



VINNUVÉLANÁMSKEIÐ

Nýtt námskeið
hefst 19. febrúar n.k.



UPPLÝSINGAR OG INNTRITUN Í SÍMA 588-1414

Vilja halda uppi merkjum Fóðurs og fjörs

Áhugi veitingastaða á hátíðinni Fóður og fjör virðist hafa dvínað. Kokkar á ísfirka veitingastaðnum Við pollinn ætla þó að vera með sérstakan matseðil og ýmsar uppákomur undir merkjum Fóðurs og fjörs.

Hátíðin Fóður og fjör var fyrst haldin árið 2008 og var svar veitingastaða á landsbyggðinni við matarhátíðinni Food & Fun í Reykjavík. Fjölmargin veitingastaðir um allt land tóku þátt fyrstu tvö árin en nú virðist áhuginn hafa fjarað út, nema hjá kokkunum á veitingastaðnum Við pollinn á Ísafirði sem ætla að halda uppi merkjum hátíðarinnar um helgina.

Hlutverk hátíðarinnar var að kynna íslenskt hráefni til matargerðar auk þess að kynna hvað um er að vera á hverju landsvæði. Eigendur veitingastaðarins Við pollinn, Eiríkur Gísli Johansson og Halldór Karl Valsson, tóku við rekstrinum í ágúst 2007. Eiríkur segir að frá upphafi hafi hátíðinni verið vel tekið. Fyrstu tvö árin komu gestakokkar, en í ár sjá þeir sjálfir um matreiðsluna. Eiríkur sagðist ekki vita til þess að fleiri veitingastaðir tækju þátt í ár. Hann hefur þó trú á að hátíðin geti vaxið og dafnað, en veitingastaðir á landsbyggðinni séu ekki með síðri matseðla eða kokka en í Reykjavík. „Það verður bara að blása í lúðra á næsta ári og þjappa liðinu saman aftur, það hefur aldrei skort samstöðu hjá landsbyggðarfólkinu.“

Fóður og fjör-matseðillinn verður frá fimmtudegi til laugardags, en á laugardaginn mun Megakukl skemmta mannskapnum en bandið spilar lög Megasar. Elvar Logi Hannesson leikari mun vera í fararbroddi sem Megas. Eiríkur segir að síðustu ellefu árin hafi saltfiskrétturinn á matseðlinum verið langvinsælastur. „Enda erum við með besta saltfisk í heimi sem er framleiddur hér fyrir vestan,“ segir hann glaðlega.

Á matseðli helgarinnar verður einmitt útfærsla á saltfiski í formi saltfiskpitsu, sem verður í forrétt ásamt bláberja og brennivínssorb-



Nýir eigendur tóku við rekstri veitingastaðarins Við pollinn árið 2007.

et. Í aðalrétt er sveppa- og spínatfyllt lambarúlla með soðkartöflu og rauðvínssösu og að lokum er rabarbara-creme brulé með rabarbaraís.

En hverjir sækja Fóður og fjör? „Það eru aðallega heimamenn,“ segir Eiríkur. „Breiður hópur fólks sem vill borða góðan mat og skemmta sér.“ - sgð

MC PLANET
OUTLET – LAUGAVEGI 94

LOKADAGAR
ÚTSÖLUMARKAÐS
STÓRLÆKKAÐ VERÐ

3000 kr.
5000 kr.
7000 kr.
9000 kr.

Opnunartími:
mán. til fös. 11:00 – 18:00.
Laug. 11:00 – 16:00.

Næst síðasti dagur

Nýtt kortatímabil
Búðin lokar á laugardag!

MC PLANET Outlet • Laugarvegur 94 • 101 Reykjavík. • Sími 552 8090

Sálrænn stuðningur

Kópavogsdeild Rauða krossins heldur námskeiðið Sálrænn stuðningur þriðjudaginn 1. mars kl. 17-21 í Hamraborg 11, 2 hæð.

Á námskeiðinu fræðast þátttakendur um gildi sálræns stuðnings í aðstæðum sem geta valdið áföllum. Þátttakendur læra að gera sér betur grein fyrir eðlilegum viðbrögðum fólks sem lendir í sársaukafullum aðstæðum og hvernig þeir geti veitt stuðning og umhyggju.

- Þátttökugjald er 5000 krónur.
- Innifalið er þátttökuskírteini og námskeiðsgögn.
- Leiðbeinandi er Margrét Blöndal.
- Sjálfbóðaliðar Kópavogsdeildar fá ókeypis á námskeiðið og félagsmenn sem greitt hafa félagsgjaldið fá 10% afslátt.

Frekari upplýsingar fást í síma 554 6626 með tölvupósti á kopavogur@redcross.is.

Skráning er til 25. febrúar.



Ferming 2010

Glæsilegt úrval af fermingakjólum



Kjólar kr. 14.990
Leggings kr. 4.990
Ermar kr. 4.990



Dodda Maggý sýnir í D-sal Hafnarhússins.

Sýningarlok á Lucy

Listakonan Dodda Maggý hefur sýnt í Listasafni Reykjavíkur undanfarið en síðasti sýningar- dagur er á sunnudaginn.

Lucy nefnist myndbands- og hljóð- innsetning Doddu Maggýjar sem er fimmtánda listamaðurinn til að sýna í D-salar verkefni Listasafns Reykjavíkur í Hafnarhúsi.

Í verkinu kannar listamaðurinn hugmyndina um hljóðskynjun út frá mannróddinni og mannslík- amanum. Dodda Maggý hefur sýnt á samsýningum víða um heim. Hún lauk námi frá Listaháskóla Íslands, MFA gráðu frá The Royal Danish Academy of Fine Arts og síðar sömu gráðu úr samræmdu námi listaháskóla á Norðurlöndun- um með áherslu á hljóðverk. Sýn- ingarstjóri er Yean Fee Quay.

Sýningarlok á verkum Doddu Maggýjar eru á sunnudag. Næsti listamaður til að sýna í D-salnum er Katrín Elvarsdóttir en sýning hennar verður opnuð 25. febrúar.