

# KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

03. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 25. janúar 2024. Kópavogspóstinum er dreift ókeypis inn á heimili í Kópavogi  
FRÉTTABLAÐ KÓPAVOGSBÚA FRÁ 1994 BÆJARBLAÐIÐ ÞITT! VEFSÍÐA: WWW.KGP.IS

## Heilsu- & lífsstílsdagar nettó

Andleg heilsa

25. janúar – 4. febrúar

Allt að 25% afsláttur af 4.000 heilsu- og lífsstílsvörum og vegleg apptilboð á hverjum degi.

Heilsu- & lífsstílsdagar  
25. janúar - 4. febrúar 2024

Andleg heilsa

RVK Ritual  
Innri ró  
í rússíbana  
lífsins

Unnur  
Borgþórsdóttir  
Ekkert mál að  
vera vegan!

Henning  
Jónasson  
Aukin orka og  
fleiri afrek með  
ashwagandha

Guðni Páll  
Mýrdalshlaupið  
stærsta áskorun  
margra hlaupara

nettó

ALLT AÐ  
25%  
AFSLÁTTUR  
OG APPTILBOÐ Á  
HVERJUM DEGI

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

# Hvernig virkar appið?

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

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



Ný og vegleg apptilboð á grænmeti eða ávöxtum á hverjum degi frá 25. janúar til 4. febrúar.

<p>25. janúar fimmtudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Sætar kartöflur</b> (kg)</p>	<p>26. janúar föstudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Kíví</b> (4 í pk.)</p>	<p>27. janúar laugardagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Bláber</b> (125 g)</p>	<p>28. janúar sunnudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Sítrónur</b> (kg)</p>
<p>29. janúar mánudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Engiferrót</b> (150 g)</p>	<p>30. janúar þriðjudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Gul melóna</b> (kg)</p>	<p>31. janúar miðvikudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Mangó</b> (kg)</p>	<p>1. febrúar fimmtudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Avókadó</b> (4 í pk.)</p>
<p>2. febrúar föstudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Smáspínat</b> (125 g)</p>	<p>3. febrúar laugardagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Vatnsmelóna</b> (kg)</p>	<p>4. febrúar sunnudagur</p> <p><b>50% appsláttur</b></p> <p><b>Túrmerik</b> (125 g)</p>	

nettó



**"Lentir þú í árekstri"**  
Láttu okkur þá laga bílinn.  
Frí Tjónaskoðun.



★ FIMM STJÖRNU GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi

☎ 554 2510

www.bilasprautun.is

# Oftar en ekki opið

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

**Krambúðin**

# KÓPAVOGS

## - P Ó S T U R I N N -

03. tbl. 30. árg. Fimmtudagur 25. janúar 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

**ÞARFTU AÐ SELJA?**

**HRINGDU Í SÍMA 520-9595**

**KRAFTUR – TRAUST – ÁRANGUR**

Bæjarlind 14-16 www.errea.is

**MENNING Í KÓPAVOGI**

## Vala Hauksdóttir hlaut Ljóðstaf Jóns úr Vör

Ásdís Kristjánsdóttir bæjarstjóri, Vala Hauksdóttir handhafi Ljóðstafs Jóns úr Vör og Elísabet Sveinsdóttir, formaður lista- og menningarráðs

Ljóðstafur Jóns úr Vör var veittur við hátíðlega athöfn í Salnum í Kópavogi sl. sunnudag og hann hlaut Vala Hauksdóttir fyrir ljóðið Verk að finna, en alls bærust 270 ljóð í keppnina í ár.

Önnur verðlaun hlaut Elísabet Dröfn Kristjánsdóttir fyrir ljóðið Skyggishnignun og þriðju verðlaun hlaut Ragnheiður Harpa Leifsdóttir fyrir ljóðið Deig. Að auki hlutu sex ljóð sérstaka viðurkenningu dómnefndar. Í móðurkviði eftir Draumeyju Aradóttur, Straumönd eftir Elínu Elísabetu Einarsdóttur, Stríðsyrirýsing eftir Höllu Þórðardóttur, Fálæti og Legið yfir gögnum eftir Jón Knút Ásmundsson og Segðu mér eitthvað fallett eftir Ragnar Jónasson. (Frh. á bls.4.).

# 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:

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. Húsasmíðjan: 30% afsláttur af hreinlætistækjum og ljósum. ATH! Afslátturinn gildir ekki á útsölum.

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

# Fjölskyldustund með

Ragnheiði Gröndal og Guðmundi P.



Laugardaginn 27. janúar fara fram fjölskyldutónleikar á Bókasafni Kópavogs, annarri hæð, þar sem Ragnheiður Gröndal söngkona og Guðmundur Pétursson gítarleikari bjóða upp á nærandi og notalega söngstund.

Þar gefst börnum og fjölskyldum einstakt tækifæri til að upplifa íslenska texta í gegnum tónlist, söng og sögur úr ólíkum áttum.

Tónleikarnir hefjast klukkan 13 og stendur yfir í um 40 mínútur er ókeypis og öll hjartanlega velkomin á meðan húsrúm leyfir.

Ragnheiður og Guðmundur hafa verið í framvarðarsveit íslenskra tónlistarmanna um áratugaskeið. Þau hafa komið fram í fjölmörgum og ólíkum tónlistarverkefnum hérlendis og erlendis og starfað með tónlistarfólki og sveitum þvert á tónlistarstefnur og strauma og í alls kyns samhengi. Þau hafa hlotið fjölmargar viðurkenningar og verðlaun á ferli sínum, má þar nefna Íslensku tónlistarverðlaunin sem þau hafa bæði hlotið margsinis.

Viðburðurinn er liður í Fjölskyldustund á laugardögum og Dögum ljóðsins sem styrkt eru af lista- og menningarráði Kópavogsbæjar.

Vala Hauksdóttir hlaut Ljóðstaf Jóns úr Vör Framhald af forsiðu

## 270 ljóð bástur í keppnina í ár



Þau sem fengu viðurkenningu dómnefndar fyrir ljóð sín í keppninni Ljóðstaf Jóns úr Vör ásamt Elísabetu og Ásdísi

Ljóðstafur Jóns úr Vör var veittur við hátíðlega athöfn í Salnum í Kópavogi sl. sunnudag eins og kemur fram á forsiðu. Alls bástur 270 ljóð í keppnina í ár, en ljóðin mega ekki hafa birst áður og skulu send inn undir dulnefni höfundar. Dómnefnd skipuðu Kristín Svava Tómasdóttir (formaður), Þórdís Helgadóttir og Þórður Sævar Jónsson.

### Úrslit í Ljóðasamkeppni grunnskóla Kópavogs

Við sama tilefni voru veitt verðlaun í Ljóðasamkeppni grunnskóla Kópavogs og var dómnefnd sú sama.

Þar hlaut fyrstu verðlaun Alexander Aron Jörgensson í 10. bekk í Lindaskóla fyrir ljóðið Appelsínur en Alexander hlaut einnig fyrstu verðlaun í sömu keppni fyrir réttu ári. Önnur verðlaun hlaut Inga Briet Valberg, 5. bekk í Snælandsskóla fyrir ljóðið Ég og hún og þriðju verðlaun hlaut Sigurlín Viðarsdóttir, 10. bekk í Lindaskóla fyrir ljóðið Mjöll, Fönn og Drífa.

Sérstakar viðurkenningar hlutu þau Angelo Mikael Korale Arachchige, 9. bekk í Lindaskóla fyrir ljóðið Batmann, Evelina Sóley Arthur, 7. bekk í Kársnesskóla fyrir ljóðið Fuglaljóð, Elsa Hlín Sigurðardóttir, 9. bekk í Lindaskóla fyrir ljóðið Sumarið, Ríkhartur Óli Brynjarsson, 10. bekk í Lindaskóla fyrir ljóðið Að vera ég, Sólís Anahita Shahsafdari, 6. bekk í Álfhólsskóla fyrir ljóðið Úti og Alexander Aron Jörgensson fyrir ljóðið Í öðrum heimi.

### Um Völu Hauksdóttur

Vala Hauksdóttir (f.1992) hefur skrifað smásögur, ljóð, dagbækur og hugleiðingar frá barnsaldri og stundar nú meistaranám í ritlist við Háskóla Íslands. Að loknu námi við Fjölbrotaskóla Suðurlands nam Vala ferðamálafræði við Háskóla Íslands og Háskólann í Limerick í Írlandi. Hún starfar

nú sem verkefnastjóri hjá Markaðsstofu Suðurlands og hefur unnið fjölbreytt störf tengd ferðaþjónustu í rúman áratug. Vala er grúskari með ástríðu fyrir íslensku náttúru, menningu og sögu og var einn höfunda að samskotsverkinu Einangrun sem Lakehouse Theatre Company stóð fyrir á Listahátíð í Reykjavík árið 2021. Vala er nýstigin inn í heim ritlistarinnar af fullum þunga og stefnir á frekari ritstörf á næstu misserum.

### Sigurljóð Ljóðstafs Jóns úr Vör 2024

#### Verk að finna

Hrífuskafstflís í hengibrúnni milli bendifingurs og þumals.

Útsaumsnál undir baugfingursnögl.

Skeljasandur í hælssæri.

Hrossafælir sem skýst með þyt undan þúfu fall

að missa andann - sortna fyrir augum í lyngi.

Sælan er skortur á öllu nema tíma til verkja.

Hamingjan er sigg.

Vala Hauksdóttir

### Umsögn dómnefndar um sigurljóðið

Upphafslínur ljóðsins slá tóninn: einföld en áhrifarík mynd af flís sem gengur inn í



Vala Hauksdóttir les ljóð sitt, Verk að finna

hold. Myndirnar sem brugðið er upp í ljóðinu af aðskotahlutum sem særa líkamann eru hárnákvæmar, tálgaðar og allt að því óþægilegar. Agað formið kallast á við efniviðinn og ljóðskáldið tefir saman mykt og hörku af miklu listfengi. Húðin verður tákn fyrir aðlögunarhæfni, þrautseigju og umbreytingarmátt manneskjunnar. Í upphafi ljóðsins er húðin mjúk og næfurþunn og það þarf lítið til að raska ró hennar; flís, sandkorn, nálarodd, en í fyllingu tímans breytist húðin í sigg, ekkert bitur á henni lengur, þar má finna hamingju og sátt. Ljóðið er hugleiðing um líkama og meðvitund, sársauka og erfiði, og þau spor sem lífsreynslan skilur eftir sig. Þetta er texti sem má og þarf jafnvel að lesa ítrekað og leitar lengi á huga lesandans.

### Um Ljóðstaf Jóns úr Vör

Ljóðstafur Jóns úr Vör er haldinn af Lista- og menningarráði Kópavogsbæjar en efnt var til samkeppinnar árið 2001 í minningu skáldsins Jóns úr Vör (1917- 2000).

Verðlaunahafar hljóta peningaverðlaun og sigurskáldið hlýtur til verðveislur eitt ár göngustaf Jóns úr Vör. Á stafinn er festur skjöldur með nafni verðlaunahafa ásamt ártali.

## Spennandi tímar framundan í Menningarmiðjunni



Framkvæmdir eru hafnar á 1. hæð aðalsafns Bókasafns Kópavogs og Náttúrufræðistofu Kópavogs, en það síðarnefnda er lokað á meðan framkvæmdum stendur.

sýningu og upplifunarrými," segir Vigdís Másdóttir, kynningar- og markaðsstjóri Menningarhúsanna í Kópavogi.

„Við biðjumst velvirðingar á því ónæði og raski sem framkvæmdunum fylgir en tökum vel á móti ykkur á bókasafninu," segir hún

„Stefnt er að framkvæmdir klárast nú á vormánuðum og þá opnum við glænýja

**FRÍMANN & HÁLFDÁN**  
ÚTFARARÞJÓNUSTA

 Frímann 897 2468	 Hálfán 898 5765	 Ólöf 898 3075	 Kristín 699 0512
--	---	---	--

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





Við sama tilefni voru veitt verðlaun í Ljóðasamkeppni grunnskóla Kópavogs. Þar hlaut fyrstu verðlaun Alexander Aron Jörgensson í 10. bekk í Lindaskóla fyrir ljóðið Appelsínur en Alexander hlaut einnig fyrstu verðlaun í sömu keppni fyrir réttu ári



## Aðstöðumál Breiðabliks - Framtíðarsýn

Aðalstjórn Breiðabliks boðar til félagsfundar þriðjudaginn 30. janúar kl. 20:00 í veitingasalnum í Smáranum á 2. hæð.

Þar mun félagið fara yfir framtíðarsýn sína í Kópavogsdalnum sem byggð er á þarfagreiningu félagsins.

Mikilvægt er að sem flestir félagsmenn mæti og láti sig málið varða.

Nánari dagskrá verður send út þegar nær dregur.

### Aðalstjórn Breiðabliks



# KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

Útgefandi: Kópavogspósturinn ehf.

Netfang: valdimar@kp.is Ritstjóri: Valdimar Trygvi Kristófersson,  
Sími: 697 4020. Vefsíða: [www.kgp.is](http://www.kgp.is) Umbrot: Kópavogspósturinn ehf.  
Prentun: Landsprent ehf Dreifing: Póstdreifing

**Kópavogspósturinn kemur næst út 1. febrúar**

Síðasti skiladagur er föstudaginn 26. 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

# Heiðruð fyrir 25 ára starf hjá Kópavogsbæ



Hjá Kópavogsbæ í 25 ár! Sú venja hefur skapast hjá bænum að heiðra fólk í ársbyrjun fyrir 25 ára starfsafmæli árið á undan og sl. fimmtudag voru tuttugu heiðraðir í Salnum við hátíðlega viðhöfn

Tuttugu voru heiðruð fyrir 25 ára starf hjá Kópavogsbæ við hátíðlega viðhöfn í Salnum sl. fimmtudag.

Starfsfólkið átti það sameiginlegt að hafa náð aldarfjórðungi í starfi árið 2023 en sú venja hefur skapast hjá bænum að heiðra fólk í ársbyrjun fyrir 25 ára starfsafmæli árið á undan. Sem þakklætisvott fyrir góð störf fengu starfsmenn afsteypu af lágmynd eftir Gerði Helgadóttur, sem Gerðarsafn er kennt við.

Bæjarstjóri Kópavogs, Ásdís Kristjánsdóttir, ávarpaði gesti og rifjaði meðal annars upp hversu mikið bærinn hefur breyst á tímabilinu, en fjöldi íbúa voru um 20 þúsund árið 1998 en eru rúmlega 40 þúsund í dag.

Öll sem fengu viðurkenninguna í ár koma úr skólaumhverfinu sem hefur tekið ýms-um breytingum á tímabilinu. Skólum og leikskólum í Kópavogi hefur fjölgað í takt við íbúðarþróun en árið 1998 höfðu einungis Lindaskóli og leikskólinn Dalur tekið til starfa austan Reykjanesbrautar.

Bæjarstjóri þakkaði starfsfólkinu fyrir sitt mikilvæga framlag í starfi í málaflökki sem bærinn hefur lagt áherslu á að sinna vel og af metnaði.

Það var vel mætt í Salinn sl. fimmtudag

Irpa Sjöfn Gestsdóttir, grunnskólakennari Hörðuvallaskóla  
Guðbjörg Ólafsdóttir, grunnskólakennari Kársnesskóla  
Sif Garðarsdóttir, grunnskólakennari Kársnesskóla  
Þóra Bjarnadóttir, grunnskólakennari Kársnesskóla  
Erla Sigurbjartsdóttir, grunnskólakennari Lindaskóla  
Margrét Ásgeirsdóttir, grunnskólakennari Lindaskóla  
Geir Sverrisson, grunnskólakennari Smáraskóla  
María Isabel Ganzalez Sigurjons, grunnskólakennari Smáraskóla  
Guðrún Geirsdóttir, grunnskólakennari Snælandsskóla  
Elín Guðrún Ingvarsdóttir, leikskólakennari Arnarsmára

Hildur Kristín Helgadóttir, aðstoðarleikskólastjóri Arnarsmára  
Sigríður Guðjónsdóttir, leikskólakennari Arnarsmára  
Heiðbjört Gunnólfsson, leikskólastjóri Álfatúni  
Margrét Bára Einarsson, leikskólakennari Dal  
Ásdís Sigurrós Jesdóttir, leikskólakennari Furugrund  
Helga Hanna Þorsteinsdóttir, aðstoðarleikskólastjóri Furugrund  
Stefanía Herborg Finnbogadóttir, aðstoðarleikskólastjóri Kópahvoli  
Gerður Rós Axelsdóttir, leikskólasérkennari Kópasteini  
Kristjana Dögg Gunnarsdóttir, leikskólakennari Kópahvoli og  
Hekla Hannibalsdóttir, verkefnastjóri grunnskóladeild.



# Gleðjum bóndann!

## Bóndadagurinn er 26. jan.

### Full verslun af allskonar blómum

### Stelpurnar í 18 Rauðum Rósum

RAUÐAR  
18 RÓSIR

Hamraborg 3  
Sími 554 4818  
[18raudarrosir.is](http://18raudarrosir.is)

Kjötkompaní

# Bonndadagur 26-27. janúar

VÖRUR Á  
**20%** afsl.

NAUTALUND DE LUXE

NAUTA MÍNÚTUSTEIK

NAUTALUND DELICATO

LAMBAKONFEKT

KÁLFA SNITSEL MILANESE

SÆLKERADRAUMUR

DALSHRAUNI 13  
220 Hafnarfirði

BÍLDSHÖFDA 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)





— by lovisa —

ERTU AÐ FARA  
Á ÞORRABLÓT?

skartgripir

bylovisa.is

# Hver elskar ekki ítalska matargerð?

Ítölsk gæðakvöldstund með Michele Mancini í Kjötkompaní í febrúar

Jón Örn Stefánsson matreiðslumeistari og eigandi Kjötkompaní, stendur fyrir ítalskri gæðakvöldstund með stórvini sínum, Michele Mancini, fyrir ofan verslun Kjötkompaní í Dalshrauni Hafnarfirði, í febrúar.

Hverjir elska ekki ítalska matargerð, en á námskeiðinu mun Michele Mancini elda átta ítalska rétti fyrir gesti og kenna þeim öll helstu „trixin, á bak við réttina. Gestir á námskeiðinu fá að sjálfsgöðu að smakka á réttunum og boðið verður upp á sérvalið ítalskt rauðvín og hvítvín með matnum, en ekki hvað!

Þetta er ekki fyrsta námskeiðið sem Michele Mancini heldur með Jóni Erni í Kjötkompaní, en þeir félagar kynntust árið 2015. „Þá var strax ákveðið að fara í heimsókn til Ítalíu og kanna alla möguleika á samstarfi. Það samstarf hefur heldur betur lifað lengi og er í dag ekki aðeins viðskiptasamband heldur einnig afar dýrmæt vinátta,” segir Jón Örn.

**Sankallaðir sælkerar verða ekki fyrir vonbrigðum**

Og hvaða ítalska rétti ætlar Michele að töfra fram á kvöldinu eða á það að koma á óvart? „Við komum til með að rúlla í gegnum átta ólíka rétti, svo eitthvað sé nefnt þá eldar Michele meðal annars bresaola með klettasalati og svörtum sumar trufflum, ravioli með humar og trufflu ostakremi auk sex annarra rétta. Það er alveg ljóst að sannkallaðir sælkerar verða ekki fyrir vonbrigðum með þá rétti sem Michele töfrar fram.”



**Allir fá uppskriftir og aðferðir með sér til þess að geta eldað heima**

Og þátttakendum verður kennt öll trixín á bak við réttina, verða gestir að mæta með glósubókina með sér? „Allir þeir sem mæta til okkar á ítalska kvöldstund með Michele fá öll helstu trixín beint í æð á meðan á kvöldinu stendur, fá að fylgjast með hvernig hann fer að, kynnast vörnum sem notaðar eru og einnig fá allir uppskriftir og aðferðir með sér til þess að geta eldað heima alla þá gómsætu rétti sem Michele töfrar fram, svo glósubók er óþörf.”

**Byrja að elda bolognese snemma morguns og elda það fram á kvöld**

Hvað með hráefnin sem hann notar, er hægt að fá þau öll í Kjötkompaní ef þátttakendur vilja búa til ítalska gæðastund heima hjá sér? „Já, öll helstu hráefnin er hægt að fá hjá okkur í Kjötkompaní. Okkur finnst mikilvægt og eins gaman að geta kennt okkar viðskiptavinum hvernig á að nota öll þessi hráefni og gæðavörur sem við bjóðum upp á í verslunum okkar. Þá kemur eflaust mörgum á óvart hve misjafnar eldunaraðferðirnar

**Fagmenn að störfum! Jón Örn og Michele Mancini verða í stuði í Kjötkompaní í febrúar**

Ítala eru frá því sem við erum vön. Svo dæmi sé tekið þá sjóða Ítalir pasta með öðrum hætti en við erum vön, þeir byrja einnig að elda bolognese snemma morguns og elda það fram á kvöld á meðan við Íslendingar rumpum því yfirleitt af á 10 mínútunum. Það er því gríðarlega skemmtilegt að sjá aðferðir Michele við eldamennskuna og geta boðið upp á gæðastund sem hægt er að endurtaka heima seinna meir.”

Og svo boðið þið einnig upp á fordrykk og sérvalið ítalsk rauðvín og hvítvín, þetta þarf allt að vera rétt parað saman, matur og vinið? „Já, við bjóðum upp á sérvalin vín með, þ.e. fordrykk og einnig sérvalið ítalskt rauðvín og hvítvín sem passa vel með þeim réttum sem boðið verður upp á.”

**Mikil skemmtun fyrir alla**

Þetta er ekki í fyrsta skiptið sem þið félagar haldið slík ítölsk kvöld, alltaf mikil gleði, skemmtun og lærdómur? „Já, það er alveg á hreinu að þessar gæðakvöldstundir hafa hitt í mark hjá þeim sem þær hafa sótt, mikil eftirspurn er eftir þessum ítölsku kvöldstundum. Kvöldin hafa gengið virkilega vel og er mikil skemmtun bæði fyrir okkur og þau sem hjá okkur eru á hverju kvöldi.”

**Rosalega vinsælt hjá vínahópum**

Og geta allir skráð sig, einstaklingar og jafnvel hópar? „Öllum er velkommið að skrá sig, hvort sem það eru einstaklingar eða hópar. Þetta hefur verið rosalega vinsælt hjá vínahópum og tilvalið að gera sér gott kvöld, borða átta dýrindis ítalska rétti og fá sér góð ítölsk vín. Svo er auðvitað að koma að bóndadeginum og þetta er nú ekki slæm gjöf fyrir bóndann,” segir Jón Örn brosandí og bætir við: „Við erum með nokkrar dagsetningar sem hægt er að velja um og hefst hver kvöldstund kl. 18.30 fyrir ofan verslun okkar í Hafnarfirði. **Skráning fer fram í gegnum vefsíðu Kjötkompaní: [www.kjotkompani.is](http://www.kjotkompani.is) og er verðið 16.900 kr. á mann.**

## 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)

# 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

# Freyja Dís í 9. sæti þrátt fyrir veikindi

Fyrsti Íslendingurinn sem vinnur þátttökurétt á úrslitamóti World Series

Freyja Dís Benediktsdóttir úr Bogfímifélaginu Boganum (BFB) í Kópavogi náði þeim merka árangri sl. laugardag að vera fyrsti Íslendingur sem vinnur þátttökurétt á úrslitamóti World Series heimsmótaraðarinnar í innandyra bogfimi, en Úrslitamótið var haldið í Nimes Frakklandi eftir fjögurra mánaða keppnistímabil.

Á úrslitamótinu keppa efstu 16 íþróttamenn í heimi á innandyra tímabilinu 2023-2024 um World Series U21 Champion titilinn frá heimssambandinu. Sem er æðsti alþjóðlegi titill í markbogfimi innandyra.

Freyja stóð sig einnig frábærlega í undankeppni mótaraðarinnar þar sem hún endaði í 6 sæti ásamt því að enda í 6 sæti á World Series heimslista U21 eftir 2023-2024 tímabilið.

Freyja lauk keppni sl. laugardag eftir að Frönsk stelpa sló Freyju út í 16 manna úrslita leik. Freyja endaði því í 9. sæti á úrslitamóti World Series 2024.

Þess má geta að Freyja Dís var ein af fimm konum sem var tilnefnd sem íþróttakona Kópavogs fyrir árið 2023, en íþróttahátíð Kópavogs fór fram 11. janúar sl.

**Lifði mótið af á verkjalyfjum**  
Freyja var ánægð með árangurinn á mótinu. „Ég náði því einhvern veginn að smitast af einhverri pest þegar ég flaug út á mótið í síðustu viku og var að mestu að lifa mótið af á verkjalyfjum,” segir hún. „Miðað við stöðuna þá var í raun lítið meira sem ég gat gert. Ég skaut fint í fyrri umferð undankeppni og var á pari við þá



Freyja Dís náði frábærum árangri á mótinu þrátt fyrir veikindi

bestu, en var svo orðin uppgefin í seinni umferðinni og skorið mitt féll mikið þá. Svo var pestin í raun orðin verri sl. laugardag



Freyja Dís var ein af fimm konum sem voru tilnefndar sem Íþróttakona Kópavogs fyrir árið 2023



þegar að úrslitamótið var en ég náði að halda mér í ágætis skori í leiknum í 16 manna úrslitum. En ágætis skor er ekki nóg til að vinna úrslitamótið.”

### Ekki hægt að vera ósátt

„Ég er samt ekki ósátt við þetta, getur maður verið ósáttur við að vera í 6. sæti á World Series U21 heimslista fyrir tímabilið og enda í topp 10 í heiminum á úrslitamótinu,” segir Freyja Dís.

# Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti hefur lengi notað vörulínu Probi og mælir heilshugar með fyrir alla.

Mjólkursýrugerlar eru hluti af örlífverum 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 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 lifandi 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. „Sjálf hef ég ekki fundið betri gerla 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 þarmaflórinni fyrir heilsuna. Ég ráðlegg jafnt karlönnum 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 hylkin og hreinlega geta ekki án þeirra verið. Fjölmargar konur sem til mín leita lýsa einnig virkilega jákvæðri reynslu og líðanin er allt önnur og betri,” segir Þorbjörg.



Þarmaflóran spilar lykilhlutverk í lífi okkar og heilsu og hefur mikið að segja um heilsufar okkar alla ævi segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir

að vera þeir einu sem innihalda gerillinn í vörum sínum á Íslandi. Probi vörurnar eiga það sameiginlegt að hafa jákvæð áhrif á þarmaflórana og koma í veg fyrir meltingaröþægindi. Probi Original inniheldur gerillinn 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

## FYRIR BÓNDANN Á BÓNDADAGINN

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



### Einkaleyfisvarðir gerlar frá Probi fyrir þig og þína

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 heimssviði í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheims-einkaleyfi á LP299V gerlinum, ásamt því

hverju sinni. Probi Female inniheldur einkaleyfisvarða mjólkursýrugerlinn Lactobacillus plantarum 299v sem viðheldur heilbrigðum meltingarvegi og hefur verið rannsakaður til fjölda ára. Auk þess inniheldur blandan járn og fólínsýru ásamt C vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins sem og eykur upptöku járn. Probi Female er milt fyrir meltingar-kerfið sem og náttúruleg leið til að viðhalda góðum jarnigdum í líkamanum. Góður kostur Probi Female er að formúlan hentar einnig fyrir barnshafandi konur.

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



**Hlíðasmára 8, 201 Kópavogi**



# Bóndadagssteikin er Nautalund De Luxe

Bóndadagurinn er á morgun, föstudaginn 26. janúar nk. og Kópavogspósturinn fékk Jón Örn Stefánsson, matreiðslumeistara í Kjötkompani til að deila góðum eldunarleiðbeiningum fyrir bóndadagssteikina í ár, sem er Nautalund De Luxe, en um helgina, 26. og 27. janúar er 20% afsláttur af nautalundinni ásamt ýmsum öðrum steikum og meðlæti í Kjötkompani.

## Meyrasti hlutinn á nautinu og latasti vöðvinn

Lundin er meyrasti hlutinn á nautinu með mjög fina vöðvaþræði og því mjúk undir tönn. Hún liggur undir rifjunum á nautinu og er álagið á vöðvanum frekar lítið og lundin því oft kölluð latasti vöðvi skepnunnar. Hún ætti því að hitta í mark hjá bóndanum á sjálfan bóndadaginn.

### NAUTALUND DE LUXE

#### Eldunarleiðbeiningar:

Hitið grillið mjög vel, lokið lundinni á háum hita í ca. 1-2 mínútur á hvorri hlið. Lækkið svo hitann á grillinu í ca. 100 gráður og klárið eldun í ca. 52 gráðum í kjarna. Látið steikina hvíla í 5 mínútur.



Nautalund De Lux er meyrasti hlutinn á nautinu og því mjúk undir tönn

#### Meðlæti:

„Ég mæli með Ranch sósunni okkar með Nautalund De Luxe steikinni og jafnvel fondant kartöflum með truffluskartöflumús,“ segir Jón Örn.

#### 20% afsláttur

„Við verðum með á 20% afslátt um bóndadagshelgina af Nautalund De Luxe, nauta mínútusteik, nautalund Delicato, Lambakonfekt, Kálfa snitsel milanese og sælkeradraum,“ segir Jón Örn.

## Kópavogsskóli fagnaði 75 ára afmæli

75 ára afmæli Kópavogsskóla var haldið 12. janúar síðastliðinn, en undirbúningur afmælisdagsins hófst með nemendum á þemaviku þar sem nemendur unnu ýmis verkefni til að hafa til sýnis á opnu húsi sem var á afmælisdaginn.

1. og 2. bekkur voru með verkefni sem nemendur í þeirra árgangi eru að vinna í skólanum eins og hann er í dag. Aðrir árgangar fengu úthlutið tímabil innan starfstíma Kópavogsskóla og áttu að draga fram þann anda sem var í þjóðfélaginu á þeim tíma. Einnig var unnið vegglistaverk og saminn skólasöngur í tilefni þessa tímamóta. Áhugi nemenda og tilhökkun að sýna gestum sína vinnu var gjafirlegur og mátti sjá áhugasama og broсандi nemendur út um allan skóla.

Þegar afmælisdagurinn rann upp hittust allir nemendur og starfsmenn skólans í sal skólans um morgunin og sungu afmælisönginn fyrir skólann og nýja skólasönginn, en Skarphéðinn Hjartarson tónmenntarkennari samdi hann. Eftir sönginn fengu allir nemendur og starfsmenn köku og mjólk.

Lokahönd fyrir opið hús var síðan unnin og kl. 11 snæddu allir nemendur og starfsmenn hamborgara. Klukkan 12 fóru síðan gestir að koma í hús. Þá var opið inn í



stofur þar sem nemendur voru með verkefni sín til sýnis. Einnig fluttu nemendur skólasönginn fyrir gesti og 10. bekkur var með kaffi og vöflusölu í fjáröflunarskini

fyrir útskriftarferð. Það er óhætt að segja að það hafi verið þreyttir og glaðir nemendur sem fóru heim eftir þennan dag og skemmtilega viku.



## Bjarni Ben fór yfir málin með Kópavogsbúum



Málin rædd á fundi sjálfstæðisfélagsins! F.v. Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri, Bjarni Benediktsson, Árnína Steinunn Kristjánsdóttir, formaður Sjálfstæðisfélags Kópavogs og Sólveig Pétursdóttir fyrrverandi ráðherra

Húsfyllir var á fundi Sjálfstæðisfélagsins í Kópavogi á laugardagsfundinum 20. janúar. Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins og utanríkisráðherra

var gestur fundarins og ræddi m.a. um stöðu kjarasamninga og verðbólgu, orku málin, mótmæli við Austurvöll og málefni hælisleitanda.



Cecilia, Alda og Lára

## Þín fegurð opnar í Firðinum

Alda Karls og Lára Huld hafa opnað snyrtistofuna Þín fegurð á fallegum og notalegum stað á annarri hæð í Firðinum Hafnarfirði.

Við bjóðum viðskiptavinum okkar, gömlum sem nýjum hjartanlega velkomna til okkar.



Nánari upplýsingar má finna inn á [thinfegurd.is](http://thinfegurd.is) eða í síma 556 6700

Vefsíða Kópavogspóstans:

[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)

# Gerðu góð kaup

Tilboðin gilda 25. janúar–4. febrúar



20%

Kjúklingabringur  
**2.399** kr/kg  
2.999-kr/kg



31%

Nautgripahakk, 500 g  
**896** kr/pk  
1.299-kr/pk



20%

Vörur frá  
Vegan Rebel



20%

Sósur frá  
Vegan Rebel



40%

Helgarsteik í maríneringu  
**1.499** kr/kg  
2.499-kr/kg



35%

Hakkbollur með  
Cheddar Chipotle  
**1.267** kr/pk  
1.949-kr/pk



50%

Lágkolvetnabrauð  
**449** kr/stk  
899-kr/stk



50%

Lágkolvetnarúnstykki  
**149** kr/stk  
299-kr/stk



Anda inn ...  
anda út ...

nettó

# Appdagatal

Glæsileg tilboð í appinu!

25. janúar  
fimmtudagur



Kjúklingur  
frá Ísfugli

26. janúar  
föstudagur



Nettó-  
harðfiskur

27. janúar  
laugardagur



Nasl frá  
Til hamingju

28. janúar  
sunnudagur



Nettóegg

29. janúar  
mánudagur



Sonett

30. janúar  
þriðjudagur



Guli miðinn

31. janúar  
miðvikudagur



Fun Light

1. febrúar  
fimmtudagur



Kristall

2. febrúar  
föstudagur



BodyLab

3. febrúar  
laugardagur



Iceherbs

4. febrúar  
sunnudagur



Valor



Ný og vegleg apptilboð á heilsuvörum á hverjum degi frá 25. janúar til 4. febrúar.

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



nettó