svona breytingar að leiða til góðs - fyrst og fremst fyrir bæjarbúa og starfsfólk húsanna. Tilgangurinn með rýminu er jú að hlúa að menningunni með fleiri viðburðum, sýningum og fræðslu þar sem bókmenntir, myndlist, náttúruvísindi og tónlist mætast í einni miðju sem miðar að barnafjölskyldum og Kópavogsbúum öllum. Semsagt að auka aðgengi, opna húsin og virkja bæjarbúa til þátttöku í eflingu mannlífsins.

Ég hvet bæjarbúa til að njóta alls þess sem í boði er í lista- og menningarbænum Kópavogi, en dagskrána má finna á meko.is

Elisabet Sveinsdóttir, forseti bæjarstjórnar Kópavogs og formaður Lista- og menningarráðs



NÝTT SORPHIRÐUDAGATAL

Frá og með 1. ágúst tekur gildi nýtt sorphirðudagatal hjá Kópavogsbæ.

NÁNARI UPPLÝSINGAR



Kópavogsbær

Hvert skólaár sem líður leikur á marga strengi

Skólastarf í grunnskólum Kópavogs er hafið að nýju eftir sumarfrí og skólarnir farnir að iða af lífi og fjöri. Sem formaður Menntaráðs í Kópavogi þykir mér alltaf ánægjulegt að sjá nemendur snúa aftur á skólabeckinn, tilbúnir að takast á við nýjar áskoranir og læra nýja hluti. Kennarar leggja sitt af mörkum til að skapa jákvætt náms-umhverfi þar sem allir geta blómstrað.

Skólasetning fór fram föstudaginn, 23. ágúst en í Kópavogi eru starfandi tíu framsækni grunnskólar þar sem starfar öflugt starfsfólk sem undirbýr börnin okkar sem best fyrir framtíðina. Á komandi skólaári munu um 5000 grunnskólanemar stunda nám í Kópavogi og um 500 sex ára börn eru nú að hefja sína grunnskólagöngu.

Réttindaskólar UNICEF

Ég lít svo á að jafnrétti, lýðræði og mannréttindi séu grunnþættir menntunar í okkar sveitarfélagi og við viljum skapa tækifæri fyrir alla til að þroskast á eigin forsendum, rækta hæfileika sína og lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi með frið, umburðarlyndi og jafnrétti að leiðarljósi.

Kópavogur er sem fyrr barnvænt sveitarfélag en það byggir á samstarfssamningi UNICEF og Kópavogsbæjar. Í gegnum samstarfssamninginn er unnið markvisst að því að uppfylla réttindi barna. Barnasáttmáli er notaður sem leiðarljós í þeirri vinnu og er útgangspunktur í allri ákvarðanatöku í skóla- og frístundastarfi í Kópavogi.

Álfhólsskóli, Kópavogsskóli, Lindaskóli, Snælandsskóli og Vatnsendaskóli hófu innleiðingu réttindaskóla og réttindafrístund UNICEF árið 2022. Smáraskóli hóf innleiðingu sl. haust og núna haustið 2024 bætast svo Hörðuvallaskóli og Kóraskóli við hópinn. Innleiðing hefur gengið vel og hafa Snælandsskóli og Vatnsendaskóli fengið viðurkenningar sem réttindaskólar og réttindafrístund, en allir skólarnir stefna á að fá viðurkenningu sem réttindaskólar í nóvember á þessu ári.

Í stuttu máli eru þeir skólar sem fá viðurkenningu sem réttindaskóli að gæta þess að Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna sé virtur í öllu starfi. Starfsfólk skólans myndar skjaldborg utan um börnin, fræðir þau og gætir þess að þeirra réttindi séu virt. Skólar, frístundaheimili og félagsmiðstöðvar sem vinna verkefnið leggja



Hanna Carla Jóhannsdóttir, formaður Menntaráðs Kópavogs

sáttmálann til grundvallar í öllu starfi. Réttindaskóli hefur það markmið að byggja upp lýðræðislegt umhverfi og viðhorf sem hjálpar börnum og ungmönnum að verða gagnrýnir og virkir þátttakendur í nútímasamfélagi.

Stafrænt nám í skólum

Á tímum þar sem tæknin þróast hratt er mikilvægt fyrir skóla að aðlagast breyttu samfélagi og samþætta tækniframfarir inn í námsumhverfið. Tæknin býður upp á fjölbreytt tækifæri til að efla kennslu og nám, en það krefst einnig breytinga á hefðbundnum kennsluáferðum. Skólar þurfa að leggja áherslu á að þjálfarar og kennarar í nýjustu tækni og tryggja að nemendur fái aðgang að þeim tækjum og forritum sem geta auðgað námið. Á markvissan hátt geta skólar undirbúið nemendur fyrir framtíðina þar sem tæknilæsi verður lykilatriði í atvinnulífi og samfélagi.

Aðlögun að tækni í skólastarfi snýst ekki aðeins um að nota nýjasta tækjabúnaðinn heldur einnig um að breyta hugsunarhætti og nálgun við kennslu. Þetta felur í sér að þróa gagnrýna hugsun, skapandi lausnaleyti og hæfni til að nýta tæknina á ábyrgan og skilvirkan hátt. Kópavogsbær hefur verið leiðandi í stafrænni vegferð í skólastarfi og hefur samþættað snjalltæki við námsferlið. Í gegnum skýra áætlun varðandi tækninotkun í námi og markvissa vinnu við að stuðla að stöðugri endurskoðun og þróun kennsluáferða sem leiðir til jákvæðra áhrifa á námsárangur nemenda.

Til að meta áhrif innleiðingarinnar var framkvæmd yfirgripsmikil rannsókn á ár-

unum 2021 – 2022 á vegum Rannsóknarstofu í upplýsingatækni og miðlun við Háskóla Íslands. Þátttakendur voru kennarar, nemendur, foreldrar og skólastjórnendur. Rannsóknin leiddi margt jákvætt í ljós meðal annars að fjölbreytni hefði aukist og fleiri tækifæri til aðlögunar náms og sköpunar í námi. Einnig komu fram þættir sem greina þarf betur og bregðast við, t.d. að setja mörk um notkun snjalltækja, fækka tæknilegum hindrunum og skoða möguleika á verkfærum fyrir nemendur þar sem þeir geta nýtt lykilorð og penna við stafræna námið. Umbótaáætlun í kjölfar rannsóknarinnar kemur til framkvæmda í skrefum á því skólaári sem er að hefjast.

Áhættugreining kennsluhugbúnaðar

Ný tækni kallar á ný verkefni og geta áskoranir verið margvíslegar hverju sinni að því sem viðkemur tækninni. Eitt af því er að áhættugreining og meta kennsluhugbúnað sem notaður er í starfi með börnum í grunnskólum til að tryggja öryggi nemenda og gæði kennslunnar. Því er mikilvægt að fara vel yfir nauðsyn og tilgang þess að nota kennsluhugbúnað í kennslu áður en hann er tekinn í notkun.

Þegar nýr hugbúnaður er tekinn í notkun þarf að meta mögulegar áhættur eins og öryggisgalla, gagnavernd, viðeigandi innihald og hvort hugbúnaðurinn stuðli að jákvæðu námsumhverfi. Þetta er mikilvægt skref til að tryggja að tæknin styðji við nám án þess að skapa óþarfa áhættu.

Greiningin felur í sér að skoða hvort persónuupplýsingar nemenda séu nægilega verndaðar, hvort hugbúnaðurinn sé í samræmi við námsmarkmið skólans, og hvort hann sé notendavænn fyrir bæði kennara og nemendur. Slík vinna er þverfagleg þar sem sjónarmið fræðslu, persónuverndar, gæða, öryggis og laga og reglugerða eru undirstrikuð og hugbúnaðurinn metinn á ábyrgan hátt.

Áhersla á stafrænt læsi og stafræna borgaravítund

Allt frá því að spjaldtölvuinnleiðingin hófst í Kópavogi hefur verið lögð sérstök áhersla á fræðslu í stafrænni borgaravítund þar sem nemendum er kennt að vafta um stafrænar auðlindir á ábyrgan og skilvirkan hátt. Fulltrúar skólanna hafa sótt endurmenntun í kennslu í stafrænu læsi ásamt stafrænni borgaravítund með

því markmiði að þróa færni og þekkingu nemenda í ábyrgri netnotkun, öruggum netsamskiptum og góðu síðferði.

Í dag er Kópavogur í fararbroddi sveitarfélaga í mótun þessarar fræðslu og mun í samstarfi við Miðstöð menntunar og skólaþjónustu og Langholtsskóla gefa út vefsíðu nú á haustdögum. Á vefsíðunni verður námsefni á íslensku frá Common Sence Education ásamt kennsluleiðbeiningum og öðru hagnýtu íslensku efni. Kennslumyndbönd hafa einnig verið unnin á grundvelli jafningjafraðslu.

Unnið er jafnframt að mótun hæfniviðmiða fyrir skólanámskrá grunnskóla og frístundastarf og stuðningur verður veittur við innleiðingu þessara nýju lífsleikni sem er tilkomin vegna tækni- og samfélagsþróunar. Með heildstæðri námskrá hafa kennarar yfirsýn yfir fræðsluna og skólarnir geta unnið markvisst að eflingu stafrænnar vítundar.

Félagsmiðstöðvar sinna mikilvægu hlutverki

Félagsmiðstöðvar í Kópavogi gegna mikilvægu hlutverki í frístunda- og forvarnarstarfi þar sem faglegt og skipulagt hópastarf er stór hluti af starfinu og er aðgengilegt ungu fólki í Kópavogi. Í aðgerðaráætlun menntastefnu Kópavogsbæjar er unnið sérstaklega að því að auka þátttöku ungs fólks í hópastarfi með það að markmiði að bæta líðan og auka virkni ásamt því að læra að takast á við félagslegar aðstæður.

Í aðgerðaráætlun menntastefnu Kópavogsbæjar hefur verið unnið að þróun mælinga á þátttöku í hópastarfi og þjónustukönnun í félagsmiðstöðvum Kópavogs. Kannanir eru mikilvægar og veita okkur innýtn í hvort þátttaka í hópastarfi hafi jákvæð áhrif á sjálfmynd, félagslega færni og líðan þeirra sem taka þátt í starfinu. Einnig fáum við að heyraraddir þeirra sem sækja þjónustuna um kosti og mögulegar umbætur.

Við vitum líka að foreldrar og forráðamenn gegna mikilvægu hlutverki í líðan ungs fólks og koma að með stuðningi sínum. Þess vegna er mikilvægt að stuðla að samtali á milli frístundar og heimilis til að tryggja velferð og vellíðan ungs fólks í Kópavogi. Með þetta að leiðarljósi hafa verið sendar út þjónustukannanir til forráðamanna og er horft til þess að gera

það reglulega líkt og þjónustukannanir til unga fólksins í Kópavogi.

Niðurstöður þjónustukannana og árangur af þátttöku í hópastarfi sýna m.a. eftirfarandi:

- Tæplega 90% foreldra/forráðamanna eru ánægðir eða mjög ánægðir með félagsmiðstöðina í heild sinni.
- Rúmlega 80% foreldra/forráðamanna telja barnið sitt hafa verið ánæggt eða mjög ánæggt í félagsmiðstöðinni sl. skólaár.
- Rúmlega 80% ungs fólks eru sátt eða mjög sátt með sína félagsmiðstöð í heild sinni.
- Tæplega 90% ungs fólks eru sátt eða mjög sátt við starfsfólk félagsmiðstöðvarinnar.
- Um 90% svarenda finnst félagsmiðstöðvastarf mikilvæg þjónusta.

Dæmi um ástæður sem unga fólk hefur fa fyrir því að finnst þjónustan mikilvæg eru m.a. eftirfarandi:

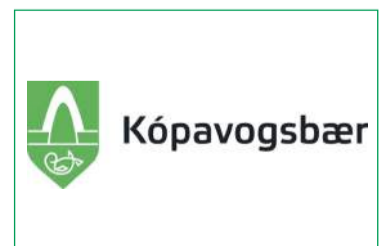
- Að við fáum öll að vera allskonar
- Öll velkomin
- Að geta alltaf talað við og treyst starfsfólkinu
- Öruggur staður til að hitta vini
- Ýtir undir félagsleg tengsl
- Þar er borin virðing fyrir manni og hlustað á hvað maður hefur að segja.
- Starfsfólkið er áhugasamt og taka tillit til allra
- Mikilvægt fyrir þá sem hafa ekki félagskap annarsstaðar
- Skemmtilegur staður til að vera með vinum í staðinn fyrir að vera bara í símanum
- Fólk sem á ekki mikið af vinum getur kynnt fólk betur þar
- Hvetjandi til að fara út og hitta fólk
- „Maður getur talað við krakka sem maður myndi ekki endilega tala við annars og lærir soldið á að vera nice og eiga vini“

Nú er nýtt skólaár hafið og ég óska þess að við fögnum saman komandi tímum. Skóli er ekki bara staður þar sem við lærum nýja hluti, heldur einnig vettvangur þar sem vinátta blómstrar og við þroskumst sem einstaklingar.

Ég vil því við upphaf skólaárs óska nemendum, kennurum og aðstandendum velfarnaðar með von um að skólastarfið í vetur verði farsælt.

Hanna Carla Jóhannsdóttir
Formaður Menntaráðs í Kópavogi.

Skólabörn á ferð - förum varlega í umferðinni



VELKOMIN Í HK

2024-2025



SKRÁNING ER HAFIN

[ABLER.IO/SHOP/HK](https://abler.io/shop/hk)

Allir með í handbolta
Verkefnið „Allir með“ er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ, ÍF og HK. Í vetur bjóðum við upp á handboltaæfingar fyrir börn með sérþarfir í glæsilegri aðstöðu í Kórnum.

Æfingatöflur og þjálfaralistar á www.hk.is
Hlaupahópur - Rafíþróttir - íþróttaskóli

*DAGSKRÁ OG FREKARI UPPLÝSINGAR Á HK.IS

Við reynum að hafa þetta frekar þétt svo allir geti notið þess að rölta um Hamraborgina og anda að sér listinni

- segir Sveinn Snær Kristjánsson einn af skipuleggjendum Hamraborg Festival sem verður haldin dagana 29. ágúst til 5. september.

Lista- og menningarhátíðin Hamraborg Festival verður haldin dagana 29. ágúst til 5. september 2024 en þetta er í fjórða skipti sem hátíðin fer fram. Standandi sýningar verða opnar í viku en flestir gjörningar, tónleikar og vinnusmiðjur eru frá fimmtudegi til sunnudags.

Hamraborg Festival er lífandi listahátíð í hjarta Kópavogs. Hátíðin er haldin ár hvert í lok ágúst og markar þar með enda sumarsins með vikulöngum fögnuði lista og menningar í Hamraborg. Allar sýningar og viðburðir hátíðarinnar fara fram innan veggja menningarhúsa, almenningsrýma, kaffihúsa, verslana og vinnustaða Hamraborgar.

Í ár mun Hamraborg Festival sameina raddir listamanna og fagna samvinnu, samveru og sameiginlegu dreymi. Formleg setning hátíðarinnar verður föstudag 30. ágúst kl. 16.30 í hátíðartjaldinu sem verður staðsett á Hálsatorgi.

Sveinn Snær Kristjánsson er grafískur hönnuður. Hann byrjaði að vinna sem starfsnemi hjá Midpunkt sem þá var sýningarrými við Hamraborg 22, en varð síðan fullgildur meðlimur Hamraborg Festival teymisins ásamt Jo Pawloska og Agnesi Ársælsdóttur en ásamt því að skipuleggja hátíðina eru þau helstu sýningarstjórnar hátíðarinnar í ár. Sveinn sinnir nú skipulagninu með Jo og Agnesi ásamt grafísku útliti hátíðarinnar en í því felst hönnun plakata, auglýsinga og prentaðrar dagskrár, korts og fleira. Einnig kynnir hátíðin glænýjan trefil sem er sérhannaður fyrir hátíðina og framleiddur í takmörkuðu upplagi.

Þetta er í fjórða skiptið sem þið standið fyrir Hamraborg Festival og hátíðin hefur orðið stærrí með hverju árinu. Við spurðum Svein hvernig það hafi komið til að Hamraborg Festival varð að veruleika og af hverju varð Hamraborgin fyrir valinu? „Kveikjan að hátíðinni kom í raun út frá Midpunkt gallery sem rekið var af Ragnheiði Sigurðardóttur og Snæbinni Brynjarsyni en eru stofnendur Festsins og sitja með okkur hinum í stjórni.



Sveinn Snær Kristjánsson er grafískur hönnuður en ásamt því að skipuleggja Hamraborg Festival ásamt öðrum þá sér hann m.a. um grafískt útlit hátíðarinnar

Ári áður en Hamraborg Festival leit fyrst dagsins ljós var haldin Safe Fest sem er dæmi um þá fjölbreyttu viðburði sem haldnir voru þar,” segir hann og heldur áfram: „Það er bara eitthvað töfrandi við karakterinn sem Hamraborg býr yfir. Hún er svo rík af menningu nú þegar, sem kannski hefur ekki alveg fengið þá viðurkenningu sem hún á skilið. Pönkið, rappið og mikið af götulist hefur þróast þarna í undirgöngum, bílakjöllurum og víðar. Ef þú labbar um Hamraborgina og skoðar mannlífið þá sérðu það fljótt af hverju Hamraborgin heillar svona mikið,” segir Sveinn.

Og þessi hugmynd ykkar um Hamraborg Festival hefur aldeilis slegið í gegn og hátíðin stækkar bara með hverju árinu sem líður? „Já, það má segja að hátíðin hafi sannarlega vaxið frá 2021 þegar við höldum fyrstu hátíðina. Bæði fjöldi listamanna sem sækja um að taka þátt og fjöldi fólks sem sækir hátíðina heim hefur margfaldast.”



Adam Flint og Annahita Asagari sem eru með verkið Besta auglýsingastofan

Það er fjölbreyttur hópur listamanna sem tekur þátt í sýningunni í ár, en hvernig listamenn eru þetta og hverju eiga gestir von á, á hátíðinni í ár? „Það eru alveg rosa margar sýningar, viðburðir og tónleikar í ár, við fengum yfir 200 umsóknir og gátum vandað valið mjög vel en enduðum samt með svona stútfulla dagskrá. Það er gaman að segja frá því að við verðum með tjaldíð aftur á sínum stað á Hálsatorgi, Hamraborg tiskusýningu sem Rebekka Ashley og Kamil Wesolowski standa fyrir, Geggjuð raftónlistardagskrá verður á Catalinu á laugardeginum, gjörningakvöld á Gerðarsafni og svo lengi mætti áfram telja! Svo eru ótal margar sýningar í gangi frá fimmtudegi til fimmtudags í verslunum og stofnunum um alla Hamraborg.

Kominn tími að fatahönnun mæti í teitið

Eru einhverjar nýjungar í ár eða hátíðin komin í fastar skorður? „Tiskusýningin er alveg glænýtt konsept hjá okkur í ár. Það er ótrúlega gaman að geta bætt við listgreinum í dagskrána, og alveg kominn tími á fatahönnun að mæta í teitið! Annars held ég að það sé aldrei hægt að tala um fastar skorður á þessari hátíð, hún þróast svo og móttast eftir fólkinu sem tekur þátt að hún er á stöðugri hreyfingu.”

Hvíta tjaldíð á Hálsatorgi ákveðinn miðpunktur

En það verður spennandi fyrir gesti að ganga á milli ólíkra sýninga? „Ekki spurning! Hvíta tjaldíð á Hálsatorgi er svona ákveðinn miðpunktur eða “hub”. Þar verður hægt að koma og fá dagskrá með korti yfir allar sýningar og viðburðina sem eiga sér stað um alla Hamraborg. Agnes og Jo eru búin að liggja yfir dagskránni svoleiðis að það verður gríðarlega gaman að fara á milli sýninga, gjörninga og tónleika alla helgina.”

Og eru listamennirnir búnir að safnast saman á einn stað í Hamraborginni eða teygir hún sig víðar? „Hátíðin er frekar bundin við Hamraborgina en hún hefur teygst sig niður í Auðbrekku og reyndar í

Kópavogslaug eins og hún gerði í fyrra. Við reynum að hafa þetta frekar þétt svo allir geti notið þess að rölta um Hamraborgina og anda að sér listinni.”

Hrikalega rogginn af nýju treflunum

Hvað með Svein sjálfan, hvað ert þú að sýna og er einhver ákveðinn viðburður/ir sem þér hlakkar til að sjá? „Mín listsköpun er helst fölginn í útliti hátíðarinnar. Dagskráin, plakötin, auglýsingarnar og jafnvel fánaborgin fyrir utan bókasafnið. Svo er ég auðvitað hrikalega rogginn af nýju treflunum. Ég hlakka gríðarlega til að sjá og upplifa Bestu auglýsingastofuna eftir Adam Flint og Annihitu Asgari, skúlptúrana eftir Öldu Ægisdóttur og gangvirka útiskúlptúrinn eftir Emil Gunnarsson.”

Værum ekkert án listar og menningar

En öll þessi list og listsköpun, jafn misjöfn og ólík hún er – er hún endalaust krydd og gleði inn í tilveruna og skiptir listinn miklu máli? „Listin er ómetanleg. Við værum ekkert án listar og menningar. Hún mótar þær manneskjur sem við höfum að geyma og allt í kringum okkur.

Erum heppin að Kópavogsbær og MEKÓ taka mjög virkan þátt í þessu með okkur

Hamraborg Festival 2024 er haldið með stuðningi frá MEKÓ - Menning í Kópavogi, Myndlistarsjóði og Barnamenningarsjóði. Það væri varla hægt að halda svona stóra og flotta sýningu án stuðnings Kópavogsbæjar og fleiri? „Við erum svo heppin að Kópavogsbær og MEKÓ taka mjög virkan þátt í þessu með okkur og hjálpar okkur við allt sem þau geta ásamt því auðvitað að veita okkur styrk sem að gerir hátíðina mögulega. Myndlistarsjóður og Barnamenningarsjóður veittu okkur líka styrk í ár sem er ótrúlega dýrmætt, það sýnir að hátíðin er að stimpla sig inn í menningarlífið á Íslandi,” segir hann fullur þakklætis.

Skyldumæting fyrir alla íbúa á höfuðborgarsvæðinu

Og þið hvetjið Kópavogsbúa til að koma á hátíðina, njóta og gleðjast – er ekki í raun skyldumæting? „Það myndi ég halda, ekki bara Kópavogsbúa heldur bara alla sem búa á höfuðborgarsvæðinu. Hamraborg er jú þannig staðsett að hún (að okkar mati) raunverulegur miðpunktur höfuðborgarsvæðisins. Þess fyrir utan þá er frítt á alla þessa viðburði sem er í raun og veru ótrúlegt afrek út af fyrir sig. Þetta er rosaleg dagskrá! Hefur einhver efni á að mæta ekki.”

Sýningarnar standa yfir í heila viku

Og hátíðin stendur yfir frá 29. ágúst til 5. september, þannig að það er af nógu að taka fyrir gesti og þeir geta skoðað nýjar sýningar á hverjum degi þessa daga? „Sýningarnar standa yfir í heila viku svo það má njóta þeirra hvenær sem er á þeim tíma, innan opnunartíma sýningarstaðanna auðvitað. Svo er helgina alveg þökkúð af frábærum viðburðum.”

Hlökkum gargandi mikið til að sjá ykkur öll á Hamraborg Festival!

Og þið ætlið að setja hátíðina á morgun, föstudaginn 30. ágúst? „Jú, setningin fer fram klukkan 16:30 í hátíðartjaldinu í Hamraborg en fjörið byrjar á tiskugjömingi Rebekku Rasley og Kamil Wesolowski þar sem dansarar munu fljóta um stræti Hamraborgar og breyta þeim í lífandi tiskupall. Einkasýning Hildar Elisu Jónsdóttur opnar í Y gallery og leiðir svo í Gjörningakvöld á Gerðarsafni. Við endum ferðalagið aftur í tjaldinu með tónleikum með ungum tónlistarmönnum frá Kópavogi sem kalla sig 200 og Fear and Love,” segir Sveinn og bætir við: „Við hlökkum svo bara gargandi mikið til að sjá ykkur öll á Hamraborg Festival! Þetta er bleikasta listahátíð landsins og þó víðar væri leitað! Stútfull dagskrá af myndlist, tónlist, gjörningum og vinnusmiðjum sem enginn hefur efni á að missa af,” segir Sveinn fullur tilhlökkunar að lokum.



Það er ávallt góð stemning á Hamraborg Festival og af nógu að taka



(TÍBRÁ) 29.09.24



GARÚN, GARÚN

CAPUT
JOHN SPEIGHT HEIDRADUR

(TÍBRÁ) 27.10.24



ÞORPIÐ SEFUR

HILDIGUNNUR & GUÐRÚN DALÍA
BRITTEN, JÓRUNN VÍÐAR,
RAVEL & ÞORKELL SIGURBJÖRNSSON

(TÍBRÁ) 24.11.24



ÓVÆNT SVÖRUN

CAUDA COLLECTIVE
HAFDÍS BJARNA, HÁKUR GRÖNDAL,
SAMÚEL J. & SÍGRÚN JÓNSDÓTTIR

(TÍBRÁ) 26.01.25



ÉG HEYRI ÞIG HUGSA

SKÚLI SVERRISSON,
ÓLÓF ARNALDS & DAVID ÞÓR



SALURINN

(TÍBRÁ) 23.02.25



TÍMANS KVIÐA

PÍANÓKVARTETTINN NEGLA
DVORAK, BRIDGE & HOIBY

(TÍBRÁ) 30.03.25



Í DRAUMHEIMUM

RAGNHEIDUR INGUNN & EVA ÞYRI
JÓHANN G., MARÍA HULD, SIGURÐUR SÆVARSSON

(TÍBRÁ) 27.04.25



MÁNASILFUR

BJÓRG BRJÁNS, HRAFNHILDUR MARTA
& RICHARD SCHWENNICKE
DEBUSSY, SCHUMANN, SKÚLI HALLDÓRS & VILLA-LOBOS

(TÍBRÁ) 18.05.25



VISTARVERUR

KIMI TRÍÓ
KOLBEINN BJARNASON & ÞURÍÐUR JÓNSDÓTTIR

Litla Laugavegshlaupið í Heiðmörkinni

Utanvegahlaupið Garmin Eldslóðin verður haldið laugardaginn 14. september

Utanvegahlaupið Garmin Eldslóðin verður haldið laugardaginn 14. september næstkomandi við Vífilstaði í Garðabæ. Eldslóðin er eitt af vinsælustu utanvegahlaupum landsins enda hlaupið um gríðarlega fallegar náttúruperlur alveg við borgarmörkin. Þetta er síðasta stóra utanvegahlaup sumarsins og það verður sannkölluð hlaupa veisla við Vífilstaði með matarvögnum, tónlistarflutningi og skemmtilegustu utanvegahlaupurum landsins.

Brautin vel merkt og vöktuð

Þetta er í fimmta sinn sem Garmin Eldslóðin er hlaupin en leiðin er einskonar



Kópavogsbúinn Kári Steinn sló brautarmetið um tæpar 6 mínútur í fyrri

minni útgáfa af Laugarvegshlaupinu ef marka má afreks hlauparann Andreu Kolbeinsdóttur sem lét þau orð falla um hlaupið í fyrri þegar hún sigraði kvennaflokk hlaupsins. Eldslóðar brautin er hönnuð af Friðleifi Friðleifssyni umsjónarmanns landsliðs utanvegahlaupara Íslands. Brautin verður vel merkt og vöktuð. Millitímar verða teknir í brautinni til að auka upplýsingaflæði og um leið öryggi keppenda.

Kári Steinn á brautarmeti í fyrri

Ólympiufarinn og Kópavogsbúinn Kári Steinn Karlsson mætti óvænt til leiks í fyrri, sigraði karlaflokkinn og gerði sér lítið fyrir og setti nýtt brautarmet á tímanum



01:55:34 og bætti metið því um tæpar sex mínútur. „Ég var búinn að hafa hægt um mig í hlaupunum og var ekki í góðu formi. Ég er kominn af léttasta skeiði en mér finnst gaman að taka stífar æfingar og er fyrst og fremst að hafa gaman. Það er engin pressa og engin sérstök markmið.“

sagði Kári þegar hann tók við verðlauninum í fyrri.

Tvær veglengdir

Hægt er að hlaupa 10 km eða 29 km. Lengri brautin er frá Vífilstaðum í Garðabæ, að Vífilstaðavatni, inn að Búrfellsgjá, þar upp að Helgafelli og aftur til baka að Vífilstaðum. Brautin er hugsuð þannig að hún sé áskorun fyrir lengra komna en um leið falleg og auðfarin, með minni hækkun en gengur og gerist í stóru utanvegahlaupunum. Þá er líka hugsuð styttri keppnisbraut með það að leiðarljósi að í lok sumars geti þetta verið skemmtilegt hlaup þar sem byrjendur og lengra komnir geti átt frábæran dag saman í Heiðmörkinni.



Stemmnin er ávallt góð í Garmin Eldslóðarhlaupinu

Haustkynningar

félagsmiðstöðva eldri borgara

Dagskrá fyrir veturinn verður kynnt og þátttökuskráning á námskeið verður á staðnum.

Gjábakki: 3. september kl. 14:00.

Boðinn: 4. september kl. 14:00.

Gullsmári: 5. september kl. 14:00.

Kaffi og kleinur verða á boðstólnum, hlökkum til að sjá sem flesta.

Kveðja starfsfólk Félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi.

Bæjarmolar

Viltir félagar

„Viltir félagar“ er samansafn af blyants-teikningum eftir Ingu María Brynjarsdóttur innblásnar af dýralífinu sem sýndar verða á Náttúrufræðistofu Kópavogs á HamraborgarFestival.



Fókusinn er settur á dýr og skepnur sem, gegn okkar vilja, elta okkur...í ruslið, á líkómum okkar, í rúmunum okkar, fyrir utan gluggann – sum þeirra hagnast okkur en önnur eyðileggja og inn á milli má finna sér féлага í gæludýrinu... Flest þeirra búa í og í kringum Hamraborg í einhvers konar sátt.

Inga María Brynjarsdóttir útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands árið 2004 sem grafískur hönnuður (BA) og aftur árið 2016 í Fine Arts (MA). Hún hefur starfað sem sjálfstæð teiknari, hönnuður og listakona síðan 2004 í ólíkum verkefnum og hönnunum, bókum, tímaritum, auglýsingum, vegglist og sem listakona. Verk hennar eru aðallega byggð á áhuga hennar á náttúrunni og dýralífinu þar sem hún teiknar þau með blyanti og gefur þeim nýtt líf á blaði á snúin hátt. Hún safnar einnig dýraskrokkum og vinnur með það líf sem eitt sinn var í stað þess að þeim sé fleygt í ruslið eða hreinlega oltið yfir þau í tíma og ótíma.



Hægt er að
velja um
æfingatíma og
fjölda æfinga
á viku

Tennisæfingar hjá Tennisfélagi Kópavogs

Fjölbreyttir æfingatímar fyrir börn og unglunga
Allir krakkar eru velkomnir í prufutíma

Padelæfingar fyrir unglunga



Mini tennis fjör
fyrir 5-7 ára!



Skráning
og frekari
upplýsingar



Tennispaðar og boltar á staðnum
Gott að mæta í íþróttaskóm og
íþróttafötum

Æfingar hefjast 1. september
Upplýsingar um æfingar á TFK.is

Okkar helsta markmið er að vinna þá leiki sem eftir eru og ef það gerist þá verðum við meistarar

- segir Agla María Albertsdóttir leikmaður Breiðabliks en úrslitakeppni Bestu-deildarinnar hefst á morgun

Breiðablik lauk síðasta deildarleiknum í Bestu deildinni með góðum sigri á Víkingi í lokaumferð Bestu deildar sl. sunnudag og framundan er ævispennandi úrslitakeppni, þar sem sex efstu lið deildarinnar leika við hvort annað, en baráttan um Íslandsmeistaratitilinn mun verða á milli Breiðabliks og Íslandsmeistara Vals. Aðeins eitt stig skilja liðin að og ef við gefum okkur að bæði liðin vinni alla andstæðinga sína þá verður hreinn úrslitaleikur á milli liðanna um titilinn eftirsóttá á Valsvelli í lokaumferð úrslitakeppninnar 5. október næstkomandi.

En það á margt eftir að gerast að þeim tíma og fróðlegt verður að sjá hvernig úrslitakeppnin þróast.

Agla María Albertsdóttir hefur leikið lykilhutverk í liði Breiðabliks undanfarin ár og hún var komin með sjö mörk í níu leikjum í sumar þegar hún meiddist 20. júní sl., en hún kom aftur til baka tveimur mánuðum síðar er hún kom inná í flottum sigri á Þrótti í síðustu viku.

Agla María framlengdi samninginn sinn við Breiðablik til 2026 nýverið og Kópavogspósturinn heyrði í henni hljóði fyrir úrslitakeppnina og spurði hana m.a. hvernig staðan væri á henni?

Munar um hvern dag

Ertu búin að jafna þig alveg eftir meiðslin og að komast í þitt besta form? „Það eru u.þ.b. 3 vikur frá því ég mátti byrja að hlaupa aftur og munar um hvern dag sem ég næ að æfa og koma mér í leikform. Það getur verið ansi krefjandi að eiga við hnémeiðsli en ég er virkilega þakklát fyrir að ekki fór verr. Nú þegar ég hef náð mér af meiðslunum er það allt undir mér komið að nýta næstu vikur vel við að koma mér í topp leikform samhliða því að hjálpa liðinu,” segir Agla.

Þú varst fjarverandi í tvo mánuði í sumar en ert nú kominn inn á nýju og má ekki segja að það sé á hárréttum tíma, rétt fyrir úrslitakeppnina? „Jú, það má segja það en ég hef auðvitað misst mikið úr og lungað af mótinu. Ég er virkilega fegin að ná lokasprettinum þar sem skemmtilegustu og mikilvægustu leikirnir eru framundan.”

Það er draumastaða að spila fyrir uppeldisfélagið

Og þú varst að framlengja samninginn þinn við Blika – kom ekkert annað til greina? „Mér líður afskaplega vel í Kópavoginum og hef spilað með liðinu lang stærstan hluta af mínum meistaraflökksferli auk þess að vera uppálin í félaginu. Mér þykir því vænt um félagið og er það draumastaða að vera í að spila fyrir uppeldisfélagið. Það er á sama tíma nauðsynlegt að metnaðurinn sé til staðar í klúbbnum og það hafði mikið að segja fyrir mig persónulega hvernig nýtt þjálfaratemyi hefur komið inn. Mér finnst mikill metnaður vera í hópnum til þess að gera vel og fagmennska í kringum liðið.”

Finnst við eflast með hverjum leik Nú enduðu þið deildina á góðum sigri gegn Víkingi í lokaleiknum – ertu ánægð með sumarið hjá liðinu fram að þessu? „Já, ég er mjög ánægð með sumarið hjá liðinu og finnst við vera að eflast með hverjum leik. Það eru bara spennandi tímar framundan í Kópavoginum.”



Agla María, sem framlengdi samning sinn við Breiðablik til 2026 á dögum er tilbúin fyrir úrslitakeppnina og stefnan er tekin á Íslandsmeistaratitilinn

Úrslitakeppnin er framundan – hvernig list þér á hana og ertu ánægð með þetta fyrirkomulag sem var tekið upp í fyrra?

„Mér list mjög vel á úrslitakeppnina framundan og finnst við hafa verið að stíga upp í seinustu leikjum og sýna mjög góða frammistöðu. Þetta fyrirkomulag hentar okkur afskaplega vel í ár þar sem við erum einu stigi á eftir Val sem stendur og því gott að mótið sé ekki búið. Úrslitakeppnin gefur okkur þannig tækifæri til þess að vinna Íslandsmótið og get ég því ekki verið annað en sátt með þetta fyrirkomulag. Þetta gefur okkur auk þess fleiri leiki sem skiptir máli fyrir deildina og að hún sé samkeppnishæf öðrum sumardeildum.”

Fjórir hörkuleikir í deildinni fram að leiknum á móti Val

Þið eruð aðeins stigi á eftir Íslandsmeisturum Vals eins og þú nefnir, þið stefnið að sjálfsgöðu að spila hreinan úrslitaleik við þær í lokaumferðinni 5. október nk.? „Okkar helsta markmið er að vinna þá leiki sem eftir eru en ef það

gerist þá verðum við meistarar. Hvort sem það verður í hreinum úrslitaleik á móti Val í október er alltof snemmt að segja þar sem það eru fjórir hörkuleikir í deildinni fram að leiknum á móti Val. Við tökum því bara einn leik í einu og leggjum allt í sölnur til þess að vinna.”

Forréttindastaða að vera að berjast um Íslandsmeistaratitilinn

Nú hefur Valur bara tapað einum leik í deildinni, á móti ykkar og þið tveimur, á móti Val og Víkingi í leiknum sem þú meiddist í. Miðað við fáa tapleiki liðanna fram til þessa þá megið þið sennilega ekki misstíga ykkur fram að leiknum 5. október. Er pressan svolítið á ykkur? „Nei, ég upplifi alls ekki pressu, þetta er fyrst og fremst forréttindastaða að vera að berjast um Íslandsmeistaratitilinn. Þetta er staða sem allir sem spila fótbolta vilja vera í og er það því í okkar höndum að klára okkar leiki og klára mótið.”

Breiðablik fagnaði góðum sigri á Víkingi sl. sunnudag

Mér finnst við hafa nýtt tapið á réttan hátt

Þið töpuðu fyrir Val í úrslitaleik Mjólkurbikarsins þar sem þið fóruð í raun illa með góð færi í fyrri hálfleik og ykkur hefndist fyrir það – þú horfðir á þann leik – hvað fannst þér og eru þessi lið mjög jöfn að getu? „Mér fannst stemningin hjá okkur fyrir leik frábær, áttum góða spilkafli og var þetta heilt yfir mjög jafn leikur. Þetta féll þeirra megin í þetta skiptið en framfarirnar frá því í leiknum á móti þeim á Hlíðarenda voru miklar. Mér finnst við hafa nýtt tapið á réttan hátt og erum nú ennþá staðráðnari í því að klára þá leiki sem eftir eru af Íslandsmótinu.”

Má ekki segja að þið hafið styrkst töluvert á undanförunu, þú ert kominn til baka, þið fenguð svo Kristínu Dís og Samanthu Rose til ykkar fyrir lok félagsskiptagluggans – þetta er góð viðbót við öflugt lið Breiðabliks? „Ég er virkilega ánægð með að hafa fengið þær til okkar í glugganum og í raun nauðsynlegt að auka breiddina og fá inn gæðaleikmenn fyrir lokasprettinn. Ég þekki Kristínu Dís mjög vel enda höfum við spilað saman upp alla yngri flokkana í Breiðabliki og í meistaraflökki allt þar til hún fór í atvinnu-mennsku fyrir tveimur árum. Hún er fyrst og fremst frábær leikmaður og kemur með sigurhugarfar inn í hópinn sem skiptir gríðarlega miklu máli. Hún þekkir allt út og inn í Breiðabliki og hefur staðið sig gríðarlega vel frá því hún kom til okkar. Okkur hefur svo vantað upp á breiddina inni á miðju og framar á vellinum og hefur Sammy komið virkilega sterk inn og staðið sig frábærlega í fyrstu leikjunum. Ég held að hún muni reynast okkur mjög dýrmæt núna á lokasprettinum.”

En áður en þið farið að huga að loka-leiknum 5. október þá eru fjórir erfiðir leikir framundan og þið hefjið leik í úrslitakeppninni á morgun, föstudag þegar Víkingur, sem endaði í fjórða sæti Bestu deildarinnar, mætir á Kópavogsvöllum. Þið eruð voruð að leggja þær af velli á sunnudaginn. Verður erfið að mæta þeim strax aftur og áttu von á svipuðum leik og sl. sunnudag? „Eins og þetta horfir við okkur þá eru fimm úrslitaleikir eftir af mótinu. Hvað leikinn á móti Víkingi næsta föstudag varðar þá verður það hörkuleikur eins og leikir þessara

liða hafa verið í ár og í fyrra. Það er alltaf frekar sérstakt að mæta sama liðinu tvo leiki í röð en við höfum gert það nokkrum sinnum þannig það er ekki eitthvað sem slær okkur út af laginu. Við ætlum okkur sigur í þeim leik eins og öðrum leikjum sem við förum í og verður því engin breyting þar á.”

Það eru fimm leikir eftir á mótinu sem verða leiknir næstu fimm vikurnar og þar af eigið þið þrjá heimaleiki – mikilvægt eins og alltaf að fá góðan stuðning frá ykkar fólki? „Já, það skiptir sköpum að stemningin sé okkar megin í stúkunn. Það er alltaf góður kjarni sem mætir á leiki hjá okkur en ég trúi ekki öðru en að Blikar fjölmenni á völinn þegar við erum í dauðafæri á að vinna titilinn.”

Finn fyrir mikilli þörf fyrir að vinna titil með Breiðabliki enda orðið alltof langt síðan seinast

Breiðablik vann Íslandsmeistaratitilinn síðast árið 2020, en þá var mótið flautað af út af Covid og þið voruð á toppnum á þeim tímamarki. Þannig að hungrið er sjálfsgagt til staðar að koma heim með Íslandsmeistaratitilinn í Kópavogin? „Já, það er og hefur verið markmiðið hjá okkur allt frá því nýtt þjálfaratemyi tók við. Ég finn fyrir mikilli þörf fyrir að vinna titil með Breiðabliki enda orðið alltof langt síðan seinast. Við þurfum fyrst og fremst að hugsa um okkur og halda áfram að byggja ofan á góðar frammistöður í síðustu leikjum,” segir Agla María að lokum, en fyrsti leikur Breiðabliks í úrslitakeppninni er á móti Víkingi á morgun, föstudaginn 30. ágúst kl. 18 á Kópavogsvelli.

Leikir Breiðabliks í úrslitakeppni Bestu-deildarinnar

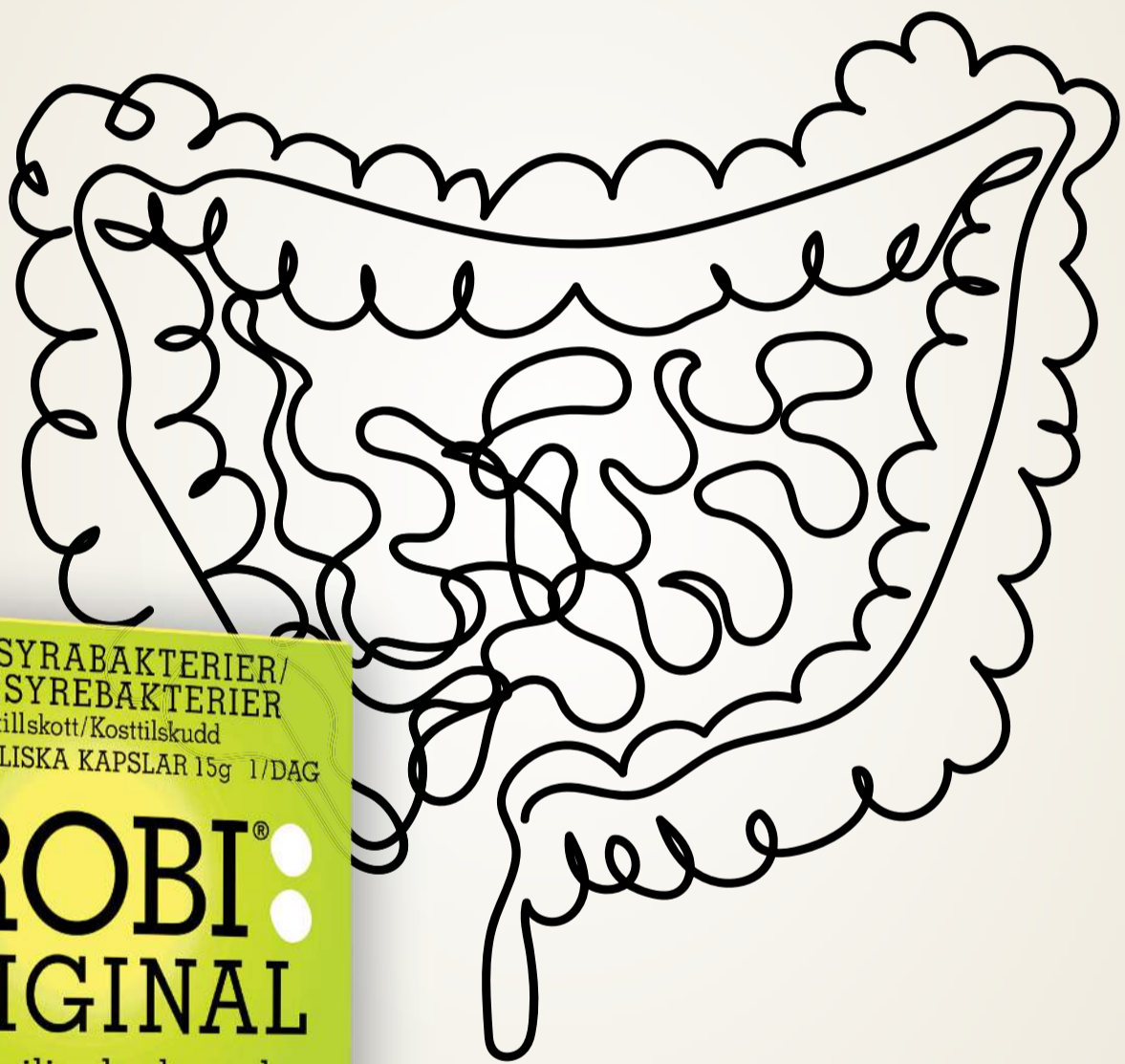
Breiðablik - Víkingur. Kópavogsvöllur
Föstudaginn 30. ágúst kl. 18:00
Þróttur R - **Breiðablik**. Avis völluminn
Föstudaginn 13. september kl. 18:00
Breiðablik - Þór/KA. Kópavogsvöllur
Sunnudaginn 22. september kl. 14:00
Breiðablik - FH. Kópavogsvöllur
Sunnudaginn 29. september kl. 14:00
Valur - **Breiðablik**. N1-völluminn
Laugardaginn 5. október kl. 14:00



ÞARMAFLÓRAN ER LYKILLINN AÐ HEILSUNNI

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

Til þess að viðhalda heilbrigðri flóru er mikilvægt að tileinka sér hollt og gott mataræði ásamt því að taka reglulega inn mjólkursýrugerla í formi bætiefna.



PROBI®
ORIGINAL

ÞESSI Í GRÆNA KASSANUM

eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR
FYRIRTÆKI 2023

Eignaumsjón

2023

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Váðgjafabáttur 4 veðdon

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



Ekki sátt í menntaráði hvernig staðið var að tilraunaverkefni um símanotkun nemenda í grunnskólum



Ekki var sátt í menntaráði Kópavogs hvernig staðið hafi verið að tilraunaverkefni um símanotkun nemenda í grunnskólum Kópavogs, en minnihlutinn vildi að verkefnið hefði verið lagt fram í menntaráði áður en það fór af stað, en allir eru þó sammála um mikilvægi þess að skoða þessa hluti

Á fundi menntaráðs Kópavogs í síðustu viku var lagt fram minnisblað um tilraunaverkefni um símanotkun nemenda í grunnskólum Kópavogs sem farið var af stað með sl. vor en minnihlutinn í menntaráði var ósáttur með að tillagan hafi ekki verið lögð fyrir menntaráð og lagði fram efirfarandi bókun.

„Hér er lagt fram minnisblað þar sem fjallað er um „ákvörðun sem tekin var síðastliðið vor“ um að hefja tilraunaverkefni þar sem unnar yrðu reglur um símanotkun í grunnskólum Kópavogs. Þegar hefur verið haft samband við bæði skólastjórnendur og Rannsóknir og greiningu um árangursmælingar. Athygli vekur að tillaga um að fara af stað með verkefnið var aldrei lögð fyrir Menntaráð til afgreiðslu heldur var ákvörðunin tekin af formanni ráðsins án

þess að aðrir fulltrúar væru svo mikið sem upplýstir um það fyrr en núna,” segir í bókun minnihlutans, en fulltrúar hans taka þó undir mikilvægi þess að fara af stað með verkefnið en óska eftir því að lögð verði fram formleg tillaga til afgreiðslu næsta fundar ráðsins, þar sem markmið verkefnisins og vinnutilhögun verði lýst.

Í bókun meirihlutans kemur fram að ekkert óeðlilegt sé við það að menntasvið hefji tilraunaverkefni af þessum toga að hvatningu formanns menntaráðs. „Menntasvið vinnur að fjölda verkefna sem ekki eru samþykkt sérstaklega í menntaráði. Formaður menntaráðs hefur þegar lýst því yfir að frekari upplýsingar um útfærslu verði lögð fyrir menntaráð þegar þeirri vinnu lýkur í samvinnu við viðkomandi skólastjórnendur,” segir í bókuninni.



Sundskóli fyrir 2-7 ára

- Hefjast 2. til 5. sept
- 8 vikur
- 1 til 2 æfingar í viku
- 30 mín í senn
- Sundlaugar
 - Kópavogslaug
 - Salalaug

Verð:

- 1 sinni í viku: 13.000 kr.
- 2 sinnum í viku: 25.000 kr.

Frekari upplýsingar:
Breyðablik.is eða sund@breyðablik.is





Kópavogsbær



ÚTIVISTAR- REGLURNAR*

*Skv. 92 gr. laga nr. 80/2002

Á skólatíma 1. september til 1. maí

**12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 20**

*13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 22*

1. maí til 1. september

**12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 22**

*13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 24*

SAMAN

www.samanhopurinn.is

FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

Foreldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Bregða má út af reglu-
num þegar börn eru í fylgd með fullorðnum og börn 13-16 ára eru á heimleið frá
viðurkenndri skóla,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.

Guðmundur ráðinn Íþróttastjóri og Haukur Már fagstjóri Íþróttasviðs GKG

Guðmundur Danielsson hefur verið ráðinn Íþróttastjóri GKG. Guðmundur er með BS gráðu í tölvunarfræði frá CBS skólanum í Kaupmannahöfn og lærdi til meistaraáráðu í Business Administration og Business Computing viðsama skóla.

Guðmundur hlaut héraðsdómarréttindi frá Gólf sambandi Íslands 2017 og lauk Gólfkennaranámi PGA á Íslandi árið 2021. Guðmundur starfaði sem tölvunarfræðingur frá 2009 fram til ársins 2021. Árið 2020 tók Guðmundur við starfi gólfkennara og íþróttastjóra hjá Gólfklúbbi Borgarness þar sem hann sinnti þjálfun og kennslu auk þess sem hann hafði umsjón með mótahaldi, rekstri klúbbsins og fleiri verkefnum. Guðmundur hefur frá árinu 2023 starfað hjá Gólfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar sem gólfkennari, barna- og unglingaþjálfari.

Haukur Már fagstjóri íþróttasviðs
Haukur Már Ólafsson hefur verið ráðinn fagstjóri íþróttasviðs GKG. Um er aðræða



Guðmundur (t.v.) og Haukur Már eru mættir í framlínuna hjá GKG, en Guðmundur tekur við sem Íþróttastjóri félagsins og Haukur Már sem fagstjóri íþróttasviðs GKG sem er ný staða

nýja stöðu innan íþróttasviðs. Haukur er GKG-ingum vel kunnur. Hann var á árum áður afrekskyllingur hjá GKG og þjálfari á árunum 2013 til 2019. Haukur er með BSc gráðu í Íþróttfræðum frá Háskóla

Íslands o lauk nám í Gólfkennaranámi PGA árið 2015. Á árunum 2021 til 2022 var Haukur suttspilsþjálfari hjá GR. Undanfarin fjögur ár hefur Haukur unnið sem Íþróttakennari í Lindaskóla.

Dagskráin á Bókasafni Kópavogs í haust



Haustið ber með sér rútinu, kertaljós og appelsínurauda tóna, en á Bókasafni Kópavogs er dagskráin að fara í gang með vinsælum viðburðum fyrri ára í bland við nýja og spennandi dagskrá.

Leslyndi hverfist um yndislestur og uppáhaldsbækur. Þjóðþekktir bókaunnendur stíga á stökk og deila eftirlætishöfundum og bókakveikjum með gestum. Gerður Kristný, skáld og rithöfundur, ríður á vaðið og heimsækir okkur miðvikudaginn 4. september.

Bókaklúbburinn Lesið á milli línanna hittist fyrsta fimmtudag mánaðar og spjallar um yndislestur á léttu nótnum. Allar konur velkomnar meðan húsrúm leyfir.

Hannyrðaklúbbarnir Kaðlin og Garn og gaman hittast alla þriðjudaga

Hannyrðaklúbbarnir Kaðlin og Garn og gaman hittast alla þriðjudaga og njóta samveru og hannyrða í notalegu umhverfi bókasafnsins með heitt á könnunni.

Viðburðaröðin Tala og spila er hluti af verkefnum Bókasafnið í fjölmennarlegu samfélagi og er styrkt af Bókasafnasjóði, Nordplus og jafnréttis- og mannréttindasjóði Kópavogsbæjar og í samstarfi við hjálparamtökin GETA - Get together. Þetta er vettvangur fyrir þau sem tala smá íslensku og vilja æfa sig.

Frekari upplýsingar um þessa og fleiri viðburði má finna á vef bókasafnsins www.bokasafn.kopavogur.is

Plöntuskiptidagur

Árlegur plöntuskiptidagur Garðyrkjufélags Íslands fer fram við aðalsafn Bókasafns Kópavogs laugardaginn 31. ágúst kl. 12:00 - 14:00.

Komdu með pottaplöntur og afleggjara, inniblóm og útblóm, stór og smá og taktu plöntu með þér heim í staðinn. Allt grænt og vænt velkomið!



**Gólfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar
lýðheilsustofnun allrar fjölskyldunnar.
Vetur, sumar, vor og haust.**



GKG • Vífilsstaðavegi, 210 Garðabæ • Sími 570 7373 • www.gkg.is

Gerðu góð kaup með appinu

Tilboðin gilda 29. ágúst–1. september



Apptilboð - afsláttur í formi inneignar

KJÖTSEL

45% appsláttur



Helgarsteik í maríneringu

1.446 kr/kg

2.629 kr/kg

KJÖTSEL

35% appsláttur



Lambaframpartur í sneiðum, ca. 600 g

1.689 kr/kg

2.599 kr/kg



Hér sést inneignin þín.

Nánari upplýsingar.

Meira um appið

82.829 KR Inneign

Dínar kvittanir

Yfirlit yfir inkaupin þín.

Tilboð

Hvað er á tilboði núna?

Netverslun netto.is

Pantaðu í netverslun.

Skannaðu þegar þú borgar til að safna inneign.

Innkaupalistinn þinn.

Hvernig virkar appið?

Þú getur notað appið í öllum verslunum og á netto.is og fengið fastan 2% afsláttur í formi inneignar. Sérstök apptilboð eru auglýst reglulega.

Appið gildir í yfir 60 verslunum Nettó, Iceland, Kjörbúða og Krambúða um allt land.

nettó

Heilsu- & lífsstílsdagar

Appdagatal

Glæsileg tilboð í appinu!

<p>29. ágúst fimmtudagur</p> <p>35% appsláttur</p>  <p>GoodGood</p>	<p>30. ágúst föstudagur</p> <p>40% appsláttur</p>  <p>BodyLab</p>	<p>31. ágúst laugardagur</p> <p>40% appsláttur</p>  <p>MUNA vítamín</p>	<p>1. september sunnudagur</p> <p>30% appsláttur</p>  <p>Kristall</p>	<p>2. september mánudagur</p> <p>40% appsláttur</p>  <p>Prótein- pannukökur</p>	<p>3. september þriðjudagur</p> <p>40% appsláttur</p>  <p>Digest</p>
<p>4. september miðvikudagur</p> <p>35% appsláttur</p>  <p>Iceherbs</p>	<p>5. september fimmtudagur</p> <p>40% appsláttur</p>  <p>deBron</p>	<p>6. september föstudagur</p> <p>35% appsláttur</p>  <p>NOW D-vítamín</p>	<p>7. september laugardagur</p> <p>30% appsláttur</p>  <p>Whole Earth</p>	<p>8. september sunnudagur</p> <p>35% appsláttur</p>  <p>Vit-Hit</p>	
<p>29. ágúst fimmtudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Sitrónur (kg)</p>	<p>30. ágúst föstudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Avókadó (2 í pk.)</p>	<p>31. ágúst laugardagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Smáspínat (125 g)</p>	<p>1. september sunnudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Engiferrót (150 g)</p>	<p>2. september mánudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Sætar kartöflur (kg)</p>	<p>3. september þriðjudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Límónur (kg)</p>
<p>4. september miðvikudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Smágrænkál (125)</p>	<p>5. september fimmtudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Mangó (2 í pk.)</p>	<p>6. september föstudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Vatnsmelóna (kg)</p>	<p>7. september laugardagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Bláber (125 g)</p>	<p>8. september sunnudagur</p> <p>50% appsláttur</p>  <p>Túrmerik (125 g)</p>	

Ný og vegleg apptilboð á heilsuvörum á hverjum degi frá 29. ágúst til 8. september.

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



nettó

