



# KOMINN TÍMI Á MALBIKSVIÐGERÐIR OG MÁLUN BÍLASTÆÐA?

WWW.VERKTAK.IS | 5514000 | 6908000



## Laxaolía

Styður við heilbrigða  
húð og feld

# KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

24. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 5. september 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi  
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: [WWW.KGP.IS](http://WWW.KGP.IS)

KOMINN TÍMI Á  
SKOÐUN?

Verið velkomin  
með bílinn í  
skoðun á  
Dalveg 22

Frumherji

Lyfjaval  
HEILSA & HANINGJA

24/7  
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjaval  
Hæðasmára

FASTEIGNASALAN  
TORG

KRAFTUR  
TRAUST  
ÁRANGUR

Darri Örn  
löggiltur fasteignasali  
Sími 767-0000

Bæjarlind 14-16  
[www.errea.is](http://www.errea.is)

MEKÓ

MENNING  
Í KÓPAVOGI

## Hausti heilsað með lúðrabyt í Kópavogi

Hátíðarhljómsveit bæjarlistamannsins Kristófers Rodriguez Svönusonar kemur fram í haustfögnuði, 7. september nk.

Dagskrá menningarhúsanna haustið 2024 liggur nú fyrir. Framundan er fjölbreytt og skemmtilegt menningarhaust þar sem öll ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi en dagskráin hefst með haustfögnuði laugardaginn 7. september.

Gleðisveifla og stemning í haustfögnuði  
„Við heilsum hausti með lúðrabyt“ segir Elisabet Indra Ragnarsdóttir, verkefna- og viðburðastjóri menningarmála Kópavogsbæjar. „Klukkan

13 mun Skólahljómsveit Kópavogs flytja vel valda stemningstónlist og slagara undir stjórn Össurar Geirssonar hér á útsvæði menningarhúsanna. Lúðrabyturinn heldur svo áfram þegar okkar frábæri bæjarlistamaður, Kristófer Rodriguez Svönuson, slagverksleikari og tónskáld mætir með geggjaða lúðrasveit í anda New Orleans gleðisveita. Sveitin spilaði við opnun nýs og fallegs skúlpúrgarðs Gerðarsafns fyrr í sumar og sló í gegn og ég hlakka mikið til að heyrna í þeim aftur,“ segir hún. (Framhald á blaðsíðu 2).

12kr.

AFSLÁTTUR  
MEÐ ORKULYKLI

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

orkan.is

Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi

# Nettó Engihjalla

Opið alla daga 8-24



# nettó

30%  
AFSLÁTTUR  
MEÐ VILDARKORTI  
LINDAR



hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



LIND  
FASTEIGNASALA

Húsgagnahöllin: 30% afsláttur af öllum vörum. Betra bak: 30% afsláttur af öllum vörum. Dorma: 30% afsláttur af öllum vörum. Flúgger: 30% afsláttur af allri innimálingu. S. Helgason: 30% afsláttur af öllum borðplötum. Parki: 30% afsláttur af öllum vörum nema innréttingum. Z brautir og gluggatjöld: 30% afsláttur af öllum vörum. Vidd: 30% afsláttur af öllum vörum. Húsasmiðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

Bæjarlind 4 / Sími: 510 7900 / [www.fastlind.is](http://www.fastlind.is)

# Göngum öll í skólann í september



Í gær, miðvikudaginn 4. september, hófst árlega verkefnið Göngum í skólann í átjándra sinn. Á hvert taka milljónir barna frá 40 löndum víðs vegar um heiminn þátt í Göngum í skólann með einum eða öðrum hætti. Með verkefninu eru börn hvött til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla, til dæmis að ganga, hjóla, hlaupa eða taka strætó.

Markmið verkefnisins Göngum í skólann er að hvetja börn til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla og að fræða þau um umferðaröryggi.

Hvattir til að leggja sitt af mörkum með því að fræða börn sín um ávinning reglulegrar hreyfingar og því að draga úr umferðarþunga, mengun og hraðakstri nálægt skólum.

Nánari upplýsingar um Göngum í skólann er að finna á vef verkefnisins: [www.gongumiskolann.is](http://www.gongumiskolann.is).

Göngum í skólann er verkefni á vegum Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, Embætti landlæknis, mennta- og menningarmálaráðuneytisins, Ríkislögreglu-stjóra, Samgöngustofu, Slysavarnarfélagins Landsbjargar og Heimilis og skóla.

Helsta markmið verkefnisins er að auka færni barna til að ferðast á öruggan hátt í umferðinni. Auk þess er reynt að stuðla að vitundarvakningu um umhverfismál. Göngum í skólann lýkur svo formlega miðvikudaginn 2. október.

Nemendur í skólum Kópavogs eru hvattir til þátttöku. Sömuleiðis eru foreldrar þeirra

## Fjölbreytt og skemmtilegt menningarhaust er framundan í Menningarhúsum Kópavogs

Eins og fram kemur á forsiðunni þá er framundan er fjölbreytt og skemmtilegt menningarhaust þar sem öll ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og dagskráin hefst með haustfögnuði laugardaginn 7. september.

Í Gerðarsafni, Náttúrufræðistofu og á Bókasafni verða fjölbreyttar smíðjur í boði frá 13 – 16 á laugardaginn og á útsvæði verður hægt að blása risastórar sápukúlur, fara í labbitúr á stultum, búa til ævintýralegar kúlubrautir og margt fleira, skemmtilegt og skapandi.

Leslynd skáld mæla með bókum Síðastliðinn vetur fór af stað viðburðaröðin Leslyndi þar sem rithöfundar stígu á stökk á Bókasafni Kópavogs og sögðu frá bók-um sem höfðu innblásið þá. „Þessi viðburðaröð mælist afar vel fyrir,“ segir Elísabet Indra. „Bæði var mjög skemmtilegt að fá innsýn í bækurnar sem höfðu haft áhrif á okkar fremstu rithöfunda og svo var bara praktískt að fá meðmæli með nýju og spennandi lesefni. Á meðal höfunda í fyrra voru Pétur Gunnarsson, Guðrún Eva Mínervudóttir, Friða Ísberg og Bragi Ólafsson en í haust koma þau Gerður Kristný, Bergþóra Snæbjörnsdóttir, Sigrún Eldjárn og Hallgrímur Helgason á bókasafnið,“ segir Elísabet Indra og bætir við að viðburðirnir fari fram fyrsta miðvikudag hvers mánaðar, kl. 12:15. Viðburðaröðin er liður í seríunni Menning á miðvikudögum.

### Spennandi erindaröð hjá Náttúrufræðistofu

Hjá Náttúrufræðistofu Kópavogs verður haldið áfram að svara spurningum um náttúru og vísindi en viðburðaröðin Hvað er? fór af stað síðastliðið vor og er einnig liður í röðinni Menning á miðvikudögum. Þar koma sérfræðingar úr ólíkum áttum fram og skýra út margvísleg fyrirbæri og hugtök á mannamáli. Jarðvegsmengun og líffræðileg fjölbreytni eru á meðal viðfangsefna haustsins en viðburðirnir fara fram í nýrri og glæsilegri grunnsýningu Náttúrufræðistofunnar.

### Hamskipti Gerðar Helgadóttur

Sýningin Hamskipti var opnuð í Gerðarsafni 8. ágúst en þar er list Gerðar Helgadóttur sett í sögulegt samhengi og sjónum beint að örum breytingum í listsköpun hennar. Fjölbreyttir viðburðir verða samhliða sýningunni þar sem varpað verður ljósi á list Gerðar út frá ólíkum sjónarhóli og listgreinum. Einn af þeim viðburðum eru hádegisstónleikar sem fara fram miðvikudaginn 18. september en þar munu slagverksleikararnir og tónskáldin Matthías Hemstock og Kristófer Rodriguez Svónuson skapa hljóðvef sem er innblásinn af list Gerðar. Gestir geta gengið um sýninguna og upplifað list Gerðar á



Vísindasmiðja Háskóla Íslands verður á Náttúrufræðistofu Kópavogs í fjölskyldustund í nóvember



Bergþóra Snæbjörnsdóttir fjallar um eftirlætisbækur sínar í viðburðaröðinni Leslyndi á Bókasafni Kópavogs

„Þetta eru mjög vandaðir viðburðir, enda leiddir af frábæru fagfólki. Í haust bjóðum við til dæmis upp á hrekkjavökujazz fyrir krakka á öllum aldri, hægt verður að fara í náttúruleiðsögn um Borgarholtið, hin einstaka Vísindasmiðja Háskóla Íslands kemur í heimsókn og boðið verður upp á fjölyngdar smíðjur þar sem fjölmenningsarlegt handverk verður í brennidepli, japanskt origami, vestur-afrískar textílféðir og pólsk brúðugerð, bara svo fátt eitt sé nefnt.“

### Fjölmenningin blómstrar

„Þetta er bara órlítið brot af viðburðadagskránni framundan,“ segir Elísabet Indra. „Við njótum þess að vera í miklu samstarfi við metnaðarfullar hátíðir og félagsamtök sem við erum stolt af og sem gefa dagskránni meiri djúpt og erindi. Hjálpar-



Tónlistarfólki Leifur Gunnarsson, Ingibjörg Friða Helgadóttir og Sunna Gunnlaugsdóttir flytja hrekkjavökujazz í Salnum í októberlok.

meðan hljóðheimurinn lifnar við en sjálf sótti Gerður mikinn innblástur til tónlistar í framsækinni listsköpun sinni.

Fjölbreyttir fjölskylduviðburðir í september hefst viðburðadagskráin Fjölskyldustund á laugardögum sem fram fara alla laugardaga, á víxl í Gerðarsafni, Bókasafni, Náttúrufræðistofu og í Salnum. „Í fjölskyldustundunum geta börn og fjölskyldur komið saman og átt notalega stund,“ segir Elísabet Indra.

samtökin GETA (Get Together) hafa til dæmis verið ómetanlegur samstarfsaðili og komið að mótun fjölyngdra og fjölmenningsarlegra viðburða í menningarhúsum. Þriðja árið í röð verðum við í góðu samstarfi við listahátíðina List án landamæra og fleira mætti tína til. Dagskráin er full af spennandi viðburðum sem ég hvet fólki til að kynna sér inni á vef menningarhúsanna og svo hlakka ég til að sjá sem flest í vetur,“ segir Elísabet Indra að lokum.

## Framkvæmdir við nýtt gervigras við Fífuna ganga vel

Framkvæmdir við lagningu nýs gervigrasvallar við vesturenda Fífunnar eru hafnar og ganga vel. Búið er að skera grasþökur af vellinum og jarðvegsframkvæmdir eru hafnar.

Samkvæmt verkáætlun er áætlað að verklok séu í nóvember á þessu ári. Því má reikna með að næstu mánuði verði svæðið undirlagt vinnuvélum og ýmsum búnaði og því eru foreldrar og iðkendur benta á að gæta varúðar kröngum vinnusvæðið.



**FASTEIGNASALAN**  
**TORG**

**KRAFTUR TRAUST ÁRANGUR**

Er með kaupendur að:

- Lóð í grennd við höfuðborgarsvæðið.
- Sumarbústað í Grimsnesinu.
- 2-3herb íbúð í Hafnarfirði.
- Hæð með bílskúr í Hafnarfirði.
- 2-4 herb íbúð í Garðabæ.
- 3-4 herb íbúð í Kópavogi.
- Einbýlishúsi á höfuðborgarsvæðinu.

þarf að vera með bílskúr. Ofi oft.

**FRITT VERÐMAT.**

**SVAVAR FRÍÐRIKSSON**  
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI  
SVAVAR@FSTORG.IS

**HRINGDU NÚNA 623-1717**

**ÚTFARARÞJÓNUSTA**  
**KIRKJUGARÐANNA**

**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



# AUKIN & ORKA MÝKRI LIÐIR



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

Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Rauðrófan telst til ofurfæðis en hún er einstaklega rík af andoxunarefnum sem styðja við heilsuna og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún er talin auka blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri líðan og betri heilsu.



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

Styrktu liðina með Glucosamine & Chondroitin. Þessi öfluga blanda inniheldur glúkósamín og kondrótín súlfat sem er byggingarefni brjósks. Þar að auki inniheldur blandan rósaber, engifer og túrmerik og er einnig rík af C- vítamín sem styður við eðlilega myndun kollagens fyrir heilbriggt brjósks.

# 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](http://www.kgp.is) Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.

Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

**Kópavogspósturinn kemur næst út 12. september**

Síðasti skiladagur er föstudaginn 6. september

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

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

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

ÚTFARARSTOFA  
ÍSLANDS síðan 1996

ALÚÐ VIRÐING  
TRÁUST REYNSLA

Auðbrekku 1 | 200 Kópavogi | sími: 581 3300 | [www.utforin.is](http://www.utforin.is)

**Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað**



Sverrir Einarsson  
S: 896 8242



Andrés Andrésón  
S: 662 5339



Jóhanna Eiríks



Guðmundur Örn  
Jóhannsson  
S: 862 0537

**Sólarhringsþjónusta | S: 581 3300 eða [utforin@utforin.is](mailto:utforin@utforin.is)**

ÚTFARARSTOFA  
HAFNARFJARÐAR

Fjarðargötu 13-15 | 220 Hafnarfjörð | s: 565 5892 | [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is)

**BRA**  
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR  
AÚÐUNS

**Frí Tjónaskoðun**

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

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

☎ 554 2510

SJÓVÁ

TM

VÍR

Vörður

BGS

Þjónustusambúð



HARPA  
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19

Garðabær

[harpa@harpautfor.is](mailto:harpa@harpautfor.is)

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



Harpa Heimisdóttir  
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir  
821 2045

Vefsíða Kópavogs-  
póstsins [www.kgp.is](http://www.kgp.is)

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

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

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

## Guðjón fékk brons á NM U20 í þrístökki

Dagana 10.-11. ágúst fór fram Norðurlandameistaramót U20 ára í Danmörku en keppt var á Tårnby Stadion rétt fyrir utan Kaupmannahöfn. Ísland og Danmörk tefldu fram sameiginlegu liði en 10 íslenskir keppendur voru í liðinu.

Tveir Blikar voru í hópnum en Guðjón Dunbar D. Þorsteinsson keppti í þrístökki og Júlía Kristín Jóhannesdóttir í 100 m grindahlaupi.

Íslensku keppendurnir lönduðu tveimur gullverðlaunum og tveimur bronsverðlaunum og átti Guðjón annað bronsið með stökki uppi á 14.47 m sem er persónulegt met. Guðjón setti einnig persónulegt met í langstökki með stökki upp á 6,91 m sem skilaði honum 6. sætinu og þá hjólp Júlía



Júlía hafnaði í 8. sæti í 100m grind

Kristín 100 m grind á tímanum 14,34 sek. og hafnaði í 8. sæti.



Guðjón Dunbar fékk brons

## Ingvar vann Grefilinn með sjónarmun!

Hjólreiðadeild Breiðabliks hélt enn á ný gravelmótið Grefilinn í ágúst sl. Hátt í 180 manns voru skráðir til leiks en eitthvað var um forföll, aðallega vegna „haust“veikinda. Að sjálfsögðu stóðu Blikar sig vel eins og ávallt.

Allt frá ræsingu var útlit fyrir æsispennandi endasprennt í 200 km Pro/Elite karlaflokk og fór það svo að endasprennt var milli þeirra Ingvars Ómarssonar (Breiðablik) og Þorsteins Bárðarsonar (Tindur), en þeir hjóluðu tveir saman tæplega allan síðari helminginn. Að endingu hafði Ingvar betur og sigraði Þorstein með sjónarmun. Bættu þeir tímann frá því í fyrra um heilar 38 mínútur og var lokatíminn 6:10:18. Þess má reyndar geta að veðurblíðan í Borgarfirði var með eindæmum og varla bærði



Ingvar, Þorsteinn, Ágústa og Kristín

hér á höfði allan keppnisdaginn, svo vænta mátti bætinga frá fyrra ári.

Í 200 km Pro/Elite kvennaflokk kom Ágústa Edda Björnsdóttir (Tindur) í mark

á 7:16:54 og sigraði nokkuð örugglega Kristínu Eddu Sveinsdóttur (HFR).

Önnur helstu úrslit voru þau að í 200 km Masters 18-44 ára sigruðu Natalia Reynisdóttir (Breiðablik) og Gauti Reynisson (Tindur), í 200 km Masters 45+ sigruðu Valborg Hlín Guðlaugsdóttir (Breiðablik) og Páll Snorrason (Tindur).

Í 100 km vegalengdinni var enn einn endasprennturinn í karlaflokk þar sem Tryggvi Kristjánsson sigraði með tveggja sekúndna mun en í kvennaflokk sigraði Björg Hákonardóttir (Breiðablik) örugglega.

Loks voru sigurvegarar í 45 km vegalengdinni þau Sigurbergur Kárason og Edda Vésteinsdóttir.

## Listaverk úr blómum

Fjórdi árgangur í Kársnesskóla fór í leiðangur í síðustu viku að tína blóm sem fara bráðum í frostinu og snjónum til að búa til þessi listaverk. Þau teiknuðu á pappa sem var unnin úr pappakössum teiknuðu á hann vasa og settu svo blómin í gegnum gót á pappanum sem þau stungu í gegnum með blýanti. Vel tókst til að sýna myndir árangurinn.



Ú  
ÚRVAL ÚTSÝN



MADONNA DI CAMPGLIO, ÍTALÍA

SKÍÐI Á ÍTALÍU

15. - 22. FEBRÚAR 2025

10.000 KR. AFSLÁTTUR  
Á BÓKUN MEÐ KÓÐA: SKIDI2025

VERÐ FRÁ **185.500 KR.**

\*Verð m.v. 2 fullorðna og 1 barn með inniföldu flugi, gistingu, skíðapoka, tösku, handfarangri og íslenski fararstjórn.

HELGI OG DINNA  
FARARSTJÓRAR  
TAKA VEL Á  
MÓTI ÞÉR!



BÓKAÐU TÍMANLEGA - ÚRVAL ÚTSÝN BÝÐUR FJÖLBREYTTA SKÍÐAGISTINGU VIÐ ALLRA HÆFI



Kópavogsbær

# ÚTIVISTAR- REGLURNAR\*

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

Á skólatíma 1. september til 1. maí

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

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

1. maí til 1. september

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

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



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

## FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

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

# Alls konar stílar, straumar og stefnur í Salnum í vetur

Salurinn leggur af stað í tónleikaveturinn með spennandi nýjungar samhliða sígildri dagskrá sem slegið hefur í gegn á undanförunum árum, en þetta kom fram er Axel Ingi Árnason, nýr forstöðumaður Salarins, kynnti vetrardagskrána og í raun sjálfan sig í léttu kynningarpartý sem haldið var í Salnum sl. fimmtudag.

„Dagskráin í Salnum í vetur er geggjuð! Það eru allskonar stílar, straumar og stefnur í gangi. Salurinn er hús fjölbreytileikans og hér í vetur munum við heyra sigilda tónlist, jazz, popp, raftónlist, söngleikjatonlist, raftónlist, bara allt,” segir Axel, en dagskráin verður kynnt nánar í Kópavogspóstinum á næstunni.



Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri, Axel Ingi forstöðumaður Salarins, Elísabet Sveinsdóttir forseti bæjarstjórnar Kópavogs og formaður Lista- og menningarráðs og Védís Hervör Árnadóttir, tónlistakona



Raddbandið - Auður og Rakel Björk



Anna Jóna Dungal verkefnastjóri kynninga og viðburða hjá Salnum og gestur



Píanókvartettinn Negla



Védís Hervör, Elísabet Indra Ragnarsdóttir, verkefnastjóri viðburða og hátíða Mekó, Soffía Karlsdóttir, forstöðumaður menningarmála og Ásdís



Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, Jóhanna Vigdís Arnarsdóttir og Margrét Eir söngkonur



Jóhann Frimann Rúnarsson, Vigdís Másdóttir kynningar- og markaðsstjóri Menningarhúsanna í Kópavogi, Axel Ingi og Elísabet

## 59.000 króna frístundastyrkur

Foreldrar og forráðamenn 6–18 ára barna, fædd 2006–2018, með lögheimili í Kópavogi fá 59.000 kr. frístundastyrk á árinu 2024 vegna þátttöku í skipulögðu frístundastarfi.

5 ára börn, fædd 2019, fá ókeypis í eina íþrótt-/frístundagrein eða styrk allt að 85.000 kr.

Heimilt er að ráðstafa frístundastyrknum óháð fjölda greina og námskeiða. Frístundastyrkurinn flyst ekki milli ára. Athugið að ráðstöfun frístundastyrkja er núna rafræn. Ekki er lengur tekið á móti kvittunum í Þjónustuveri Kópavogs. Nánari upplýsingar á [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)



Kópavogsbær

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

# Kjötkompaní

## FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI

2009 Í 15 ÁR 2024

**FRÁBÆR  
AFMÆLISTILBOÐ!**  
Í VERSLUNUM OKKAR  
DAGANA 5. - 7. SEPTEMBER

### 30% afsláttur

Nauta mínútusteik  
Nautalönd Delicato  
Nautalönd De Luxe

### AFMÆLISBORGARI

120 gr. Smokey Brisket  
borgari með brauði

490 kr. stk.

DALSHRAUNI 13  
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFÐA 18  
110 Reykjavík

GRANDAGARÐI 29  
101 Reykjavík

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



578 9700

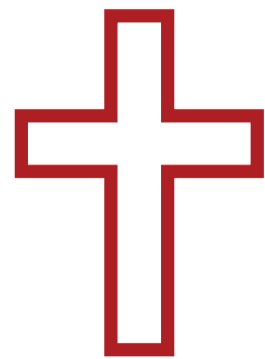


[kjotkompani@kjotkompani.is](mailto:kjotkompani@kjotkompani.is)



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)

# DIGRANES- OG HJALLAKIRKJA



## SAMFÉLAGIÐ

DIGRANESKIRKJA  
ÞRIÐJUDAGA KL. 11-14:15

Leikfimi í kapellunni  
Hádegisverður  
Helgistund  
Góður gestur



HJALLAKIRKJA  
MIÐVIKUDAGA KL. 12-14

Bænastund kl. 12  
Hádegisverður kl. 12:15  
Kaffispjall  
Prjónasamvera kl. 13-14



DIGRANESKIRKJA  
FIMMTUDAGA KL. 11-12:30

Leikfimi í kapellunni  
Bænastund  
Hressing og spjall

HAUSTFERÐ 17. SEPTEMBER

Hádegisverður í Hveragerði  
Safnið Tré og list við Þjórsá  
Hespuhúsið



## MESSUR

ALLA SUNNUDAGA

Digraneskirkja kl. 11  
Hjallakirkja kl. 20



## SAMSÖNGUR

HJALLAKIRKJA

Miðvikudaga kl. 18  
Skráning: groahreins@gmail.com  
Umsjón: Gróa Hreins

## FORELDRAMORGNAR

HJALLAKIRKJA

Miðvikudaga kl. 11-11:45  
Kaffi  
Krílasöngur

DIGRANESKIRKJA

Fimmtudaga kl. 10-11:30  
Morgunverður  
Góður gestur



## FYLGIST MEÐ OKKUR

[digraneskirkja.is](http://digraneskirkja.is) eða [hjallakirkja.is](http://hjallakirkja.is)

Við erum einnig á facebook





## NÝTT NAFN Á PRESTAKALLIÐ?

Ertu með hugmynd að nafni fyrir  
Digranes- og Hjallaprestakall?

Sendu okkur þína hugmynd

Sigurvegarinn hlýtur verðlaun!



# HAUST 2024

## LEIKLISTARNÁMSKEIÐ

### 1.-4. BEKKUR

Hjallakirkja

Miðvikudaga kl. 17-18

Hefst 12. september

Skráning á skramur.is

Námskeiðið er ókeypis

Takmarkað pláss

Umsjón: Sigríður Sól Ársælsdóttir

### 10-12 ÁRA - TTT

Hjallakirkja

Fimmtudaga kl. 16:30-17:30

Digraneskirkja

Fimmtudaga kl. 17:30-18:30

Skráning á skramur.is

Í samstarfi við KFUM og K

### 8.-10. BEKKUR

Digraneskirkja

Fimmtudaga kl. 20-21:30

Í samstarfi við KFUM og K

## ÍPRÓTTA- OG SUNNUDAGASKÓLI

ALLA SUNNUDAGA KL. 11

Í DIGRANESKIRKJU

## BARNAKÓR

HJALLAKIRKJA SUNNUDAGAR

1.-4. bekkur kl. 13-14

5. bekkur og eldri kl. 14-15

Skráning: groahreins@gmail.com

Umsjón: Gróa Hreins

## ANNAÐ STARF

KYRRÐARBÆNASTUND

Hjallakirkja þriðjudagar kl. 18

SORGARHÓPUR

Hefst í október

MESSUÞJÓNAR

Viltu aðstoða við messuhaldið og gerast  
messuþjónn?

# „Probi Female er það eina sem hefur virkað fyrir mig“

Hulda Stefánsdóttir hefur verið að taka inn Probi Female til lengri tíma og aldrei verið með eins góð járn gildi úr mælingum eins og nú.

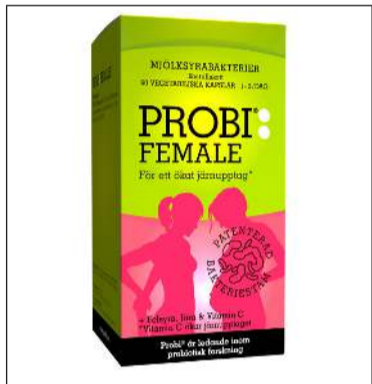
Sænska fyrirtækið Probi AB var stofnað fyrir 30 árum síðan í kringum merkilega uppgötvun á mjólkursýrugerlinum *Lactobacillus plantarum* 299v. Gerillinn sýndi sig vera sérlega harðger og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheims-einkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því að vera þeir einu sem innihalda gerilinn í vörum sínum á Íslandi.

## Járn gildin í toppstandi með Probi Female

Lág járn gildi er einn algengasti næringar-efnaskortur í heiminum í dag samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnun (WHO) og lýsir sér helst í orkuleysi og þreytu en við langvarandi skort geta komið upp ýmsir aðrir kvillar. Hulda Stefánsdóttir er gift tveggja barna móðir sem elskar að ferðast og fara í fjallgöngur ásamt því að verja tíma með fjölskyldu sinni en hún nýtur lífsins til hins ítrasta. Hulda hefur verið að notast við Probi Female með stórgóðum árangri og mælir hiklaust með fyrir allar þær konur sem upplifa skort af einhverju tagi. „Mér hefur þótt Probi Female alveg hafa bjargað mér þar sem ég er blóðgjafi og hef þurft að taka járn á forni bæti efna í dagóðan tíma. Ég hef prófað allskyns bæti efni sem innihalda járn í gegnum tíðina en Probi Female er það eina sem hefur virkað vel fyrir mig. Þegar ég hef verið að fara í mælingar þá hefur alltaf komið fram mikill munur á mínum gildum þegar ég hef verið að taka inn Probi Female. Blandan inniheldur gott magn af járn sem gerir mér kleift að taka einungis minn skammt af vörunni daglega og gildin mín segja alltaf til um að ég sé í toppstandi. Mér þykir líka



Mér hefur þótt Probi Female alveg hafa bjargað mér þar sem ég er blóðgjafi og hef þurft að taka járn á forni bæti efna í dagóðan tíma segir Hulda

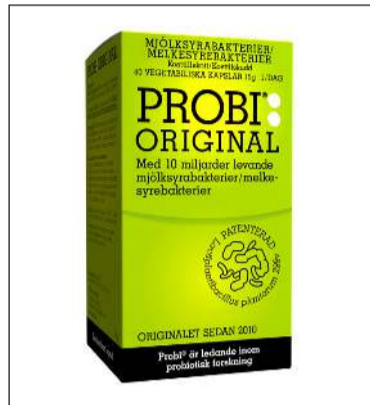


ofsalega góður kostur að blanda inniheldur einnig C vítamín en lækurinn minn sagði mér á sínum tíma að járn frásogist betur ef að C vítamín er tekið inn samhliða. Því finnst mér þessi blanda góð fyrir mig og ættu allar konur að skoða vöruna að mínu mati.“ segir Hulda sem hefur fundið mikinn mun á sér með tilkomu Probi Female í sína daglegu rútinu.

## Probi Female fyrir aukna járnupptöku

Probi Female inniheldur einkaleyfisvarða mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum*

um 299v sem viðheldur heilbrigðum meltingarvegi og hefur verið rannsakaður til fjölda ára. Auk þess inniheldur blanda 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 mildt fyrir meltingarvegi og náttúruleg leið til að viðhalda góðum járn gildum í líkamanum. Góður kostur Probi Female er að formúlan hentar einnig vel fyrir barnshafandi konur.



## Probi Original fyrir öflugna meltingu

Mjólkursýrugerlar eru hluti af örflifverum þarmanna en þeir eru eins ólíkir og þeir eru margir og með mismunandi virkni. Mjólkursýrugerla má ýmist finna í fæðu og meltingarvegi mannsins en þeir hafa heilsueflandi áhrif á líkamann með því eða 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 AB kjörin viðbót en þeir innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla í hverju hylki. 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.

# Limrur á servíettum

Nýverið kom út einstök bók hjá bókaútgáfunni Skrudda sem heitir *Limrur á servíettum* en þær eru eftir Þorstein Valdimarsson.

Höfundurinn, Þorsteinn Valdimarsson, skáld, tónlistarmaður og kennari (1918-1977) samdi fyrstu ljóðabók sem kom út hér á landi og innihélt eingöngu ljóð sem byggðust á bragarhætti sem hann nefndi limru. Hann var þannig einn af frumkvöðlum íslenskrar limrugæðar og þeim sem gerðu bragarháttinn að lausavísnaformi við hlið tækifærisstökkunnar. Kom hann mörgum á óvart með útgáfu bókar sinnar



Þorsteinn Valdimarsson, skáld, tónlistarmaður og kennari



á finlegar servíettur. Í þessari bók, *Limrur á servíettum*, eru nákvæmar eftirprentanir af árituðum servíettum sem hann skildi eftir sig. Þær eru margar til vitnis um hve gott vald skáldið hafði á móðurmálinu og rími og í þeim kennir margra grasa, allt frá dægurumræðu til stjórnmálaegra og heimspekilegra hugleiðinga. Þær eru oft fullar af gáska, spaugi og orðaleikjum fremur en alvöru, flestar hverjar hæfilega léttuglaðar eins og fyrri limrur skáldsins. Hér er um einstakt bókverk að ræða þar sem sameinast snildar kveðskapur og listræn rithönd Þorsteins.

Limrur. Kveðskapurinn var veruleg breyting frá fyrri kvæðasmíð hans, alvörunni var eilítið vikið til hliðar en gáski og glettni höfð í fyrirrúmi. Þorsteinn var fagurkeri og hafði einkar fagra rithönd og gerði hann það sér til gamans að skrifa limrur sínar



Þorsteinn Gunnarsson sá um ritstjórn og rita inngang bókarinnar ásamt Trausta Þorsteinssyni

Trausti Þorsteinsson og Þorsteinn Gunnarsson sáu um ritstjórn og rita inngang bókarinnar en Unnar Erlingsson sá um hönnun og umbrot.

## Útgáfuhófið 12. september

Í telfni af útgáfu á *Limrur á servíettum* bjóða Erlusjóður og Bókaútgáfan Skrudda til útgáfuhófs í Pennanum Eymundsson, Austurstræti 18, Reykjavík, fimmtudaginn 12. sept. nk. kl. 17:00-19:00. Á þessum viðburði mun Þorsteinn Gunnarsson kynna bókina. Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir fjallar um skáldið og limrugæðu, Guðný Alma Haraldsdóttir syngur kvæði eftir Þorstein og Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Anna Margrét Ólafsdóttir lesa upp limrur eftir skáldið.



## Skráning hafin

Ballett frá 2ja ára - Jazzballett  
Ballett-fitness - Silfursvanir 65 ára+  
Mat-pílates og 20-30 ára advanced  
Nýtt - Sér strákatímar

BALLETTSKÓLI  
EDDU SCHEVING

Skipholt • Kópavogur • Grafarvogur



## HANNES STEINDÓRSSON

Löggiltur fasteignasali

Sími **699 5008**

[hannes@fastlind.is](mailto:hannes@fastlind.is)

# 20 ÁRA REYNSLA

Það seljast fasteignir á hverjum  
degi þrátt fyrir markaðsaðstæður.

Eignin þín gæti verið ein þeirra. Það þarf mikla reynslu  
til að vinna við þær aðstæður sem eru í dag.



## Sparaðu með Vildarkorti Lindar

Allir kaupendur og seljendur  
fá Vildarkort Lindar sem veitir  
**30% afslátt**  
hjá eftirfarandi fyrirtækjum



**Húsgagnahöllin:** 30% afsláttur af öllum vörum nema Skovby, af þeim eru 15% afsláttur. **Betta bak:** 30% afsláttur af öllum vörum.  
**Dorma:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Flúgger:** 30% afsláttur af allri innimáningu. **S. Helgason:** 30% afsláttur af öllum borðplötum. **Parki:** 30% afsláttur af öllum vörum nema Innréttingum. **Z-brautir & gluggatjöld:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Vídd:** 30% afsláttur af öllum vörum. **Húsgagnan:** 30% afsláttur af hreinlaetstækjum og ljósum. Ekki er veittur afsláttur af Philips HUE og tilbodsörum. **ATH!** Afslátturinn gildir ekki á útsöllum.

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4 | Sími 510 7900  
[fastlind.is](http://fastlind.is) | [nyjaribudir.is](http://nyjaribudir.is)

# Kjöt er ekki bara kjöt

- segir Jón Örn Stefánsson eigandi Kjötkompaní, en verslunin fagnar 15 ára afmæli um helgina með veglegum afmælisafsláttum

Það er spennandi dagar framundan fyrir viðskiptavinum Kjötkompaní því í dag hefst sannkölluð afmælisveisla í verslunum Kjötkompaní að Grandagarði, á Bildshöfða og í Dalshrauni í Hafnarfirði, en fyrirtækið fagnar um þessar mundir 15 ára afmæli. Það verður því boðið upp á ýmislegt góðgæti í verslunum að gleymdum veglegum afmælisafsláttum af ýmsum vörum.

Af þessu tilefni var slegið á þráðinn til Jóns Arnar Stefánssonar eiganda Kjötkompaní, en fyrirtækið var stofnað í september 2009 við Dalshraun 13 í Hafnarfirði.

Þú mannst sjálfsagt vel eftir þeim degi? „Já, opnunardagurinn er heldur betur í góðu minni, þetta concept var búið að vera lengi í kollinum á mér svo loks þegar

réttu húsnæðið bauðst þá vorum við ekki lengi að slá til. Stemningin var mjög góð á opnunardaginn og við fundum það strax að verslunin var að fá góðan hljómgrunn,” segir Jón Örn.

Og á hvað lögðu þið áherslu á strax í upphafi - hvernig ætluðu þið að skera ykkur úr hópnum? „Frá fyrsta degi var lagt upp með það að bjóða upp á vel valið full meirnað gæðakjöt sem þýðir t.d. að það nautakjöt sem við erum að kaupa inn í dag seljum við ekki frá okkur fyrr en í fyrsta lagi eftir 25 daga. Svo var lögð áhersla á að vera með góða forrétti, meðlæti og deserta, þannig að viðskiptavinir okkar gætu komið til okkar og fengið allt sem þarf til að gera góða veislu með litlum fyrirvara. Við höfum passað uppá gæðin í öllu því sem við seljum frá fyrsta degi.”

En hvað segir Jón svo um afmælisbarnið, það hefur sjálfsagt þroskast töluvert frá því að dyrnar voru opnaðar að fyrir 15 árum síðan? „Jú, verslunin hefur þróast mjög skemmtilega. Kjötborðið í Hafnarfirði er helmingi stærra í dag en fyrir 15 árum og vörurvalið hefur aukist til muna. Við erum með mjög gott úrval af ítölskum vörum sem við tökum beint frá frábærum framleiðendum í Toscana. Veisluþjónustan okkar hefur einnig þróast mikið og orðið fjölbreyttari en hún var í byrjun. Búðunum hefur einnig fjölgað en í dag eru þær orðnar þrjár talsins.”

Og má í raun segja að þrátt fyrir árin 15 þá séu þið enn stöðugt á tánum, alltaf með hugann við að gera betur og vörubrúnað sifellit í gangi? „Já, við erum alltaf á tánum og erum alla daga að reyna að gera betur en í gær. Við erum með frábærann hóp starfsmanna og hópurnir er sifellit með hugann við að viðhalda gæðum og koma með eitthvað nýtt og skemmtilegt í vörurvalið okkar.”



Jón Örn segir að frá fyrsta degi hafi verið lagt upp með það að bjóða upp á vel valið full meirnað gæðakjöt sem þýðir t.d. að það nautakjöt sem keypt er inn í dag er ekki selt úr versluninni fyrr en í fyrsta lagi eftir 25 daga

koman hlýtur að verða mjög góð,” segir Jón Örn brosandi.

## Seljum Wellington steik í nokkrum tonnum fyrir jólin

Og þá hafið þið bætt við ýmsum möguleikum í gegnum árin t.d. tilbúna rétti, tilboðskassa og grillpakka fyrir partyið, samsetta pakka fyrir ýmsar veislur og þið hafið einnig auðveldað fólki elda-

eftirspurn eftir þessari frábæru steik yfir hátíðirnar. Við seldum að mig minnir um 15 steikir fyrstu jólin og ég man að ég hugsaði með mér að þetta gæti orðið eitthvað, sem hefur heldur betur orðið því við seljum þessa steik í nokkrum tonnum um hver jóli.”

Og svo er 15 ára afmælisveisla frá fimmtudegi til laugardags og þið ætlið að bjóða upp á smakk og veglegan afmælisafslátt af ýmsum vörum í verslunum ykkar? „Já, það verður afmælisveisla í verslunum okkar og flott afmælistilboð í gangi hjá okkur. Smakkborðið verður stútfullt alla helgina.”

## Uppáhalds steik Jóns er nauta ribeye cap

Þetta er sjálfsagt erfið spurning, en hver hefur svo verið uppáhalds steikin hjá Jóni í gegnum árin er einhver steik sem viðskiptavinir verða að prófa? „Mín uppáhalds steik í dag er nauta ribeye cap. Þessi steik er partur af ribeye vöðvanum og er algjörlega frábær og mjög auðveld í eldun. Grillið er stillt á max hita og steikin grilluð í 3 mínútur á hvorri hlið og látin hvíla í ca. 5 mínútur, svo er það auðvitað með þessa steik eins og allar aðrar að þær eru ekki síðri ef þeim er lokað á pönnu í mínútu á hvorri hlið og inn í ofn á 180°C í 6-8 mín.”

## Fullt af myndböndum á heimasíðunni

En þegar kemur að þessum stóru og veglegu steikum þá skiptir eldunin öllu máli – auðvelt að klúðra flöttri steik? „Við leggjum mikið upp úr því að koma öllum eldunarleiðbeiningum vel til skila, bæði erum við með fullt af myndböndum á heimasíðunni okkar og svo erum við einnig með þrjár matreiðslubækur á heimasíðunni okkar sem viðskiptavinir okkar geta flett í.”

## Forréttindi að fá að vinna við áhugamálið

Og þegar Jón horfir til baka - er þetta búinn að vera góður tími? „Þetta eru búin að vera mjög skemmtileg ár og það er alltaf gaman að mæta í vinnuna daglega og hitta okkar skemmtilega samstarfsfólk og viðskiptavinum. Það eru í raun algjör forréttindi að fá að vinna við áhugamálið.”

Og þú hvetur bæjarbúa að koma við í verslunum Kjötkompaní um helgina og fagna með ykkur? „Já, heldur betur, það verður stuð hjá okkur frá fimmtudegi og fram á laugardag. Okkur þætti vænt um að sjá ykkur fagna með okkur og tökum við vel á móti ykkur,” segir Jón Örn að lokum.



Jón Örn opnaði Kjötkompaní fyrir 15 árum að Dalshrauni í Hafnarfirði



Jón Örn og Kristján Hallur (Halli) í versluninni árið 2011

En hvað er það sem skilur ykkur t.d. frá kjötvörum og steikum sem fást í matvöruverslunum landsins? „Kjöt er ekki bara kjöt, þetta snýst um það að kaupa inn réttu gæðin daglega og passa að allt sem við seljum frá okkur sé verkað á réttann hátt og sé búið að fá að hanga inni á kæli hjá okkur í þann tíma sem þarf.”

## Í samstarfi með ítölsku trufflu fjölskyldunni frá San Miniato í Toscana

Má svo ekki segja að það hafi orðið töluvert breyting hjá ykkur þegar þið fóruð í samstarf við ítalska vini ykkar í Toscana og byrjuðu að selja pasta og annað góðgæti frá Ítalíu? „Jú, samstarfið okkar við ítölsku trufflu fjölskylduna frá San Miniato í Toscana er búið að vera mjög skemmtilegt. Í dag eru þetta ekki bara viðskipti heldur líka mjög góður vinskapur. Þeir leiða okkur áfram í okkar leit af gæðavörum frá Ítalíu. Við förum reglulega til þeirra og hittum þá framleiðendur og skoðum hugsanlega eitthvað nýtt. Við erum á leiðinni til þeirra á næstu mánuðum, þar sem við komum til með að setja upp ítalskan/islenskan matseðil á veitingastað sem þeir eiga. Það verður gaman að blanda saman okkar frábæra hráefni við þeirra hágæða hráefni, út-

mennskuna um jólahátíðina o.s.frv.? „Já, grillpakkarnir okkar eru mjög vinsælir á sumrin og svo eru tilbúna veislurnar okkar einnig mjög vinsælar þar sem allt er klárt til að bera fram fyrir gestina,” segir hann og heldur áfram: „Wellington steikin okkar er svo mjög vinsæl í desember en við erum búin að ganga í gegnum skemmtilegt Wellington ævintýri því fyrir 15 árum síðan þá var engin verslun að selja nautalund Wellington. Við ákváðum þá að það væri skemmtilegt að athuga hvort það væri ekki



Steikurnar í kjötborðinu

# 2024 HAUSTNÁMSKEIÐ

## MYNDLIST

**TEIKNING**  
Fyrir fullorðna.

**MÓDELTEIKNING**  
Fyrir fullorðna

**VATNSLITUN BYRJENDUR & FRAMHALD**  
Fyrir fullorðna

**AKRÝLMÁLUN BYRJENDUR & FRAMHALD**  
Fyrir fullorðna

## TÓNLIST

**SÖNGNÁMSKEIÐ**  
Fyrir 5-7 ára

**SÖNGNÁMSKEIÐ · EINKATÍMAR**  
Fyrir alla aldurshópa

**TROMMUNÁMSKEIÐ**  
Fyrir alla aldurshópa

**PIANÓNÁMSKEIÐ**  
Fyrir alla aldurshópa

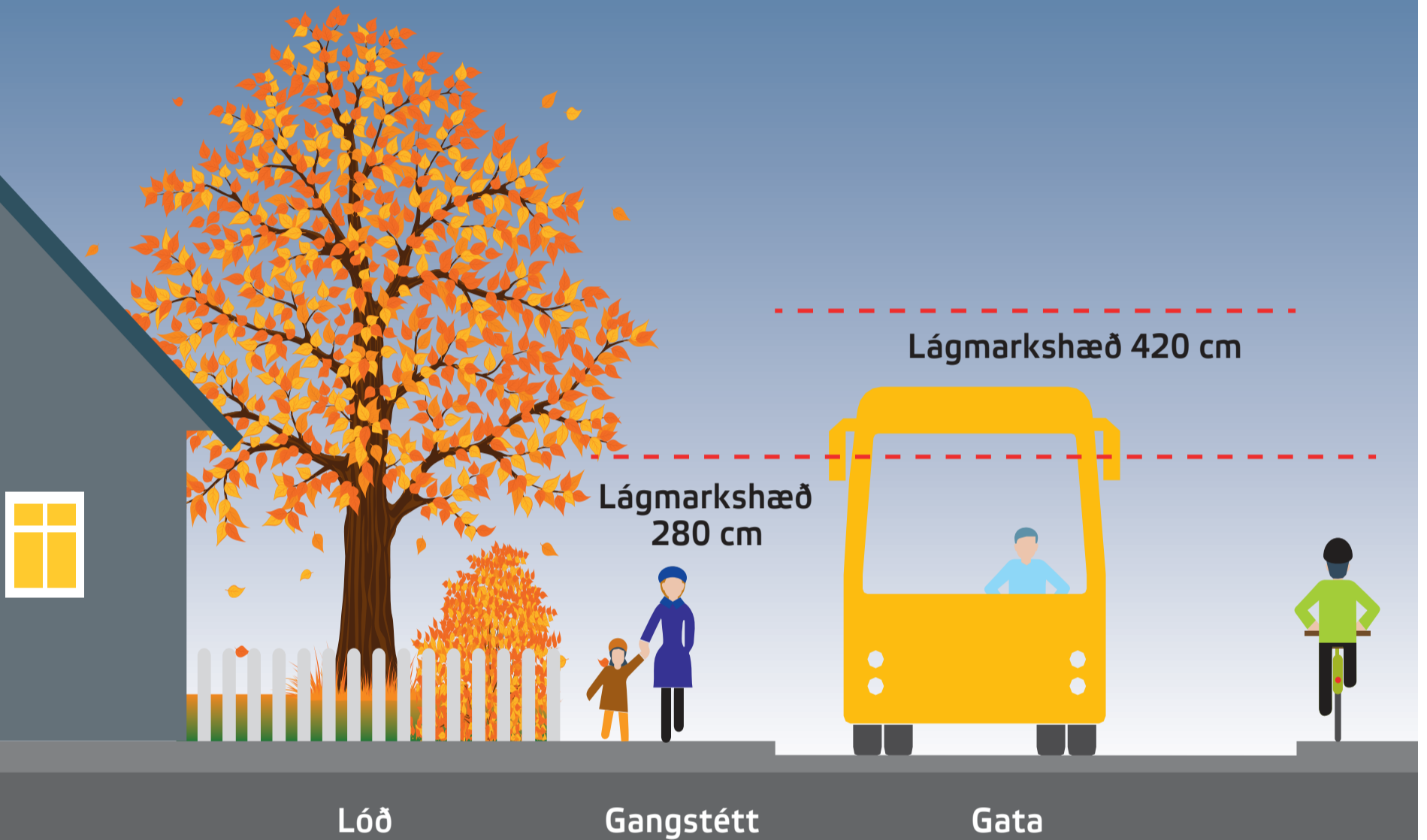
**GÍTARNÁMSKEIÐ**  
Fyrir alla aldurshópa

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

## Vefsíða Kópavogs-póstsins [www.kgp.is](http://www.kgp.is)

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

# 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](http://www.kopavogur.is/is/abendingar)



**Kópavogsbær**

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

# Flott stemmning og fjölbreytt listform í Hamraborginni

## HamraborgarFestival lýkur í kvöld með tveimur viðburðum

Stemningin hefur verið góð á lista- og menningarhátíðinni Hamraborg Festival sem var sett sl. fimmtudag en hátíðin lýkur í dag, 5. september með tveimur viðburðum.

Milli kl. 17 og 18. verður boðið upp á gjörninginn, Veðurvinirnir fara út að borða, eftir þá Regn Sólmundar og Logn Blómdal á bókasafninu og þá verður Hrefna Lind með gjörningin „Codapent“ á heimili Péturs Eggertssonar kórstjóra.

**Um gjörningana, Veðurvinirnir fara út að borða og Codapent:**

### Veðurvinirnir fara út að borða

Lof þeim að borða borgara! Lofum og leyfum fellingu að liðast eins og árfarvegir, lofum líkama! Lofum borgara! Lofum nautnina, lofum og leyfum plássið sem það tekur að hafa það náðugt! Sjá, hvað er þarna í skýjunum? Er þetta flugvél? Er þetta loftbelgur með STÓRKOSTLEGAN rass? NEI! Þetta eru veðurvinir! BAM!! Veðurvinir fara út að borða er gjörningur sem verður sýndur á strætóstoppinu Hamraborg í Kópavogi. Gjörningurinn er súrrealísk, samþætt feminísk upplifun.



### Codapent

Hefur þú átt í erfiðleikum með að setja mörk og standa með þér? Codapent er nýtt lyf á markaðnum sem býður upp á skjótan bata við meðvirkni. Nú eru komnir í framleiðslu heilandi keramikskúlptúrar unnir út frá partavinnu (Part Therapy) en hafa þann eiginleika að vera einnig pilluglós Codapents.

Codapent-teymið mun kynna fyrir ykkur leiðir að bataferli og varpa ljósi á hvernig tilfinningar framkallast í efnivíði. Pétur Eggertsson kórstjóri mun opna heimili sitt fyrir þessa heimakynningu á Hamraborg Festivali og tekur hún u.m.b. klukkustund

### Fjórða HamraborgarFestivalið

Hamraborg Festival er lifandi listahátíð í hjarta Kópavogs en þetta er í fjórða sinn sem hún er haldin. Hátíðin er haldin ár hvert í lok ágúst og markar þar með enda sumarsins með vikulöngum fögnuði lista og menningar í Hamraborg. Allar sýningar og viðburðir hátíðarinnar fara fram innan veggja menningarhúsa, almenningsryma, kaffihúsa, verslana og vinnustaða Hamraborgar.

Allir viðburðir hátíðarinnar eru gjaldfrjálssir og opnir öllum. Meðal viðburða voru myndlistarsýningar, gjörningar, tiskusýningar, ljóðalestur, sýning á verkum eftir hinsegin listafólk, vinnustofur, þáttökuverk og sýningar sérstaklega hannaðar fyrir börn og fjölskyldur.

Hamraborg Festival 2024 er haldið með stuðningi frá MEKÓ - Menning í Kópavogi, Myndlistarsjóði og Barnamenningarsjóði.

### Hvað verður á næsta ári?

Það má með sanni segja að HamraborgarFestival hafi stimplað sig vel inn á meðal bæjarbúa og nágretta úr nærsveitarfélögunum, en frábær stemmning er búin að vera alla vikuna og skipuleggjendur hátíðarinnar sjálf-sagt strax farnir að huga að næstu hátíð. Meðfylgjandi eru myndir frá hátíðinni sem Magdalenu Lukasiak tók að mestu en einnig Kópavogspósturinn.



eignaumsjon.is

VR

FYRIRMYNDAR  
FYRIRTÆKI 2023  
Eignaumsjón

2023 Fyrirmyndarfyrirtæki  
í rekstri  
Væðingarástæða

## Láttu okkur sjá um húsfélagið!

Við erum með yfir 20 ára þekkingu og reynslu í rekstri fjöleignarhúsa.

Þjónustuverið okkar svarar fyrirspurnum hratt og örugglega í síma 585 4800 og á netspjallinu, eða sendið okkur tölvupóst á thjonusta@eignaumsjon.is.

Heyrðu í okkur og við gerum þér tilboð!

• EIGNAumsjón

lykill að öruggum rekstri fasteigna

Suðurlandsbraut 30  
Reykjavík | Sími 585 4800





**Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi**

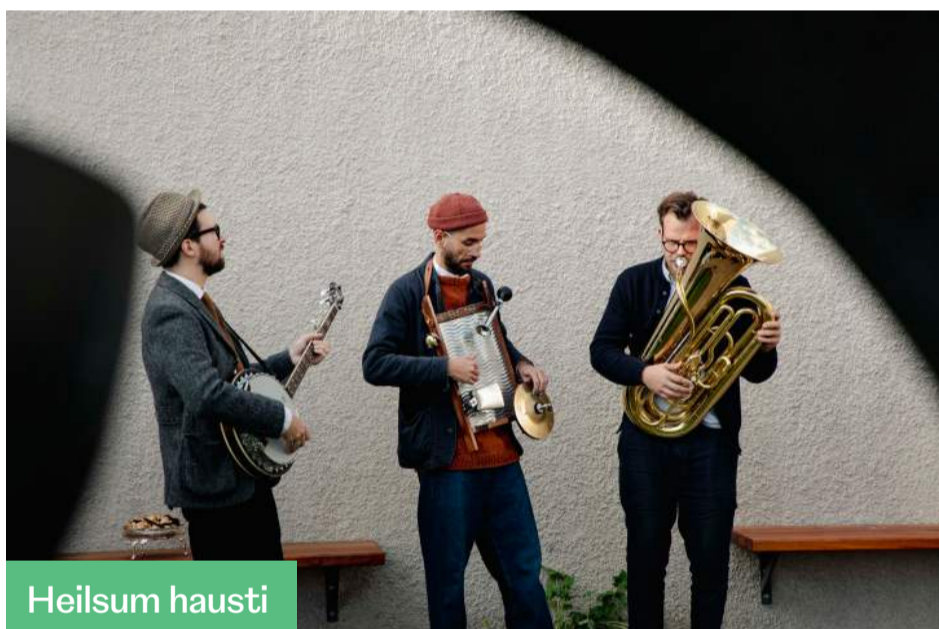


# MEKÓ

## DAGSKRÁ SEPTEMBER 2024



Tíbrá | Garún, Garún



Heilsum hausti



Leslyndi | Gerður Kristný



MÁM | Hjóðvefur um Hamskipti



Pönkganga Dr. Gunna



Úkraínsk útsaumssmiðja



Söngvaskáld | Jói Pjé og Króli



Söngleikjastælar