

FJÖRÐUR

TAXfree*

fylgstu með okkur!



www.fjordur.is

7-9.mars

*Tax free af völdum vörum í verslunum
Tax free jafngildir 19,36% afslætti

Lifandi
laugardagur
9.mars

13-15:00
Andlitsmálun
fyrir börnin

14:00
Íþróttaiðfurinn
og Solla stíróa



Oftar en ekki opið

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



Krambúðin

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

07. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 7. mars 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

KOMINNTÍMA
SKOÐUN?

Verið velkomin með bílinn í skoðun á Dalveg 22

Lyfjaval
HEILSA & HÁHINGJA

Bílaapótek Lyfjavals Hæðasmára

FASTEIGNASALAN
TORG

KRAFTUR
TRAUST
ÁRANGUR

Sigurður Gunnlaugsson
löggtitur fasteignasali
Sími 898 6106

Bæjarlind 14-16
www.errea.is

MEKÓ

MENNING
Í KÓPAVOGI

85% íbúa ánægðir með Kópavog sem stað til að búa á
Gallup gerði könnun á þjónustu stærstu sveitarfélaganna



85% eru ánægð með Kópavog sem stað til að búa á að því er fram kemur í könnun Gallup á þjónustu sveitarfélaga. Í könnuninni er spurt um viðhorf til þjónustu stærstu sveitarfélaga í ýmsum málaflokkum. Kópavogsbær er yfir meðaltali sveitarfélaga í flestum liðum.

Mest er ánægja með aðstöðu til íþróttaiðkunar í bænum en þar trónir bærinna á toppi sveitar-

Mikil ánægja er með aðstöðu til íþróttaiðkunar í Kópavogi

félaga á landinu. Þá er mikil ánægja með gæði umhverfis í nágrenni við heimilið, þjónustu grunnskólanna, þjónustu sveitarfélagsins á heildina litið og þjónustu í tengslum við sorphirðu en ánægja í þessum þáttum mælist yfir 70%. Þá ríkir almenn ánægja með þjónustu sveitarfélagsins í menningarmálum og málefni eldri borgara. (Framhald á blaðsíðu 2).

10k
AFSLÁTTUR
MEÐ ORKULYKLI*

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

orkan.is

HAFID
FISKVERSLUN
- Gæðin skipta máli -
Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

ÄNGLAMARK-DAGAR
25% appsláttur af öllum Änglamark-vörum



29. febrúar-10. mars

nettó

30%
AFSLÁTTUR
MEÐ VILDARKORTI
LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



LIND
FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Bætra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálinu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum boröplötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttungum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

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

Úthlutun leikskólaplássanna hefst um miðjan mars fyrir börn sem eru fædd árið 2022 og fyrr

Úthlutun í leikskóla fyrir haustið 2024



Úthlutun leikskólaplássanna fyrir börn fædd 2022 og fyrr hefst um miðjan mars

Úthlutun leikskólaplássanna fyrir börn sem fædd eru árið 2022 og fyrr hefst um miðjan mars.

Umsóknir sem koma eftir 11. mars fara á bið/frystingu á meðan úthlutun stendur. Gert er ráð fyrir því að seinni hluti úthlutunar fari fram í apríl/máí. Í seinni hluta úthlutunar verður farið yfir nýjar umsóknir og flutningsumsóknir sem berast eftir 11. mars og umsóknir barna fædd í fyrri hluta árs 2023.

Fyrri úthlutunartímabilið stendur yfir í um það bil tvær vikur og fá foreldrar úthlutunarbréf rafrænt á meðan á því stendur.

Ekki liggur fyrir að svo stöddu hversu mörg börn fædd á árinu 2023 fá úthlutun fyrir haustið, en líklegt er að það verði fyrstu tveir mánuðir af árinu 2023.

Nánari upplýsingar um úthlutun vegna barna fædd árið 2023 verða veittar þegar dregur að seinni úthlutun.

Kópavogsbær rekur 19 leikskóla en að auki eru tveir einkareknir og einn þjónusturekinn leikskóli í bænum.

Sótt er um leikskólapláss <https://umsokn.vala.is/> eða í þjónustugátt Kópavogsbæjar.

Framhald af forsiðu 85% Kópavogsbúa ánægð með Kópavog sem stað til að búa á

Kópavogur yfir meðaltali í 8 málaflokkum af 12

Spurt er um þjónustu í tólf málaflokkum, í átta þeirra er Kópavogur yfir meðaltali sveitarfélaga á landsvísi, í tveimur mælist þjónustan í meðaltali og í tveimur mælist þjónusta undir meðaltali. Í öllum málaflokkum er ánægja mun meiri en óánægja.

Út frá niðurstöðunum er tækifæri til úrbóta í skipulagsmálum. Þá er munur á til þjónustu leikskóla og barnafjölskyldna samantalið við í fyrri og hefur bæði dregið úr ánægju og hlutfall óánægðra aukist. Breytingar á starfsumhverfi leikskóla sem tóku gildi síðastliðið haust hafa verið mikið í umræðunni og eru líkleg skýring á þessum mun.

Gleðilegt að sjá hversu margir eru ánægðir með þjónustu sveitarfélagsins

„Það er gleðilegt að sjá hversu margir bæjarbúar eru almennt ánægðir með þjónustu sveitarfélagsins. Ípróttastaðan í bænum er frábær og sú besta meðal allra sveitarfélaga samkvæmt könnuninni. Ánægja með þjónustu grunnskólanna er mikil sem er afar gott enda risastór og mikilvægur málaflokkur. Við réðumst í miklar breytingar í skipulagi og starfsumhverfi leikskólanna síðasta haust gagnert til að leysa djúpstæðan mönnunarvanda á leikskólum sem hafa komið niður á þjónustu við barna-



Ásdís segir gleðilegt að sjá hversu margir bæjarbúar eru almennt ánægðir með þjónustu sveitarfélagsins

fjölskyldur. Opinber umræða um þær breytingar þegar þær voru innleiddar geta eðlilega lítað niðurstöður könnunarinnar. Aldrei hafa leikskólar þurft að loka sökum manneklu frá því breytingarnar tóku gildi til samanburðar við 212 daga í fyrri. Flestir leikskólar eru fullmannaðir, gæði leikskólastarfsins hefur aukist og meiri stöðugleiki ríkir í þjónustunni gagnvart börnunum. Við erum bjartsýn á að eftir því sem meiri reynsla kemst á þessarverði viðhorf til leikskólþjónustunnar jákvæðari. Það verður spennandi að sjá niðurstöður í næstu

könnun,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri Kópavogs.

Könnunin var framkvæmd á tímabilinu 14. nóvember til 11. janúar 2024. Um er að ræða netkönnun í 19 stærstu sveitarfélögum landsins, þátttakendur eru 18 ára og eldri, notast er við lagskipt tilviljunarúrtak úr viðhorfahópi Gallup. Gagnaöflun stóð yfir þar til tilteknum fjölda var náð í hverju sveitarfélagi, fjöldi svarenda í Kópavogi voru 427.

Hlakka til að stækka og efla HK hjartað

- segir Sandra Sigurðardóttir nýr framkvæmdastjóri HK

Í byrjun febrúar tók Sandra Sigurðardóttir við sem framkvæmdastjóra HK. Sandra er með víðtæka reynslu úr íþróttastarfi sem yfirþjálfari og framkvæmdastjóri fílmleikadeildar Hamars og stjórnarmaður í fílmleika- og knattspyrnu deild félagsins ásamt því að hafa sinnt stjórnarsetu og trúnaðarstörfum fyrir ýmis sérsambönd.

Hún hefur verið í eigin rekstri tengdum heilsuefningu, starfað sem kennari á leikskóla- og grunnskólastigi og verið leiðandi í bæjarmálum í Hveragerði. Sandra er með b.sc. gráðu í íþrótt- og heilsufræði og MBA próf frá Háskóla Íslands, hefur fjölbreytta stjórnunarreynslu og mikla reynslu af stefnumótun og innleiðingu stefnu.

Ælar að fjölga iðkendum og skila fleiri bikurum í hús

„Ég mæti spenn til leiks í nýju verkefni og hlakka til að stækka og efla HK hjartað. Félagið hefur mikla vaxtamöguleika í gegnum allar þær fjölbreyttu deildir sem þar eru og komandi uppbyggingu á félagssvæðinu. Við erum með öflug þjálfarateymi og



Sandra segir eitt af markmiðum HK að fjölga iðkendum enn frekar um leið og félagið skilar bikurum í hús

metnaðarfulla sjálfbodaliða sem ég hlakka til að starfa með auk þeirra tæpu þrjú þúsund iðkenda sem hjá félaginu eru. Við ætlum að fjölga þeim enn frekar um leið og við skilum bikurum í hús,“ segir Sandra.

Frábært fyrir HK að fá öflugan leiðtoga

„Það er ánægjulegt að til starfsins ráðist jafn öflugur leiðtogi og Sandra hefur sýnt að hún sé, með fjölbreyttan bakgrunn. Rekst-

ur stórs íþróttafélags eins og HK, með margar og ólíkar deildir, er umfangsmikill og mikilvægt að starfið sé leitt með öflugri forystu og framsýni í huga,“ segir Árnína Steinunn Kristjánsdóttir formaður HK.

Mikilvæg verkefni framundan

„Framundan hjá okkur í HK eru mikilvæg verkefni, stefna okkar og grunnmarkmið er að um æfingasvæðið okkar hlupi brosandir og örugg börn sem fyrr, meistaraflókkar nái árangri í sínum deildum og starfsfólk félagsins sé ánægð. Við erum komin af stað, í samstarfi við bæjaryfirvöld, með hönnun og uppbyggingu stúku á félagssvæðinu okkar upp á Vatnsenda sem er mikilvægt verkefni næstu missera sem og fyrirbyggjandi aðgerðir til að koma í veg fyrir brottfall barna úr íþróttum og tryggja nýliðun, ég hlakka til að fylgjast með Söndru í þessu verkefnum. Um leið langar mig að óska fráfarandi framkvæmdastjóra félagsins, Hönnu Cörlu Jóhannsdóttur, sem hefur óskað eftir að lausn frá störfum, velfarnaðar í næstu verkefnum sem hún tekur sér fyrir hendur og þakka fyrir gott samstarf, hún skilar af sér góðu búi með öflugri íþróttastarfi,“ segir Árnína.

Pólsk listasmíðja í Gerðarsafni

Pólsku myndlistarmennirnir Weronika Balceak og Lukas Bury leiða spennandi listsmíðju í Gerðarsafni laugardaginn 9. mars milli 13 og 15.

Þar verður hægt að klippa út mynstur í anda pólskrar alþýðulistar, Wycinanka og fræðast um þessa aldagömlu handverksaðferð. Í Wycinanka er litríkur pappír klipptur í mynstur sem ýmist sækja innblástur í náttúruna, geometríu eða í myndir úr sveitalífi en löng hefð er fyrir því að prýða heimili, kirkjur og samkomustaði í

Póllandi með skreytingum af þessu tagi í tilefni stórvíðburða eða hátíða.

Smíðjan er á íslensku, pólsku og ensku og hentar öllum aldri en gert er ráð fyrir að börn mæti í fylgd fullorðinna. Hvorki er krafist þekkingar á pólsku né bakgrunns í listum. Hægt er að koma við á þeim tíma sem hentar hverjum og einum og dvelja eins lengi og hentar.

Aðgangur ókeypis og öll hjartanlega velkomin.



FRÍMANN & HÁLFDÁN
ÚTFARARÞJÓNUSTA

 Frímann 897 2468	 Hálf dán 898 5765	 Ólöf 898 3075	 Kristín 699 0512
--	---	---	--

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



BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR
AÐÐUNS

Frí Tjónaskoðun

GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI

Auðbrekku 27. Kópavogi
www.bilasprautun.is 554 2510

SIÓVA
TM
VÍS
VÖRÐUR
BGS

Vefsíða Kópavogspóstisins kpg.is
Facebook.com/Kopavogsposturinn
Twitter.com/Kopavogspostur
Instagram.com/Kopavogsposturinn



Segðu hó!

Finnur þú draumastarfið í leikskóla í Garðabæ?

Við leitum að fagfólki til að byggja upp næstu kynslóð. Taktu þátt í faglegu starfi og fáðu forgang við úthlutun leikskólaplássna, afslátt af leikskólagjöldum, árskort í sund og ýmis fleiri fríðindi.



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 15. eða 21. mars

Síðasti skiladagur er föstudaginn 8. mars
valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstsins, www.kgp.is

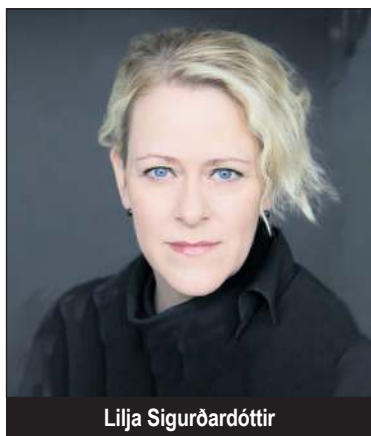
Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

Hvernig á að skrifa glæpasögu?

Lilja Sigurðardóttir er bæjarlistamaður Kópavogsbæjar 2023 – 2024 og mun af því tilefni bjóða upp á stórskemmtilega viðburðadagskrá sem hverfist um glæpa- söguna í öllum sínum litbrigðum.

Lilja Sigurðardóttir bæjarlistamaður Kópavogs býður þeim sem hyggja á glæpasögu-skrif upp á innsýn í sitt skapandi ferli á Bókasafni Kópavogs á laugardaginn, 9. mars á milli kl. 11-15.

Hvernig er best að skipuleggja skáldsögu? Hvernig á að skapa trúverðugar persónur? Og hvernig á að fara að því að skrifa heila bók?



Lilja Sigurðardóttir

Hægt er að skrá sig með því að senda tölvupóst á eyrun.osk@kopavogur.is



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



Útfararþjónusta í yfir 70 ár

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

Mjaldarnir í Vestmannaeyjum nutu góðs af verkefninu Vatnsdropinn

Vinkonurnar Friðrika Eik Zachrison Ragnars og Matthildur Danielsdóttir tóku þátt í verkefninu Vatnsdropinn á vegum Menningarhúsanna í Kópavogi veturinn og sumarið 2023 þar sem þær söfnuðu pening fyrir hvali við Ísland. Í Vatnsdropnum var lögð áhersla á að skapa menningardagskrá með börnum fyrir börn og var unnið í samvinnu við H. C. Andersen safnið í Danmörku, Múmínsafnið í Finnlandi og Ilon's Wonderland safnið í Eistlandi. Í þessu alþjóðlega verkefni fléttast saman myndlist, menningararfur, bókmenntir og náttúruvísindi.



Einn hluti verkefnisins var sýning sem ungir Íslenskir 8-14 ára sýningarstjórar stýrðu og settu upp á Bókasafni Kópavogs sumarið 2023. Á listsýningunni Draumaeyjan okkar voru verk undir merkjum Vatnsdropans til sýnis en hópurinn vann að þeim um veturinn. Verkin unnu sýningarstjórnarnir með sögur norrænu höfundanna að leiðarljósi ásamt Heimsmarkmiðum nr. 5 um Jafnrétti og nr. 11 um Sjálfbærar borgir og samfélög. Þau lásu sögur höfundanna, unnu verkefni, héldu ráðstefnu með sérfræðingum og heim-sóttu listasýningar.

Hjálpíð okkur að bjarga hvöllum

Vinkonurnar Friðrika og Matthildur unnu verkefni sem þær nefndu „Hjálpíð okkur að bjarga hvöllum“ þar sem þær hvöttu gesti til að setja pening í bauk og styðja þannig við að halda hvöllum við Ísland á lífi. Friðrika og Matthildur fóru sjálfar til Vestmannaeyja og afhentu peninginn sem safnast hafði til Sea Life Trust gríðastað mjaldra í Vestmannaeyjum. „Það var ótrúlega gaman að vinna verkefnið og sjá peninginn safnast,“ sögðu þær stöllur og ennþá skemmtilegra að fara síðan til Vestmannaeyja og gefa peninginn til Þóru Gísladóttur forstöðukonunnar og fá að sjá Litlu Grá og Litlu Hvít í leiðinni sögðu stelpurnar að lokum.



Þóra Gísladóttir, forstöðukona Sea Life Trust tók við peningunum frá vinkonunum Friðriku og Matthildi er þær fóru til Vestmannaeyja

Fjölbreyttar heilsuáskoranir í heilsuviku starfsfólks Kópavogsbæjar

Vel heppnuð heilsuvika starfsfólks Kópavogsbæjar fór fram í febrúar. Starfsfólki var boðið upp á námskeið og þá var hvatt til þátttöku í heilsuáskoran þar sem hugað var að félagslegum og líkamlegum þáttum í heilsufari, samskiptum og andlegri líðan.

Hægt var að skrá sig til leiks í heilsuáskoran og voru áskoranir af mjög fjölbreyttum toga. Má þar nefna hrósa samstarfsfólki, gera núvítundaæfingu, læra eitthvað nýtt og deila þekkingunni, borða næringaríkan mat, stunda líkamsrækt, fara í sund og sofa í átta tíma.

179 skráðu sig til leiks

179 skráðu sig til leiks og fjórir heppnir þátttakendur voru dregnir út og fengu glæsileg verðlaun sem bæjarstjóri afhenti þeim ásamt Sigríði Þrúði Stefánsdóttur mannauðsstjóra og Auði Þórhallsdóttur mannauðsráðgjafa sem skipulagði heilsuvikuna.



Sigríður Þrúður Stefánsdóttir, Ásdís Kristjánsdóttir, Freygerður Anna Ólafsdóttir, Iris Svavarsdóttir, Diljá Björk Atladóttir og Auður Þórhallsdóttir við afhendingu viðurkenninga fyrir þátttöku í heilsuvikunni

Verlaunahafar voru:

- Anna Halldórsdóttir sem fékk jóganámskeið hjá GOMOVE í Kópavogi.
- Árný Nanna Snorradóttir sem fékk mánaðarpassa í líkamsrækt í Sporthúsinu í Kópavogi.
- Diljá Björk Atladóttir fékk mánaðarpassa í Gullíð í Sporthúsinu.

- Iris Svavarsdóttir fékk mánaðarkort í GOMOVE í Kópavogi

Tilgangurinn með heilsuviku er að efla velferð og heilsu starfsfólks sem er forsenda velliðunar í starfi.

Eftt verður til heilsuviku á nýjan leik í haust.

Vefsíða Kópavogspóstsins kgp.is

Nú er skattframtalið þitt opið á *skattur.is*

14
MARS

Skilafrestur

Almennur skilafrestur fyrir launamenn og einstaklinga með eigin atvinnurekstur er til 14. mars.

Framtal barns skal fylgja framtali framfæranda.

Auðkenning

Unnt er að auðkenna sig með tvenns konar hætti, þ.e. með rafrænum skilríkjum og með veflykli RSK.

Ríkisskattstjóri mælir með að rafræn skilríki séu notuð við auðkenningu.

Upplýsingar á framtali

Áríðandi er að framteljandi athugi hvort áritaðar fjárhæðir og aðrar upplýsingar séu í samræmi við gögn og upplýsingar sem hann hefur sjálfur undir höndum. Athuga skal sérstaklega hvort einhverjar upplýsingar vanti inn á framtal, s.s. verktakatekjur.

Aðgengilegar leiðbeiningar

Leiðbeiningar er að finna á *skatturinn.is*. Einnig er auðvelt að kalla fram skýringar við einstaka kafla eða reiti í vefframtalinu sjálfu.

Framtalsaðstoð

Aðstoð er veitt í síma 442-1414 mánudaga til fimmtudaga frá kl. 9:00 til 15:30 og á föstudögum frá kl. 9:00 til 14:00.

Ekki er unnt að veita framtalsaðstoð á starfsstöðvum Skattsins.



Símaþjónusta í 442-1414

Mán.-fim. 9:00-15:30

Fös. 9:00-14:00



Sendu okkur tölvupóst

Þú getur líka sent okkur tölvupóst á póstfangið framtal@skatturinn.is



Spurðu Ask

Hann getur líka leiðbeint þér með skattframtalið



Árangur fræðslustarfsins mikill og góður í ELKO

ELKO valið Menntafyrirtæki ársins 2024 á Menntadegi atvinnulífsins

ELKO er Menntafyrirtæki ársins 2024, en menntaverðlaun atvinnulífsins eru veitt fyrirtækjum sem skara fram úr í fræðslu- og menntamálum. Verðlaunin voru veitt á Menntadegi atvinnulífsins, þann 14. febrúar sl. og var það Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, sem afhenti forsvarsmönnum ELKO verðlaunin í Hörpu.

Menntadagur atvinnulífsins er samstarfsverkefni Samorku, Samtaka ferðabjónustunnar, Samtaka fjármálafyrirtækja, Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi, Samtaka iðnaðarins, Samtaka verslunar og bjónustu og Samtaka atvinnulífsins.

Ný stefna mörkuð árið 2019 með Fræðslupakka ELKO

ELKO kom með krafti inn á íslenskan raftækjarmarkað árið 1998 og er í dag ein stærsta raftækjaverslun landsins með þrjár verslanir á höfuðborgarsvæðinu og er sú stærsta í Lindum í Kópavogi, ein er á Akureyri, tvær verslanir á Keflavíkurflugvelli ásamt því að vera með vefverslun. Þá er eignarhaldsfélag ELKO, Festi með höfuðstöðvar á Dalvegi Kópavogi. Árið 2019 var mörkuð ný stefna hjá fyrirtækinu þar sem framtíðarsýnin var ánægðustu viðskiptavinirnir og því til stuðnings var lögð enn meiri áhersla á fræðslu og þjálfun og ánægju starfsfólks.

Í tilnefningu ELKO koma fram greinargóðar upplýsingar um fræðslustarfið og þau fjölmörgu námskeið og menntaleiðir sem bjóðast starfsfólki í svokölluðum Fræðslupakka ELKO. „ELKO uppfyllir öll viðmið menntaverðlauna atvinnulífsins með skipulagðri og markvissri fræðslu innan fyrirtækisins þar sem þátttaka starfsfólks er góð enda hvatning til frekari þekkingaröflunar til staðar. ELKO sýnir með fræðsluáætlun, skýrum mælikvörðum og mælingum að árangur fræðslustarfsins er mikill og góður.

Ljóst er að stefnumiðuð og markviss vinna í fræðslumálum starfsfólks hefur lagt grunn að mjög góðum árangri í þeirri vegferð fyrirtækisins að auka ánægju starfsfólks og fylgja stefnunni eftir um ánægðustu viðskiptavinina. Þá er eftirtektarvert að fyrirtækið hefur einnig stutt við viðskiptavinina sína og sít ytra umhverfi þegar kemur að menntun og fræðslu, til dæmis með foreldrafraeðslu um rafíþróttir og leikjaspilun barna,” segir í tilkynningu frá Samtökum atvinnulífsins.

Kópavogspósturinn heyrði hljóðið í Óttari Erni Sigurbergssyni framkvæmdastjóra ELKO hvort félagið sé ekki stolt



Óttar Örn Sigurbergsson framkvæmdastjóri ELKO fyrir miðju ásamt Guðna Th. Jóhannessyni forseta Íslands, starfsfólki ELKO og forstöðufólki Samtaka atvinnulífsins

af þessum verðlaunum? „Við erum öll hrikalega stolt að fá þessa viðurkenningu. Þetta segir okkur það að við erum á réttri leið með okkar fræðslumál. Við erum hinsvegar alls ekki hætt og erum með gríðarmörg verkefni sem við erum að vinna áfram til framtíðar,” segir hann.

Ný stefna sem hugsuð út frá viðskiptavinum með framtíðarsýnina að eiga ánægðustu viðskiptavinina

En hvernig kom það til að farið var í þessa vegferð árið 2019 þar sem markmiðið var ánægðustu viðskiptavinirnir og að efla og auka fræðslu, þjálfun og ánægju starfsfólks ELKO? „Við sáum það að vinningsformúla síðustu ára myndi ekki henta í þeirri alþjóðavæðingu sem var í gangi með minni aðgangshindrunum inn á markaðinn. ELKO hafði hingað til verið vörumiðað fyrirtæki og var þörf á algerri endurnýjun. Sett var ný stefna sem var viðskiptavinamiðuð með framtíðarsýnina að eiga ánægðustu viðskiptavinina. Skilgreindur var aðgerðarlisti og tímasett verkefni hvernig við myndum ná því til framtíðar. ELKO er ennþá að vinna að innleiðingu á stefnunni og var einn mikilvægur liður í því að auka fræðslu, þjálfun og ánægju starfsfólks.”

Allar mælingar hjálpa okkur í að verða betri

Og hvernig metið þið árangurinn af þessari aukinni fræðslu og þjálfun starfsfólksins, hverju skilar það sér og finna viðskiptavinir fyrir því? „Við mælum árangurinn í mánaðarlegum ánægjumælingum starfsfólks, daglegum ánægjumæl-

ingum viðskiptavina sem og niðurstöðum úr þarfagreiningu fræðslumála sem send er reglulega á okkar starfsfólk. Allar þessar mælingar hjálpa okkur í að verða betri að taka ákvarðanir til að elta framtíðarsýn okkar að eiga ánægðustu viðskiptavinina. Ef við gerum hlutina rétt þá eiga viðskiptavinir okkar að líta á okkur sem trausta ráðgjafa og trúna því og treysta að okkar ráðgjöf sé sú rétta,” segir Óttar Örn.



„Með ótrúlegri tækni hjálpar ELKO öllum að gera lífið betra, þægilegra og ánægjulegra.” segir Óttar Örn

Því sjálföruggara starfsfólk sem við höfum, því ánægðara er það og þar af leiðandi viðskiptavinir líka

Og hvernig finnst ykkur upplifun viðskiptavina hafa verið frá því þið tókuð upp Fræðslupakka ELKO - finnið þið fyrir aukinni ánægju viðskiptavina með þjónustuna og verslunina sjálfa? „Allir liðir innan fræðslupakkans í ELKO hafa verið til staðar í einu formi eða öðru. Þannig fræðslan og starfsþróunin hefur verið til staðar en hlutverk fræðslupakkans var að setja þetta fram á einfaldan máta í einum pakka gagnvart okkar starfsfólki. Síðan hann fór í loftið, fyrir aðeins um hálfu ári, þá hafa augu starfsfólks opnast yfir því hvað er í boði. Við eigum nú eftir að sjá mælingar í þjónustukönnunum hve vel þetta hefur heppnast en með grófu stjórnendalegu mati þá finnum við aukna ánægju hjá viðskiptavinum. Því sjálföruggara starfsfólk sem við höfum, því ánægðara er það og þar af leiðandi viðskiptavinir líka.”

Leggja áherslu á heilbrigða nálgun fjölskylda á tölvuleikjaspilun

Þið hafið einnig, sem er í sjálfu sér nokkuð óvenjulegt, stutt við viðskiptavinum og ykkar ytra umhverfi þegar kemur að menntun og fræðslu með t.d. foreldrafraeðslu um rafíþróttir og leikjaspilun barna - með hvaða hætti hafið þið gert það og hver er tilgangurinn? „Í dag höf-

að halda áfram á þessari vegferð. Við höfum rétt byrjað að snerta á fræðslu út á við gagnvart viðskiptavinum og ytra umhverfi og eru við með stór verkefni á teikni-borðinu um að ganga ennþá lengra, fyrir fleiri hópa og með fleiri vöruflokka. Það styður beint við tilgang ELKO sem er “með ótrúlegri tækni hjálpum við öllum að gera lífið betra, þægilegra og ánægjulegra.”

Verslun ELKO í Lindum fær nýtt útlit á árinu

Hvernig er svo annars raftækjarmarkaðurinn í dag? „Það er alltaf eitthvað nýtt að gerast. Það koma nýjar vörur daglega og er líftími vara á lager hjá okkur alla jafna ekki lengri en 12 mánuði. Nú er gervigreindin t.d. að gjörbylta notkun símtækja þar sem almenningur er kominn með sértækan ráðgjafa í vasann sem hægt er að tala við og fá úrlausnir sinna áskoranna. Ég er viss um að þetta verði næsta stökk snjalltækja til framtíðar sem og gjörbylting á atvinnu-markaði. Við þurfum ávallt að fylgjast vel með og vera á tánum þegar það kemur að vörunýjungum.”

Það er greinilega mikill metnaður hjá stjórnendum og starfsfólki ELKO, hvað er svo framundan og stefnið þið á að bæta ykkur enn frekar? „Við erum með fjölmörg verkefni í gangi sem fara í framkvæmd á næstunni og næstu ár. Á þessu ári munum við endurnýja verslun okkar í Lindum í algjörlega nýtt útlit með stafrænum skjálausnum, með nýjum inngangi og betrubættari þjónustu. Þetta er eitt stærsta verkefni sem við höfum farið í síðustu ár og mun verslunin gjörbreytast og þjónustupættir batna. Það er því margt í gangi,” segir Óttar að lokum.



Óttar segir að því sjálföruggara sem starfsfólkið er því ánægðara er það og þar af leiðandi viðskiptavinir líka

Fylgdu okkur á: [Facebook.com/Kopavogsposturinn](https://www.facebook.com/Kopavogsposturinn)
[Twitter.com/Kopavogspostur](https://www.twitter.com/Kopavogspostur) eða [Instagram.com/Kopavogsposturinn](https://www.instagram.com/Kopavogsposturinn)

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is

Harpa Heimisdóttir
842 0204

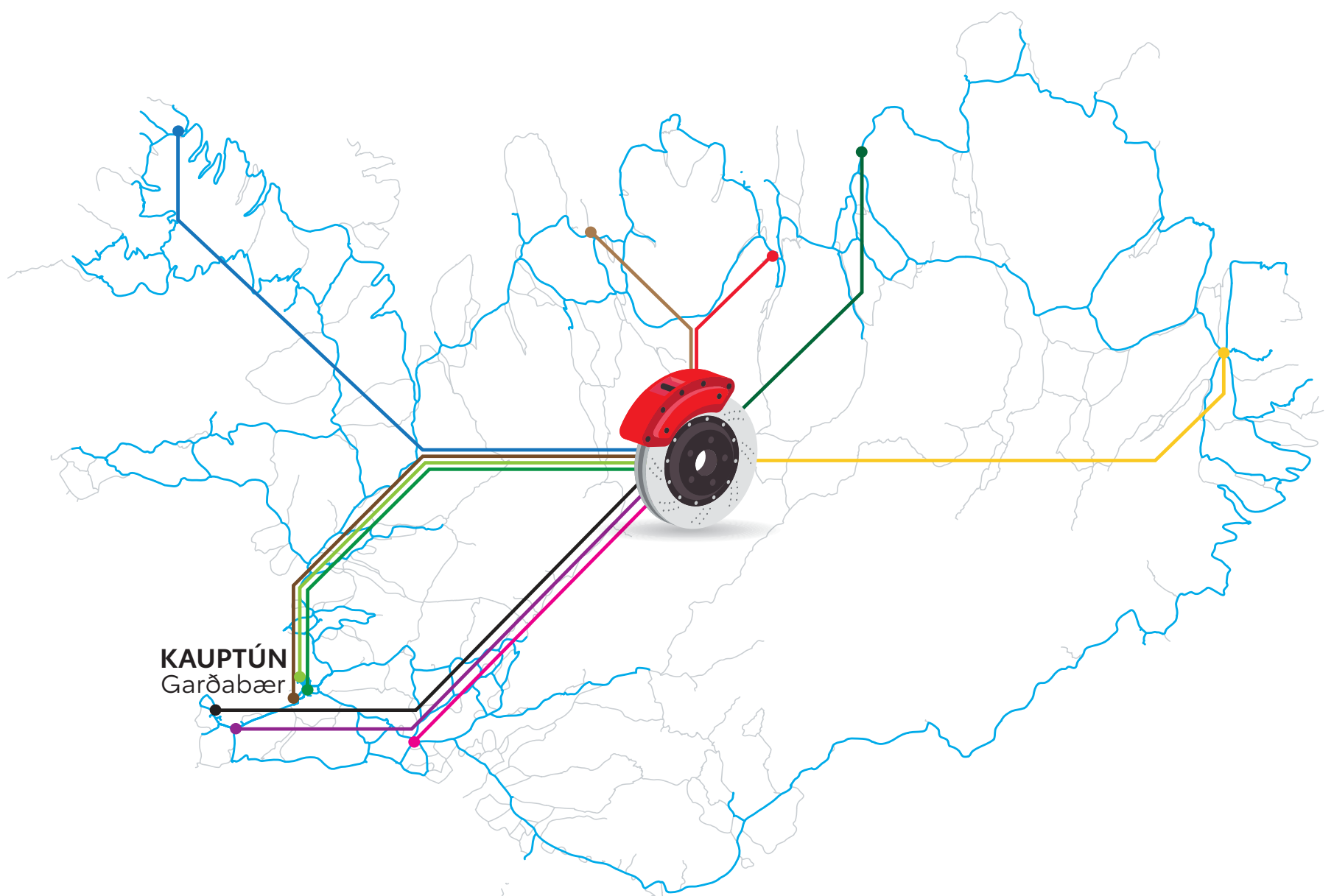
Brynja Gunnarsdóttir
821 2045



Toyota
Kauptúni

BETRI HEMLINGURINN

ÓKEYPIS ÁSTANDSSKOÐUN Á BREMSUBÚNAÐI
TIL 15. MARS HJÁ TOYOTA KAAPTÚNI



Toyota-eigendur fá ástandsskoðun á bremsubúnaði án endurgjalds til 15. mars og afslátt af vinnu, bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum til ísetningar á staðnum.

20% afsláttur af bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum.

10% afsláttur af vinnu.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
570 5070

Engin vandamál – bara lausnir

Um 75% foreldra og iðkenda ánægð eða frekar ánægð með þjónustu HK

Niðurstöður viðhorfskönnunar sem gerð var meðal foreldra og iðkenda HK haustið 2023 liggja nú fyrir.

Félagið er í miklum vexti og greinilegt að iðkendur og foreldrar þeirra eru ánægðir með það gróskumikla starf sem unnið er í félaginu. Um 75% þátttakenda segjast vera mjög ánægð eða frekar ánægð með þjónustu HK og rúmlega 90% segjast vera mjög ánægð eða frekar ánægð með aðstöðuna. Í ljós kemur einnig að mikil ánægja er með þjálfara HK sem og framfarir ásamt auknu sjálfstrausti iðkenda. Auk þess sýna niðurstöður að foreldrar eru ánægðir með æfingátíma, æfingamagn og áherslur í þjálfun.

Erum hvergi nærri hætt

„Það er mikilvægt að kortleggja hvað er gott og hvar tækifæri eru til beturbóta. Þrátt fyrir góðar niðurstöður í þessari könnun erum við hvergi nærri hætt. Þvert á móti eflir þetta okkur til að gera enn betur á öllum sviðum,” segir Sandra Sigurðardóttir framkvæmdastjóri HK og bætir við: „Framundan er mikil uppbygging á svæðinu og hlökkum við mikið til að sjá fyrstu skóflustunguna að nýrri stúku sem kemur til með að rísa hjá okkur. Stúkan og gervigrasið koma til með að vera mikil lyftistöng fyrir efri byggð Kópavogs. Við bindum líka vonir við það að sam-



„Markmið félagsins er að huga að æskulýsstarfinu á sama tíma og við bjóðum upp á samkeppnishæfa aðstöðu og framúrskarandi þjálfun á öllum stigum. Foreldrarstarfið er ekki síður mikilvægt og í raun undirstaða alls,” segir Sandra Sigurðardóttir framkvæmdastjóri HK

hliða þessum framkvæmdum fáum við félagsaðstöðu. Við fögnum því að Kópavogsbær setji uppbyggingu íþróttamannvirkja í forgang.”

Foreldrarstarfið mikilvægt

„Markmið félagsins er að huga að æskulýsstarfinu á sama tíma og við bjóðum upp á samkeppnishæfa aðstöðu og framúrskarandi þjálfun á öllum stigum. Foreldrarstarfið

er ekki síður mikilvægt og í raun undirstaða alls, við erum svo heppin að foreldrarstarfið er öflugt hjá HK en okkur vantar alltaf fleiri sem eru tilbúnir að leggja sitt af mörkum. Það er alltaf pláss fyrir fleiri sjálfbæðaliða,” segir hún og bætir við að lokum. „Við í HK höldum ótraud áfram að byggja ofan á það góða starf sem hér er unnið og hlökkum til að gera enn betur.”

Aðsend grein

Sigrún Hulda Jónsdóttir

Helgaropnanir félagsmiðstöðva eldri borgara

Félagsmiðstöðvar eldri borgara hér í Kópavogi voru opnaðar einn laugardag í mánuði í hverri stöð í upphafi árs. Um er að ræða tilraun til að mæta ósk Félags eldri borgara í Kópavogi um að opið verði um helgar með það að markmiði að bæta andlega heilsu aldraðra og draga úr félagslegri einangrun.



Sigrún Hulda Jónsdóttir

Vel hefur tekist til og ekki annað að sjá en að helgaropnanir mælist vel fyrir. Mæting hefur verið góð eða á bilinu 60 – 100 manns mætt með bros á vör og notið þess að vera innan um félagi sína. Boðið hefur verið upp á ýmsa afþreyingu s.s. Boccia, Si gong, harmonikku og gítarleik, skapandi starfi ásamt fleiri skemmtilegum uppákomum.

Stefán Amarson forstöðumaður tómskólunnar eldri borgara hefur staðir vel að verki að láta þessa skemmtilegu tilraun verða af veruleika. Það er von okkar að í framtíðinni megi efla helgaropnanir í samvinnu við

Félag eldri borgara til að gæta að andlegri heilsu og draga úr félagslegri einangur eldra fólks.

Sigrún Helga Jónsdóttir, bæjarfulltrúi

Góð stemmning á opnu húsi í Boðanum



Laugardaginn 24. febrúar var fyrsta helgaropnunin í Boðanum, sem var mjög vel sótt, en um 90 manns mættu og skemmtu sér vel.

geta að Ólafur Þór er Grindvíkingur og var gæta að andlegri heilsu og draga úr félagslegri einangur eldra fólks.

Gunnlaugur spilaði á harmonikku og Ólafur Þór á gítarinn og var mikið sungið. Þess má

Eins og myndirnar bera með sér var mikill og góð stemmning í Boðanum.



Indriði vill leiðrétta atkvæðavægi í SV-kjördæmi

Indriði I. Stefánsson Pírati og varabæjarfulltrúi hefur sent erindi á Jafnréttis- og mannréttindaráð Kópavogs þar sem hann skorar á nefndina að leiðrétta atkvæðavægi í Suðvesturkjördæmi.

Indriði hefur borið saman atkvæðavægi kjördæmisins við önnur kjördæmi og þá kemur eftirfarandi í ljós. Miðað við óbreytta kjörskrá frá 2021 eru 4042 atkvæði á bak við hvern þingmann eftir breytingar vegna atkvæðavægis eru í:

- NV 3078 atkvæði á bak við hvern þingmann (76% af landsmeðaltali)
- NA 2989 atkvæði á bak við hvern þingmann (73% af landsmeðaltali)
- SU 3842 atkvæði á bak við hvern þingmann (95% af landsmeðaltali)
- SV 5266 atkvæði á bak við hvern þingmann (130% af landsmeðaltali)
- RS 4156 atkvæði á bak við hvern þingmann (103% af landsmeðaltali)
- RN 4124 atkvæði á bak við hvern þingmann (102% af landsmeðaltali)

Vill senda áskorun á Ríkisstjórn og Alþingi

„Ég vil að við sendum út áskorun á Ríkisstjórn og Alþingi að það sé ótækt að Suðvesturkjördæmi sé það eina sem býr við skert atkvæðavægi,” segir í erindi Indriði. Jafnréttis- og mannréttindaráð hvetur bæjarstjórn Kópavogs til að taka sjálfsagðan og lýðræðislegan rétt íbúa til jöfnun atkvæðisréttar í alþingiskosningum upp á sínum vettvangi og ræða við Alþingi um nauðsynlegar breytingar á kosningalögum.



30. ÁGÚST - 8. SEP

SIGLING UM GRÍSKA EYJAHAFIÐ

Einstök 10 daga/9 náttu ferð, þar af 7 náttu sigling, þar sem stoppað verður á Bari, Mykonos, Santorini og Katakolon!



VERÐ FRÁ 399.900 KR.
*M.v. gistingum í tvíbýli með flugi, siglingu og fleira.

Vantar þig öflugan **LIÐSTYRK?**



NUTRILENK Gelið

Frábær viðbót við NutriLenk Gold. Gelið má nota bæði á vöðva og á liði. Gott bæði fyrir og eftir hreyfingu.

NUTRILENK Active

Bætiefni sem fyrst og fremst er ætlað þeim sem þjást af minnkuðum liðvökva. Virkar vel með NutriLenk Gold.



NUTRILENK Gold

Mest selda liðbætiefni á Íslandi. Virkar sem byggingarefni fyrir brjósk sem byrjað er að eyðast.

Mest selda **LIÐBÆTIEFNI** á Íslandi

Fjölmargir Blikar kepptu á GrandPrix



Fyrsta af fjórum GrandPrix bikarmótum Karatesambands Íslands 2024 fór fram seinni hlutan í febrúar í Íþróttahúsinu við Strandgötu í Hafnarfirði. Keppt var í kata og kumite í aldurshópum 11-17 ára og er þetta fyrsta bikarmót sambandsins þar sem 11 ára gamlir iðkendur geta keppt og er það vel – hingað til hefur mótið verið fyrir 12 til 17 ára.

Fjölmargir Blikar voru skráðir til leiks og með þeim Móey og Natalia sem liðsstjórar, Villi sensei, Hákon og Aron að dæma og Auður og Gaukur í mótstjórn.

Allir Blikar stóðu sig vel eins og alltaf og margir þeirra að taka sín fyrstu skref í keppni sem er alltaf áskorun en eftirfarandi lentu í efstu fimm sætum:

Linda Pálmadóttir, silfur í kata 12 ára stúlkna.
Arey Amalía, brons í kata 16-17 ára stúlkna.
Vilgot Kári Danielsson, brons í kata 12 ára pilla.

Matthías Haukur Danielsson, 5. sæti í kata 11 ára pilla.



Úlfur Ares Benediktsson, 5. sæti í kata 12 ára pilla.

Ísak Orri Hlíðarsson, 5. sæti í kata 12 ára pilla.

Anna Lilja Bjarnadóttir, 5. sæti í kata 14-15 ára stúlkna.

Sylvía Þrastardóttir, 5. sæti í kata 16-17 ára pilla.

Frábært mót í alla staði og verður gaman að fylgjast með þessum efnilegu krökkum á næstu mótum.

Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu

„Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu og hefur mikið að segja um heilsufar okkar alla ævi,” segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, en talið er að þarmaflóran gegni mun stærra hlutverki en vísindamenn hafa gert sér grein fyrir og að bæði andlega heilsan og ónæmiskerfið sé að mestu leiti að finna í þörmunum.

Góð þarmaflóra er því undirstaða heilbrigðs líkama og eru mjólkursýrugerlar hluti af örliífverum þarmanna, en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Mjólkursýrugerla má ymist finna í fæðu og meltingarvegi mannsins en þeir hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því að efla meltingu og frásog næringarefna. Þegar velja á mjólkursýrugerla til inntöku er ekki úr vegi að skoða magn gerla sem hvert hylki inniheldur sem og virkni og eru því gerlarnir frá Probi kjörin viðbót en þeir innihalda 10 milljarða lífandi mjólkursýrugerla í hverju hylki.

Líðan allt önnur og betri með Probi Original
Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti notar Probi Original mjólkursýrugerla fyrir sig og sína og mælir hiklaust með. „Sjálfr hef ég ekki fundið betri vöru en Probi Original í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis, enda þekki ég vel hversu mikilvægt er að hlúa að meltingunni og þarmaflórunni fyrir heilsuna. Ég ráðlegg jafnt karlmönnum sem og konum sem vilja bæta meltinguna að kynna sér Probi Original. Ég nefni karlmennina sérstaklega því þeir eru ófáir sem ég þekki til sem hafa notað Probi Original hylkin og hreinlega



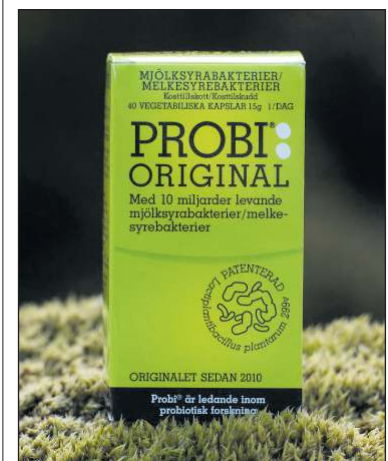
„Sjálfr hef ég ekki fundið betri vöru en Probi Original í öll þau ár sem ég hef starfað sem næringarþerapisti, hvorki hér heima né erlendis,” segir Þorbjörg

geta ekki án þeirra verið. Fjölmargar konur sem til mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun Probi Original og líðanin er allt önnur og betri,” segir Þorbjörg.

Einkaleyfisvarðir gerlar frá Probi
Sænska fyrirtækið Probi var stofnað fyrir 30 árum síðan í kringum merkilega uppgötvun á mjólkursýrugerlinum Lactobacillus plantarum 299v. Gerillinn sýndi sig vera sérlega harðger og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheimseinkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því að vera þeir einu sem innihalda gerilinn í vörum sínum á Íslandi. Probi vörurnar eiga það sameiginlegt að hafa jákvæð áhrif á þarmaflóruna „Fjölmargar konur sem til

mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu af notkun Probi Original. Líðanin er allt önnur og betri og koma í veg fyrir meltingarþægindi,” segir hún.

Probi Original inniheldur gerilinn Lactobacillus plantarum 299V sem hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og hefur þ.a.l. það að markmiði að draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi Original hentar börnum eldri en 6 mánaða en hægt er að opna hylkin og bæta m.a. út á grautinn eða hvað sem hentar hverju sinni.



Probi Female fyrir aukna járnupptöku

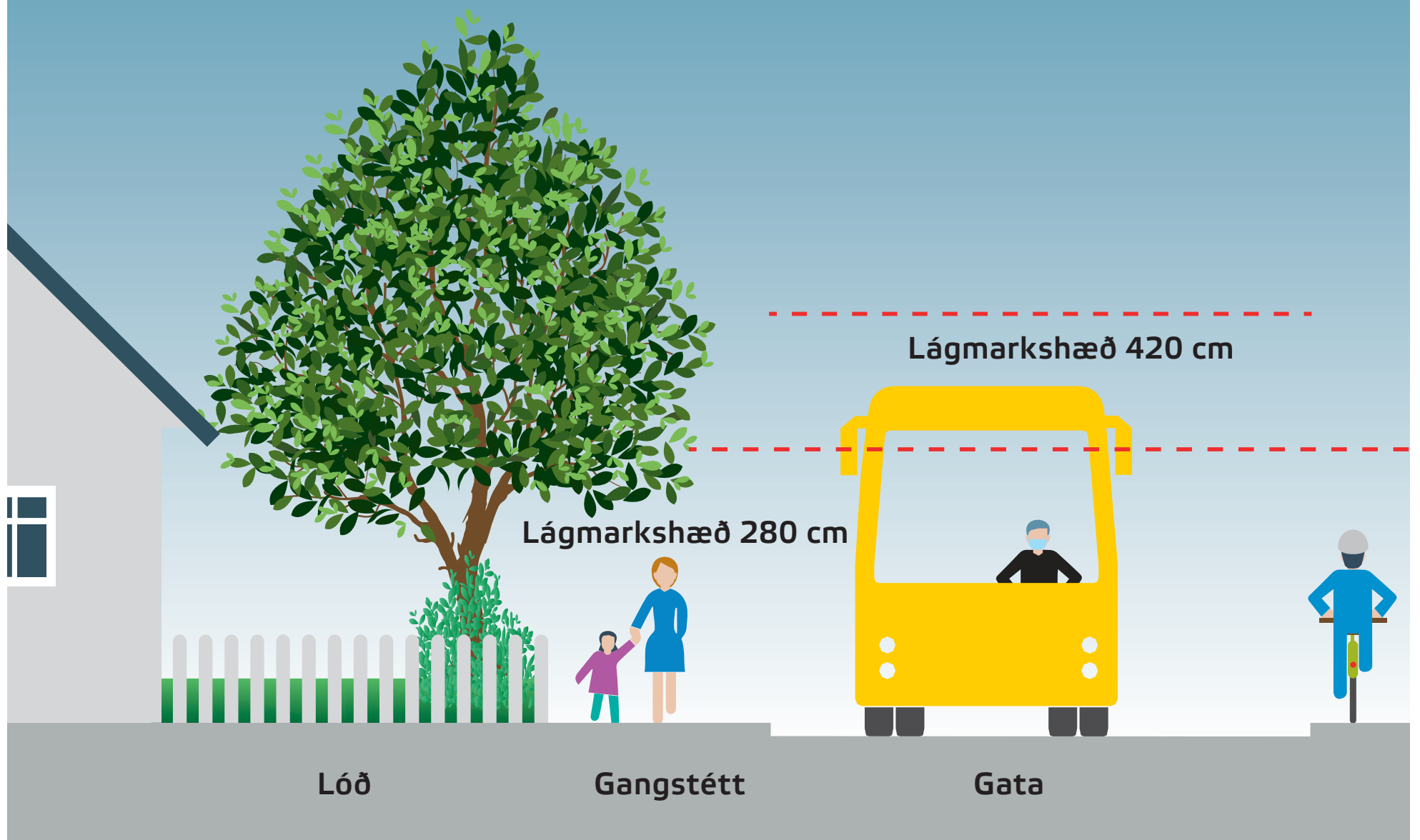
Probi Female inniheldur einnig einkaleyfisvarða mjólkursýrugerilinn Lactobacillus plantarum 299v. Auk þess inniheldur blandan járn og fólínsýru ásamt C vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins sem og eykur upptöku járn. Probi Female hefur það að markmiði að auka upptöku járn ásamt því að það er milt fyrir meltingarkerfið sem og náttúruleg leið til að viðhalda góðum járngeildum í líkamanum. Góður kostur Probi Female er að formúlan hentar einnig vel fyrir barnshafandi konur.



**Hlíðasmára 8,
201 Kópavogi**



Sýnum tillitssemi og klippum trjágróður frá stéttum og stígum



Við hvetjum íbúa til að huga að trjágróðri við lóðarmörk

Gróður sem vex út fyrir lóðarmörk getur þrengt að umferð og nauðsynlegri þjónustu á göngustígum, gangstéttum og götum og dregið úr öryggi vegfarenda. Þá þarf að snyrta gróðurinn þannig að allir komist ferða sinna án hindrana. Einnig þurfa umferðarmerki að sjást vel og gróður má ekki byrgja götu- og stígalýsingu.

Lóðarhafa er samkvæmt byggingarreglugerð skylt að halda vexti trjáa og runna á lóðinni innan lóðarmarka.

Ábendingum um trjágróður sem er „til vandræða“ skal koma á framfæri með að senda inn ábendingu á ábendingavef Kópavogsbæjar af heimasíðu Kópavogs – www.kopavogur.is/is/abendingar



Kópavogsbær

kopavogur.is

Félagið er á mjög spennandi stað og hefur alla burði til að skapa sér stóran sess sem eitt af stærstu íþróttafélögum landsins, hvar sem á er litið

- segir Arnór Ásgeirsson sem tók við starfi íþrótt- og markaðsstjóra HK í lok febrúar

Í lok febrúar sl. tók Arnór Ásgeirsson við starfi íþrótt- og markaðsstjóra HK, en Arnór hefur undanfarin ár starfað fyrir Fjölni auk þess sem hann kenndi og stýrði afreksíþróttasviði við Borgarholtsskóla. Arnór hefur m.a. lokið námi í íþróttastjórnun (Sports Management) við Molde University College í Noregi.

Íþróttir hafa alla tíð verið stór hluti af lífi mínu

Kópavogspósturinn heyrði í Arnór og byrjaði á því að spyrja hann, hver maðurinn væri og hvernig það hafi kmið til að hann ákvað að taka við starfi sem íþrótt- og markaðsstjóri HK? „Ég er 34 ára fjölskyldufaðir, giftur dásamlegri konu og á einn tveggja ára strákr. Fyrir utan fjölskylduna þá eyði ég mestum tíma mínum í íþróttir og hreyfingu og hef mikinn áhuga á heilsu og vellíðan. Þessa stundina legg ég kapp á þripraut. Ég hef ætíð sett mér markmið og finnst það mikilvægt hvort sem er í leik eða starfi. Bakgrunnur minn er úr handbolta í Grafarvogi og í framhaldi tók við þjálfun sem spannar hátt í 15 ár, þar af 3 ár í Noregi. Að auki hef ég tekið að mér styrktarþjálfun einstaklinga og liða. Fyrir utan störf mín í Fjölni hef ég einnig verið við kennslu og stýrt afreksíþróttasviði Borgarholtsskóla. Ég kláraði íþróttafraeði frá HR og var m.a. í bekk með þekktum HK-ingum, þeim Ómari, Kalla, Stebba og Hönnu Báru. Að því námi loknu fór ég svo í framhaldsnám í íþróttastjórnun í Molde í Noregi. Eftir námið sinnti ég stöðu íþróttastjóra hjá handboltaliðinu Fjellhammer. Íþróttir hafa alla tíð verið stór hluti af lífi mínu og því finnst mér algjör forréttindi að fá að starfa innan íþróttahreyfingarinnar og sinna áhugamálinu á sama tíma.“



„Framundan hjá mér er að kynna fólkinu í félaginu og skapa traust okkar á milli. Ég er gríðarlega metnaðarfullur og spenntur fyrir komandi verkefnum en geri mér á sama tíma grein fyrir því að 2024 mun að stóru leyti fara í að kortleggja hvert við viljum fara með félagið og vinna að framtíðarsýn HK

Þú kemur frá Fjölni eins og þú nefnir, verður ekkert erfitt að vinna fyrir HK spyr blaðamaður í léttum tóni? „Ég myndi ekki segja að það verði erfitt en auðvitað er alltaf breyting að fara frá uppeldisfélaginu sínu sem hefur verið stór hluti af lífi mínu. Ég tel mig búa yfir mikilli aðlögunarhæfni og horfi því spenntur og bjartsýnn á komandi tíma í vaxandi og flottu félagi sem HK er. Ég hlakka mikið til að efla #liðfólksins og sjá til þess að HK verði á toppnum hvar sem á er litið.“

Starfið er fjölbreytt og fer um víðan völl

En hverju felst starfið í raun sem þú ert að taka við, í hvaða hlutverki verður

Arnór hjá HK? „Starfið er svo sannarlega fjölbreytt og fer um víðan völl en fyrst og fremst mun ég ramma inn íþróttaleg málefni félagsins s.s. stefnur þjálfunar, fræðslumál, faglegt starf og viðburði félagsins, ásamt því að efla miðlana og ýta undir aukna félagsvitund iðkenda, aðstandenda og starfsfólks. HK hefur alla burði til að verða enn öflugra vörumerki og staður sem fólkið í hverfinu þyrstir í að sækja og styðja við.“

Vöxtur og þróun á fullri ferð

HK er ungt og spennandi félag sem er stöðugri þróun – þannig að það eru líklega mörg tækifæri til að gera enn betur í starfinu og það er sjálfsagt í stöðugri stefnumótun? „Félagið er á

spennandi stað í dag þar sem vöxtur og þróun eru á fullri ferð og áframhaldandi vinna við að styrkja HK-hjartað, sérstaklega eftir að félagið færði stærstan hluta starfsemi sinnar yfir í Kórin. Það er alltaf áskorun að byggja upp félagsvitund og stækka HK-hjartað og sú vinna heldur áfram. Næstu skref er að fara í markvissa stefnumótun á innra starfi félagsins og starfsemi þess í heild sinni.“

Mikilvægt að heyra í fólkinu okkar og fá mörgulegar nýjar hugmyndir og nálganir á núverandi starf

Félagið virðist í það minnsta að vera gera vel þar sem nýleg viðhorfskönnun, sem félagið gerði á meðal foreldra og iðkenda, sýnir góða niðurstöðu – það hljóta að vera ánægjuleg tíðindi? „Já, að sjálfsgöðu leggjum við upp úr því að fá sem bestu niðurstöður en fyrst og fremst er mikilvægt að heyra í fólkinu okkar og fá mögulega nýjar hugmyndir og nálganir á núverandi starf. Það skiptir miklu máli að félagsmenn hafi einhvern stað til að láta í ljós skoðun sína og viðhorfskannanir eru gott dæmi um slíkt.“

Stærsta áskorun HK í dag er að eflja HK-hjartað

En hver er helsta áskorunin fyrir félag eins og HK og kom fram í könnuninni hvað félagið mætti helst bæta? „Ég myndi segja að stærsta áskorun HK í dag eru að efla HK-hjartað, sérstaklega í Kórinum. Einnig þarf að vinna vel að tengingu milli hverfa enda nær starfsemi félagsins yfir stórt svæði. Samtalið við félagsmenn er alltaf mikilvægt og það er nauðsynlegt að finna því samtali góðan stað. Rekstur

meistaraflokkanna er alltaf snúinn og harður og við viljum leggja enn meiri vinnu og áherslu á gott samstarf við samstarfs- og styrktaraðilana okkar. Eins og kom fram í viðtalinu við formann félagsins þá er mikil og stór uppbygging væntanleg á svæðinu og það þarf að undirbúa félagið vel undir þá fjölgun.“

Reynum að höfða til ákalls hverfisins

Það eru sex deildir starfandi í HK og þið eruð m.a. með bandý, borðtennis, dans og blak. Það eru ekki mörg íþróttafélög á höfuðborgarsvæðinu sem bjóða upp á þessar greinar í starfinu sínu – hvernig ganga þær og hefur komið til greina að fjölga deildum í félaginu? „Starfið er á flestum stöðum blómlegt og grasrótin er á góðum stað. Við reynum að höfða til ákalls hverfisins með því að bjóða upp á fjölbreytt íþróttastarf. Fjölgun deilda er umræða sem er alltaf til staðar og það þarf að meta markaðinn og vinna heimavinnuna vel ef fjölga skal deildum.“

Yfir 1000 iðkendir

á Ákamótinu í handknattleik

Síðastliða helgi fór fram fjölmennt handboltamót, nefnt Ákamót. Hvernig tókst til við framkvæmdina? „Ákamót HK fór fram helgina 2. – 3. mars fyrir stelpur og stráka í 7. flokki. Þetta er eitt stærsta mót sem haldið er í þessum aldursflokki þar sem hátt í 1000 iðkendir landsins koma saman og spila undir minniboltareglum. Mótið var afar vel heppnað í ár og var margt fólk sem átti leið í Kórin þessa helgi. Mótið rullaði vel án tafa og vandræða þökk sé góðum sjálfsboðaliðum innan raða HK. Spilað var á sex völlum samtímis, vellirnir báru nöfn styrktaraðila mótsins og þökkum við þeim kærlega fyrir stuðninginn. Allir fengu verðlaunapening merktan Ákamóti HK að móti loknu.“

Framundan er að kynna fólkinu í félaginu og skapa traust okkar á milli

Og hvað er svo framundan hjá HK og Arnóri? „Framundan hjá mér er að kynna fólkinu í félaginu og skapa traust okkar á milli. Ég er gríðarlega metnaðarfullur og spenntur fyrir komandi verkefnum en geri mér á sama tíma grein fyrir því að 2024 mun að stóru leyti fara í að kortleggja hvert við viljum fara með félagið og vinna að framtíðarsýn HK. Félagið er á mjög spennandi stað og hefur alla burði til að skapa sér stóran sess sem eitt af stærstu íþróttafélögum landsins, hvar sem á er litið,“ segir Arnór að lokum.

Stemming var frábær á Ákamótinu um sl. helgi



MEIRAÞRÓF

Fjarkennsla

NÆSTA NÁMSKEIÐ 21. MARS

NÆSTU NÁMSKEIÐ
21. mars '24
2. maí '24
6. júní '24

Verkleg kennsla í Reykjavík,
Akureyri og Sauðárkróki

Upplýsingar og skráning
inn á www.aktu.is

AKTÚ
ÖKUSKÓLI
Ökuskóli allra landsmanna



VIÐ ERUM STOLTUR STYRKTARAÐILI MOTTUMARS



Allur ágóði af sölunni á Mottuvaxinu frá Beard Monkey
rennur óskiptur til Krabbameinsfélagsins. Þú finnur
lista yfir sölustaði um land allt á bpro.is

Kíktu á mottumars.is

bpro



Krabbameinsfélagið

Frábær árangur Gerplu á bikarmótum FSÍ

Helgina 24. og 25. febrúar sl. fór fram bikarmót FSÍ í áhaldafimleikum, eins og sagt var frá í Kópavogspóstinum í síðustu viku, en þar gerði Gerpla sér lítið fyrir og vann tvöfaldan sigur í frjálsum æfingum ásamt því að fara heim með alla titlana í karlakeppninni.

Gerpla átti fleiri lið sem náðu frábærum árangri á mótinu. Í 3. þrepi átti Gerpla þrjú lið í kvennakeppninni og eitt í karlakeppninni. Gerpla sigraði karlakeppnina. Í kvennakeppninni varð Gerpla 1 í öðru sæti og lið Gerplu 2 sigraði B keppnina og Gerpla 3 varð í 4. sæti.

Í Gerplu 1 voru það, Anna María Trygvadóttir, Berglind Sara Erlingsdóttir, Bylgja Yr Þórarinsdóttir, Ísabella Benonýsdóttir, Laufey Björk Vignisdóttir og Jóhanna Bryndís Andradóttir.

Lið Gerplu 2 í B keppni, Berglind Björk Atladóttir, Eyja Kristín Þráinsdóttir, Ingibjörg Lea Pleðel Eymarsdóttir, Ingunn Lilja Gautadóttir, Klara Hlín Þórsdóttir og Tanja Mist Þorgeirsdóttir

Lið Gerplu 3, Áróra Sif Rúnarsdóttir, Amalía Ívarsdóttir, Karen Van de Putte, Mía Silness, Máney Rán Hilmarsdóttir og Sandra Ósk Halldórsdóttir.

Lið Gerplu 1 karla voru það Ísak Þór Ívarsson, Tadas Eidukonis, Hrnannar Már Mátsson, Valdimar Björgvin og Kári Arnarson.

Gerpla átti eitt lið í 2. þrepi kvenna og eitt í karlakeppninni. Drengirnir gerðu sér lítið fyrir og urðu bikarmeistarar og kvennaliðið lenti í 2. sæti.

Kvennaliði skipaði Rakel Ásta Egilsdóttir, Hanna Ísabella Gísladóttir, Emilía Rós Elíasdóttir, Alma Rún Oddsdóttir og Elín Lára Jónsdóttir.

Karllaliði skipaði Vilhjálmur Ámi Sigurðsson, Eysteinn Daði Hjaltason, Amór Snær Hauksson, Zsombor Ferenc Kováts og Bjarni Hafþór Jóhannsson.

Gerpla átti eitt lið í 1. þrepi karla og urðu þeir bikarmeistarar. Liðið skipaði Tómas



Gerpla í 2. flokki eru bikarmeistarar



Drengirnir í KKE hlutanum frá Gerplu enduðu í 3. sæti



Gerpludrengir í 1. þrepi tóku bikarmeistaratitilinn

Andri Þorgeirsson, Kári Hjaltason og Ármann Andrasón.

Vegna veikinda og meiðsla átti Gerpla ekki lið í 1. þrepi kvenna en félagið átti glæsilegan fulltrúa sem mætti til leiks sem gestur, en það var Sólný Inga Hilmarsdóttir sem keppti í 1. þrepi í fjölþraut og átti glæsilegt mót. Hún varð í 6. sæti í fjölþraut.

Bikarmót í hópímleikum

Bikarmót fimleikasambandsins í hópímleikum fór síðan fram í Egilshöll sömu helgina. Gerpla átti 10 lið á þessu móti. Á föstudegnum var keppt í flokki sem heitir stökkfimi eldri og átti Gerpla þar tvö lið. Meistaraflokkur lið 2 og 2. flokkur lið 2. Mfl lið 2 stóð uppi sem bikarmeistari í þeim flokki og 2. flokks liðið endaði í 3. sæti.

Á laugardagsmorguninum þá var komið að 3. flokki, þar sem keppt var í A deild, Gerpla

á tvö lið í A deild en í þeirri deild eru liðin sem voru í 9 efstu sætum á haustmótinu í nóvember. Lið 1 hefur verið með mikla yfirburði í þessum flokki og enduðu uppi sem Bikarmeistarar í 3. flokki með miklum yfirburðum. Lið 2 endaði í 4. sæti en þá ekki langt á eftir 3.- og 2. sætinu. Það er mjög gaman að sjá fjöldann í þessum liðum en nánast allir gera allar umferðir og allir iðkendur taka þátt í dansinum sem er mjög flott upp á að allir fái tækifæri til að keppa í eins mörgu og hægt er.

Fengu þáttökurétt á Norðurlandamótinu

Eftir hádegi á laugardegnum var svo komið að 1. flokki og meistaraflokki. Í 1. fl var mikið undir því þar var ekki einungis keppt um bikarmeistaratitla heldur einnig um sæti á norðurlandamóti unglina sem fram fer í Lundi í Svíþjóð 20. apríl, en einugis tvö efstu liðin í hverjum kynjaflokki fá þáttökurétt á mótið. Gerpla átti tvö lið í 1. fl eitt í kvenna hluta og eitt í flokki blandaðra liða. Spennan var mjög mikil og langt síðan að keppnin um að komast á Norðurlandamót hefur verið svona hörð. Kvennaliðið stóð sig mjög vel og endaði í öðru sæti einungis 0.450 á eftir Selfoss. En með þessu þá fengu þær þáttökurétt á Norðurlandamótið. Blandað lið Gerplu hafnaði einnig í öðru sæti og vann sér inn rétt til að keppa á Norðurlandamótinu í apríl.

Meistaraflokkur átti bikarmeistaratitil að verja en þær unnu hann fyrir ári síðan. Þær áttu frábæran dans og voru með



Sólný Inga Hilmarsdóttir sem keppti í 1. þrepi í fjölþraut

hæstu einkunn þar en þær gerðu nokkur mistök á stökkáhöldunum sem urðu til þess að þær enduðu í 2. sæti á mótinu í þetta skipti, en Stjarnan bar sigur úr býtum.

Á sunnudagsmorguninn var það svo 3. flokkur B deild og KKE (eldri strákar) sem kepptu.

3. fl 3 hjá Gerplu keppti í B deild þetta árið og þær stóðu sig frábærlega og enduðu í 1. sæti í sinni deild eftir flottan dag á öllum áhöldum en þó sérstaklega í dansinum þar sem þær báru af öðrum liðum. Í KKE hlutanum þá er Gerpla með ungt lið og stóðu stákarnir sig mjög vel og enduðu í 3. sæti.

Í seinasta hluta mótsins var keppt í 2. flokki, þar átti Gerpla eitt lið. Stúlkurnar stóðu sig mjög vel og sigruðu mótið og eru því bikarmeistarar í 2. flokki.



Gerplustúlkur 1 í 3. flokki



Drengirnir í 2. þrepi í Gerplu tóku bikarinn



Gerpludrengir í 3. þrepi stóðu sig vel og urðu bikarmeistarar



Gerplustúlkur 2 í 3. flokki



Stúlkurnar í Gerpluliði 1. í þriðja þrepi

Bæjarmolar

Hópar eldri borgara hreyfðu sig í 107.391 mínútu



Hópar eldri borgara í Kópavogi, sem stundað hafa styrktaræfingar hjá Virkni og vellíðan í Breiðabliki, unnu til verðlauna í Lífs- hlaupinu - Hreystihópar 67+. Samtals hreyfðu þátttakendur V&V Breiðablik sig í 107.391 mínútu í þrjár vikur í febrúar. Margrét Halldórsdóttir, formaður FEBK, og Eva Katrín Friðgeirsdóttir þjálfari tóku á móti verðlaununum.

LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta.
Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

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



**EFNALAUG
GARÐABÆJAR**

EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680

HVAÐ LANGAR ÞIG AÐ GERA Í SUMAR?

Fjölbreytt sumarstörf
fyrir 18 ára og eldri

Við erum að leita að alls konar fólki
í alls konar sumarstörf á leikskólum,
í vinnuskóla, garðrækt, umönnun fatlaðra,
á bæjarskrifstofurnar, sundlaugarnar
og fleiri skemmtilega vinnustaði.



Nánar á kopavogur.is

Hlökkum til að sjá þig í sumar!

Sækja
um
núna



Kópavogsbær

kopavogur.is