



Vefsíða Kópavogspóstisins [kpg.is](http://kpg.is)

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

# KÓPAVOGS

## - P Ó S T U R I N N -

01. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 11. janúar 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi  
 FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ PITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

**KOMINNTÍMA SKOÐUN?**

Verið velkomin með bílinn í skoðun á Dalveg 22

Lyfjaval

Bílaapótek Lyfjavals Hæðasmára

**ÞARFTU AÐ SELJA?**

**HRINGDU Í SÍMA 520-9595**

**KRAFTUR – TRAUST – ÁRANGUR**

Bæjarlind 14-16  
www.errea.is

**MEKÓ**

**MENNING Í KÓPAVOGI**

### Mæðrastyrksnefnd Kópavogs afgreiddi um 200 umsóknir



Stjórn Mæðrastyrksnefndar Kópavogs hafði í nógu að snúast fyrir jólin og afgreiddi um 200 umsóknir. F.v. Elin Sigríður, Guðrún, Þórunn og Anna

Mæðrastyrksnefnd Kópavogs sem starfað hefur í rúm 60 ár var með jólaúthlutun eins og undanfarin ár fyrir þá sem minna mega sín og eru með lögheimili í Kópavogi. „Um 200 umsóknir voru afgreiddar og bak við hverja umsókn voru bæði einstaklingar og barnafjölskyldur með allt að fimm börn. Voru börnin rúmlega 200 og fengu öll jólapakka sem starfsfólk frá Íslandsbanka og Kópavogs-

bæ, þar með talin Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri, pökkuðu inn. Hver úthlutun innihélt þrjá matarpoka auk gjafakorta þar sem upphæð fór eftir tekjum og barnafjölda. Um tíu sjálfboðaliðar störfuðu við úthlutunina sem dreift var á þrjá daga en við undirbúning störfuðu þó fleiri.“ segir Anna Kristinsdóttir, formaður Mæðrastyrksnefndar Kópavogs, sem stóð í ströngu fyrir jólahátíðina. (Sjá frh. á bls. 14).

**LÆGSTA VERÐIÐ Í KÓPAVOGI ER Á DALVEGI**

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

**Nettó Engihjalla**  
**Opið alla daga 8–24**

**30% AFSLÁTTUR MEÐ VILDARKORTI LINDAR**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:

**LIND FASTEIGNASALA**

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / [www.fastlind.is](http://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. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsöllum.

# Hulda Margrét ráðin verkefnastjóri fræðslu á Náttúrufræðistofu Kópavogs

Hulda Margrét Birkisdóttir hefur verið ráðin verkefnastjóri fræðslu á Náttúrufræðistofu Kópavogs.

Hulda Margrét er líffræðingur. Hún er að ljúka við M.Sc. í líffræði í vor með áherslu á gróðurvistfræði þar sem hún rannsakaði stofnvistfræði birkis á Skeiðarársandi. Hún hefur reynslu af rannsóknum tengdum námi sínu í HÍ en hefur einnig unnið rannsóknarstörf hjá Landgræðslu ríkisins. Í starfi sínu mun Hulda Margrét vinna að mótun fræðslustarfs safnsins með forstöðumanni Náttúrufræðistofu og koma að gerð nýrrar grunnsýningar safnsins. Hún mun sinna safnfræðslu til almennings og koma að kynningarmálum og viðburðarhaldi.



Hulda Margrét Birkisdóttir

## Góðar niðurstöður fyrir Efstahjalla

Vel gengur við framkvæmdir í Efstahjalla þar sem unnið er að útskiptum á einangrun í þaki hússins.

Farið var í lagfæringar á þakrymi leikskólans Efstahjalla eftir að myglugró greindist í sýni sem tekið var í þakrymi þar í nóvember og fannst í snefilmagni inni í leikskólunum.

Bliktúður þakrymi leikskólans hafa verið þéttar en frágangur á þeim var ófullnægjandi. Að þeim viðgerðum loknum voru tekin sýni um allan leikskóla þann 7. desember og bárust niðurstöður þeirra rétt fyrir jól. Tekin voru 12 DNA ryksýni og mældust þau öll utan eins innan eðlilegra



marka. Eitt sýni reyndist lítilla yfir viðmiðunarmörkum, en þegar sýnin voru tekin hafði ekki verið farið í allsherjarhreingerningu.

Unnið er áfram að útskiptum á einangrun í þaki hússins og hefur það ekki áhrif á starfsemi leikskólans.

# Sér mörg sóknarfæri í starfsemi Salarins

- segir Bjarni Haukur Þórsson nýr forstöðumaður Salarins

Bjarni Haukur Þórsson hefur verið ráðinn forstöðumaður Salarins.

„Salurinn í Kópavogi er ein mikilvægasta menningarstofnun landsins og ég sé mörg sóknarfæri í starfsemi hans. Ég stefni á að auka þar framboðið af metnaðarfullri og fjölbreyttri tónleika- og menningardagskrá og þar mun sigild- og samtímatónlist eiga ríkulegan sess, enda Salurinn hannaður fyrir klassíska tónlist“, segir Bjarni Haukur. „Þau nýmæli sem ég stefni á, felast aðallega í samstarfi við tónlistar- og menningarhús á Norðurlöndum og sömuleiðis að auka framboð af menningarviðburðum fyrir börn og fjölskyldur. Síðast en ekki síst vil ég efla aðsóknina að Salnum og þar ættu öll að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.“

Bjarni Haukur er með B.F.A./B.V.A. gráðu í leiklist frá American Academy of Dramatic Arts í New York og MBA gráðu frá Háskólanum í Reykjavík.

Bjarni Haukur var framkvæmdarstjóri Thorsson Productions á Norðurlöndum frá árinu 2004. Þar stýrði hann daglegum rekstri, þróun verkefna, framleiðslu, leikstjórn og handritsgerð. Bjarni hefur átt í nánú samstarfi við mörg af virtustu menningarhúsum Norðurlandanna svo sem Kulturhuset í Stokkhólmi, Þjóðleikhúsið í Svíþjóð, Sænska leikhúsið í Helsinki, Borgarleikhúsið í Osló og Þjóðleikhúsið í Noregi. Samstarf sem hefur aflað honum mikilvægra tengsla sem nýtast munu honum í nýju starfi forstöðumanns.

„Framundan eru spennandi breytingar í menningarlífinu í Kópavogi og það er frábært að fá Bjarna Hauk til liðs við okkur á þessum tímamarki. Hann býr yfir mikilli reynslu og hefur ferska sýn á tónlistar- og menningarviðburði í Salnum sem mun nýtast til að stýra kröftugri uppbyggingu í þessu einstaka menningarhúsi,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri Kópavogs.



Bjarni Haukur segir Salinn í Kópavogi ein mikilvægasta menningarstofnun landsins



Bjarni var leikari við Þjóðleikhúsið, og hefur framleitt sjónvarpsþætti og kvikmyndir fyrir íslenskar og erlendar sjónvarpsstöðvar auk þess að starfa við dagskrárgerð fyrir útvarp og sjónvarp. Um skeið var Bjarni markaðsfulltrúi Sagafilm og sat í stjórn Nordiska Teaterförlaget í Kaupmannahöfn, sem er eitt stærsta forlag með leikverk, óperur og sínfóniur á Norðurlöndunum. Þá hafa nokkur leikverk

eftir Bjarna Hauk verið sýnd í 26 löndum. „Bjarni Haukur verður hluti af öflugum hópi menningarstjórnenda í Kópavogi og mun hans mikla reynsla nýtast vel til þess að efla Salinn enn frekar sem tónlistar- og menningarhús. Ég býð hann hjartanlega velkominn til starfa,“ segir Soffía Karlsdóttir forstöðumaður menningarmála.

## FRÍMANN & HÁLFDÁN

ÚTFARARÞJÓNUSTA

Frímann  
897 2468

Hálfán  
898 5765

Ólöf  
898 3075

Kristín  
699 0512

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

# U

ÚRVAL ÚTSÝN

**4. - 14. APRÍL 11 DAGAR**

## BLÓMAEYJAN Í ATLANTSHAFINU

# MADEIRA 60+

Úrvalsferð 60+ til Madeira. Loksins er komið að því að upplifa þessa fallegu náttúruperlu og við bjóðum upp á dagskrá sem hentar öllum í 11 daga á eyjunni fögru.

VERÐ FRÁ **329.900 KR.**

\*M.v. 2 fullorðna, gisting með flugi, sköttum, dagskrá og íslenski fararstjórn.

LÓLÓ  
fararstjóri

09:00 Keflavík	✈️	14:45 Madeira	✈️	17:55 Madeira	✈️	21:45 Keflavík
-------------------	----	------------------	----	------------------	----	-------------------

Kirkjulundur 19  
Garðabær  
harpa@harpautfor.is  
harpautfor.is

Harpa Heimisdóttir  
842 0204

Brynja Gunnarsdóttir  
821 2045

# 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

# 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 18. janúar**

Síðasti skiladagur er föstudaginn 12. janúar

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstsins, [www.kgp.is](http://www.kgp.is)

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram



## Útfararstofa Íslands

[www.utforin.is](http://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](http://www.utfararstofa.is) • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



**Frí Tjónaskoðun**

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

[www.bilasprautun.is](http://www.bilasprautun.is)

☎ 554 2510

SJÓVÁ

TM

VÍS

VÖRÐUR

BGS



**Útfararþjónusta**  
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | [utfor@utfor.is](mailto:utfor@utfor.is) | [utfor.is](http://utfor.is)

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

## Inga Ewa og Sandra fengu hæstu einkunnirnar 82 nemendur brautskráðir frá MK



Útskrift Menntaskólans í Kópavogi fór fram í 20. desember sl. við hátíðlega athöfn í Digraneskirkju. Brautskráðir voru 82 nemar, 40 stúdentar, 22 iðnnemar, 16 matartæknar og 4 nemar úr meistaranámi matvælagreina. Ellefu þeirra luku einnig námi á íþróttafrekssviði skólans.

Hæstu einkunn á stúdentsprófi hlaut Inga Ewa Trzebinska en hún útskrifaðist af félags- og hugvísindabraut. Hún fékk viðurkenningu frá skólanum fyrir framúrskarandi árangur í félagsfræði, sögu og sálfræði. Þá hlaut hún einnig viðurkenningu úr Viðurkenningsjóði MK fyrir hæstu einkunn á lokaprófi í bóknámi.

Hæstu einkunn í iðnnámi hlaut Sandra Theodórsdóttir en hún útskrifaðist úr framreiðslu og sem stúdent af opinni braut. Hún fékk viðurkenningu frá skólanum fyrir framúrskarandi árangur í bóklegri og verklegri framreiðslu. Auk þess hlaut hún viðurkenningu úr Viðurkenningsjóði MK fyrir hæstu einkunn á lokaprófi frá Hótel og matvæla skólanum. Sandra var einnig með næsthæstu einkunn á stúdentsprófi.

Þá hlaut Eyþór Dagnýjarsen viðurkenningu frá Rótaryklúbbum Borgum fyrir góðan námsárangur í sérgreinum verknaðs en hann útskrifaðist úr framreiðslu.

Guðriður Hrund Helgadóttir, skólameistari, flutti ávarp og fór yfir liðna önn. Birna Berg Bjarnadóttir, nýstúdent, söng af stakri sníld nokkur lög við athöfnina. Freyja Van de Putte flutti ávarp nýstúdents og Matthías James Spencer Heimisson flutti ávarp nýsveins. Að lokum flutti formaður skólanefndar, Guðmundur Birkir Þorkelsson, skólanum kveðju skólanefndar.

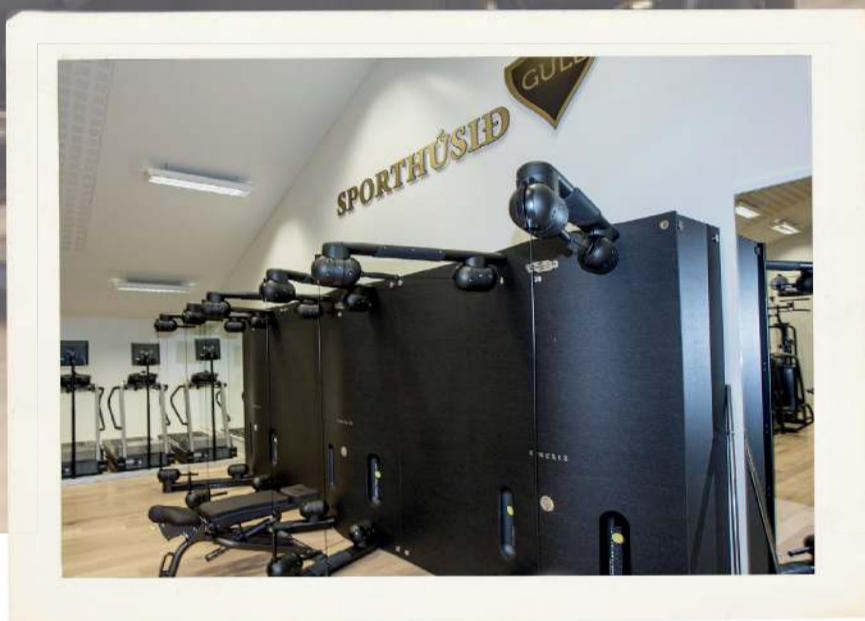


Vefsíða Kópavogspóstsins [kgp.is](http://kgp.is)

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

BÓKAÐU VIÐTALSTÍMA:  
[gull@sporthusid.is](mailto:gull@sporthusid.is)

SPORTHÚSIÐ 



SPORTHÚSIÐ 

*Velkomin í Sporthúsið Gull í Kópavogi*

*Vissir þú að í Gullinu getur þú fengið:*

- Sérniðið æfingarplan út frá þínum markmiðum
- Ástandsmælingu á Tanita skannanum
- Aðgang að þjálfara Gullsins

*Sporthúsið Gull er líkamsræktarstöð í hjarta Kópavogs.  
Meðlimir hafa aðgang að öllu hér að ofan sem og  
hóptímum og líkamsræktarsal Sporthússins.*

# Kraftmikið menningarvör í kortunum

Fjölbreyttir viðburðir, metnaðarfullar sýningar og andleg næring af öllu tagi verða í boði í menningarhúsunum í Kópavogi á vetrar- og vormánuðum

Fjölbreyttir viðburðir, metnaðarfullar sýningar og andleg næring af öllu tagi verða í boði í menningarhúsunum í Kópavogi á vetrar- og vormánuðum þar sem allar kynslóðir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

## Ljúfur hádegisjazz og lestrarkveikjur fyrir bókaorma

Á meðal nýlegra liða má nefna hádegisjass á Bókasafni Kópavogs og viðburðaröðina Leslyndi. Hádegisjazzinn er haldinn í samstarfi við Tónlistarskóla FÍH, fer fram á Bókasafni Kópavogs síðasta fimmtudag hvers mánaðar þar sem ungir og uppnennandi jasstónlistarmenn flytja ljúfa tóna en tónleikarnir vara í rétt rúman hálf tíma og eru dásamlegt uppbrot á deginum.

Leslyndi hóf göngu sína síðastliðið haust og hefur notið mikilla vinsælda. Þar stíga þjóðþekktir bókaunnendur á stökk og deila



Molta, gagnvirk og nýstárleg innsetning verður sett upp í Gerðarsafni 25. janúar



Elísabet Indra Ragnarsdóttir verkefna- og viðburðarstjóri

með hlustendum bókum og lestrarkveikjum sem hafa haft áhrif en framundan eru heimsóknir hinna ástsælu rithöfundu Einars Kárasonar, Auðar Övu Ólafsdóttur, Braga Ólafssonar og Fríðu Ísberg.

## Ímyndunaraflíð virkjað í skapandi smiðjum

Á laugardögum verður boðið upp á skapandi smiðjur í viðburðaröðinni Fjölskyldustundir á laugardögum en þær eru leiddar af sérfræðingum í barnastarfi og listamönnum í fremstu röð. Skuggaleikhús og óróasmíða, grímugerð og vefnaður, fjölyngdar listsmiðjur og Vísindasmíða Háskóla Íslands er á meðal þess sem börn og fjölskyldur geta notið alla laugardaga á milli 13 – 15.

## Ljóðið hyllt á afmælisdegi Jóns úr Vör

Á afmælisdegi ljóðskáldsins Jóns úr Vör verða verðlaun og viðurkenningar veittar í



Vísindasmíða Háskóla Íslands kynnr okkur fyrir undrum vísindanna 10. febrúar í Fjölskyldustund

ljóðasamkeppninni Ljóðstafur Jóns úr Vör en samkeppnin er nú haldin í 22. sinn og hefur fyrir löngu sannað gildi sitt sem ómetanleg innspýting inn í bókmenntasenu. Alltaf ríkir mikil leynd yfir því hver hlýtur Ljóðstafinn og spennandi er að sjá hver mun hampa stafnum góða næst. Ljóðið verður í öndvegi í kringum Ljóðstafinn með fjölbreyttum viðburðum og ljóðasýningum.

## Venjulegir staðir, venjulegar myndir

Spennandi sýningar eru framundan í Gerðarsafni en í tengslum við þær verður hægt að njóta áhugaverðra leiðsagna á sýningatímabilinu. Um er að ræða sýningar Venjulegir staðir og Venjulegar myndir þar sem ljósmyndin er í brennidepli og hina alltumlykjandi og pverfaglegu innsetningu Molta eftir Rósa Ómarsdóttur en

þar verður einnig boðið upp á lifandi sýningu í samstarfi við Íslenska dansflokkinn.



Einar Kárason kemur fram í viðburðaröðinni Leslyndi á Bókasafni Kópavogs



Auður Ava kemur fram í viðburðaröðinni Leslyndi á Bókasafni Kópavogs

## Hvað er?

Í mars og apríl mun Náttúrufræðistofa standa fyrir áhugaverðri erindaröð undir yfirskriftinni Hvað er? Þar munu sérfræðingar úr ólíkum áttum bregða ljósi á mismunandi viðfangsefni tengd náttúrufræðum og tala um þau á mannamáli.

Í Salnum verður hægt að fá beint í æð strauma og stefnur úr alls konar áttum, sigilda og splunkunýja í bland en tónleikaraðirnar Tíbrá, Söngvaskáld og Af fringum munu halda áfram að vera vettvangur fyrir fjölbreytta tónlistarupplifun.

Fjölmargt annað er í boði í glæsilegri vetrar- og vordagskrá menningarhúsanna í Kópavogi en dagskrána má kynna sér inni á menningarvefnum meko.is.

Elísabet Indra Ragnarsdóttir Verkefna- og viðburðastjóri menningarmála hjá Kópavogsbæ

# Íþróttahátíð Kópavogs 2024



## Íþróttahátíð Kópavogs fyrir árið 2023 verður haldin fimmtudaginn 11. janúar 2024 kl. 17:30 í Salnum Kópavogi

Lýst verður kjöri íþróttakarls og íþróttakonu Kópavogs fyrir árið 2023 og viðurkenningar verða veittar fyrir íþróttafrek á árinu.

Kópavogsbúar velkomnir meðan húsrúm leyfir.



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

KOMDU Í  
**KARATE**  
FRÍR GALLI FYRIR BYRJENDUR

KARATESKÓLI  
FYRIR BÖRN  
FÆDD 2019



FRÍR PRUFUTÍMI

FRÍSTUNDASTYRKIR  
SVEITAFÉLAGA GANGA  
UPP Í ÆFINGAGJÖLD

Byrjendanámskeið fyrir börn, unglunga og fullorðna  
Byrjenda- og framhaldsnámskeið fyrir börn, unglunga og fullorðna  
Frábær líkamsrækt, styrkur, agi og skemmtun!

Skráning á [breidablik.is](http://breidablik.is)  
allar upplýsingar á Facebooksíðu deildarinnar

**KARATEDEILD BREIÐABLIKS**

Sendið okkur póst á [karate@breidablik.is](mailto:karate@breidablik.is) til að fá frekari upplýsingar



# Venjulegir staðir - ný sýning í Gerðarsafni Listasafni Kópavogs

Ný spennandi sýning opnar í Gerðarsafni á laugardaginn 13. janúar kl. 15 þar sem verk Ívars Brynjólfssonar eru í aðalhlutverki og sett í nýtt og áhugavert samhengi við aðra listamenn. Sýningin ber heitið Venjulegir staðir og er hversdagsleikinn í fyrirrúmi og fagurfræði hans.

Ívar hefur starfað sem ljósmyndari í fjölda ára, hann lauk BFA gráðu frá ljósmynda-deild San Francisco Art Institute árið 1988 og síðan þá hefur hann unnið að eigin skrásetningarverkefnum á íslenskum samtíma og óhlutbundnum ljósmyndum í rannsókn á möguleikum miðilsins. Ferill hans tekur til fjölmargra einka- og samsýninga bæði hér á landi og á alþjóðlegum vettvangi.

Auk Ívars eru verk á sýningunni eftir Harald Jónsson, Ragnheiði Gestsdóttur, Kristínu Sigurðardóttur, Joe Keys, Tine Bek og Lukas Kinderman.

Ljósmyndin er magnað fyrirbæri. Svo ótrúlega flöt, bara doppur á blaði eða skjá. Föst í annarri víddinni, þar sem bæði töfra hennar og takmarkanir er að finna. Samt vekur hún upp tilfinningu fyrir rými og efni. Við skynjum myndina, trúum á hana. Þó er enginn sannleikur í myndinni nema sá sem verður til í hugskoti áhorfandans.

Upphafið að sýningunni liggur í ljósmyndinni sem er könnuð í gegnum verk í öðrum miðlum. Líkt og ljósmyndin hafi teygst sig of langt upp úr flatneskjunni og umbreytt í eitthvað annað.

Sýningin Venjulegir staðir / Venjulegar myndir opnar í tveimur fösom en á milli sala þróast og breytist umfjöllunarefni og nálgun listamanna sýningarinnar.

Venjulegir staðir opnar í vestursal Gerðarsafns þar sem sjónarhorn ljósmyndarinnar er kannað með verkum sem vísa í staðleysur, hversdagsleika og brenglun hans. Listamenn: Ívar Brynjólfsson, Emma Heiðarsdóttir, Haraldur Jónsson, Tine Bek og Joe Keys.

Venjulegar myndir opnar í austursal Gerðarsafns 10. febrúar þar sem ljósmyndataeknin sjálf verður könnuð með vísunum í eðli miðilsins og samband ljósmyndarinnar við vísindi sem og náttúruleg fyrirbæri. Listamenn: Ívar Brynjólfsson, Kristín Sigurðardóttir, Lukas Kinderman, Ragnheiður Gestsdóttir og Tine Bek.

Sýningin Venjulegir staðir birtir ljósmyndir Ívars Brynjólfssonar í samtali við verk



Bláfjöll! Myndina tók Ívar Brynjólfsson



Brynja Sveinsdóttir sýningarstjóri



Hallgerður Hallgrímsdóttir sýningarstjóri

Emmu Heiðarsdóttur, Haraldar Jónssonar, Joe Keys, Kristínar Sigurðardóttur, Lukas Kindermann, Ragnheiðar Gestsdóttur og Tine Bek. Listamenn sýningarinnar eiga það sameiginlegt að veita ákveðnum hlutum ítrustu athygli, brengla hversdaginn með því að fletja hann út eða umbreyta með öðrum hætti. Á sýningunni myndast samtal á milli myndaraða Ívars frá árunum 1991-2023 við skúlptúra, vídeóverk, ljósmynda- og innsetningar sem einnig spretta úr skynjun mannvunnar á umhverfi sínu.

Sýningarstjórar: Hallgerður Hallgrímsdóttir og Brynja Sveinsdóttir.

Sýningin stendur til og með 31. 03. 2024

## Bio um þátttakendur í sýningunni Venjulegir staðir / Venjulegar myndir

**Hallgerður Hallgrímsdóttir** (f. 1984) er myndlistarkona og býr og starfar í Reykjavík. Hún er með MA frá Akademin Valand í Gautaborg, þaðan sem hún lauk námi

2019. Áður nam hún við myndlist með áherslu á ljósmyndun við Glasgow School of Art. Verk hennar hafa farið víða og verið sýnd meðal annars í The Photographer's Gallery í London, Hasselblad Center í Gautaborg, í Listasafninu á Akureyri, Listasafni Færeyja, Listasafni Reykjavíkur, Listasafni Íslands og Fotografisk Center í Kaupmannahöfn. Hallgerður hefur starfað hjá Gerðarsafni við verkefnastjórn og sýningastjórn síðan 2020.

**Brynja Sveinsdóttir** (f. 1987) er forstöðumaður Gerðarsafns og reyndur sýningarstjóri. Hún lauk B.A. námi í listfræði og heimspeki við Háskóla Íslands 2010, M.A. námi í hagnýtri menningarmiðlun við sama skóla 2011 og M.A. námi í sýningarstjórn við Stokkhólmsháskóla 2014. Brynja hefur unnið að gerð sýninga frá útskrift, bæði sjálfstæðra sýningarverkefna og í starfi hjá listasófnum, auk stundakennslu við Ljósmyndaskólann og Listaháskóla Íslands. Brynja hefur starfað í Gerðarsafni frá 2016.

**Emma Heiðarsdóttir** (f. 1990) nam myndlist við Listaháskóla Íslands 2010-13 og stundaði framhaldsnám við listaakademíuna í Antwerp, þaðan sem hún útskrifaðist 2018. Árið 2020 hlaut hún tilnefningu til hvatningarverðlauna Íslensku myndlistarverðlaunanna fyrir einkasýninguna Jaðar í D-sal Listasafns Reykjavíkur. Auk þess hafa verk Emmu meðal annars verið sýnd í Ásmundarsal, Y gallerí, i8 gallerí, Gallerí Úthverfu, Kling & Bang, Gerðarsafni, Kunsthall Oslo og Einstein Kultur í München.

**Joe Keys** (f. 1995) nam myndlist við New College í Durham, Englandi og útskrifaðist með FDA-gráðu 2017. Hann hóf nám við Listaháskóla Íslands 2018, útskrifaðist 2021 og hefur síðan séð um prentsmíðu skólans. Joe hefur haldið margar sýningar



Ljósmyndarinn Ívar Brynjólfsson

á Íslandi og verið gestalístaðmaður og sýnt í Grikklandi, Finnlandi, Eistlandi, Oman og Bretlandi. Hann er meðlimur í stjórn Nýlistasafnsins og einn af stofnendum listamannarekins rýmis, Associate Gallery, í Reykjavík.

**Ívar Brynjólfsson** (f. 1960) lauk BFA gráðu frá ljósmynda-deild San Francisco Art Institute árið 1988 og síðan þá hefur hann unnið að eigin skrásetningarverkefnum á íslenskum samtíma og óhlutbundnum ljósmyndum í rannsókn á möguleikum miðilsins. Ferill hans tekur til fjölmargra einka- og samsýninga bæði hér á landi og á alþjóðlegum vettvangi. Verk Ívars hafa einnig verið útgefin í bókum, til dæmis hjá Ekki Press og Lunds Kunsthall í Svíþjóð. Verk eftir Ívar Brynjólfsson má meðal annars finna í safneign Listasafns Reykjavíkur og á Listasafni Íslands.

**Haraldur Jónsson** (f. 1961) lauk myndlistarnámi við Myndlista- og handiðaskóla Íslands 1987, Kunstakademie í Düsseldorf 1990, og stundaði nám við Institut des Hautes Études en Arts Plastiques í París. Haraldur hefur verið virkur í sýningarhaldi síðustu áratugi og haustið 2018 var haldin yfirlitssýning á verkum hans í Listasafni Reykjavíkur.

**Kristín Sigurðardóttir** (f. 1981) er myndlistarmaður og ljósmyndari frá Íslandi. Hún útskrifaðist árið 2014 með meistargráðu í ljósmyndun frá Parsons The New School Of Design og var veitt Dean's námsstyrkur 2012-2014. Hún er einnig með BA gráðu í myndlist frá Íslandi og var í starfsnámi hjá Adam Fuss Studio og starfaði sem aðstoðarkennari í Parsons í New York og ljósmyndari á tókustað fyrir vefseríuna

That Reminds Me. Verk hennar hafa verið gefin út af Crymogeu og Conveyor og sýnd á Íslandi og í Bretlandi, Færeyjum, Kína, Ástralíu, Danmörku og Bandaríkjunum.

**Lukas Kindermann** (f. 1984) býr og starfar í München og á Þingvöllum. Hann nam við Lista- og hönnunarskólann í Karlsruhe með Önnu Jermolaeva, Niru Pereg og Aernout Mik, og við Listaskólann í München með Peter Kogler. Hann er meðlimur í safnstjórnendateymi ERES-stofnunarinnar og hefur kennt við Listaskólann og Sjónvarps- og kvikmyndaháskólann í München síðan 2014. Verk Lukasar hafa verið sýnd víða í Þýskalandi og auk þess í Pompidou-listamiðstöðinni, Nýlistasafninu í Reykjavík, Kunsthalle Wien, Rússneska nútímalistasafninu í St. Petersburg, Listasafni Kyrgyztan og á tvíæringi ungs listafólks í Moskvu.

**Ragnheiður Gestsdóttir** (f. 1975) vinnur með ólíka miðla; innsetningar, skúlptúr, ljósmyndir og kvikmyndir. Hún lauk MFA námi í myndlist frá Bard College 2012 og MA námi í sjónrænni mannfræði frá Goldsmiths College 2001. Verk hennar hafa verið sýnd víða hérlendis og í ólíkum rýmum og galleríum í Skandinavíu og BNA, til dæmis hjá Cecilia Hillström-galleríinu og Göteborgs Konsthall í Svíþjóð, hjá Soloway-galleríinu í New York og Southeastern-nýlistamiðstöðinni í Norður Karólínu. Þau er að finna í safneign stærstu safnanna á Íslandi sem og í einkasófnum heima og erlendis.

**Tine Bek** (f. 1988) er dönsk myndlistarkona. Hún er með MA-gráðu í mynd- og hreyfimyndalist frá Listaskólanum í Glasgow og lærði ljósmyndun hjá Fata Morgana í Danmörku. Hún hefur sýnt í heimalandi sínu og víðar, þar á meðal í Kristjánborgarhöll og Ljósmyndamiðstöðinni í Danmörku, Ljósmyndagalleríinu í Noregi, Þjóðarbókhöðunni í Litháen, Studio 488 galleríinu í Argentínu, Street Level Photoworks og Studio Pavillion í Bretlandi og 700b-galleríinu í BNA. Verk hennar má líka finna í Danska ljósmynda-safninu.

Rit Bek, „The Vulgarly of Being Three-Dimensional“ kom út 2020 og fékk Hasselblad-verðlaunin sem ljósmyndaþak ársins.



Mynd eftir Harald Jónsson



Verk eftir danska ljósmyndarann Tine Bek



# Kjötkompaní

# NAUTAHAKK

5 kg | 100% hreint | 500 gr pakkningar



**11.490 kr kassinn**

**2.298 kr/kg**

DALSHRAUNI 13  
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐA 18  
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29  
101 Reykjavík

# Skólastarfið í Tónsölum í miklum blóma

Skólastarfið í Tónsölum hefur verið í miklum blóma á yfirstandi skólaári. Hápunktur annaloka eru jólaeikarnir, og stóðu nemendur sig frábærlega eins og alltaf.

„Síðasta skóladag fyrir jólafrí var breytt um gir í Tónsölum. Við fengum til okkar góða gesti í heimsókn. Það voru rithöfundanir Bergrún Íris Sævarsdóttir, Björk Jakobsdóttir og Gunnar Helgason sem glöddu nemendur okkar og lásu upp úr bókum sínum sem þau gáfu út á síðasta ári. Þetta var sérlega skemmtileg stund sem við munum án efa gera aftur síðar.

Eftir upplesturinn komu einnig til okkar tónlistarfólkið Magnús Jóhann Ragnarson og Elín Hall. Elínu þarf vart að kynna en hún hefur verið atkvæðamikil bæði á leiklistar og tónlistarsviðinu undanfarin ár. Magnús Jóhann hefur verið með okkar

virtustu tónlistarmönnum undanfarin ár, það er varla starfandi tónlistarmaður á landinu sem hann hefur ekki unnið með. Þá er hann fyrrverandi kennari í Tónsölum, þar áður var hann nemandi eins kennara skólans, sem gerði þessa heimsókn einstaklega skemmtilega. Þau ræddu við okkar nemendur um sína vegferð í tónlistinni og allt sem því við kemur. Heppnaðist þetta stórkostlega vel og munum við án efa halda áfram að taka á móti tónlistarfólki sem hefur látið að sér kveða til að ræða við nemendur Tónsala til að vekja þeim innblástur.

Nú er vorönnin að rúlla af stað og ekki annað hægt að segja en að hún leggist vel í alla sem að skólanum koma. Nánast fullt í öll pláss eins og venja er. Það er þó alltaf vel reynandi að senda inn umsókn í gegnum heimasíðu skólans [www.tonsalir.is](http://www.tonsalir.is) þar sem það gerist alltaf öðru hverju



að pláss losni hjá okkur þá eru það nemendur af biðlista sem geta hafið nám, segir, Ólafur Þór Kristjánsson skólastjóri Tónsala.



Aldursflokkamet U23 í 60m grind  
**Júlía Kristín Jóhannesdóttir**  
 8,60

**Júlía bætti aldursflokkamet**

Blikinn Júlía Kristín Jóhannesdóttir gerði sér lítið fyrir og bætti tveggja ára aldursflokkamet í 60m grindarhlaupi innanhúss í flokki stúlkna 18-19 ára og 16 ára aldursflokkamet í flokki 20-22 ára á Áramóti Fjölnis þann 28. des. sl. Þegar hún hljóp á tímanum 8,60 sek. Metið í flokki stúlkna 18-19 ára átti Blikinn Birna Kristín Kristjánisdóttir frá árinu 2021, 8,65 sek. og metið í flokki 20-22 ára átti Kristín Birna Ólafsdóttir frá árinu 2007, 8,64 sek.

Júlía hlaut einnig á dögnum viðurkenningu Frjálsíþróttadeildar Breiðabliks þar sem hún var valin bæði hlaupari og kastari ársins í kvennaflokki.

# NÁMSKEIÐ



## MYNDLIST OG LEIKLIST

### TEIKNING: KARAKTERSKÖPUN & MYNDASÖGUGERÐ

Fyrir 13-16 ára.  
 Hefst 23. jan - 10 vikur

### TEIKNING: TÚSS OG TÆKNI

Fyrir 12-14 ára.  
 Helgarnámskeið 2-3 mars

### HREYFIMYNDASMIÐJA

Fyrir 9-12 ára.  
 Helgarnámskeið 2-3 mars

### BLEKTEIKNING OG MÁLUN

Fullorðnir 16 ára og eldri.  
 Hefst: 30. janúar kl 18:20 - 19:50

### AKRÝLMÁLUN - I

Fyrir 16 ára og eldri.  
 Hefst: 25. janúar kl 20:10 - 22:10

### MÓDELTEIKNING

16 ára og eldri.  
 Hefst: 30. janúar kl 20:00 - 22:00



### LEIKLISTARNÁMSKEIÐ LEYNILEIKHÚSÍÐ

Fyrir 2-7. bekk 10 vikur  
 Hefst í lok janúar

### MYNDASÖGUGERÐ & PERSÓNUSKÖPUN

Fyrir 9-12 ára.  
 Hefst: 31. janúar

### MYNDLIST OG MÁLUN

Fyrir 6-9 ára  
 Hefst: 31. janúar

### TEIKNING: PORTRETT OG PERSÓNUSKÖPUN

Fyrir 15-18 ára.  
 Helgarnámskeið 15-17 mars

### AKRÝLMÁLUN - II

Fyrir lengra komna - 16 ára og eldri.  
 Hefst: 25. janúar kl 18:00-20:00

### VATNSLITUN - I

16 ára og eldri.  
 Hefst: 29. janúar kl 20:10-22:10

### VATNSLITUN - II

Fyrir lengra komna - 16 ára og eldri.  
 Hefst: 29. janúar kl 18:00-20:00

# VOR 2024



## TÓNLIST OG SÖNGUR

### PIANÓNÁMSKEIÐ

Fyrir alla aldurshópa  
 Hefst frá og með 22. jan. - 10 vikur

### GÍTARNÁMSKEIÐ

Fyrir alla aldurshópa  
 Hefst frá og með 22. jan. - 10 vikur

### TROMMUNÁMSKEIÐ

Fyrir alla aldurshópa  
 Hefst í lok mars - 10 vikur

### SÖNGNÁMSKEIÐ - EINKATÍMAR

Fyrir 7 ára og eldri  
 Hefst frá og með 22. janúar - 10 vikur

### SÖNGNÁMSKEIÐ - HÓPTÍMAR

Fyrir 5-7 ára  
 Hefst í febrúar - 6 vikur

### LAGA OG TEXTASMIÐI

Fyrir 10 ára og eldri  
 Hefst í lok janúar - 10 vikur

## HREYFING

### AQUA ZUMBA / TABATA / YOGALATES

Sundleikfimi fyrir fullorðna með Kristbjörgu Ágústsdóttur

### BADMINTON

Klifid býður hópum að taka á leigu badmintonvöll í íþróttamiðstöð Sjálandsskóla.

KLIFID.IS · KLIFID@KLIFID.IS · S. 565 0600

# ILVA

# ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR  
AF VÖLDUM VÖRUM!

SPARAÐU  
ALLT AÐ  
**70%**

ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM!

SPARAÐU  
ALLT AÐ  
**70%**

ILVA



ILVA Garðabæ - ILVA Akureyri - ILVA Selfoss

S: 522 4500. Sjá opnunartíma á [www.ilva.is](http://www.ilva.is)

# Eygló Harðardóttir sýnir nýtt verk á Vetrarhátíð



Myndlistarmaðurinn Eygló Harðardóttir mun sýna nýtt verk á Vetrarhátíð sem gert er sérstaklega fyrir Kópavogskirkju. Verki Eyglóar, sem er í næmu samtali við form kirkjunnar og myndlist Gerðar Helgadóttur, verður varpað á Kópavogskirkju föstudagskvöldið 2. feb. og laugardagskvöldið 3. febrúar, frá 18 – 24 bæði kvöldin.

Eygló Harðardóttir er fædd í Reykjavík 1964. Á ferlinum hefur hún haldið fjölda sýninga og hlaut hún Íslensku myndlistarverðlaunin 2019 fyrir einkasýninguna „Annað rými“ sem haldin var í Nýlistasafninu 2018. Eygló vinnur gjarnan tví- og þrívíða abstraktskúlpútra, bókverk og verk í almenningssými. Sköpunarferlið einkennist af rannsóknum og könnun á aðstæðum og efni, þar sem möguleikar og takmarkanir eru kortlagðar og auðkenni þess rannsökuð. Eftir standa verk sem eru afsprengi ferlis þar sem efnið hefur ráðið för.

Hún hefur einnig unnið í samstarfi við tónskáld og í ýmsa miðla. Verk hennar eru varðveitt í Listasafni Íslands, Listasafni Reykjavíkur, Nýlistasafninu, Ríkisútvarpinu, WSW NY, Kultuúrikauppila í Finnlandi og The Metropolitan Museum NY.

Eygló hélt nýverið stóra einkasýningu í Ásmundasal og var einn tíu listamanna sem sýndi verk á sýningunni Skúlpútur/Skúlpútur sem lauk 7. janúar síðastliðið.

Verk Eyglóar verður sýnt á Vetrarhátíð í Kópavogi en dagskrá hátíðarinnar verður kynnt á næstunni. Hefð hefur skapast fyrir því að fá listamann til að gera nýtt verk sem varpað er á Kópavogskirkju á Vetrarhátíð. Þórunna Björnsdóttir gerði nýtt verk fyrir kirkjuna árið 2023 og Sirra Sigrún Sigurðardóttir árið 2023.

Lista – og menningarráð Kópavogsbæjar styrkir Vetrarhátíð í Kópavogi.

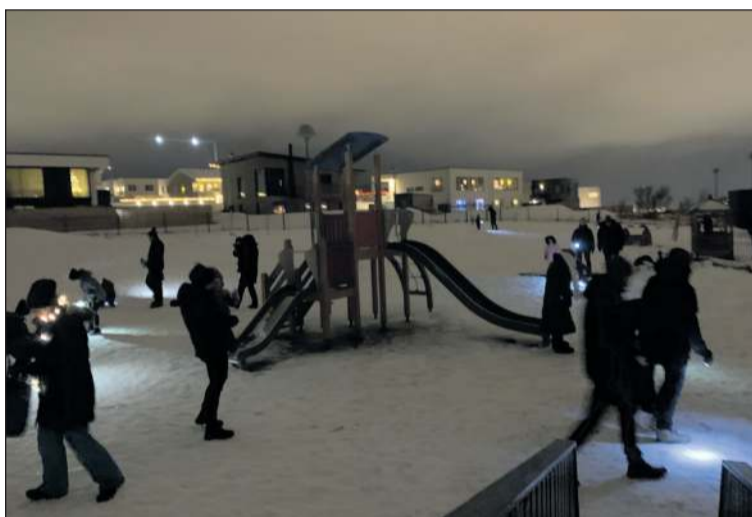
# Dagur myrkurs í leikskólanum Austurkór

Í leikskólanum Austurkór er haldið upp á Dag myrkurs alltaf á bilinu 20.-23. desember en þá eru vetrarsólstöður. Nafnið sólstöður vísar til þess að sólin stendur kyrr, það er hættir að hækka eða lækka á lofti. Þann dag er sól lengst frá miðbaug himins til norðurs eða suðurs og fyrir vikið er hann stysti dagur ársins.

Við höldum upp á þennan dag á hverju ári í samstarfi við foreldra. Við byrjum daginn úti og börn og foreldra mæta með vasaljós og eiga góða stund saman. Slökkt er á öllum ljósum í garðinum, sett á róleg jölatónlist, eldur tendraður og kveikt á kertum. Vasaljósinn er notuð í leit að endurskinsmerkjum og slær þessi leikur alltaf í gegn. Börnin kveikja á kerti í skreyttum krukum með foreldrum sínum og er þeim safnað öllum saman á pallettu. Krukkurnar verða eins og fallegur skúlpútur í myrkrinu. Ef veður leyfir kveikjum við eld í eldstæðinu og þá er jafnvel poppað eða bakað brauð. Foreldrafélagið býður svo



alltaf upp á kakó og piparkökur sem hægt er að maula leið og maður nýtur útiverunnar til fullnustu. Þessi stund er mjög endurnærandi og notaleg í morgunsárið og alveg ómissandi í aðventunni.



## Birna og Guðjón eru frjálsíþróttafólk Breiðabliks

Uppskeruhátíð Frjálsíþróttadeildar Breiðabliks fór fram þann 27. desember sl. og við það tilefni var frjálsíþróttafólk ársins heiðrað sérstaklega. Birna Kristín Kristjánsdóttir er frjálsíþróttakona ársins og Guðjón Dunbar Diaquoi er frjálsíþróttamaður ársins.

Birna Kristín er Íslandsmeistari kvenna í 60m grindarhlaupi innanhúss, auk þess sem hún er margfaldur aldursflokka- og bikarmeistari í fjölda greina. Í langstökki, sem er hennar aðalgrein, hefur hún átt mjög gott ár og stökkið margoft yfir 6 metra, og lengst stökk hún 6,11 m á árinu sem er aðeins einum sentimetra frá Íslandsmeti U23 í greininni. Birna Kristín tók þátt í tveimur landsliðsverkefnum á árinu, Evrópubikar landsliða og Smáþjóðaleikunum, þar sem hún hafnaði í 3. sæti í langstökki og 4. sæti í 100m grindarhlaupi. Birna Kristín stefnir á áframhaldandi bætingar þar sem meginmarkmiðið er að bæta Íslandsmet U23 í langstökki. Birna Kristín leitast alltaf við að vera góð fyrirmynd fyrir yngri iðkendur innan vallar sem utan.

### Guðjón ósigrður í sínum aldursflokki árið 2023

Guðjón er ungur og efnilegur stökkvari og hefur látið til sín taka undanfarin ár í þristökki og langstökki. Guðjón er algjörlega ósigrður í sínum aldursflokki á árinu og



Birna og Guðjón þegar þau voru heiðruð sem frjálsíþróttafólk Breiðabliks fyrir árið 2023

átti mjög gott innanhússtímabil með miklum bætingum í upphafi árs og stefndi allt í frábært sumar þegar hann meiddist í apríl. Þrátt fyrir að hafa lítið getað stökkið í sumar bætti Guðjón sig þó í langstökki í lok sumars og tók þátt í Norðurlandamóti U20 þar sem hann keppti í þristökki í sameiginlegu liði Íslands og Danmerkur.

Guðjón setur stefnuna á frekari bætingar á nýju ári þar sem stærsta markmiðið er að ná lágmarki á HM U20 sem haldið verður næsta sumar.

## LÁTTU OKKUR SJÁ UM HEIMILISÞVOTTINN ÞINN

Hröð og vönduð þjónusta. Persónuleg þjónusta og hagstætt verð.

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



EFNALAUG GARÐABÆJAR | GARÐATORGI 3 | GARÐABÆ | SÍMI 565 6680



# ÞORRABLÓT



FÉLAGSHEIMILA ELDRI BORGARA Í  
KÓPAVOGI VERÐUR HALDIÐ  
FÉLAGSHEIMILINU GULLSMÁRA,  
LAUGARDAGINN 27. JANÚAR 2024.  
Miðaverð kr. 9.500.

## Dagskrá

- 19:00 Borðhald hefst
- 20:30 Ræðumaður: Willum Þórsson
- 20:45 Minni kvenna: Guðni Ásgrímsson
- 21:00 Dansleikur: Birgir og Ari
- 23:30 Dansleik lýkur

## Miðasala/happdrættismiðar

- Boðinn 15. janúar kl. 11:00 – 13:00
- Gjábakki 16. janúar kl. 11.00 – 13.00
- Gullsmári 17. og 18. janúar kl. 10:00 – 12:00

## Fríar sætaferðir milli félagsheimila

Veislustjóri: Baldur Þór Baldvinsson

**Og svo fögnum við þorra !**

## Eingöngu sjálfboðaliðar hjá mæðrastyrsnefnd

### Voru í vondum málum

„Mæðrastyrsnefnd Kópavogs var í vondum málum í októbermánuði sl. þegar lekinn í húsnæðinu, sem nefndin hefur til afnota, gerði það að verkum að starfskonur nefndarinnar gátu ekki verið í húsnæðinu. Við leituðum til Kópavogsbæjar vegna húsnæðisins og í nóvember fékkst niðurstaða sem var að við fengjum tímabundna aðstöðu í kjallara Digraneskirkju til að hafa þar jólaúthlutun. Þá var farið í flutningi með borð, frystikistur, skrifstofu og fatnað þann 14. nóvember,” segir Anna og bætir við: „Við gátum því opnað þar og tekið við umsóknum en lokadagur umsókna var skráður 28. nóvember. Eins og með umsóknir þá bættust við nokkrir tugir á listann aukalega eftir lokun.“

Hjá Mæðrastyrsnefnd Kópavogs starfa eingöngu sjálfboðaliðar og byggir starfsemi á velvild þeirra er hana styrkja. Helstu styrktaraðilarnir Mæðrastyrsnefndar eru: Þjónustumiðstöð Kópavogs, Kópavogsbær, Kaupfélag Skagfirðinga,



Krónan, Íslandsbanki ásamt ýmsum fyrirtækjum og einstaklingum. „Nefndin vill þakka öllum sem hafa lagt starfsemi nið,” segir Anna.

Einnig er vert að minnst á að seld eru notuð fót fyrir mjög lítinn pening til styrktar

nefndinni, en það er t.d. hægt að fylla innkaupapoka fyrir 2500 kr.

Þar sem ekki er vitað nákvæmlega hvenær Mæðrastyrsnefndar Kópavogs getur snúið til baka í húsnæði sitt að að Fannborg 5 þá verður opnun ekki auglýst fyrr en það liggur fyrir.



Starfsmenn Kópavogsbæjar þ.m.t. bæjarstjóri Kópavogs tóku vaktir, þökkuðu inn jólagjöfum og undirbyggðu úthlutun á mat. F.v. Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri og Anna Kristinsdóttir formaður Mæðrastyrsnefndar Kópavogs



**FYRIR BÓNDANN Á BÓNDADAGINN**

Þú finnur allar nánari upplýsingar um Beard Monkey og lista yfir sölustaði á [bpro.is](http://bpro.is)

## Nýr djús í boði Hildar Ómarsdóttur á Lemon



Hildur segir að djúsinn sé rosalega hollur, fullur af vítamínum og járni

Beetlejuice er djús sem verður m.a. í boði á Lemon í Hagkaup Smáralind og í Salalaug í janúar. Djúsinn er unninn í samvinnu við Hildi Ómarsdóttur sem heldur úti síðunni hilduromars.is

Þessi djús er ekki nýr af nálinni hjá Hildi, en hún hefur drukkið þennan djús í ansi mörg ár og hann hefur verið einn vinsælasti djúsinn á síðunni hennar hilduromars.is. „Djúsinn er rosalega hollur, fullur af vítamínum og járni. Hann hefur sérstaklega verið vinsæll hjá ófrískum konum þar sem hann er mjög járnrikur,” segir Hildur.

Hildur var alin upp sem grænmetisæta en varð vegan á fullorðinsárum. Hún hefur mikinn áhuga á næringu og á síðunni hennar má finna margar frábærar uppskriftir. Hildur hefur drukkið safa í mörg ár, „Ég drakk til dæmis mikið af þessum safa þegar ég var ófrísk og þannig tókst mér að koma í veg fyrir járnkort“ segir Hildur.

„Mér finnst frábært að kaupa safa hjá Lemon og var það í raun upphaf samstarfs okkar, að ég var ánægður viðskiptavinur. Nýju safapakkarnir sem þau bjóða upp á, Detoxpaki Tobbu og sellerihreinsun Tobbu hafa komið sér vel þegar ég vil spara tíma og auðveldla mér lífið en djús er hluti af minni daglegu rútinu“ segir Hildur.

### Járnrik orkubomba stútfull af vítamínum og hollustu

„Beetlejuice, er járnrik orkubomba stútfullur af vítamínum og hollustu, einmitt það sem kroppurinn þarfnast núna. Hann er orðinn fastur liður í morgunrútinunni hjá mér þessa dagana. Við elskum að vinna með Hildi og frábært að fá hana í hóp þeirra frábæru einstaklinga sem við höfum unnið með undanfarin ár,” segir Unnur Guðriður Indriáadóttir markaðssjóri Lemon.



Ef þú vilt skella í þennan djús heima þá er uppskrifin þessi:

- ½ rauðrófa
- 1 dl frosin hindber
- 1 dl frosið mango
- ½ lime
- Engifer
- klakar
- Epli.

Hindber, mango, og klakar eru sett í blandara. Rauðrófa, lime, engifer og epli er sett í safapressu og sett í blandarann og mixað saman. Úr verður fallegur og góður drykkur.

### ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



FYRIR



EFTIR

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

**Formbólstrun**

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 [www.hsbolstrun.is](http://www.hsbolstrun.is)

Vefsíða Kópavogspóstisins: [kpg.is](http://kpg.is)

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

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

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

# KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



## Sund fyrir alla

Sundlaugar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum. Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.

## Opið

virka daga 6:30–22:00,  
laugardaga og sunnudaga  
8:00–18:00

**Sundlaug Kópavogs**  
Borgarholtsbraut 17

**Salalaug**  
Versölum 3



**Sundlaugar Kópavogs**

## DAGSKRÁ JANÚAR 2024

## Dagar ljóðsins

## Viðburðir á bókasafninu

## Sýningar

21/1 16:00

Ljóðstafur Jóns úr Vör &  
Ljóðasamkeppni  
grunnskóla Kópavogs

Verðlaunaafhending

22-27/1

Ljóðaandrymi

Höfundar:  
Ragnheiður Lárusdóttir  
Ólafur Sveinn Jóhannesson  
Hildur Kristín Thorstensen  
Gunnhildur Þórðardóttir  
Eyrún Ósk Jónsdóttir  
Eygló Jónsdóttir  
Anton Helgi Jónsson

22/1-3/2

Ljóð barna

Sýning á ljóðum úr ljóðasamkeppni  
grunnskóla Kópavogs

24/1 12:15

Treystu náttmyrkrinu

Kvartettinn Stirni - Myrkir músíkdagar

24/1 17:00

Skáldin lesa

Nýjar ljóðabækur í brennidepli

27/1 13:00

Fjölskyldustund á aðalsafni

Söngstund

27/1 12:00-15:00

Ljóðamálþing með félaginu Boðn

Spjallað um ljóðlist og skáldskap

Hannyrðaklúbburinn Garn og gaman  
alla þriðjudaga kl. 10:00-12:00

Lesnæði

alla þriðjudaga kl. 19:30-21:30

Hannyrðaklúbburinn Kaðlín

alla miðvikudaga kl. 14:00-16:00

Bókmenntaklúbburinn Hananú!

alla miðvikudaga kl. 16:00-17:30

Tala og spila: Íslenska sem annað mál

alla laugardaga kl. 11:00-12:30

25/1 10:00

Skyndihjálpi | Foreldramorgunn

25/1 12:15

Hádegisdjass með söngdeild FÍH

25/1 18:00

Jólabókaflóðið | Jón Yngvi Jóhannsson

13/1-31/3

Venjulegir staðir

opið daglega kl. 12-18

Ávallt opið á opnunartíma

GERÐUR grunnsýning

opið daglega kl. 12-18

25/1-4/2

MOLTA

opið daglega kl. 12-18

25/1 kl. 18-22

Lifandi sýning MOLTA

Rósa Ómarsdóttir

27/1 kl. 18-22

Lifandi sýning MOLTA

Rósa Ómarsdóttir

## Fjölskylduviðburðir

## Menning á miðvikudögum

## Tónleikar

13/1 13:00

Ó!Rói með ÞYKJÓ

Fjölskyldustund á Lindasafni

20/1 13:00

Töfratákn

Fjölskyldustund á Gerðarsafni

27/1 13:00

Söngstund

Fjölskyldustund á aðalsafni

17/1 12:15

Leslyndi | Eftirlætisbækur

Einar Kárason rithöfundur

24/1 12:15

Treystu náttmyrkrinu

Kvartettinn Stirni - Myrkir músíkdagar

31/1 12:15

Dansleiðsögn um MOLTU

Rósa Ómarsdóttir

27/1 20:00

FLOTT og fyndið

Hlómsveitin FLOTT með  
tónleika og uppistand

27/1 20:00

contemporary piano  
currents

Myrkir músíkdagar