

FJÖRÐUR

Lifandi laugardagur

2.DES

BARRI ÍSBJÖRN MÆTIR TIL OKKAR KL 13
OG ÞAR Á EFTIR HEILSAR ÍPRÓTTAÁLFURINN UPP Á OKKUR KL 14.
VÖRUKYNNINGAR, GÖTUMARKAÐUR OG ALLSKONAR FALLEGAR
VÖRUR Í VERSLUNUM FJARÐAR.

KLÁRAÐU JÓLAGJAFAINNKAUPIN
Í HJARTA HAFNARFJARÐAR

f FJORDUR @FJORDUR.IS

Vefsíða Kópavogspóstisins **kgp.is**

Fylgdu okkur á: **Facebook.com/Kopavogsposturinn**
Twitter.com/Kopavogspostur eða **Instagram.com/Kopavogsposturinn**

KÓPAVOGS

- P Ó S T U R I N N -

31. tbl. 29. árg. Fimmtudagur 30. nóvember 2023. 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

Frumherji

Lyfjaval

HELSA'S HAFINGJA

+

24/7
OPIÐ

Bílaapótek Lyfjavals
Hæðasmára

PARFTU
AÐ SELJA

HRINGDU Í
520-9595

KRAFTUR – TRAUST
– ÁRANGUR

TORG
fasteignasala

errea

Bæjarlind 14-16
www.errea.is

MEKÓ

Jólabærinn Kópavogur

Í aðdraganda jóla er hægt að finna fjölda viðburða í Kópavogi



Það var mikið fjör og góð stemning í Jólalundinum í Guðmundarlundi sl. sunnudag

Í aðdraganda jóla er hægt að finna fjölda viðburða í Kópavogi sem ýmist koma fólki í jólaskap eða veita hugarró í jólaamstrinu.

Meðal þess sem verður á dagskrá í desember er Jólalundur í sjálfum Guðmundarlundi þar sem boðið verður upp á sannkallaða fjölskyldudagskrá alla sunnudaga fram að jólum. „Það er svo magnað að eiga þessa náttúruperlu

innan bæjarmarkanna sem við viljum gjarnan nýta betur og fá fólk á staðinn til að upplifa jólin með börnunum undir berum himni. Við í Lista- og menningarráði samþykktum á dögunum að veita fjármagn til þess að halda þessa hátíð og erum vongóð um að það reynist farsæl ákvörðun,” segir Elísabet Sveinsdóttir, formaður Lista og menningarráðs og bætur við að aðgangur sé ókeypis. (Frh. á bls.2).

LÆGSTA
VERÐIÐ
Í KÓPAVOGI
ER Á DALVEGI

HAFID
FISKVERÐUN
Gjafin ókeypis með

Jólavörur Hafsins eru
komnar í verslanir okkar.
Hafid.is

Nettó Engihjalla
Opið alla daga 8–24



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

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

Aðventuhátíðin laugardaginn 2. desember



Komin í jólaskap! Elisabet Sveinsdóttir, formaður Lista- og menningarráðs Kópavogs með með barnabarninu, Alexander Atlasi Arnórssyni 5 ára

„Þá má einnig nefna jólatónleika í Salnum af öllum gerðum, allskonar uppákomur í Gerðarsafni, Náttúrusafninu og Bókasafninu. Meðal þess sem finna má er innþökkunaraðstaða á báðum bókasöfnunum okkar og ekki má gleyma sjálfri aðventuhátíðinni laugardaginn 2. desember,” segir hún, en það verður heilmikið um að vera á grasbalanum við menningarhúsin, m.a. munu ævintýrapersónur úr Jólaskógi stíga á svið og jólasveinar láta sjá sig. Ljósín á jólatrénu verða tendruð klukkan 16 en aðventudagskráin hefst klukkan 13. Best er að skoða meko.is þar sem allir jólavíðburðirnir í bænum eru útlistaðir.

„Hægt verður að kaupa ljúfar veitingar hjá Krónikunni í Gerðarsafni og í forsal Salarins en þar verður jólamarkaður með fallegu handverki frá Hlutverkasetri, Tau frá Tógó og Ás vinnustofu. Ljúfir hátíðartónar hljóma í flutningi kóra og tónlistarhópa auk þess sem hinn ómissandi Möndlubás verður með ristaðar adventumöndlur til sölu á útsvæðinu,” segir Elisabet að lokum.

Leitin að Jólahúsi Kópavogs 2023 er nú hafin og má gjarnan senda inn tillögur á meko@kopavogur.is - merkt Jólahús í Kópavogi.

Jólastemming í náttúrunni

Gleði þegar Jólalundurinn var opnaður í Guðmundarlandi

Jólalundurinn er opnaður í Guðmundarlandi en þetta er í fyrsta skipti sem Kópavogsbær býður gestum inn í Guðmundarland með þessum hætti. Alla sunnudaga í adventunni verða meðlimir úr íslensku jólafjölskyldunni frá kl. 13 – 15 á staðnum og bjóða upp á jólaball, spurningakeppni og margt fleira.

Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri Kópavogs, heimsótti Jólalundinn með fjölskyldu sinni sl. sunnudag og var mjög hrifin. „Það er okkur mikið gleðiefni að geta boðið gestum upp á nærandi samveru á þessum yndislega stað sem Guðmundarlandur er. Hópurinn sem stendur að viðburðinum hefur náð að skapa einstaka stemmingu í fullkomnu samspili við náttúruna. Mikil spenna myndaðist hjá mínu fólki að ráða gátuna í ratleiknum og höfðum við fullorðna fólkið vart undan að fylgja eftir. Sjálfri fannst mér jólaballið vera hápunkturinn, hún Rófa er þeim gáfum gædd að vekja bæði lukku hjá ungum jafnt sem öldnum. Ég hvet því alla að heimsækja Jólalundinn, fá jólastemminguna beint í æð í ferska loftinu,” segir Ásdís.



Anna Bergljót Thorarensen fer fyrir hópnum sem stendur að viðburðinum en þau eru einnig með leiksýninguna Ævintýri í Jólaskógi sem nú er sett upp í 4 árið í röð í Guðmundarlandi.

„Áhorfendur eru hvattir til að klæða sig eftir veðri og koma vel skóaðir. Segir hún aðspurð um hvað þarf til að koma í Jólalundinn. Við vitum aldrei hvernig veðrið verður en við vorum einstaklega heppin síðasta sunnudag. Við erum farin að þekkja Guðmundarlandinn ansi vel eftir að hafa verið hér síðustu ár með jólasýninguna okkar, en það er alltaf jafn gaman að vera hér. Hann Kristinn hjá Skógræktarfélaginu tekur okkur alltaf svo vel, svo

eru bara svo miklir möguleikar sem felast í svæðinu. Við erum með stóra drauma um framhaldið og finnum fyrir miklum vilja frá Kópavogsbæ með áframhaldandi samstarf. Hver veit hvað gerist á næsta ári,” segir Anna Bergljót spök á svip og bætir við: „Við hvetjum alla til þess að reima á sig útskóna og skella sér í Jólalundinn, njóta samvista í kyrrð, ekki endilega í ró (það eru þó nokkur læti í Hurðaskelli) og upplífa jólaflíng úti í náttúrunni.”

Nánari upplýsingar má finna inn á meko.is



Fridaryjól

Samkór Kópavogs

Digraneskirkju
Sunnudaginn 3. desember 2023
kl. 17.00

Einsöngur, Gunnar Björn Jónsson tenór
Meðleikari, Peter Máté
Stjórnandi, Lenka Mátéová

Miðaverð: Kr. 3500
Miðasala hjá kórfélögum og við innganginn.
Miðapantanir á samkor@samkor.is

SJÓVÁ
TM
VÍS
Vörður
BGS

BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AÚÐUNS

Frí Tjónaskoðun

★ GÆÐAVOTTAD VERKSTÆÐI ★

Auðbrekku 27. Kópavogi ☎ 554 2510

www.bilasprautun.is

FRÍMANN & HÁLFDÁN

ÚTFARARÞJÓNUSTA

Frímann
897 2468

Hálfmán
898 5765

Ólöf
898 3075

Kristín
699 0512

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

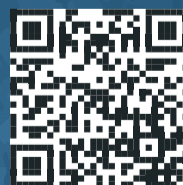
Jóla- apptilboð nettó

mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
4 50% Jólagos frá Ólgerðinni	5 40% Baylis & Harding gjafavara	6 50% Beretta kjötálegg	7 50% Leikföng	1 50% Nóa konfekt	2 50% Jólaskraut	3 50% Klementínur
11 50% Frosnar nautalundir	12 40% Coke og Fanta, 1 l	13 50% Bökunarvörur frá Nóa Sírius	14 40% Heill kalkúnn	8 40% Quality Street	9 30% Allar bækur	10 40% Jóla-smákökur
18 40% Hangikjöt	19 40% Humar	20 40% Jólaís	21 30% Rjómi	15 40% Hamborgar-hryggur	16 50% Niðursuðu-vörur	17 40% Spil
				22 50% 4x2 l Pepsi og Appelsín	23 50% Lay's snakk	24 50% Jólanammi

Við kynnum ný og vegleg apptilboð á jóla-
vörum á hverjum degi frá 1. til 24. desember.

Með appinu færðu appslátt af öllum vörum í hvert skipti sem þú verslar. Afslátturinn birtist sem inneign í Samkaupaappinu. Inneignina má nýta í verslunum um allt land.

Sæktu appið og byrjaðu að spara!



nettó

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 7. desember

Síðasti skiladagur er föstudaginn 1. desember

valdimar@kp.is - Sími 697 4020

Vefsíða Kópavogspóstsins, www.kgp.is

Kópavogspósturinn er á: Facebook, Twitter og Instagram

Mæðrastyrksnefnd í Digraneskirkju



Anna Kristinsdóttir, Ásdís Kristjánsdóttir og Alfreð Örn Finnsson.

Mæðrastyrksnefnd Kópavogs hefur komið sér fyrir á neðri hæð Digraneskirkju og verður þar með sína starfsemi til jóla.

Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri Kópavogs, fór og skoðaði aðstöðuna og var vel tekið af formanni Mæðrastyrksnefndar, Önnu Kristinsdóttur sem sýndi henni hvernig nefndin hefur komið sér fyrir. Þá var heilsað upp á sóknarprestinn, sr. Alfreð Örn Finnsson.

Gegnir mikilvægur hlutverki

„Ég er þakklát fyrir hversu vel Digraneskirkja tók í erindi okkar um að finna Mæðrastyrksnefnd Kópavogs stað, nefndin gegnir afar mikilvægu hlutverki í Kópavogi,“ segir Ásdís.

Mæðrastyrksnefnd var áður til húsa í Fannborg 5 en það húsnæði þarfnast viðgerðar og Kópavogsbær fann því nýtt húsnæði að ósk nefndarinnar.

Megum ekki gleyma grunnildunum

- segir Ásgeir Baldursson, formaður Breiðabliks

Umfang Breiðabliks hefur aldrei verið meira og til marks um það hefur Breiðablik leikið 1164 fótþoltaleiki í öllum flokkum og í öllum mótum það sem af er á árinu 2023. Það má því segja að það séu rúmlega 3 leikir leiknir á degi hverjum alla daga ársins hjá félaginu. Þá eru ótaldir leikir í Síamótinu og öðrum boðs- og helgarmótum sem félagið tekur þátt í eða leikir hjá venlafélögum Breiðabliks þ.e. Augnablik og Smárinn segir Ásgeir Baldursson formaður Breiðabliks í viðtali við Kópavogspóstinn.

Hann bætir svo við að fyrir utan knattspyrnu er blómlegt starf í hinum 12 deildum félagsins og eru iðkendur félagsins rétt tæplega 4000 þús- und talsins í heildina.

Aðstöðumálin eru mikilvægasta verkefnið

„Íbúum á nær svæði Breiðabliks mun fjölga um 20 þúsund á næstu árum og félagið verður að hafa tækifæri til að vaxa í samræmi við það til að halda áfram að veita íbúum bæjarins mikilvæga þjónustu. Því er mjög mikilvægt að félagið hafi aðstöðu til að vaxa. Núna er í gangi vinna um heildarskipulag Kópavogsdalsins, sem er í aðalskipulagi skilgreindur sem íþróttasvæði Breiðabliks, bæði núverandi og til framtíðar. Við sjáum fyrir okkur að bætt aðstaða fyrir starfsemi Breiðabliks og útivist á þessu fallega svæði fari afar vel saman og tengi saman samfélagsþjónustu og græn opin svæði. Við biðum því spennst eftir að komast í virkt samtal við Kópavogsbæ um uppbyggingu okkar í dalnum og móta framtíðarsýn fyrir hjartað í starfsemi okkar sem er í Smáranum. Þrátt fyrir þetta leggjum við að sjálfsögðu einnig mikla áherslu á þjónustu við íbúa á öðrum svæðum,“ segir Ásgeir og heldur áfram: „Aðstaða fyrir knattspyrnu er góð, en fjöldi iðkenda er að sprengja félagið og einnig þarf að takmarka notkun á Kópavogsvelli til þess að gervigrasið standist kröfur þannig að hægt sé að nota völlinn í Evrópukeppnum.“

Þröngt um deildir

„Frjálsíþróttadeildin býr við óviðunandi aðstöðu, bæði innanhúss og utan. Innanhússaðstaðan er í Fífundi þar sem er mjög þröngt. Einnig er Kópavogsvöllur ekki lengur löglegur frjálsíþróttavöllur eftir að gervigras var sett á völlinn. Einnig er mjög þröngt um aðrar deildir og sem dæmi má nefna að karatedeild félagsins er með æfingar sínar í fundarstöðu félagsins.“

Þrátt fyrir aðstöðuleysi víða eru margir jákvæðir hlutir að gerast og má þar nefna að vonandi mun aðstaðan í Bláfjöllum þar sem Skiðadeild Breiðabliks starfar batna verulega með tilkomu snjóframleiðslu og annarra framkvæmda. Þá er kraftlyftinga-deild Breiðabliks komin með flotta aðstöðu uppi í Digranesi.

Við skiljum vel að Kópavogsbær þarf að fara vel með fjármagn og það eru mörg mikilvæg verkefni sem þarf að sinna og því er mikilvægt að sýna útsjónarsemi og leita nýrra leiða við fjármögnun aðstöðu og uppbyggingar bæði í íþróttastarfsemi, sem og í annarri uppbyggingu. Við erum hins vegar afar þakklát fyrir þann stuðning sem bæjaryfirvöld hafa sýnt félaginu og íþróttum í Kópavogi almennt og hefur uppbygging íþróttamannvirkja í bænum undanfarna áratugi haft mikið að segja um hversu blómlegt íþróttastarf er í Kópavogi. Mikilvægt er að halda áfram á sömu braut og sýna áfram stórhug,“ segir Ásgeir.



Ásgeir segir að í Kópavogi sinni Breiðablik mikilvægu verkefni í forvarnarstarfi barna- og unglinga þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu. „Smárinn er líklega stærsta félagsmiðstöð landsins þar sem ungir sem aldrei koma saman, stunda íþróttir og eiga samskipti.“



Íþróttafélög eru samfélagsverkefni

„Íþróttir eru veigamikill þáttur í samfélagi fólks víða um heim. Við Blikar höfum sannarlega kynnst því síðustu ár með þátttöku í Evrópukeppnum og öðrum alþjóðlegum mótum. Í Kópavogi sinnir Breiðablik mikilvægu verkefni í forvarnarstarfi barna- og unglinga þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu. Smárinn er líklega stærsta félagsmiðstöð landsins þar sem ungir sem aldrei koma saman, stunda íþróttir og eiga samskipti. Það sem ég er stoltastur af í félaginu er samtakamátturinn og aflið í sjálfbodaðastarfinu, hvort sem um er að ræða um framkvæmd móta eins Kópavogshlaupið, Kópavogspriprautina, meistaramót í frjálsum, Síamótíð eða framkvæmd leikja í Sambandsdeild Evrópu. Allt kallar þetta á fjölda starfsfólks og sjálfbodaðliða sem standa vaktina fyrir félagið sitt í sínum frítíma. Einnig hefur starfsfólk Breiðabliks unnið ótrúlegt starf á annasömu ári þar sem stutt hefur verið á milli stórra viðburða hjá félaginu.“

Breiðablik er uppeldisfélag

„Síðustu ár hafa verið ævintýralegt fyrir félagið þar sem félagið hefur tekið þátt í stórum keppnum á alþjóðlegum vettvangi. Það hefur verið sérlega ánægjulegt að sjá uppaldar Blika og skólafélaga úr grunnskóla í Kópavogi etja kappi við stórlíð í Evrópu fyrir framan tugi þúsunda áhorfenda og í beinum útsendingum um alla Evrópu. Hugmyndafræði Breiðabliks og grunnildin eru þau að félagið er öllum opið sama hvert getustigið er. Síðan þróast smurir í að verða afreksfólk en aðrir fá út úr starfinu þá reynslu að kunna vera hluti af liði og eignast vini fyrir lífstíð. Ég hef tekið eftir því í stórfum mínum í atvinnulífinu að maður sér að þeir hafa stundað íþróttir í æsku eiga mun auðveldara með að aðlagast í hóp og verða hluti af liðsheild á þeim vettvangi.“

Við sem félag megum ekki gleyma hver grunnildi okkar eru og jafnvel þó svo það sé mikilvægt að styrkja lið Breiðabliks með öflugum einstaklingum, má ekki gleyma því að tilgangurinn með afreksstarfinu í meistaraflökkum er að gefa ungu fólki tækifæri til að spila á stóra sviðinu og ná sem lengst í sinni íþrótt. Því þurfum við að leggja áherslu á að vera með framúrskarandi umgjörð, þjálfun og aðstöðu til æfinga og keppni, en á sama tíma gefa ungu íþróttafólki tækifæri og það fái mínútur á leikvellingum.

Þetta hefur gengið vel í fótþoltanum undanfarna ár og má nefna að Breiðablik er meðal 6 bestu uppeldisfélaga í Evrópu þegar kemur að því að ala upp leikmenn fyrir deildir í Evrópu.

Við viljum hafa þessa stefnu sem fyrirmynd í öðrum deildum og má nefna að stjórn Körfuknattleiksdeilda Breiðabliks hefur tekið þessa stefnu upp og mun gefa ungu uppöldum leikmönnum meira tækifæri en gengur og gerist í efstu deildum í körfubolta á Íslandi þar sem erlendir leikmenn hafa leikið meirihluta mínútna. Að framfylgja svona stefnu kallar á hugrekki og getur verið erfiður skóli því leikmenn koma ekki alltaf fullmótaðir inn á sviðið. En ef við förum ekki út fyrir þægindarammann þá verða engar framfarir. Þetta getur kallað á leiðinlega umræðu í fjölmiðlum og hlaðvarpsþáttum hjá þeim sem eru að hrópa á athygli með gildishlöðnum fullyrðingum, en þá er mikilvægt að hafa sterk bein og vera samstíga í að fylgja stefnunni. Þannig verður til langtíma árangur og fleira afreksfólk,“ segir hann.

Heilbrigður fjárhagur er grunnurinn að góðu starfi

Talsvert hefur verið fjallað um miklar tekjur Breiðabliks og einnig um myndarlegan arf sem félagið fékk. Aðspurður segir Ásgeir að vissulega sé það ánægjulegt að velgengni fylgi miklar tekjur en menn gleymi alveg að horfa gjaldahlíðinu í þessum efnum. „Þátttaka í Evrópukeppni sé mjög kostnaðarsöm og mikið um ferðalög og annan kostnað samfara því. Einnig er það ljóst að félagið getur ekki stólað á slíka tekjupósta á hverju ári, því tekjur félagsins eru mjög óreglulegar, eru miklar eitt árið og mun minni það næsta, allt eftir árangri og hvernig sala leikmanna til erlendra liða gengur. Því verður að horfa á fjármál félagsins yfir lengra tímabil. Það er enginn launung að við ætlum að vera í fremstu röð á Íslandi og með samkeppnishæft lið í Evrópu. Það kostar fjármuni og þá fjármuni viljum við fara vel með, nýta á skynsamlegan hátt til að bæta umgjörðina og til að bæta íþróttafólki okkar. Virðing og skynsemi í öllu sem við gerum á að vera grunnildi félagsins. Á það bæði við innan sem utan vallar og er meðferð fjármagns þar ekki undanskilið. Það má ekki gleyma því að stór hluti umfangs Breiðabliks er unnin í sjálfbodaðvinnu og þar með talin fjáröflun félagsins. Það er fátt eins ljúandi og niðurdrepani fyrir stjórnarfólk í sjálfbodaðastarfi að þurfa svara fyrir tóman peningakassa. Þess ber að geta allt stjórnar- og nefndarfólk Breiðabliks eru sjálfbodaðliðar og gefa vinnu sína,“ segir Ásgeir og bætir við: „Varðandi myndarlega peningagjöf sem Guðmundur Eggert Ólafsson heitinn lét félaginu eftir í arf þá er það dæmi um hversu miklu máli íþróttafélag skiptir í hjörtum og huga fólks. Lífið væri svo sannarlega fátækara fyrir fjölmarga einstaklinga ef ekki væri fyrir íþróttirnar og það að eiga sitt uppáhaldslið.“

Vefsíða Kópavogspóstsins kgp.is

Facebook.com/Kopavogsposturinn

Twitter.com/Kopavogspostur

Instagram.com/Kopavogsposturinn



Útfararstofa Íslands

www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi

Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892

Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað



Sverrir Einarsson
S: 896 8242



Jóhanna Eiríksdóttir



Jón G. Bjarnason
S: 793 4455



Útfararstofa Hafnarfjarðar

www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

Ný verzlun í Búðakór

Opnunarhátíð föstudaginn
1. desember frá kl. 12

Frábær
opnunartilboð,
lukkuhjól, kaffi
og kleinuhringir

Oftar en ekki
í þínu hverfi



Krambúðin

ÞEKKTU RAUÐU LJÓSIN

Viðvörðunarbjöllur um eittrað samband

Kæru Kópavogsbúar, kirkjurnar okkar voru lýstar upp með appelsínugulum lit 25. nóvember sl., á alþjóðlegum baráttudegi Sameinuðu þjóðanna gegn kynbundnu ofbeldi til 10. desember á Alþjóðlega mannréttindadeginum. Eins og hefur verið í gegnum árin er appelsínugulur litur tákn átakansins. Þetta 16 daga átak Soroptimistaklúbba um heim allan er ætlað að efla vitundarvakningu gegn kynbundnu ofbeldi gegn konum, rjúfa þögnina varðandi ofbeldið og stuðla að útrýmingu þess.



Við fylgjum eftir áttakinu frá síðustu árum „Þekktu rauðu ljósin“ Soroptimistar hafna ofbeldi. Slagorðið er í tengslum við alþjóðlega slagorðið SIE (Soroptimist International Europe) „Read the Signs! Áherslan í ár felst í fræðslu um hvernig koma megi auga á og koma í veg fyrir ofbeldi í nánum samböndum. Þessi fræðsla þarf að koma fyrir sjónir almennings m.a. með milligöngu Soroptimista með því að deila þeim fróðleik sem þegar er til hér á landi um þetta mikilvæga málefni. Mikilvægt er að konur kynni sér öll úrræðin sem eru á upplýsingasiðu 112.is

Við höfum tekið saman nokkur atriði sem geta gert konum kleift að þekkja möguleg rauð ljós í sínu nána sambandi, og forðast ofbeldi. Við köllum það viðvörðunarbjöllur:

ÞEKKTU RAUÐU LJÓSIN viðvörðunarbjöllur um eittrað samband

Ákefð. Ýktir tilburðir/tjáning, sækir það fast að sambandið verði strax alvarlegt, lætur textaskilaboðum og tölvupóstum rigna yfir þig.

Afbrýðisemi. Bannar þér að tala við hitt kynið, krefst þess að þú upplýsir hann um

ýmis einkamál þín, fer yfir þín persónulegu mörk.

Stjórnun. Athugar símann þinn eða tölvupóst án leyfis, segir þér hvernig þú átt að klæða þig og haga þér, mætir til þín óboðinn.

Einangrun. Hindrar að þú hittir vini þína eða fjölskyldu, yfirtekur allan frítíma þinn, talar illa um vini þína og vandamenn.

Gagnrýni. Kemur með neikvæðar athugasemdir um útlit þitt, gerir lítið úr hæfileikum þínum, virðir ekki skoðanir þínar, dregur persónuleika þinn stöðugt í efa.

Niðurrif. Felur stundum eigur þínar eða lýgur þrálátlega að þér til að láta þig trúna því að þú sért brjáluð, sem veldur því að þú missir úr skóla eða vinnu.

Ámæli. Gerir þig ábyrga fyrir vanda málum sínum og kennir þér um þau, neitar að axla ábyrgð Reiði Miklar skapsveiflur, bregst við smámálum með stjórnlausri bræði, þvingar þig kynferðislega, gerir þig óttaslegna.

Sameinuðu þjóðirnar, Evrópska jafnréttisstofnunin (EIGE), Soroptimist International, UN Women á Íslandi og konur um víða veröld taka þátt í verkefni til að draga athygli að þessum mannréttindabrotum.

Bókasafn Kópavogs hefur tekið saman bækur um ofbeldi gegn konum í sérstakri bókahillu á safninu. Bækurnar eru bæði á íslensku og ensku, þar er einnig að finna plaköt á íslensku, pólsku og ensku með upplýsingum.

Konur í Soroptimistaklúbbi Kópavogs þakka sóknarprestum fyrir að gera „Roðagylltum heiminn“ sýnilegan með því að lýsa upp kirkjurnar í appelsínugulum lit svo og Bókasafni Kópavogs fyrir að setja upp bókahilluna.

UN Women á Íslandi hafa einnig beitt sér í baráttunni gegn ofbeldi kvenna með að helga Ljósagöngu sína baráttunni. Hún fór fram laugardaginn 25. nóvember sl. og er Harpan appelsínugul eins og fyrri ár.

Gangan hófst við stytta Ingólfs Arnarsonar á Arnarhóli, þaðan sem gengið var suður Lækjargötu og upp Amtmannsstíg. Göngunni lauk á Bríetartorgi með stuttri samverustund þar sem Hljómfélagið flutti nokkur lög og boðið var upp á heitt kakó.

Fh. Soroptimistaklúbbs Kópavogs, Verkefnastjórar

Gjábakki er vagga Boccia í Kópavogi



Félagsmiðstöðin Gjábakki er vagga Boccia hér í Kópavogi og hafa lið þaðan unnið góða sigra á Landsmótum og á fleiri mótum víða um land á liðnum árum. Æft er af miklum krafti í öllum Félagsmiðstöðunum þremur í Kópavogi með það í huga að vinna góða sigra á næstu mótum. Fyrirhuguð er keppni á nýju ári á milli Félagsmiðstöðvanna og er undirbúningur þegar hafinn.

Liðin í Gjábakka eru sigursæl. Hér er tvö þeirra á æfingu í Gjábakka



Sigursælar konur úr Gjábakka, Svana, Steinunn og Anna.

Síðasta mót sem tekið var þátt í var Landsmót UMFI 50+ sem haldið var í Stykkishólmi í júní sl. Þar sem ma. var keppt í Boccia ásamt fleiri íþróttagreinum. Boccia hópur Gjábakka sendi þrjú lið til keppni sem öll sýndu góðan leik, þótt þau kæmust ekki á verðlaunapall að þessu sinni, en oftan en ekki hafa þessi lið verið mjög sigursæl á liðnum árum.

Góð tengsl hafa myndast hjá keppendum
Tuttugu og þrjú lið víða af Vestur- og Norðurlandi mættu til leiks og sýndu góðan og skemmilegan leik, góð tengsl eru farin að myndast hjá mörgum

keppendum sem hafa sótt landsmót á liðnum árum. Að þessu sinni var það lið frá Akranesi „FEBAN“ sem vann Gulllið, liðin tvö frá Ísafirði „Kubbarnir“ unnu silfur og brons. Dómgæsla var í höndum leikmanna sjálfra og að stórum hluta hjá Gjábakka liðum, sem stóðu sig þar mjög vel. Það eru allir velkomnir að reyna sig í Boccia og er tilsögn fyrir nýliða á miðvikudögum í Gjábakka.

Kópavogur framlengir í lánnum og tekur nýtt

Á fundi bæjarstjórnar Kópavogs síðar í dag verður lagt fram erindi þar sem óskað er eftir heimild bæjarráðs og bæjarstjórnar til að undirrita viðauka við lána-samninga við Íslandsbanka, annars vegar að eftirstöðvum kr. 2.700.000.000,- og hinsvegar að eftirstöðvum kr. 945.000.000,- þar sem lokadögum er breytt úr 5.12.2023 í 5.12.2028. Einnig verður óskað eftir heimild til að taka skammtímalán hjá Lánasjóði sveitarfélaga



af fjárhæð kr. 1.500.000.000,- frá og með 29.11.2023.



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

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

davines
sustainable beauty

GEFÐU GJÖF SEM GLEÐUR

Þú finnur allar nánari upplýsingar um vörurnar frá Davines á bpro.is [f /davinesiceland](https://www.facebook.com/davinesiceland) [@davinesiceland](https://www.instagram.com/davinesiceland) [#davinesiceland](https://www.tiktok.com/@davinesiceland)

Svíf þú inn í svefninn

...í rúmi frá okkur!

RÚM



heklaíslandi



Hágæða Florence bómullarhandklæði
og náttloppar frá CLARYSSE bath & kitchen



Falleg handmáluð jólakerti frá FLATYS

Íslensk
hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á Instagram

Opið mánudaga til fimmtudaga 8:00-18:00 • föstudaga 8:00-17:00 • laugardaga 10:00-16:00 • sunnudaga lokað

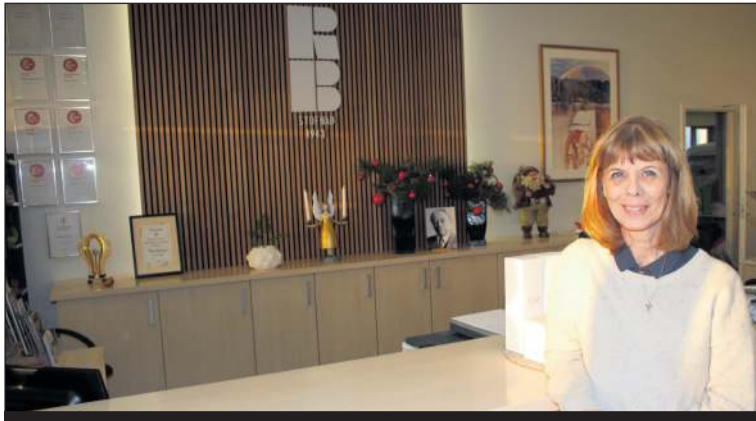


RB Rúm fagnar 80 ára afmæli

RB Rúm fagnar á morgun, föstudaginn 1. desember 80 ára stórafmæli, en fjölskyldufyrirtækið var stofnað af Ragnari Björnssyni, húsgagnabólstrara árið 1943. Undanfarinn 42 ár hefur Birna Ragnarsdóttir, dóttir Ragnars, verið viðloðandi fyrirtækið, en hún byrjaði að vinna þar ung að árum, árið 1981, og hefur undanfarna áratugi stýrt rekstrinum.

Það má með sönnu segja að RB Rúm hafi fært Kópavogsbúum sem og öðrum landsmönnum betri svefn og vellíðan í átta áratugi, en fyrirtækið hefur allt frá upphafi lagt mikið upp úr gæðum og vönduðum vinnubrögðum.

Birna segir að Kópavogsbúar hafi verið stórtækir í viðskiptum við RB Rúm í gegnum árin þótt fyrirtækið sé með aðsetur í Dalshrauni í Hafnarfirði. „Kópavogsbúar sem og aðrir landsmenn hafa verið mjög duglegir að versla við okkur í gegnum áratuginna enda skiptir



Birna hefur starfað í RB Rúm í 42 ár eða frá 1981

staðsetningin litlu máli þegar fólk leitar að góðum dýnum og rúmum,” segir hún brosandi.

Birna segir að RB Rúm hafi ávallt verið leiðandi í þróun og framleiðslu á springdýnum sem er meginþáttur í starfsemi auk framleiðslu á öllum stærðum og gerðum af rúmum, en á undanförmum árum hefur vönduð gjafavara fyrir heimilið

bæst í flóruna eins og ilmkerti, handklæði að ógleymdum sænguverum, púðum, rúmteppum og fleira.

Stolt af árunum 80

En hvað finnst Birnu um að afmælisbarnið sé að fagna 80 ára afmæli á föstudaginn? „Ég er bara stolt. RB Rúm væru ekki að fagna 80 árum í dag ef við værum ekki að framleiða góða vöru og svo höfum við í gegnum árin verið með gott starfsfólk hjá okkur.”

Og RB rúm hefur dafnað og þroskast vel á þessum tíma, gæðin og vöruvalið stöðugt að aukist? „Já, það er rétt. Í byrjun var höfuðáherslan á húsgagnabólstrun og svo bættust springdýnnar og rúmin við framleiðsluna. Svo í gegnum tíðina höfum við bætt við rúmgöflum, lökum, dýnuhlífum, gjafavöru og fleira.”

100% náttúrulegar springdýnur Og þið bjóðið upp á ótrúlega fjölbreytt vöruúrval, ekki bara margar gerðir að springdýnum og rúmum heldur margt annað eins og þú nefnir? „Já, það er rétt og í tilefni af þessum tímamótum



RB Rúm er í fallegu húsnaði í Dalshrauni í Hafnarfirði



RB Rúm er með rúm, springdýnur og rúmgafli í miklu úrvali ásamt sænguverðum, púðum og rúmteppum og þá er hægt að fá vandaða gjafavöru eins og ilmkerti, handklæði og margt fleira

ákváðum við að byrja að flytja inn 100% náttúrulegar springdýnur frá rótgrónu fyrirtæki í Bretlandi sem heitir Vispring, en það var stofnað í London árið 1901. Við munum veita góða þjónustu fyrir dýnnar eins og við gerum með allar okkar dýnur.”

Byrjaði á að sópa gólfín og mun enda starfsferilinn á kústinum! Hvað með þig sjálfa, ertu búin að vera með annan fótinn í RB Rúm frá því að þú varst lítil eða hvenær fóstu að blanda þér í reksturinn? „Ég hef frá því ég man eftir mér verið viðlogandi fyrirtækið. Mitt fyrsta starf var að sópa gólfín

og ég mun örugglega enda starfsferilinn á kústinum. Ég fór á viðskiptabraut í Flensborg og eftir það fór ég í lðnskólann og lærði húsgagnabólstrun og hef unnið í RB Rúmum síðan 1981,” segir hún brosandi.

Hafa fengið alþjóðleg verðlaun Það má svo geta þess að RB Rúm hlaut árið 2010 alþjóðleg verðlaun á International Quality Crown Awards í London, fyrir vandaða framleiðslu og markaðssetningu. Þetta eru stór verðlaun þar sem aðeins eitt fyrirtæki í hverri grein sem fær þau ár hvert.



Birna ásamt föður sínum og stofnanda R.B. rúma, Ragnari Björnssyni fyrir nokkrum árum

BÓKAKLÚBBUR BÆJARLISTAMANNINS

6. DESEMBER → 20:00

KRIMMAKVISS
Í KÓPAVOGI

Jólasteming og dularfull
spurningakeppni
á 27 Mathús & bar Víkurhvafi 1

Sérstök krimmatilboð verða á
mat og drykk

MEKÓ



Aðventudagskrá Kópavogskirkju

Verið velkomin í Kópavogskirkju um aðventu.

Jólaball & tónleikar, guðspjónustur og fjölskyldusamverur. Takið dagskrána og geymið.

2. desember - Aðventuhlaup á laugardegi

Hið árlega kirkjuhlaup í Kópavogi leggur af stað frá Kópavogskirkju kl. 09.00 laugardaginn 02. desember og er í umsjón Hlaupahóps Breiðabliks.

Hægt verður að hlaupa tvo hringi. Einn 7 km og annan 11 km Hlaupinn er hringur þar sem komið verður að Kópavogskirkju, Hjallakirkju, Lindakirkju, Digraneskirkju, og kapellu Líknardeildarinnar. Þau sem hlaupa 7 km sleppa Lindakirkju. Allir hlaupa á sínum hraða og boðið er upp á hressingu í safnaðarheimii Kópavogskirkju eftir hlaupin.

3. desember. 1. sunnudagur í aðventu. Barna & fjölskylduguðspjónusta og jólaball

Barna & fjölskylduguðspjónusta kl. 11.00

Hin árlega barna og fjölskylduguðspjónusta á aðventu kl. 11.00.

Skólakór Kársness syngur, sunnudagaskólinn kemur í heimsókn og Sr. Sigurður Arnarson leiðir stundina.

Jólaball kl. 12.00

Jólaball fyrir börnin í safnaðarheimilinu Borgum. Jólalögina óma og jólasveinarnir koma í heimsókn með léttar gjafir.

6. desember, miðvikudagur. - Jólatónleikar Kórs Kópavogskirkju

Árlegir jólatónleikar kórs Kópavogskirkju fara fram í safnaðarheimilinu Borgum kl. 20.00, miðvikudaginn 6. desember.

Á dagskrá eru óþpýð lög og sálmar sem hæfa aðventunni. Tónleikarnir munu stilla strengi okkar inn á aðventu og jólatíðina. Aðgangur ókeypis.

10. desember. 2. Sunnudagur í aðventu. Aðventuguðspjónusta & sunnudagaskóli

Aðventuguðspjónusta kl. 11.00

Á aðventu er gott að taka frá tíma til að nærast andlega. Annan sunnudag í aðventu verður guðspjónusta kl. 11.00.

Kór Kópavogskirkju syngur, Elísa Elíasdóttir leikur á orgel og sr. Grétar Halldór Gunnarsson leiðir guðspjónustuna.

Sunnudagaskóli kl. 11.00

Sunnudagaskólinn verður á sínum stað í safnaðarheimilinu Borgum. Kveikt á adventukertum.

Æskulýðsleiðtogar kirkjunnar leiða stundina, syngja, segja sögur og bregða á leik.

17. desember – 3. Sunnudagur í aðventu. Aðventuguðspjónusta & sunnudagaskóli

Aðventuguðspjónusta kl. 11.00

Á aðventu er gott að taka frá tíma til að nærast andlega. Þriðja sunnudag í aðventu verður guðspjónusta kl. 11.00.

Kór Kópavogskirkju syngur, Elísa Elíasdóttir leikur á orgel Sr. Sigurður Arnarson leiðir guðspjónustuna.

Sunnudagaskóli kl. 11.00

Sunnudagaskólinn verður á sínum stað í safnaðarheimilinu Borgum. Kveikt á adventukertum.

Æskulýðsleiðtogar kirkjunnar leiða stundina, syngja, segja sögur og bregða á leik.

Stíga skrefið og opna félagsmiðstöðvar eldri borgara á laugardögum

Eitt af baráttumálum Félags eldri borgara í Kópavogi að stuðla að því að útrýma einsemd og einveru eldra fólks. Félag eldri borgara í Kópavogi segir óumdeilt skref í þá átt sé að hafa félagsheimili eldri borgara í Kópavogi opin um helgar, auk þess sem sú ákvörðun myndi klárlega efla félagslífið hjá þessum aldurshóp.

Kópavogsbær hefur ákveðið að setja af stað tilraunaverkefni í hálf tveimur árum, frá og með áramótum þar sem félagsmiðstöðvar aldraðra verða opnar á laugardögum einu sinni í mánuði. Kópavogspósturinn spurði Ásdís Kristjánsdóttur bæjarstjóri í Kópavogi hvort það sé kostnaðurinn sem stoppi bæinn að hafa þær opnar allar helgar? „Við höfum heyrt ákall þess efnis frá eldri bæjarbúum að hafa opið um helgar í félagsmiðstöðvum til að draga úr einsemd og einveru fólks. Í mörg ár hefur verið barist fyrir slíkri opnun og nú ætlum við loksins að stíga skrefið og fara í tilraunaverkefni með eina opnun í mánuði á hverri stöð. Helgaropnir tíðkast t.a.m. ekki í félagsmiðstöðvum eldri borgara í nærliggjandi sveitarfélögum, við vitum því ekki alveg hvað við erum að fara út í,“ segir Ásdís og heldur áfram: „Ég skil vel að fólk spyrji sig af hverju aðeins einn laugardagur í mánuði en ekki alla laugardaga. Við



Árni Pétur Árnason

töldum einfaldlega skynsamlegra að stíga varfærin skref til að byrja með en endurmeta heldur stöðuna eftir hálf tveimur árum þegar komin er reynsla á þetta hjá okkur.”

Geta mögulega heimsótt ólíkar félagsmiðstöðvar þrjá laugardaga í mánuði
Er þá reiknað með að félagsmiðstöðvarnar verði allar opnar sama laugardag í mánuðinum eða sitthvorn laugardaginn? „Við reiknum með að hafa opið sitthvorn laugardag í mánuði þannig að mögulega geta bæjarbúar heimsótt ólíkar félagsmiðstöðvar þrjá laugardaga í mánuði.”

Æðsta markmiðið að sjá hamingjusöm börn

Hugmyndafræði Rjúpnahæðar á erindi víða og hefur verið fest á bók

Tvær bækur eru komnar út um starf leikskólans Rjúpnahæðar, Börn og friður: Hvernig túlka börnin frið? og Rjúpnahæðarleiðin: Að rétta upp hönd – leiðarvísir um lýðræði í skóla. Sú síðarnefnda er einnig komin út sem rafbók.

Kveikjan að bókunum, sem Hrönn Valentínusdóttir leikskólastjóri hefur haft veg og vanda af, kom til þegar Rjúpnahæð var boðið að taka þátt í listaverksýningunni „Hvernig upplifa og túlka börn frið í leik og starfi.“

Þá voru verk barnanna sýnd á 30 ára afmæli Barnasáttmálans sem haldin var í Salnum í Kópavogi í nóvember 2019. Sýningin var afurð þess vinnuferlis sem unnið var eftir lýðræðislegri aðferðarfræði leikskólans. Í kjölfar sýningarinnar var ráðist í að skrifa bækur um efnið til að vekja athygli á og gera fólki kleift að fræðast um stefnu og aðferðarfræði leikskólans.

Bókin Rjúpnahæðarleiðin: Að rétta upp hönd - leiðarvísir um lýðræði í skóla fjallar um þá aðferðarfræði sem markvisst hefur verið notuð í öllu starfi í leikskólanum Rjúpnahæð. Sú aðferðarfræði byggir á sjálfstærð með lýðræði að leiðarljósi en



Hrönn og hluti starfsfólks með nýutkomnu bækunum, f.v.: Svava María Hermannsdóttir, Unnur Kristjánsdóttir, Hrönn Valentínusdóttir, Helga Margrét Þorsteinsdóttir, Heiða María Angantýsdóttir og Valgerður Ósk Sigurjónsdóttir.

Hrönn hefur próað hana ásamt núverandi og fyrrverandi kennurum og börnum leikskólans í yfir 20 ár. Aðferðarfræðin hefur verið kennd víða um land sem og erlendis, bæði í leik- og grunnskólum.

Kenndu lýðræði í tékkneskum grunnskóla

„Ég og deildarstjórnarnir í Rjúpnahæð höfum farið nokkrum sinnum til Tékklands til að innleiða aðferðarfræðina okkar sem byggir á lýðræði. Þar vorum við að kenna

lýðræði, leiðbeina og gagnrýna með fyrirlesturum og handleiðslu á yfir tveggja ára tímabili. Ég sannfærðist um það sem ég hef alltaf haft á tilfinningunni, að hugmyndafræðin okkar hér í Rjúpnahæð á einnig erindi í grunnskóla og jafnvel lengra,“ segir Hrönn Valentínusdóttir, leikskólastjóri.

Í bókinni eru sýnd verkefni sem kennarar Rjúpnahæðar hafa búið til eftir Rjúpnahæðarleiðinni. Þannig geta leikmenn og áhugasamir tekið verkefnið upp og nýtt sér þau óbreytt eða jafnvel búið til sín eigin verkefni út frá forskriftinni sem bókinn lýsir.

Höfundar bókarnar eru stjórnendur og starfsfólk leikskólans Rjúpnahæðar, ásamt heimspekingum og menntunarfræðingum sem starfa eða hafa starfað við Háskóla Íslands. Ritstjóri er Kristján Hreinsson. Rafbókina má nálgast á vef leikskólans.

Hamingjusöm börn æðsta markmiðið

Í bókinni Börn og friður: hvernig túlka börnin frið? er, auk lýðræðislegrar aðferðarfræði, lögð áhersla á jafnrétti, jafnræði og mikilvægi þess að allir fái að vera einstakir. Útgáfa bókarnar var styrkt af Þróunarsjóði leikskóla Kópavogs.

Í bókinni, sem ritstýrð er af Kristjáni Hreinssyni er að finna myndir og frásagnir barna sem voru í Rjúpnahæð 2019, framlag frá foreldrum og formála sem ritaður er af Hrönn Valentínusdóttur. Það er Bókautgáfan Hrönn sem gefur bókina út. „Æðsta markmið okkar er að sjá hamingjusöm börn sem finna að þeim sé treyst og að á þau sé hlustað. Og að þau fái frelsi til að taka ákvarðanir og hafa áhrif á sitt eigið líf. Við notumst við hugtök sem tengjast lýðræði til að ná okkar markmiðum, til dæmis umburðarlyndi, virðing, ábyrgð, sjálfstæði, sjálfsbjargarviðleitni, samhyggð, sjálfræði og fleiri. Við notum aðferðarfræðina okkar í öllu sem við gerum, hvort sem það er í daglegu starfi eða í teymisvinnu, þema-starfi, til að leysa vandamál, byggja upp sameiginleg sjónarmið eða komast að sameiginlegri niðurstöðu. Því meira frelsi og því meira traust sem þú gefur börnunum því meiri vellíðan öðlast þau og þau verða færari til að takast á við áskoranir í lífinu“ segir Hrönn Valentínusdóttir, leikskólastjóri.

Miðasala á tix og í gegnum kórfélaga

Miðaverð: 4000

KAKÓJÓL Í KÓPAVOGI

Jólatónleikar Karlakórs Kópavogs laugardaginn 9. Desember í Digraneskirkju



Húsið opnar klukkan 15:00

Tónleikar hefjast klukkan 16:00

Áhersla á fjölskylduvæna jólastemningu. Skólakór Kátsnesskóla verða sérstakir gestir og boðið verður uppá Kakó og piparkökur. Miðaverð 1000 fyrir 16 ára og yngri.

Einsöngvarar: Ólafur Magnússon og Garðar Eggertsson
Píanóleikari: Einar Bjartur Egilsson
Stjórnendur: Sigurður Helgi og Álfheiður Björgvinsdóttir

Aðventan í Digranes- og Hjallakirkju

3. desember

Digraneskirkja kl. 11 - Skólakór Smáraskóla

Hjallakirkja kl. 13 - Barnakór Hjallakirkju - Diljá Pétursdóttir

10. desember

Digraneskirkja kl. 11 - Fjölskyldustund og jólaball

Hjallakirkja kl. 13 - Messa - Kvennakórinn Rósir

17. desember

Digraneskirkja kl. 11 - Messa og jólastemning

Hjallakirkja kl. 17 - Jóla sing along

Hjallakirkja kl. 20 - Kyrrðarstund - Kertaljós - Jólalög



Digranes- og Hjallakirkja

Bænastundir og samfélag

Þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga

Foreldramorgnar

Barna- og æskulýðsstarf - Barnakór

Íþróttá- og sunnudagaskóli

Nánar auglýst á heimasíðu- og Facebook

síðum kirknanna

Njótið aðventunnar!

Kveðja frá starfsfólki

Digranes- og Hjallakirkju



**DIGRANESKIRKJA
HJALLAKIRKJA**

Marín Aníta Hilmarsdóttir Sveigbogakona ársins 2023

Marín Aníta Hilmarsdóttir í Bogfímifélaginu Boganum í Kópavogi var valinn Sveigbogakona BFSÍ árið 2023.

BFSÍ veitti viðurkenninguna fyrsta árið sem sambandið starfaði og Marín hefur hreppst titilinn öll árin (2020, 2021, 2022 og 2023). Valið fer fram á hlutlausann veg byggt á útreikningi árangurs keppenda á árinu á innlendum og erlendum mótum.

Marín átti glæsilegt ár í alþjóðlegri keppni á árinu og vann meðal annars Norðurlandameistaratið, sló Norðurlandamet, náði lágmarkum fyrir Ólympiuleika, keppti á Evrópuleikunum 2023 og var þar fánaberi ásamt mörgu fleiru.

Stutt samantekt af helsta árangri Marínar á árinu 2023:

- Norðurlandameistari U21
- Norðurlandamet U21
- Brons með landsliði á Norðurlandameistaramóti U21
- Gull á alþjóðlegu U21 landsmóti í Sviss
- 4 Íslandsmeistaratiðlar í félagsliða-keppni (U21 og Meistaraflokk)
- 3 Íslandsmeistaratiðlar í einstaklings-keppni (U21 og Meistaraflokk)
- Íslandsbikarmeistari innandyra (óháð kyni Meistaraflokkur)
- 3 Íslandsmet U21
- 1 Landsliðsmet U21

Þetta er annar Norðurlandameistaratiðlar Marínar, en hún vann titilinn einnig árið



Marín Aníta Hilmarsdóttir stóð sig frábærlega í ár og var valin Sveigbogakona BFÍ árið 2023, en hún keppir með Bogfímifélaginu Boganum í Kópavogi

2021 í U18 flokki, hún tók ekki þátt á NM 2022 þar sem það stangaðist á við persónulega lífið og vann svo aftur 2023, í báðum tilfellum vann hún titlana af miklu öryggi. Norðurlandameitið setti Marín í undankeppni NM 2023 í U21 flokki og hún vann einnig bronns með Íslenska liðinu í liðakeppni.

Marín endaði 9 sæti á Evrópubikarmóti í meistaraflokki í Bretlandi með liði sínu og átti þar hlut í að vinna þátttökurétt fyrir Ísland á Evrópuleikana 2023. Sá þátttökuréttur var einn af aðeins þrem þátttökuréttum sem Ísland vann á European Games 2023. Marín var fyrsti Íslendingurinn til þess að vinna þátttökurétt (ásamt Völu) á Evrópuleikana í bogfími og

fyrsta íslenska konan til að keppa á leikunum í sveigboga. Marín var einnig valin af ÍSÍ sem fánaberi á opunarhátíð leikana. Marín endaði einnig í 35 sæti á HM í meistaraflokki með liði sínu í Berlín.

Mikið um að vera árið 2024

Marín er skráð til keppni á Evrópumeistaramót innandyra í Króatíu í febrúar 2024 og er áætluð til þátttöku á Evrópumeistaramótið utandyra í Essen Þýskalandi í maí 2024 ásamt nokkrum öðrum mótum árið 2024. Marín er að miða á að vinna þátttökurétt á Ólympiuleikana og hefur þegar náð lágmarksviðmiðum fyrir leikana. Hún er líklegasti Íslendingur til þess að vinna þátttökurétt á leikana í bogfími.

Nýr gervigrasvöllur

við Fífuna tekin í notkun árið 2024



Samkvæmt fjárhagsáætlun Kópavogsbæjar fyrir árið 2024 er stefnt á að byggja nýjan gervigrasvöll vestan við Fífuna.

svo hægt sé fullnýta hann yfir vetrartímann? „Við hefjum framkvæmdir um mitt árið og gerum ráð fyrir að völluminn verði klár á árinu 2024. Gert er ráð fyrir að þetta verði æfingavöllur með flóðljýsingu til æfinga og því hægt að fullnýta völluminn allt árið,“ segir Ásdís

Kópavogspósturinn spurði Ásdís hvenær þær framkvæmdir eigi að hefjast og verður völluminn með flóðljósum

Einstaklega vel heppnaður jólabasar í Lækjarbotnum



Laugardaginn 18. nóvember sl. var haldinn hinn árlegi jólabasar Lækjarbotna, en á basarum er selt handverk sem allt skólasamfélagið á leiks- og grunnskólastigi hefur unnið að á haustönn. Basarinn er haldin sem fjáröflun fyrir framkvæmdir á leiktækjum á skólalóð, viðhald húsnæðis og til tækjarkaupa.



Foreldrar sjá um skipulagningu á vinnustofum, svo sem í leikfangagerð í tré og ull, leirkeragerð, jurtaapoteki og margt fleira. Margir foreldrar vinna einnig að handverkum heimavið sem selt er á markaðinum.

Á basardeginum sjálfum sér 4.-5. bekkur um sölu á veitingum og setja upp Litla kaffihúsið, 6.-7. bekkur sýna brúðuleikhús sem þau hafa unnið brúður að í textilmennt á önninni, 2.-3. bekkur setja upp veiðitjörn með smágjöfum sem skólasamfélagið leggur til, en unglíngadeild eldar steinbakaðar súrdeigspizzur og selja gestum og gangandi. Í ár líkt og í fyrra sá okkar franski matráður um útielðhúsið og bakaði Crêpes ásamt aðstoðarkonu.

Jurtaapotekid er í höndum foreldra og jurtir eru týndar yfir sumarið og þurrkaðar. Lífræn lækandi smyrsl og krem eru útbúin, heilsute og jurtsalt úr staðbundnum jurtum. Hunangsbóndinn Thor seldi afurðir sínar á basarum til styrktar skólanum, en heimilismenn í Skafttholti voru einnig á staðnum og seldu eigið handverk.



Áætlað er að á einum tímamarki hafi um 500 bílar verið á bílastæðum skólans en auðveldlega má áætla að um og yfir 2000 mans hafi heimsótt basarinn að þessu sinni. Gestir nutu samverunnar í fallegu umhverfi Lækjarbotna og fóru saddir og ánægðir heim eftir einstaklega vel heppnaðan jólabasar.

Kertaljós á jólum

Aðventutónleikar Kórs
Kópavogskirkju
Safnaðarheimilinu Borgum
Miðvikudaginn 6. desember kl. 20

Einsöngvarar: Ólafía Jensdóttir og Þórunn Elín Pétursdóttir
Stjórnandi og fiðluleikari: Elísa Elíasdóttir
Píanóleikari: Ester Ólafsdóttir

Boðið verður upp á súkkulaði og smákökur á eftir

Enginn aðgangseyrir en tekið er á móti frjálsum framlögum

Fröken Reykjavík
KITCHEN · BAR

EINSTÖK JÓLAVEISLA

HÁTÍÐARMATSEÐILL



5 RÉTTA VEISLA

Hörpuskel
Hreindýratartar
Humar og grjótkrabbasoð
Hægelduð bringa af heiðargæs
Mandarínur og möndlur

13.900 kr.

Bubbly
HOUR
16 - 18



FROKENVK.IS | @FROKEN_REYKJAVIK
LÆKJARGATA 12, 101 REYKJAVÍK

Fröken Reykjavík
KITCHEN · BAR

HÓTEL
REYKJAVÍK
—
SAGA

Ásdísi bæjarstjóra bjargað ofan af þakinu

Rýmingar- og björgunaræfing
í bæjarskrifstofum Kópavogsbæjar



Rýming bæjarskrifstofa Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 vegna elds og reyks var æfð sl þriðjudag.

Samhliða fór fram björgunaræfing þar sem Ásdísi Kristjánsdóttir bæjarstjóra var bjargað af þaki byggingarinnar og í körfubíl. Jafnframt fóru reykkafarar inn í bygginguna og björguðu einstaklingi í hjólastól sem af 2. hæð.

Vel tókst til við æfinguna sem er liður í Eldvarnaátaki Landssambands slökkvi-

liðs- og sjúkraflutningamannanna sem nú fer fram um allt land. Hún fór fram í samvinnu Landssambandsins, Kópavogsbæjar og Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins.

Að björgun lokinni fór fram sýnskennsla í notkun slökkvibúnaðar og starfsfólki bauðst að spreya sig á að slökkva elda. Starfsfólkið fékk jafnframt afhent eintak af handbók Eldvarnabandalagsins um eldvarnir heimilisins.



Laufabrauðs- og myndakökudagurinn 2023

Laugard. 2. desember kl. 13.00 - 17.00

Laufabrauðsgerð, myndakökuskreytingar, tónlist og veitingar.

Kynslóðirnar mætast í jólaverkunum



Dagskrá:

Kl. 13.30-13.40: Friðarjól m/Samkór kóp./stj. Lenka Matéova

Kl. 14-14.10: Glimmerjól m/Kvennakór kóp./stj. Margrét Eir

*Kl. 14.30-14.40: Jólasveifla/Kjalar M. Kollmar, Alexander Grybos
og HlynurSævars.*

Kl. 15-15.10: Jólin alls staðar m/Kór Hörðuvallask./stj. Ása V. Sigurðard.

*Vinsamlegast hafið með ykkur bretti og græjur
til að skera út brauðið og box undir kökurnar!*

Gjábakki Fannborg 8, 200 Kópavogi, sími 441-9903



Er jólahús Kópavogs í götunni þinni?

Óskað er eftir tilnefningum um jólahús Kópavogsbæjar.

Frestur er til og með 10. desember og skulu tilnefningar sendar inn í gegnum skráningarform á meko.is. Úrslit verða kynnt 14. desember en valið á jólahúsi Kópavogsbæjar er í höndum lista- og menningarráðs Kópavogsbæjar.

Njóttu aðventunnar í Kópavogi – fjöldi viðburða víðsvegar um bæjarfélagið. Kynntu þér viðburðadagskrána á meko.is.



MEKÓ



DAGSKRÁ DESEMBER 2023

Fjölskylduviðburðir

2/12 13:00

Aðventuhátíð
Kópavogs



9/12 11:30

Fjölskyldustund á Lindasafni
Sögustund með Arndísi Þórarinsdóttur

9/12 13:00

Óróasmiðja: Vetrarórói

21/12 12:15

Piparkökutrudar

22/12 11:00

Jógastund

22/12 12:00

Jólasöngvar með Margréti Eir

22/12 13:00

Jólasögustund: Tröllli stal jólunum

22/12 14:00

Jólabíó: Mikki um jólin

Jólin í Salnum

1/12 20:00

Jóla-Ella

2/12 20:00

Jóla-Ella

3/12 16:00

Teiknimyndajól

3/12 20:00

Teiknimyndajól

7/12 20:00

Litlu jólin með Tvíhöfða

8/12 20:00

Litlu jólin með Tvíhöfða

10/12 13:30

Songs of Longing and Greed

10/12 20:00

Jóladraumur í Salnum

14/12 20:00

Litlu jólin með Tvíhöfða

16/12 15:00

Ljósíð kemur: Jólátónleikar Rásar 1

22/12 20:30

Jól & næs

Fastir viðburðir

2/12 11:30

Lesið fyrir hunda
Skráning nauðsynleg

7/12 10:00

Foreldramorgunn á
Gerðarsafni

7/12 15:00

Lesið á milli línanna

Hannyrðaklúbburinn

Kaðlín
alla miðvikudaga

Sýningar

Skúlpúr/Skúlpúr

opið daglega kl. 12-18

GERÐUR grunnsýning

opið daglega kl. 12-18

Heimkynni

opið mán-fös kl. 8-18
og lau kl. 11-17

Aðrir viðburðir

6/12 12:15

Leiðsögn um Skúlpúr/Skúlpúr

6/12, 13/12 & 20/12 16:00

Aðventutónleikar nemenda í
Tónlistaskóla Kópavogs

6/12 17:00

Skúlpúr/Skúlpúr með Skerplu

6/12 20:00

Krimmakviss með Lilju Sigurðardóttur

21/12 12:15

Hádegisdjass: Söngdeild FÍH

Aðventan á bókasafninu

2/12-23/12

Jólainnpökkunarstöð

2/12-23/12

Leitin að jólaandanum: Jólþraut

2/12-23/12

Kærleiksóskir á jólatré: Jólhornið

11/12-23/12

Jólasveinaskiptimarkaður

Bókasafn Kópavogs

Gerðarsafn

Náttúrufræðistofa

Salurinn

Menning í Kópavogi



Aðventuhátíð Kópavogs

Aðventuhátíð í Kópavogi verður haldin **laugardaginn 2. desember** en við það tilefni verða ljósín á jólatré Kópavogsbæjar við menningarhúsin tendruð.

Aðventusmiðjur

- 13:00 - 15:45 Óróasmiðja ÞYKJÓ (Bókasafn)
- 13:00 - 15:45 Jólaperlusmiðja (Bókasafn)
- 13:00 - 15:45 Úkraínsk aðventusmiðja (Gerðarsafn)
- 13:00 - 15:45 Jólaskúlpútsmiðja (Salurinn)

Jólaörtónleikar

- 13:30 - 13:45 Kórinn Viðlag (Salurinn)
- 14:00 - 14:15 Samkór Kópavogs (Salurinn)
- 14:15 - 14:30 Kór Hörðuvallaskóla (Gerðarsafn)
- 14:30 - 14:45 Kvinnakór Kópavogs (Salurinn)
- 15:15 - 15:30 Barnakór Smáraskóla (Bókasafn)
- 15:40 - 16:00 Skólahljómsveit Kópavogs (Útisvæði)

Jólasveifla í Salnum

- 15:00 - 15:40 Kjalar Martinsson Kollmar, söngur og píanó,
Alexander Grybos, gítar, Hlynur Sævarsson, kontrabassi

Jólasögustund í Náttúrufræðistofu

- 14:00 - 14:15 Jólakötturinn með Arndísi Þórarinsdóttur
- 15:00 - 15:15 Jólakötturinn með Arndísi Þórarinsdóttur

Jólamarkaður í Salnum

- 13:00 - 16:00 Fallett handverk til sölu frá Hlutverkasetri,
Tau frá Tógó og Ás vinnustofu

Tendrun jólatrésins

- 16:00 - 16:30 Ævintýrapersónur úr Jólalundi ásamt
Kór Hörðuvallaskóla. Jólasveinar mæta í bæinn
og dansa í kringum jólatréð

Bókasafnið og Náttúrufræðistofa eru opin frá 11:00 - 17:00 og Gerðarsafn frá 12:00 - 18:00.

Veitingasala Krónikunnar verður í Gerðarsafni og í Salnum
og Möndlubásinn verður með ilmandi möndlur til sölu á útisvæði frá 13:00 - 17:00.

Í Gjábakka - félagsmiðstöð eldri borgara við Fannborg 8 verður boðið upp á
laufabrauðsgerð, veitingar og notalega tónlist frá 13:00 - 17:00.

Njótum aðventunnar saman.

