KÓPAVOGSBLAÐIÐ

Dreift frítt í öll hús í Kópavogi. Janúar 2015, 30. tbl. 11. árgangur.

www.kopavogsbladid.is

Hamraborg 8

bfo.is
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf
SUBARU HONDA ISUZU OPEL
SMIÐJUVEGI 22 (GRÆN GATA) - 200 KÓPAVOGI - SÍMI: 567 7560

MÖSSUN.IS
Mössun Bón&Þrif Bryngljái
Ryðblettun Djúphreinsun
553 3333

Nýbýlavegur 10

Arion banki

SÖNGKEPPNI

Sesselja Friðriksdóttir sigraði í söngkeppni félagsmiðstöðva

10

Ungmenni á silkiþrykk námskeið 2

Kópavogsbúi mánaðarins er Kristinn Rúnar Kristinsson 6

Líf og fjör á Landsbankamóti Breiðabliks 14

VANTAR ÞIG GEYMSLU HÚSNÆÐI?

...

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!

SJÁ BAKSÍÐU

DEKKJAHUSID.IS

FRÁBÆRT ÚRVAL AF VETRARDEKKJUM

TILBOÐ Á UMFELGUN

Fólksbílar 5.490,- | Jepplingar 6.490,- | Jeppar 8.490,-

- Dekkjahótel (geymsla á dekkjum)
- Dekk og felgur í úrvali
- Snyrtileg aðstaða
- Alltaf heitt á könnunni

Netgíró | MasterCard VISA | LÉTTGREIÐSLUR

Dekkjahúsið

Dalbrekku 17, Kópavogi
Sími: 55 33 100
dekkjahusid@dekkjahusid.is
30 ára reynsla og þekking

SPURNING DAGSINS

Hver er uppáhalds-staðurinn þinn í Kópavogi?

Gunnar Gunnarsson, Kópavogsbúi til 25 ára
„Hlíðagarður, því hann er skjólgóður og fallegur staður.“

Kristófer Þorleifsson
„Salurinn, því ég er unnandi þeirrar listar sem þar er framleidd.“

Ingibjörg Rúnarsdóttir
„Sundlaug Kópavogs, fín sundlaug sem nýbúið er að gera upp.“

Sigurður Baldursson
„Kjötborðið í Nóatúni, þarna er besta kjötið.“

Vifta eins og viftur eiga að vera!

Hljóðlát, stílhrein, nett og fyrirferðalítil á vegg eða í loft

- Einstök blómlaga lokunarbúnaður, verndar innri búnað og loftræsir án óþægilegs hávaða.
- Þrjár gerðir sem skila: 76 m3 klst., 118 m3 klst., 260 m3 klst.
- Þolir raka og auðvelt í uppsetningu

iCON LOFTRÆSTING

BLIKKÁS – FUNI
Smiðjuvegi 74 – 200 Kópavogur
Sími: 515 8700 – www.funi.is

MOLINN

Ungmenni á silkiþrykk námskeið

Mikill áhugi er hjá krökkunum í Molanum á silkiþrykki.

Í síðustu viku fór ungmennahúsið Molinn með hóp ungmenna á silkiþrykk námskeið í Vinnustofu Söndru Borg og Þorgils. Þetta var í annað skiptið á stuttum tíma sem Molinn fer með hóp í slíka smiðju og virðist vera mikill áhugi fyrir þessu skemmtilega listformi. Ungmennin fengu góða innsýn í allt ferlið sem fylgir því að silkiþrykkja og unnu að sinni eigin hugmynd í gegnum það. Myndefnið sóttu þau meðal annars frá ljósmyndum úr einkasafni og notuðust við eigin teikningar sem gerði útkomuna persónulega og skemmtilega. Að fá tækifæri til að læra og fræðast um listir og menningu í öruggu umhverfi er eitt af markmiðunum í starfsemi Molans og því frábært að vinna með fagfólki eins og Söndru og Þorgils í Vinnustofunni.

Molinn tekur þátt í Safnanótt sem fer fram föstudaginn 6. febrúar. Þar mun meðal annars Vinnustofa Söndru Borg og Þorgils sýna afurðir

sínar ásamt öðrum ungum hönnuðum. Ungt myndlistarfólk munu skapa vegglistaverk yfir kvöldið og ungir tólistarmenn spila hugljúfa tóna. Þá munu ung ljóðskáld lesa ljóð sín fyrir gesti og gangandi yfir heitum kaffibolla og kakói.

EKKI MISSA AF

„Af fingrum fram.“ Guðrún Gunnars og Jón Ólafs í Salnum

Ekki missa af frábærri tónlist og skemmtilegu spjalli með Guðrúnu Gunnarsdóttur föstudaginn 6. mars í Salnum. Þá verður hún gestur Jóns Ólafssonar í hinni sívinsælu tónleikaröð hans Af fingrum fram. Guðrún hefur verið iðin við að kynna lög Ellýar Vilhjálms í gegnum tíðina og víst er að einhver þeirra verða sungin þetta kvöld ásamt fleiri perlum úr hennar fórum. Ógleymanleg kvöldstund þar sem góð tónlist, húmor og spjall fara saman.

Safna- og sundlauganótt

Safnanótt í Kópavogi hefur aldrei verið eins fjölbreytt og áhugaverð og í ár. Dagskráin fer fram í menningarhúsum bæjarins föstudaginn 6. febrúar á menningarholtinu, þar sem eru meðal annars Salurinn, Gerðarsafn, Náttúrufræðistofa Kópavogs og Bókasafn Kópavogs. Dagskráin í húsunum hefst kl. 19:00 og verður til miðnættis. Aðgangur er ókeypis. Þann 7. febrúar, verður sundlaugarnótt haldin í fyrsta sinn í Kópavogi en þá verður Sundlaug Kópavogs opin til miðnættis. Ókeypis verður í laugina og boðið upp á skemmtiatriði og tónlist af ýmsu tagi. Meðal þess sem boðið verður upp á Safnanótt eru tilraunakenndar vinnustofur fyrir ungt fólk í Gerðarsafni, leiðsögn um listaverkageymslur safnsins, föndursmiðjur, töfrabrögð, spákonu í Bókasafni Kópavogs og örtónleika í anddyri Salarins. Í Gerðarsafni verður pop-up eldhús þar sem hægt verður að setjast niður og njóta veitinga. „Menningarhús Kópavogsbæjar hafa undanfarin ár tekið Safnanótt með trompi og árið í ár er engin undantekning,“ segir Arna Schram, forstöðumaður Listhúss Kópavogsbæjar. „Kosturinn við Safnanóttina í Kópavogi er sá að þar eru öll safnahúsin í göngufæri og því hægt að njóta ólíkra viðburða og safna á einum og sama staðnum.“

Safnanótt og sundlauganótt eru hluti Vetrarhátíðar sem fram fer á höfuðborgarsvæðinu frá fimmtudeginum 5. febrúar til sunnudagsins 8. febrúar. Sundlauganótt hefur verið að festa sig í sessi sem hluti af Vetrarhátíð.

GAMLA MYNDIN

Á myndinni sem birtist síðast sjást f.v. Signý Sigurlaug Tryggvadóttir, Ragnhildur Thorlacius, Ingibjörg Árnadóttir, Ómar Zophaníasson, Helga Jóhannsdóttir(?), Donald Ingólfsson(?), Elín Finnbogadóttir, Elísabet Magnúsdóttir og Kristín Kjartansdóttir. Myndin er tekin á Hlíðarveginum vorið 1949, þau eru bekkjarsystkini úr Kópavogsskóla fædd 1936 og luku skólagöngu sinni í Kópavogi þetta vor. Myndin sem birtist núna er tekin um 1980 á sveitaforingjanámskeiði skátafélagsins Kópa í Lækjarbotnum. Ljósmyndarinn er Inga Hrönn Pétursdóttir og kemur úr afhendingu Gauta Torfasonar til Héraðsskjalasafnsins. Upplýsingar um hvað fólkið á myndinni heitir má senda til Héraðsskjalasafns Kópavogs á netfangið gunnarmh@kopavogur.is, í síma 544 4711 eða með heimsókn á safnið á Digranesvegi 7.

Útgefandi: ago.slf

Ritstjóri: Auðun Georg Ólafsson
Sími: 899 3024
Netfang: audun@kopavogsbladid.is
Heimasíða: www.kopavogsbladid.is

Prentun: Landsprent
Dreifing: Póstdreifing

Kópavogsblaðinu er dreift frítt í öll hús í Kópavogi

Ritstjórnarstefnan er eftirfarandi: Kópavogsblaðið vill stuðla að aukinni samheldni og samstöðu Kópavogsbúa. Við höfum sérstakan áhuga á skemmtilegu mannlífi og atvinnulífi í Kópavogi og því sem gerir Kópavog að sérstökum og jákvæðum bæ að búa í, starfa og heimsækja.

KORNAX
- Heilhveiti fyrir heilsuna -
KORNAX
HEILHVEITI
Kornax fæst í næstu matvöruverslun

Fjölpóstur sem virkar!

Póstdreifing er
aðili landsins
býr yfir grí
og sérþekkin
Mögulegt er
heimili eða
landshluta,
tegund húsa
innan póstnú
upp á sérh
lausnir á b
greiningu,
og fleira
þörfum við

Póstdreifi
tæka dreifingarþj
pósti og vörudreifingu, sex daga
vikunnar og keppir að því að

dreifingar
ft
sti
er
egt
um
en í

lesa
st og
versla
auglýstan hlut/þjónustu.

Lifandi MYND

Vídeótökur og myndvinnsla

lifandimynd@lifandimynd.is
Erum á Facebook

DOMUSNOVA Fasteignasala
Nýbýlavegur 8, 200 Kópavogi

Fasteignasala venjulega fólksins...

Einar Hannesson
hdl, Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
einar@domusnova.is

Vera Sigurðardóttir
Sölufulltrúi
S: 866 1110
vera@domusnova.is

Diðrik Stefánsson
Sölufulltrúi
S: 647 8052
didrik@domusnova.is

KARLAKÓR KÓPAVOGS

Karlakór Kópavogs fer ört stækkandi

Karlakór Kópavogs ásamt Kristjáni Jóhannssyni á jólatónleikum í Hörpu.

Það er nóg að gera hjá Karlakór Kópavogs þessa dagana. Kórinn hefur stækkað ört undanarin ár og telur nú ríflega 60 starfandi söngmenn. Það er átak að slípa saman hljóm í kór sem allt að þrefaldast í stærð á nokkrum árum. Að þeim sökum höfum við haldið nokkuð lágan prófíl þar til markmiðinu er náð en kórfélagar hafa einbeittan brotavilja og okkur er að takast það. Kópavogur er að eignast fullburða karlakór. Hvert starfsár hefst á æfingahelgi í Söngskóla Reykjavíkur þar sem raddir eru slípaðar saman undir handleiðslu valinkunnra kennara Söngskólans. Í haust nutum við leiðsagnar Ólafar Kolbrúnar Harðardóttur, Bergþórs Pálssonar auk stjórnanda okkar Garðari Cortes. Í kjölfarið á því hafa félagar átt kost á að fá kennslu í tónfræði auk einkaleiðsagnar úr hópi kennara söngskólans.

Haustið fór að mestu í að æfa fyrir jólatónleika Kristjáns Jóhannssonar í Eldborgarsal Hörpu þann 7.desember síðastliðinn en þar sungum við ásamt Óperukórnum í Reykjavík kafla úr Aidu eftir Verdi. Tónleikarnir tókust mjög vel og þótti karlakórinn bara nokkuð góður. Þar að auki vorum við með aðventusöng í Gerðasafni í upphafi aðventunar þann 30. nóvember og svo í Aðventkirkjunni þann 13. desember. Að því loknu hófst árleg Jólatrjáasala Karlakórsins við Sorpu á Dalvegi. Þar selur Karlakórinn íslensk jólatré. Salan er ein aðal fjármögnunarleið kórsins og hverju tréi fylgir miði á vortónleika kórsins. Salan tókst ágætlega og það er að verða æ vinsælla að fólk velji íslenska Stafafuru fyrir jólatré og munum við kappkosta við að eiga gott úrval af þeim komandi jól. Nú erum við að undirbúa vortónleika kórsins sem eru venjulega í Salnum í kringum fyrstu helgina í maí. Það er þá

> **Kórinn æfir reglulega, einu sinni í viku, á þriðjudögum í samkomusal Álfólsskóla Hjalla kl. 19:30–22:00**

helgin fyrir afmæli Kópavogs þann 11.maí og Kópavogsdagana en þá höfum við sungið vítt og breitt um bæinn. Dagskráin fyrir vortónleikanna er að mótast og verður að vanda vönduð.

Strax í haust, þriðja og fjórða september munum við syngja ásamt Óperukórnum í Reykjavík á stórtónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands og Kristins Sigmundssonar í Eldborg undir stjórn Rico Saccani. Þetta verður metnaðarfullur flutningur og til að verða klárir fyrir flutninginn munum við hefja æfingar í vor og hita svo upp í haust. Framtíð karlakórsins er björt og við hlökkum til að sjá hvað rekur á fjörur okkar á komandi árum.

Kórinn æfir reglulega, einu sinni í viku, á þriðjudögum í samkomusal Álfhólsskóla Hjalla kl 19.30-22.00. Vegna tónleikanna í haust munum við bæta við einhverjum æfingum á fimmtudögum líka. Stjórnandi kórsins er Garðar Cortes. Formaður kórsins er Jakob E. Líndal sem er hægt að ná í í síma 664-8801 eða senda tölvupóst á: Jakob@alark.is. Heimasíða kórsins er www.karlakor.com

Áhugasamir söngmenn mega hafa samband við formann kórsins. Jakob Líndal, formaður Karlakórs Kópavogs.

NÝJASTA TÆKNI

Miðar á MK-böll beint í snjallsímann

Nemendafélag MK prentar ekki lengur miða á viðburði eins og til dæmis á böll heldur fer salan fram í gegnum vefviðmót. Nemendur fá miðann á ballið í tölvupósti sem þeir opna í snjallsíma. Tölvupósturinn í símanum er síðan sýndur dyraverði við inngang sem skannar hann inn. Forritið nefnist SalesCloud og er frá fyrirtækinu Proton ehf. „Nemendur taka mjög vel í þessar breytingar," segir Arnar Örn Ingólfsson, formaður Nemendafélags MK. „Þetta er líka mjög þægilegt fyrir alla uppgjörsvinnu hjá okkur. Fólk sem ekki á snjallsíma kemst alltaf í tölvupóst á bókasafni MK þar sem það getur líka prentað út miðann. Þetta er einfalt, þægilegt og sparar kostnað, umstang og vesen." Salan á Myrkramessuball MK gekk mjög vel með þessu nýja fyrirkomulagi. Miðarnir ruku út og nemendur skemmtu sér konunglega á ballinu sem fór fram á skemmtistaðnum Spot á dögunum.

NÝ FYRIRTÆKI Í KÓPAVOGI

Geymslur til leigu við Smiðjuveg

Hægt verður að leigja geymslur við Smiðjuveg 4 frá og með morgundeginum. Aðgengi að geymslunum verður allan sólarhringinn, alla daga vikunnar. Hver leigjandi hefur sinn aðgangskóða til að komast inn í húsnæðið. Um er að ræða upphituð og loftræst rými í stærðum frá 4,5 m3 til 20,5 m3. Hæð geymsla er um 2,65 metrar og samsvarar þetta því 1,7-7,7 m2. Verð geymslana er frá 8.490 krónur á mánuði. Tilboð verða í tilefni opnunar. Hægt er að bóka beint á heimasíðu sem er geymslurtilleigu.is.

Nytjamarkaðurinn

Við erum flutt

Fatnaður

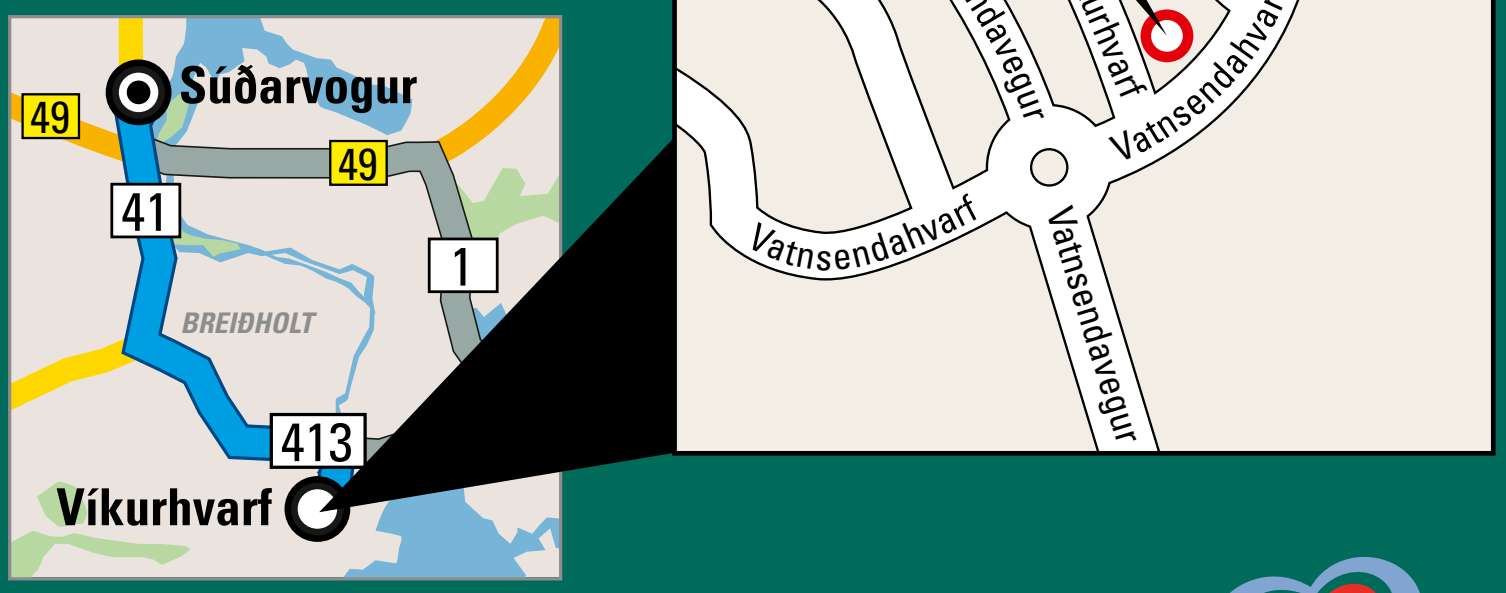
Föt frá þekktum hönnuðum þurfa ekki að vera dýr. Hjá okkur finnur þú fatnað fyrir öll tilefni, bæði hversdags og spari. Hér eru föt sem þú sérð ekki annars staðar, hver flík er einstök. Þú getur fundið gallabuxur og pelsa, peysur og skyrtur, barnaföt, jakkaföt og kjóla, stígvél og skó, íþrótta-, regn- og sundföt. Nánast allt sem þér dettur í hug.

Húsgögn

Nú erum við loks með nóg pláss fyrir húsgögnin. Hannaðu heimili þitt á persónulegan hátt með notuðum húsgögnum. Þú færð hjá okkur sófa, stóla og borð, rúm, skrifborðsstóla, skrifborð, kommóður og lampa. Það besta er að úrvalið breytist frá degi til dags. Við erum alltaf að bæta við vörum.

Gjafavörur og húsbúnaður

Við fáum mikið af glervörum og postulíni, bæði gamalt og nýtt. Allt frá stökum hlutum upp í heilu matar- og kaffistellin. Við fáum bæði hversdags vatnsglös og fín kristalsglös, styttur, skálar og fleira.



Nytjamarkaðurinn
Víkurhvarfi 2 • 203 Kópavogi
Sími 414 0990
abc@abc.is • www.abc.is

abc
BARNAHJÁLP

ÝMISLEGT

Kópavogsbúi mánaðarins

er Kristinn Rúnar Kristinsson

Kristinn Rúnar Kristinsson, Kópavogsbúi mánaðarins, er hér fremst fyrir miðri mynd ásamt félögum sínum í stuðningsmannasveit Breiðabliks.

Hvað ertu búinn að búa lengi í Kópavogi?
Allt mitt líf. Fyrstu tíu árin bjó ég við Víðihvamm. Síðustu 15 árin hef ég búið með fjölskyldu minni á Digranesheiðinni. Ég gekk í Kópavogsskóla og síðar í MK. Ég æfði og lék með Breiðablik í körfu og fótbolta á yngri árum og vil eiginlega hvergi annars staðar vera en í Kópavogi.

Hverjar eru þínar helstu minningar frá Víðihvammi?
Víðihvammurinn var algjör snilld. Ég ætla mér að kaupa þar hús í náinni framtíð. Fyrstu minningar mínar þaðan eru frá því ég var að spila fótbolta út í garði með bróður mínum heitnum og spila körfu úti á stétt. Þetta voru magnaðir tímar.

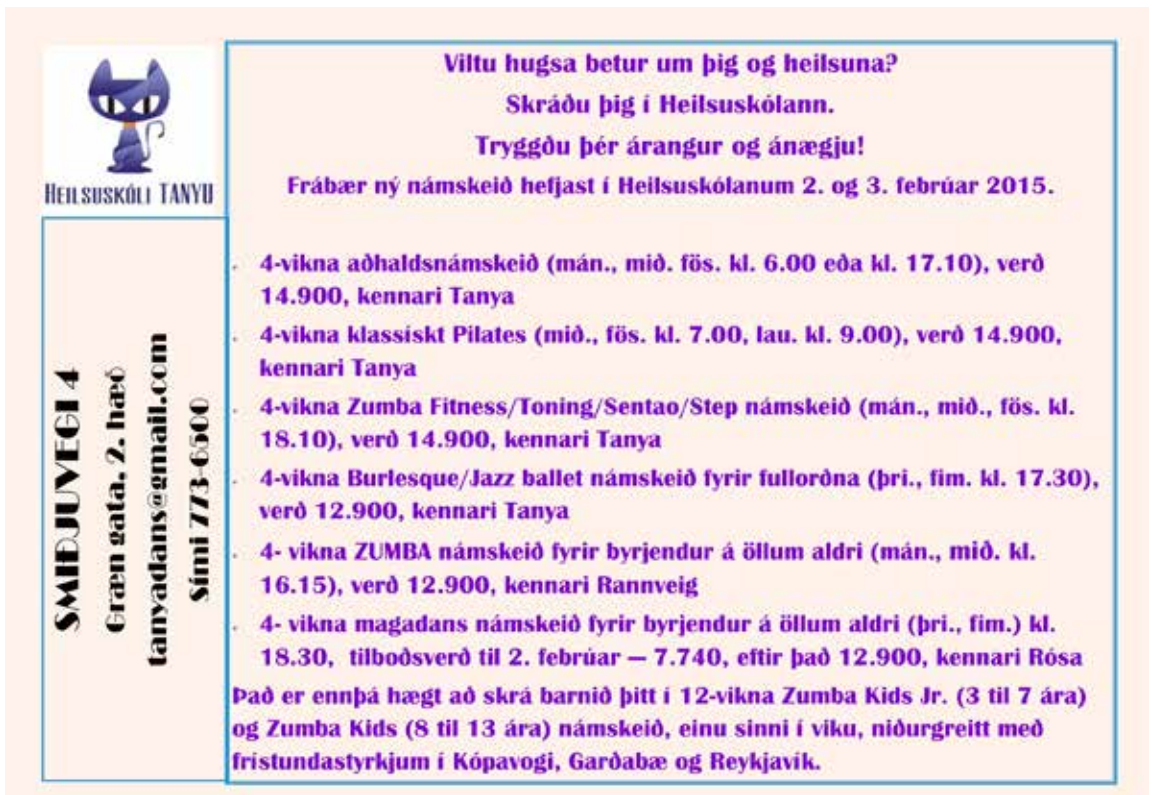
Kristinn Rúnar Kristinsson, Kópavogsbúi mánaðarins.

Hvernig er að búa við Digranesheiði?
Það er mjög fínt. Hér er gríðarlega fallegt útsýni yfir Smárann og nýja Kópavoginn en einnig mikil umferð í kring. Ég sakna rólegheitanna úr Hvömmunum og vildi aldrei flytja þaðan. Fjölskyldan er hins vegar stór og við þurftum að stækka við okkur. Við höfum allt til alls hér þannig að ég kvarta ekki.

Hvað er það besta og versta við Kópavog?
Það besta við Kópavog er hvað bærinn er fallegur og samstaðan meðal fólksins er góð. Ég dýrka liðið mitt, Breiðablik, og finnst gaman að mæta í Smárann og á leiki. Ég á marga gamla og góða vini úr Blikunum. Það versta við Kópavoginn myndi ég segja að sé Hamraborgin, sem á að vera miðbær Kópavogs. Þar er nýtingin mjög lítil og margar tómar byggingar. Ég hef samt sem áður trú á að það vanti ekki mikið upp á þar svo hún blómstri.

Hver er fallegasti staður Kópavogs?
Fallegasti staðurinn er held ég nokkuð augljóslega Víðihvammurinn, þar sem ég sleit barnsskónum.

Hver eru skilaboð þín til Kópavogsbúa?
Við eigum endilega að halda áfram þessum samhug og þeim góða anda sem ríkir í bænum. Höldum áfram að verða næsta Kópavogsbúa mánaðarins.



Á HVAÐ ERTU AÐ GLÁPA?

Metal rokk, Twin Peaks og Hearthstone

Steinar Valdimar Pálsson, hönnuður hjá CCP og fyrrum nemandi við Þinghólsskóla, er nýfluttur aftur á Kársnesið með konu sinni Sæunni Þórðardóttur og tveimur börnum. Steinar ríður á vaðið í nýjum áskorunarleik Kópavogsblaðsins um á hvað sé í græjunum hans þessa dagana.

Steinar Valdimar Pálsson.

Tónlist:
„Er að hlusta mikið á metal eins og Deafheaven þessa dagana, svo hlusta ég mikið líka á FKA Twigs þegar ég vil metal hvíld. Ég nota aðalega Spotify til þess að uppgötva músík og er ekki að hlusta á neitt íslenskt í augnablikinu. Aðalega hlusta ég á svartmálm og dauðarokk. Það fylgir vetrinum. Hlusta á Blut Aus Nord á leið í vinnuna, sem er svartmálmur."

Bíó:
„Við hjónin tókum Twin Peaks hátíð um daginn því það er von á framhaldi bráðum. En aðalega er ég að horfa á seríur eins og Black Mirror, sem er þáttaröð í miklu uppáhaldi hjá mér núna. Hún er svipuð og Twilight Zone og fjallar um um skuggahliðar lífsins og tækniþróunnar. Svo er ég að renna Cosmos a Spacetime Odyssey í gegn."

Tölvuleikir:
„Ég er búinn að vera að spila leik sem heitir Hearthstone eins og óður maður og lítið annað komist að. Þetta er tölvuleikur þar sem leikmenn nota spil til þess að berjast og etja allskyns fígúrum á móti hvor öðrum. Bardagar eru svo kryddaðir með göldrum og öðrum brögðum."

Steinar skorar á Hannes Friðbjarnarson, tónlistar- og blaðamann að segja frá því sem hann er að glápa á.

MIKIÐ ÚRVAL VARAHLUTA

REYKJAVÍK, Dvergshöfði 2, **KÓPAVOGUR,** Smiðjuvegi 4a, græn gata, **HAFNARFJÖRÐUR,** Dalshrauni 17
REYKJANESBÆR, Krossmói 4, **SELFOSS,** Hrísmýri 7, **AKUREYRI,** Furuvöllum 15, **EGILSSTAÐIR,** Lyngási 13

www.bilanaust.is | **Sími: 535 9000**

Bílanaust
Gæði, reynsla og gott verð!

ÍÞRÓTTAFERÐAMENN

Tennishöllin í Kópavogi getur laðað þúsund ferðamenn á ári

Tennis á vaxandi vinsældum að fagna hér á landi ekki síst vegna öflugs starfs sem fer fram innan veggja Tennishallarinnar í Kópavogi sem er staðsett í Kópavogsdalnum, við hliðina á Sporthúsinu. Um 7-800 manns spila tennis í Tennishöllinni í hverri viku og komast færri að en vilja. Upphaf tennisíþróttarinnar í Kópavogi má rekja til tennisdeildar sem var stofnuð innan ÍK upp úr 1980. Tennisfélag Kópavogs var svo stofnað um það leiti sem ÍK rann inn í HK árið 1991. Gamla Tennishöllin í Sporthúsinu var opnuð árið 1994 en árið 2007 var nýja Tennishöllin tekin í notkun. Nú er svo komið að stækka þarf hana til að koma iðkendum fyrir, og ekki síst erlendum gestum sem fer fjölgandi frá ári til árs.

Garðurinn á bak við Sporthúsið og við hliðina á Tennishöllinni er ein af útivistarperlum höfuðborgarsvæðisins að mati margra íþróttamanna sem æfa þar.

Óhætt er að segja að Tennishöllin sé miðstöð tennis á Íslandi. Þar eru þrír teppalagðir tennisvellir, félagsaðstaða og búningsklefar. Í garðinum á bak við Sporthúsið og við hlið Tennishallarinnar eru þrír útitennisvellir, Crosfitsvæði, tennisveggur og körfuboltavöllur sem saman mynda skemmtilegt útivistarsvæði sem er mikið notað á sumrin. Í Tennishöllinni æfa sex tennisfélög; Tennisfélag Kópavogs, Tennisdeild Fjölnis, Tennisklúbbur Víkings, Tennisfélag Garðabæjar, Tennisdeild Þróttar og Tennisdeild BH. Það er því mikið um að vera hjá Jónasi Pál Björnssyni, framkvæmdastjóra Tennishallarinnar, sem segir framtíðina bjarta í tennisíþróttinni.

Tennis fyrir alla

„Það styttist í að við íslendingar eignumst fleira afreksíþróttafólk í þessari íþróttagrein. Arnar Sigurðsson úr TFK fór í atvinnumennsku og náði góðum árangri. Hann fór upp í 600 á heimslistanum en meiddist svo í baki. Þá gerði hann sér lítið fyrir og fór að spila fótbolta með meistaraflokki Breiðabliks þrátt fyrir að hann hafði þá ekki æft fótbolta frá því hann var fjórtán ára gamall. Það sýnir hvesu frábær íþróttamaður hann er. Sjálfur tel ég tölfræðilega mun meiri líkur á að einn íslendingur vinni Wimbledon tenismótið heimsfræga en að ellefu íslendingar sigri HM í fótbolta," segir Jónas og kímir. Hann segir tennis vera frábæra íþrótt fyrir fólk á öllum aldri en nú um þessar mundir er Tennisfélag Kópavogs einmitt að kynna tennisíþróttina fyrir yngstu bekkjum grunnskólana í Kópavogi. Krakkarnir geta komið og fengið leiðsögn í tennis, án endurgjalds fyrstu skiptin á æfingum sem félagið kallar Mini-Tennis-Fjör og eru haldnar á miðvikudögum klukkan 14:30 og á sunnudögum klukkan12:30. „Þau fá mikla útrás fyrir hreyfiþörf í tennis en íþróttin hentar líka eldra fólki mjög vel. Það eru fáar íþróttir sem fólk getur stundað svona jöfnum höndum út æfina. Við leggjum mikla áherslu á að ekki þurfi allir að keppa heldur er hver og einn í tennis á eigin forsendum. Ef fólk lærir að spila þá er þetta skemmtileg hreyfing fyrir lífstíð," segir Jónas.

Fjöldi Evrópumóta á ári hverju

Þrjú alþjóðleg mót eru fyrirhuguð í Tennishöllinni á næstunni. Um páskana verður haldið Evrópumótið:„WOW Air Icelandic Easter Open" fyrir 12-16 ára ungmenni. Í lok maí fer fram annað Evrópumót: „Kópavogur Open," sem er fyrir 16 ára og yngri. Í byrjun sumars verða síðan Smáþjóðaleikarnir haldnir þar sem tennismótið fer að sjálfsögðu fram í Tennishöllinni. „Fjöldi erlendra gesta fer fjölgandi hjá okkur á hverju ári. Það eru ekki bara keppendur sem koma heldur líka þjálfarar, ættingjar og vinir. Það getur verið ótrúlegt umstang í kringum bara einn keppanda. Það eru nokkur Evrópumót í tennis haldin flestar vikur ársins víðs vegar um álfuna en Ísland er mjög vinsæll áfangastaður og það á bara eftir að aukast," segir Jónas sem bætir því við að fyrirhugað sé að stækka Tennishöllina til að bæta við keppnisvöllum og einnig til að stækka þjónustuaðstöðuna til að skapa rými fyrir gesti. „Við höfum verið í vandræðum með hvað þjónustuaðstaðan okkar er lítil og við höfum því verið að skipuleggja ferðr fyrir gestina í Bláa lónið og til Reykjavíkur, sem þeir eru ansi ánægðir með, en það er lítið pláss fyrir þá hér, eins og er. Við sjáum það hæglega fyrir okkur að fjöldi erlendra ferðamanna, bara út af tennis, geti hæglega farið upp og yfir þúsund á hverju ári. Ef við náum að stækka höllina getum við fjölgað Evrópumótum og okkur dreymir um að gera Öðlingamótið okkar alþjóðlegt en það er fyrir 30-85 ára og eldri og er haldið á milli jóla og nýárs. Ég held að það yrði mót með mikið aðdráttarafl þar sem tennisspilarar myndu koma með fjölskylduna, taka þátt í tennismóti, mæta á flugeldasýninguna og brennuna. Allt gerist þetta í Kópavogsdalnum."

Þjálfun í heimsklassa

Jón Axel Jónsson, yfirþjálfari hjá TFK, lauk nýlega hæstu gráðu hjá Alþjóða tennissambandinu en aðeins átta manns fá að taka hana á ári. Hann útskrifaðist með hæstu einkun. „Það eru ekki allir sem átta sig á því að við erum með þjálfara hér í heimsklassa en við þurfum að bæta aðstöðuna svo þeir og nemendur þeirra nái að blómstra," segir Jónas. Það er alþjóðlegur andi í Tennishöllinni og starfa þar meðal annars þjálfarar frá Bandaríkjunum, Slóvakíu, Brasilíu, Marokkó og Ítalíu auk íslendinga. „Við höfum fengið nemendur á sumrin erlendis frá og þetta gæti hæglega aukist,

Jónas Páll Björnsson, framkvæmdastjóri Tennishallarinnar.

Í Hollandi eru 10% íbúa skráðir í tennisklúbb. Þar er tennis mjög stór partur af lífi fólks á öllum aldri. Það er mikilvægt að byggja upp almenningsíþrótt sem þessa og stuðla þannig að bættri lýðheilsu

sérstaklega ef við náum árangri á alþjóðlegum vettvangi. Möguleikarnir eru því endalausir," segir Jónas. Til stendur að stækka Tennishöllina úr 2250 fermetrum í 3750 fermetra en það bíður afgreiðslu skipulagsyfirvalda bæjarins.

Mikilvægt að styðja við almenningsíþrótt eins og tennis

„Mín skoðun er sú að tennisíþróttin sé skammt á veg komin hér á landi og í raun mun styttra en hjá flestum Evrópuþjóðum og í Bandaríkjunum," segir Jónas. „Sem dæmi má nefna að í Hollandi eru 10% íbúa skráðir í tennisklúbb. Þar er tennis mjög stór partur af lífi fólks á öllum aldri. Það er mikilvægt að byggja upp almenningsíþrótt sem þessa og stuðla þannig að bættri lýðheilsu," segir Jónas sem sjálfur æfir tennis þrisvar sinnum í viku og heldur sér þannig í formi. „Þetta er svo skemmtileg íþrótt að mér finnst ég alltaf vera að leika mér en ekki þjálfa. Það er heldur engin að pína sig áfram og puða heldur er þetta einungis skemmtileg og holl hreyfing sem krefst þess líka að andlega hliðin sé í lagi."

Krakkar á Mini tennisnámskeiði.

Foreldrar og forráðamenn fimm til átján ára barna með lögheimili í Kópavogi fá **30.000 króna frístundastyrk á árinu** vegna þátttöku í skipulögðu frístundastarfi.

Heimilt er að ráðstafa frístundastyrknum óháð fjölda greina og námskeiða. Frístundastyrkurinn flyst ekki á milli ára. **Athugið að ráðstöfun frístundastyrkja er núna rafræn. Ekki er lengur tekið á móti kvittunum í Þjónustuverinu.**

Nánari upplýsingar á www.kopavogur.is.

Kópavogsbær

kopavogur.is

SKAUTAHÖLLIN REYKJAVÍK

Sími: 588 9705
www.skautaholl.is

Opnunartímar:
Mánud., Þriðjud og Miðvikud.
12:00 til 15:00
Fimmtudaga
12:00 til 15:00 og 17:00 til 19:30
Föstudaga
13:00 til 19:30
Laugardaga og Sunnudaga
13:00 til 18:00
Skólar og sérhópar: Mánudag til föstudags
10:00 til 15:00

1X2
GETRAUNANÚMER
Breiðabliks
ER 200

1X2
GETRAUNANÚMER
HK
ER 203

Sérhæfum okkur í eldri eignum og nýbyggingum innanhúss
Málningarþjónusta
Ingimundar Einarssonar
Sími 557 5557
málari.is

Fjölpóstur sem virkar!

Póstdreifing er
aðili landsins
býr yfir grí
og sérþekkin
Mögulegt er
heimili eða
landshluta,
tegund húsa
innan póstnú
upp á sérh
lausnir á b
greiningu,
og fleira
þörfum við

Póstdreifi
tæka dreifingarþj
pósti og vörudreifingu, sex daga
vikunnar og keppir að því að
dreifingar
sti
er
egt
um
en í
lesa
st og
ersla
auglýstan hlut/þjónustu.

SÖNGKEPPNI

Söngkeppni félagsmiðstöðva unglinga

Sesselja Friðriksdóttir úr félagsmiðstöðinni Kjarninn, heillaði alla með söng sínum og bar sigur úr býti.

Söngkeppni félagsmiðstöðva unglinga í Kópavogi fór fram í Salnum 28. janúar sl. Níu atriði voru á dagskrá en það er eitt atriði frá hverri félagsmiðstöð. Rómantík einkenndi lagaval unglinganna í keppnni í ár og var hvert atriði öðru betra.

Sigurveigari keppninnar hlaut í verðlaun bikar til eignar, farandbikar söngkeppninnar til varðveislu í eitt ár og gjafabréf uppá 4 upptökutíma frá einu stærsta og flottasta hljóðveri landsins, Súdíó Sýrland.

Sigurveigarinn var Sesselja Friðriksdóttir frá félagsmiðstöðinni Kjarnanum í Kópavogsskóla. Sesselja flutti lagið „If I ain´t got you“ með Alicia Keys.

2. sæti hlutu Kolfinna Bergþóra Bjarnadóttir og Sveinbjörn Rúnarsson fulltrúar félagsmiðstöðvarinnar Igló í Snælandsskóla og 3. sæti Heiða Björk Garðarsdóttir frá félagsmiðstöðinni Fönix í Salaskóla. Þessir þátttakendur verða fulltrúar Kópavogs í söngkeppni Samfés sem fram fer í Laugardalshöllinni 7. mars nk.

Dómarar í keppninni voru:
Margrét Eir Hjartardóttir söngkona, Helgi Sæmundur Guðmundsson úr hljómsveitinni Úlfur Úlfur, Kristófer Rodriques trommuleikari, Elísabet Ormslev söngkona og Birgir Steinn Stefánsson söngvari og hljómborðsleikari hljómsveitarinnar September

2. Sæti Sveinbjörn Rúnarsson, Kolfinna Bergþóra Bjarnadóttir úr félagsmiðstöðinni Igló.

3. Sæti Heiða Björk Garðarsdóttir úr félagsmiðstöðinni Fönix.

VELKOMIN

Nytjamarkaður ABC flytur í Víkurhvarf

Nytjamarkaður ABC Barnahjálpar er fluttur úr Súðarvogi 3 yfir í Víkurhvarf 2 í Kópavogi. Markaðurinn hefur verið til húsa í Súðarvogi síðan í maí árið 2011 og hefur sala og hópur viðskiptavina aukist jafnt og þétt síðan þá. Að öllu leyti er um betri aðstöðu að ræða og þótt fermetrafjöldinn sé svipaður þá er nýtingin öllu betri og vinnuaðstaða sömuleiðis. Einnig eru skrifstofur ABC fluttar í sama hús.

Bjartsýni yfir nýja staðnum

„Ég er bjartsýn yfir framtíð markaðarins á þessum nýja stað“ segir Gróa Halldórsdóttir sem er titlaður Kaupfélagsstjóri á Nytjamarkaðnum. Hún kom þessum markaði á laggirnar þegar hann flutti upprunanlega úr Skútuvogi yfir í Súðarvog og hefur hann vaxað og dafnað síðan þá. „Það er svo gott að endurskoða og fara yfir og hjakka ekki í sama farinu“. Markaðurinn seldi fyrir meira en 35 milljónir króna árið 2014 og því greinilegt að hann hefur fest góðar rætur.

Tryggð viðskiptavina

Margir viðskiptavinir markaðarins eru daglegir gestir og efast Gróa ekki um að þeir muni mæta á nýja staðinn í jafnmiklum mæli. Allar vörurnar á staðnum eru gjaf-ir frá einstaklingum og oftar en ekki fer fólk út með álíka mikið frá markaðnum og það kom með. Þar er stór fata- og húsgagnadeild, raftækjahorn og fjöldinn allur af bókum. Alls kyns smávarningur er einnig til, svo sem glervörur, diskar, glös, ba nadót, pottar og pönnur svo eitthvað sé talið. Mikið magn af geisladiskum, DVD, VHS spólum og vinyl plötum er einnig að finna; oft á tíðum er þetta hrein gullnáma fyrir safnara. „Ef þú færð það ekki hér þá þarftu ekki á því að halda“ heyrist oft í Gróu í gamansömum tón.

Fyrst og fremst þakklát að starfa þarna

Gróa var skrifstofumanneskja til margra ára en hún telur núverandi starf sitt vera mun áhugaverðara og beri sýnilegan árangur. „Það fellur vel að mínu hjarta allt sem heitir endurnýting og umhverfisvernd. Ég er þakklát fyrir að geta starfað við þetta og er sömuleiðis þakklát fólkinu sem gerir okkur kleift að hjálpa börnum til náms“. Í dag menntar ABC Barnahjálp hátt í 10 þúsund börn til náms í átta löndum Afríku og Asíu, í sex þessarra landa fer menntunin fram í eigin skólum ABC. Nytjamarkaðurinn er mikilvægt hjálpartæki fyrir starfsemina og er kærkomin viðbót í Hvörfin.

Gróa Halldórsdóttir, Kaupfélagsstjóri Nytjamarkaðarins.

HAPPDRÆTTI SÍBS
... fyrir lífið sjálft

ÞÚ GETUR VALIÐ AÐ VERA VINUR

Við erum heppin að lifa í samfélagi sem byggir á samkennd og eiga vini sem styðja og styrkja.
SÍBS vinir eru bakhjarlar lífsnauðsynlegrar endurhæfingar að Reykjalundi sem byggir upp fólk eftir áföll.

Tryggðu þér vinanúmer hjá umboðsmanni þínum í Kópavogi eða í síma **560 4800** eða á **www.sibs.is**

H:N Markaðssamskipti / SÍA

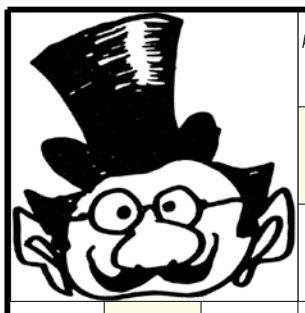
Video-markaðurinn
Hamraborg 20a
Sími **554 6777**
Gsm **897 5377**

VIDEO-MARKAÐURINN

Fyrsti útdráttur verður 15. janúar 2015
Miðaverð aðeins 1.300 kr.

HAPPDRÆTTI SÍBS ... fyrir lífið sjálft

yfir 600 milljónir
í verðlaunapottinum 2015



krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510

Teikning: DG eftirprentun bönnuð

			krossgátugerð: Bjarni sími: 845 2510	hotta	agnir	ummerki		öfug röð	svikum	elg	tugga		hverfa
			→					5				gotterí	2
			gruna				dægrin / tómt			11			
Teikning: DG eftirprentun bönnuð	↓	dugur	eina til					hænir / stíf					
dýrahljóð			bæta	þel		þei, þei!				pirra / andstutt			
slæmur						↓			12		←		vanka
mann					utandyra / átvagl				vitstola / ratar				
saumar			7				miskunni / miðjur						6
	↓	spíra		2 eins	9	3 eins				fótmál		3	
hamla			sykur / fíkil					forað / stök		10		skanka	
nærast						hverfur / varðandi				umfram / hryllir			veifu
mál				bjáni / knæpa					bílífi / lituðu				8
		2 eins / súgur			braska						↑		
ytra					miklir	goð	4	ískur				gráta	
2 eins			kærleikur / kjarr				heiti	slefaði		munda / afgangur			
	↳			→							↱	1	svara
fluttu				dagdraumar / utan					sáðland / happ				
	röskur / mann					fíflskan / strax							
opið								veisla			2 eins		
púki				klipptur						þrýsta			

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

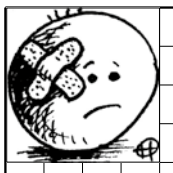
Verðlaunakrossgáta

Tveir miðar í verðlaun á tónleika Guðrúnar Gunnarsdóttur og Jóns Ólafssonar í Salnum 6. mars nk. Lausnarorðið sendist á kfrettir@kfrettir.is. Dregið úr réttum lausnum.

AF FINGRUM FRAM
MEÐ JÓNI ÓLAFSSYNI OG GESTUM
Guðrún Gunnarsdóttir – *Umvafin englum*
Öll bestu lög Guðrúnar og skemmtilegt spjall milli laga.
6. mars 2015 kl. 20.30
MIÐASALA: WWW.SALURINN.IS OG Í SÍMA 44 17 500
SALURINN

LAUSNIN

Lausn úr síðustu krossgátu



				P	R	A	K	K	A	R	A	R
				L	O	T	A		K	Æ	N	A
				Á	L	A	R		R		N	N
			Á	S	A		T	Í	A	N		G
	F	Á	L	Á	T		M	A	S		Ó	S	A
	É	T	A		R	A	U	F		Ý	T	T	
	K	A	K	T	U	S		L	E	S	T	I	N
	K		A	U	Đ	N		A	F	A		G	Á
			R	R		A	N	N	A		E	I	M
	H	A		N	Ó	N			S	E	F		
	Ö	L	D		M	A	T		T	R	A	N	T
	F	I	R	R	A		Á	T		T		Æ	T
	U	N	A		G	A	N	A	R		O	S	T
	Đ		S	Ó	A		A	F	A	R		T	
	H	Ó	L		R	R		L	U	R	K	U	R
	Ö	L		S	N	Á	F	A	Đ		Á	M	A
	G	G		T	I	N	A		U	N	S		S
	G	A	L	A	R		R	Æ	R		S	E	K
		N	Á	Đ		M	A	R		G	A	L	A

Í GÓÐU FORMI

BÆJARLÍFIÐ

Þrettándabrenna HK

Fjöldi fólks lagði leið sína í Fagralund til að kveðja jólin með blysum og flugeldum. Myndir: Lifandi Mynd.

BÆJARMÁL

Kópavogur og kúrekar norðursins

Ég er Kópavogsbúi og hef verið það, já ég segi það satt, alla ævi. Ég get státað af því að muna eftir holóttum götum, hatrömmum ríg á milli vesturbæjar og austurbæjar, lærði að synda í 12 metra sundlaug (nánast bara spyrnt frá bakkanum og yfir) reyndi að ílengjast í lauginni þegar tímamörk voru um hversu lengi mátti vera ofan í, sundlaugagestir voru merktir með litaarmböndum, „gulir upp úr núna“, „rauðir upp úr núna“, UBK og ÍK voru liðin , seinna kom svo HK, fékk ekki leikskólavist þar sem að mamma var hvort sem er heima og átti því að hugsa um sinn krakka sjálf, skóladagurinn var raunverulega allan daginn með tilheyrandi „eyðum“, aðalfélagsmiðstöðin var skiptistöðin í Hamraborg og það þótti töff að reykja og hanga úti á kvöldin.

Siðan hafa liðið mörg ár og breytingarnar margar og miklar, sem betur fer. Mér var hugsað um þetta þegar ég hitti „innfæddan“ Kópavogsbúa um daginn sem deildi þessum minningum. Við höfum oft reynt að átta okkur á af hverju Kópavogi hefur gengið illa að skapa þennan bæjarbrag, eða stemmningu sem önnur bæjarfélög geta svolítið montað sig af. Ég lít svo á að við séum eins og Norður Ameríka á tímum landnáms. Fólk flyktist til Ameríku til að nema land og setja saman nýtt samfélag, allra þjóða kvikindi voru mætt til að freista gæfunnar. Það tók smá tíma og eitt stykki borgarastyrjöld en að lokum varð til stórkostleg þjóð. Það má segja á köflum hafi Kópavogur einnig verið eins og villta vestrið á sínum tíma, mikill og hraður uppgangur og hávaðasöm pólitísk átök.

Karen Elísabet Halldórsdóttir.

Ég hugsa að þær kynslóðir sem nú eru að og hafa verið að komast til manns verði það fólk sem fyllir fótboltaleikina og lemur sér á brjóst og eru hinir nýju „orginal“ Kópavogsbúar. Þetta eru afkomendur þeirra sem hafa flykst hér í bæinn undanfarin 20 ár vegna þess að Kópavogur brást við þeirri húsnæðisþörf sem var og er enn til staðar.

Við erum hvergi nærri hætt. Framundan eru stór verkefni á vegum skipulagsnefndar er lúta að því að fjölga enn í hópi ánægðra Kópavogsbúa. Hér má nefna að Glaðheimasvæðið verður brátt auglýst til úthlutunar og Smárasvæðið er á réttri leið og verður spennandi valkostur fyrir þá sem vilja búa nálægt verslun og þjónustu. Það liggur þó í augum uppi að ákjósanlegt væri að tengja þessi tvö svæði enn frekar saman með því að setja t.d. Reykjanesbrautina í stokk. Kársnesið verður endurskipulagt sem og vonandi verður einhverntímann sanngjörn lausn í boði fyrir alla málsaðila á Vatnsendasvæðinu.

Það gefur að skilja að Kópavogsbúum mun fjölga og þær kynslóðir sem rifja upp minningar um uppvaxtarárin sín í Kópavogi munu tengja þær við góða þjónustu og aðstöðu í bæ sem hefur upp á allt það besta að bjóða fyrir sína íbúa. Bestu skólana, góða félagslega þjónustu og glæsilega aðstöðu til íþrótta og frístunda. Minningar minnar kynslóðar verða eins og hver önnur lygasaga sem sett verður í bækur Sögufélags Kópavogs.

ÍBÚALÝÐRÆÐI

Nýtt hverfisskipulag – samráðsfundur í Smárahverfi

Kópavogi hefur verið skipt upp í fimm hverfi: Kársnes, Digranes, Smárann, Fífuhvamm (Lindir og Salir) og Vatnsenda (póstnúmer 203). Vinna er hafin við að gera hverfisskipulag fyrir Smárann sem ríður á vaðið í þessu ferli. Þar er staða hvers hverfis skoðuð varðandi ýmsa þætti og þörf á úrbótum og breytingum metin.

Jóhannes Birgir Jensson.

Íbúum í Smáranum var boðið á samráðsfund þann 13. nóvember 2014 í Smáraskóla og mætti þar nokkur fjöldi. Fyrirkomulagið var þannig að haldin var kynning á verkefninu og svo farið yfir hvernig fyrirhuguð 500 íbúða (um 1500 íbúar) byggð gæti litið út fyrir ofan Smáralind. Aðeins var tæpt á hvernig Glaðheimasvæðið er planað og göngubrúartengingu á milli þessara nýju hverfa.

Að loknu ávarpi bæjarstjóra og kynningum bæjarstarfsmanna tóku vinnuhópar við sem var eins konar þjóðfundarform á 5 borðum þar sem farið var yfir kosti og galla hverfisins í dag og hvar þarf að bæta. Borðstjórar voru ýmist starfsmenn bæjarins eða fulltrúar í skipulagsnefnd.

Íbúar voru einkum óhressir með umferðarmál. Það er mikil umferð í Sporthúsið og Smárann þar sem mörg hundruð eiga leið um á hverjum degi. Áhersla var á að stígamál væru sett í forgang, bæði lýsing og aðskilnaður hjólandi og gangandi þar sem hægt er sem og betri tengingar milli hverfa og yfir í Garðabæ.

Fjölbreytileiki í búsetuformum var íbúum hjartans mál, það auðveldaði þeim að færa sig eftir breyttri fjölskyldustærð í hentugra húsnæði innan hverfis.

Gatnamálastjóri sýndi einu borðinu hvernig fyrirhugað er að leysa vandamálin við Smáraskóla þar sem lokað verður á tengingu við Sporthúsið þannig að aðeins ein leið verður að og frá Sporthúsi og skutlhringur búinn til við Smáraskóla til að tryggja flæðið þar. Ný gangbraut jafnframt gerð svo að þeir sem koma úr Lækjarsmára geti farið yfir gangbraut beint í Smáraskóla án þess að fara yfir Dalsmárann tvisvar.

Sverrir Óskarsson bæjarfulltrúi flutti svo lokaorð og sagði að sum mál væri hægt að leysa mjög fljótt eins og gangstígar, lýsingu og merkingar og önnur stærri gætu tekið alveg sex ár.

Bæjarstarfsmenn fóru yfir punktana sem komu fram á fundinum og birtu á hverfisskipulagsvefnum. Þar er hægt að lesa bæði samantekt bæjaryfirvalda og svör íbúa sem tóku þátt.

Jóhannes Birgir Jensson.

GÓÐGERÐARSTARF

Lionsklúbbarnir Muninn og Lionsklúbbur Kópavogs styðja Sunnuhlíð

Allt frá því að Sunnuhlíð tók til starfa fyrir meira en þremur áratugum, hafa aðildarfélög Lions lagt hjúkrunarheimilinu lið með margvíslegum hætti.

Lionsklúbburinn Muninn og Lionsklúbbur Kópavogs ákváðu haustið 2012 að styrkja alsheimerdeild Sunnuhlíðar með þeim hætti að endurnýja eldhúsinnréttingu og fleira innandyra en reisa jafnframt nýja anddyrisbyggingu, sem tengir alsheimerdeild og þjónustudeild. Var hafist handa við þetta í október 2012 og hafa framkvæmdir staðið yfir með hléum í tvö ár, uns verkinu var lokið og það afhent eigendum formlega hinn 8. desember, 2014. Markaðsverðmæti þessa verkefnis Lionsklúbbanna er á milli 6 og 7 milljónir króna. Klúbbarnir hafa aflað fjármagns til verksins með því að halda „skötuveislur“ og „herrakvöld“. Þá hafa klúbbfélagar og fleiri lagt fram sjálfboðavinnu. Loks er þess að geta að nokkrir framleiðendur og efnissalar hafa styrkt verkefnið af rausnarskap.

UPPSKRIFT

Kjúklingaréttur frá Víetnam

Andrea Guðmundsdóttir.

Mér finnnst gaman að elda mat frá hinum ýmsum löndum og prófa mig áfram, en verð þó að viðurkenna að ég hef ekki oft eldað mat frá Víetnam. Þessi réttur er algjörlega skotheldur og er mjög einfaldur. Það tekur einn og hálfan tíma að elda þennan rétt í það heila, undirbúningurinn er bara nokkrar mínútur og svo mallar hann bara í rólegheitum í ca. 40 mín.

Fyrir 4-6
1 kg kjúklingabitar
4 stilkar sítrónugras
3 vorlaukar
1 tsk maldonsalt
1/2 tsk svartur pipar
4 msk olía
2-3 rauðir chili
2 tsk sykur
1/2 bolli cashew hnetur
2 msk fiskisósa

Byrjið á að skera sítrónugrasið, bara nota hvíta partinn og myljið það í morteli. Takið vorlaukinn, sneiðið í þunnar sneiðar, notið líka græna partinn. Setjið kjúklinginn ásamt salti, pipar, sítrónugrasi og vorlauk í skál og blandið vel saman og geymið í 30 mín. Hitið pönnu, setjið olíuna út á ásamt kjúklingabitunum og marineringunni og steikið í 3 mínútur. Setjið chiliið þá út í og stillið á miðlungshita þangað til að kjúklingabitarnir eru gegnumsteiktir. Stráið þá sykrinum yfir ásamt hnetunum og fiskisósunni og hrærið og leyfið því að malla í smástund. Þessi réttur er síðan borinn fram með hrísgrjónanúðlum.

Verið ykkur að góðu!

Krakkasíðan

í boði

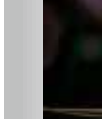
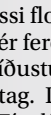
Lasertag í SmáraTívolí

Þessi flotti vinahópur gerði sér ferð í SmáraTívolí í síðustu viku og skellti sér í Lasertag. Lasertagsalurinn í SmáraTívolí er vel geymt leyndarmál. Salurinn er rúmir 200 fermetrar og lýsir með blacklight þannig að fólk verður frekar fyndið á litinn þar inni. Þar inni er rampur með tveimur turnum og undir þeim eru göng með góðum felustöðum. Salurinn er eins og völundarhús og því getur andstæðingurinn birst hvar sem er, eða þú komið öðrum leikmanni að óvörum! Hver leikur í lasertaginu er 15 mínútur að lengd og flestir hópar láta það ekki nægja enda gríðarleg skemmtun og sérstaklega í góðum félagsskap. Salurinn ber um átján manns í leik og vinsælast er að skipta í tvö lið. Eins er hægt að keppa sem einstaklingar. Mikil keppni og spenna myndast í salnum og þar ómar fjörug tónlist.

Lasergeislum er skotið í andstæðinginn til að fá stig. Það þarf að hitta í eina af fjórum plötum sem eru á vestinu sem keppendur fara í. Fái leikmaður skot í vestið sitt þá titrar það smá stund og svo lifnar vestið við aftur og leikmaðurinn getur haldið áfram í leiknum. Laserinn er alveg skaðlaus.

Ungir sem aldnir eru hvattir til að prófa Lasertagið í SmáraTívolí því það kemur virkilega á óvart.

Verðlaunakrossgáta

			S	L						
								Í	N	
							R			R
M				R						
						A				

Nafn: _____

Heimilisfang: _____

Símanúmer: _____

Ef þú átt Tívolíkort, settu þá númerið hér: _____

Allir þeir sem leysa krossgátuna geta komið með hana útfyllta í SmáraTívolí 1.-14. febrúar og skilað henni í pott sem dregið verður úr þann 15. febrúar.

Allir sem skila inn krossgátunni fá **FRÍFERÐ Í KLESSUBÍLANA** í heimsókninni.

SMÁRA TÍVOLÍ

Líf og fjör á Landsbankamóti Breiðabliks

Landsbankamót Knattspyrnudeildar Breiðabliks fór fram í annað sinn í Fífunni um síðustu helgi. Mótið er það stærsta sinnar tegundar yfir vetrartímann. Á mótinu var lögð sérstök áhersla á heilbrigði og háttvísi. 750 strákar í 76 keppnisliðum frá 11 íþróttafélögum öttu kappi á mótinu. Þeim fylgdu foreldrar og forráðamenn, systkini og aðrir vandamenn, þannig að sennilega hafa á milli 2 og 3 þúsund manns komið í Fífuna um helgina.

Helstu úrslit voru sem hér segir;

A-lið.
Breiðablik 2 sigraði Breiðablik 1 í úrslitum. Víkingur sigraði Þór Ak. í leik um 3ja sætið.

B-lið.
Stjarnan sigraði Víking í leik um 1 sætið
Fjölnið sigraði ÍA í leik um 3 sætið

C-lið.
Stjarnan 1 sigraði KA í úrslitum
Fjölnir sigraði FH í leik um 3 sætið.

D-lið
Þór sigraði Fjönir í úrslitaleik
Stjarnan sigraði Breiðablik 3 í leik um 3. sætið

E-lið
Þór sigraði Stjörnuna 2 í úrslitaleik
Fjölnir sigraði KA í leik um 3. sætið

F-lið
Fjölnir 1 sigraði Fjölni 2 í úrslitaleik
Stjarnan 2 sigraði Breiðablik 1 í leik um 3. sætið

HANDBOLTI

Alþjóðlega handboltamótið Cup Kópavogur fer vel af stað

Kórinn iðaði af lífi um áramótin því þá var handboltamótið Cup Kópavogur haldið í fyrsta sinn. Mótið er fyrir stráka og stelpur í handbolta í 5. flokki, 4. flokki og 3. flokki. Tæplega 400 keppendur og gestir skemmtu sér konunglega á mótinu. Krónan studdi framkvæmd mótsins með öflugum hætti sem gerði handknattleiksdeild HK mögulegt að halda það. Sex lið mættu til keppni í öllum aldursflokkum og þar á meðal eitt lið frá Alberta í Kanada sem mætti með lið í 3. flokki karla og kvenna. Sena bauð öllum þátttakendum í bíó og íþróttamennirnir ungu fengu hressingu frá Vífilfelli.

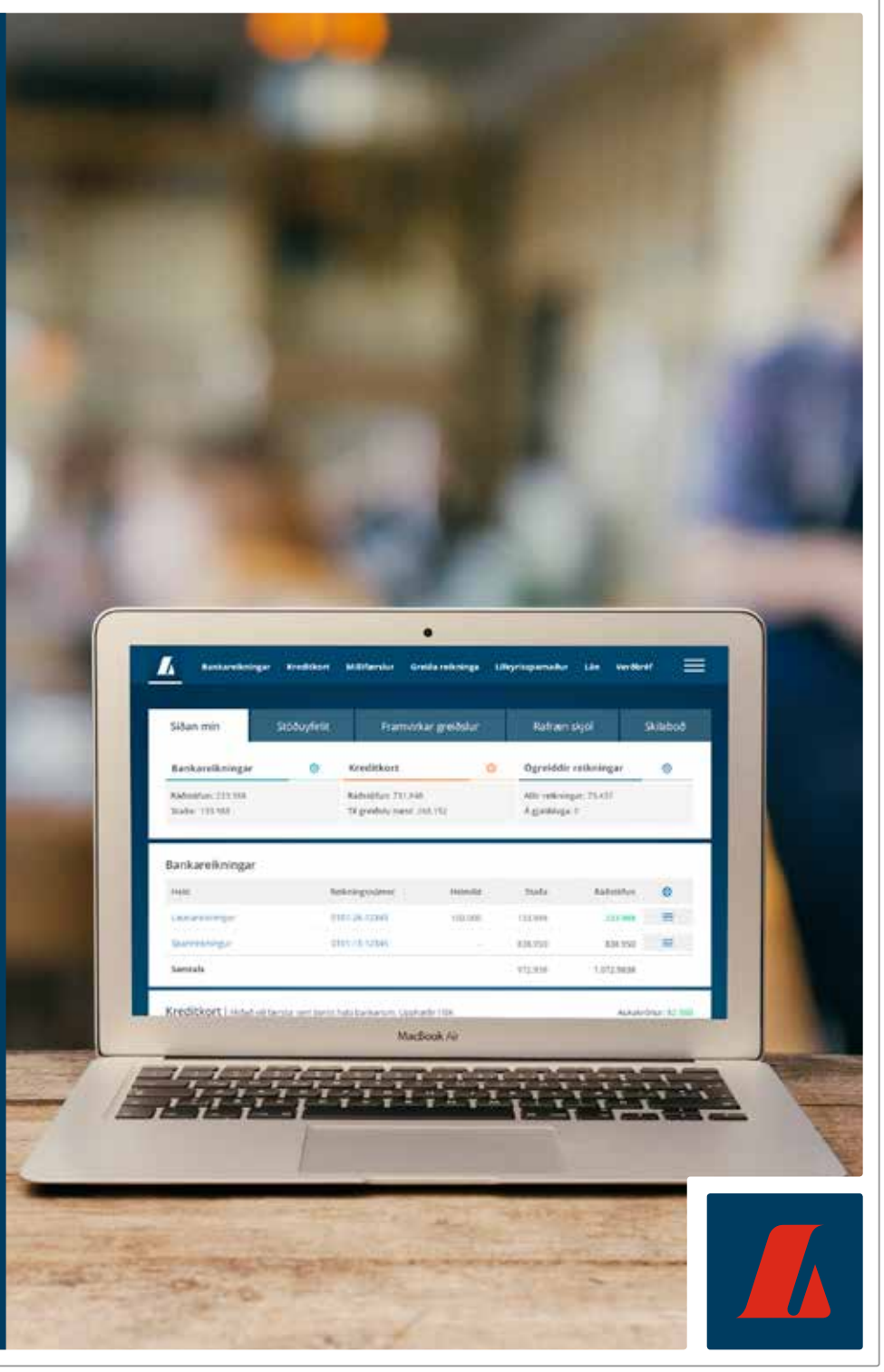
Mótið gekk gríðarlega vel og voru það leikmenn meistarflokka HK í kvenna- og karlaflokki sem tóku að mestu leiti að sér dómgæslunna. Þjálfarar og leikmenn lýstu yfir mikilli ánægju með mótið. Vonast er til að þetta mót verði haldið á hverju ári héðan í frá.

Velkomin í nýjan netbanka

Nýr netbanki Landsbankans hefur verið endurhannaður frá grunni og byggir á ítarlegum notkunarmælingum og þeim aðgerðum sem viðskiptavinir nota mest. Kynntu þér nýjan netbanka á landsbankinn.is/netbanki.

Helstu aðgerðir við höndina | **Einfaldari leiðir** | **Hentar vel fyrir spjaldtölvur**

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000



GEYMSLURTILLEIGU.IS

Verð frá 8490,-

Stærðir frá 4,5 - 25m³

Í TILEFNI OPNUNAR BJÓÐUM VIÐ FYRSTA MÁNUÐINN FRÍTT & FRÍAN HENGILÁS

24 Alltaf opið

Öryggisvaktað

Upphitað rými

Loftræst rými

www.Geymslurtilleigu.is · Smiðjuvegur 4 · s: 414 3000