

# NybroTidende



Februar 2018



Om Nybrogård, s. 5



Tjek på din by, s. 10



Fastelavn er mit navn, s. 11

## Velkommen til 2018

Og bare rolig - vi ved godt at det har været 2018 i en måneds tid nu, men ikke desto mindre er det første gang i 2018, at NybroTidende udkommer.

I vores pause mellem december og januar har vi her på redaktionen derfor ladet op til et nyt år med nye 2018-udgaver og 2018-artikler. Det sværeste er i virkeligheden, at

holde øje med at alle 2017-årstallene er skiftet ud med 2018... Men hvad 2018 vil bringe, kan vi nok kun spå om lige nu. Ikke desto mindre er februar måneden for fastelavn, hvor katten skal slås af tøndens.

Vi håber, at I vil nyde årets første nummer af NybroTidende. God fornøjelse! :-)

## Nyt fra beboerrådet

### D) Ekstra åbninger v. Kasper Hansen

Vi har i kældercaféen snakket om at prøve at have åbninger på hverdagene, det vil dreje sig om cafe ligene tilstande med kaffe, te, berolig musik osv. åbningstiderne vil være 19-22 tirsdag / onsdag (ikke besluttet endnu) der er ingen salg af drinks eller

shots, dog vil der være mulighed for at købe en flaskeøl, kaffe, te, irish coffee mm. Der vil være mulighed for gratis bordfodbold og pool. Der vil være en fast bemanning på fra åbning til luk.

Diskussion: hvad er jeres meninger? evt. noget der skal ændres eller noget som mangler? Foreslaget møder opbakning i Beboerrådet. Kældercaféen får ekstra åb-

ningsdag, formodentligt om onsdagen, med fokus på Hygge og café-stemning. Dette bliver startet op i det nye år. Der blev stemt om tilladelse til dette hvoraf 9(dvs. alle stemmeberettigede) stemte for forslaget.

Næste beboerrådsmøde: 6. februar 2018

## Den Personlige Side

### Bestyrelsen

Rasmus, A38 (formand)  
Frederik, N29(næstformand)  
Rasmus, S21 (suppleant)

### Beboerrådet

Formand: Frederik, N29 (sup)  
AB-ulige: Benjamin, B51 (sup) Andreas, A35  
AB-lige: Rasmus, A38

CD-ulige:

CD-lige: Adrian, C24

EF-ulige: Kim, E31

EF-lige:

GH-ulige:

GH-lige:

JK-ulige:

JK-lige: Johannes, K46  
Lukas, J32 (sup.)

LM-ulige: René, M43 (sup.)

LM-lige:

NO-ulige:

NO-lige:

PR-ulige:

PR-lige: Kasper, R66

ST-ulige: Ditlev, T47  
Søren, T43

ST-lige: Frederik S40  
Niels T54 (sup.)

### Lejligheder:

C, D og G: Keegan, O2

H og L:

M, O og S:

### Administration

**Kasserer**  
Kasper Hansen, R66  
kasserer@nybro.dk

**Sekretær**  
Josephine, B56  
sekretaer.nybrogaard@gmail.com

### Revisorer

**NybroTidende**  
Clara Schou, K55  
Agnes Jensen, O4  
Patrick Aagaard, M63  
Frederik Holgersen, H2  
tidende@nybro.dk

### Sekretariatsgruppen/fremleje

Kontortid: Mandag 19:00-20:00  
og Torsdag 20:00-21:00  
i GH-kælderen.  
Tlf.: 21 48 54 55

### Klagenævn

Kontortid: Tirsdag  
19:30-20:00 i GH-kælderen.  
E-mail: klage@nybro.dk  
Tlf.: 21 48 54 55

### Netværkskontor

Kontortid: mandag 20:00-21:00  
i GH-kælderen  
E-mail: admin@nybro.dk  
Tlf.: 21 48 54 55

### TV/Antenne

antennegruppen@nybro.dk

### Miljøgruppen

Troels, O07  
miljo@nybro.dk

**Kanolaugget**  
Ask, M47

**Kunstklub**  
Maja, J16

**Brættet**  
Jonas, R52

**Cykelværksted**  
Kristoffer, L10

**Nybro Kagefestival**  
Er det dig?

**Musikrum**  
Andreas, L31

### Hundeklubben

Lærke, H56

### Nøglepersoner

Kasper  
Tlf.: 26 81 15 01

Line  
Tlf.: 53 14 12 07

Rasmus  
Tlf.: 26 79 42 53  
For at blive låst ind  
koster det:  
9:00-21:00: kr. 50  
21:00-9:00: kr. 100

### Klubber

**Havegruppen**  
Rasmus, A38

**Bryggerklub**  
Jakob, B51

**Motionsrum**  
Niels, T54

**Filmklub**  
Er det dig?

**FC Nybro**  
Anders, J31

**FC Nybro Chicks**  
Er det dig?

### Service

**Bordtennis/hockey**  
CD-kælder

**Cykelværksted**  
LM-kælder

**Klapstole**  
Atle, S03

**Trailer**  
Lars Kaj (insp.)

**Fadølsanlæg**  
Kasper R66

### Kældercaféen

Åbningstider: fredage 21:00-03:00  
Én lørdag om måneden 21:00-05:00  
(annonceres separat).

**Formand:** Bertil, F61  
**Næstformand:** Kasper, R66  
**Medlem:** Mads, M51  
**Sekretær:** René, M43  
**Beboerrådsrepræsentant:** Er det dig?  
**Suppleant:** Emma, R64  
**Kasser:** Kasper, R66

### De lokale

**Varmemester** Nybrogård pizzeria  
Lars Kaj Tlf.: 51 14 12 19  
varmemester@nybro.dk Hverdage: 15:00-21:00  
Tlf.: 45 87 04 73 Lørdag - søndag: 13:00-21:00  
Kontor tid Maj-august: åbent til 22:00 alle dage.  
Mandag: 16:00-18:00  
Tirsdag-fredag: 07:30-09:00  
Første ugedag i måneden: 17:00-18:00



### NB!

Punkter til dagsorden skal sendes til sekretæren **mindst ti dage før næste møde** via nybro.dk > For beboere > Beboerrådet > Tilføj punkt til dagsorden".



**KEBAB & BURGER HOUSE**  
 NYBROVEJ 304, 2800 KGS. LYNGBY  
 NYBROGÅRD KOLLEGIET

**MENUER**

GRATIS KØRSEL TIL NYBROGÅRD KOLLEGIET MIN. KØB 50 KR

**MENU 1**  
**HJ. PITA SHAWARMA MENU**  
 PITA MED LILLE POMMES FRITES,  
 DYPPELSE, 0,33 L SODAVAND **65,-**

**MENU 2**  
**HJ. DURUM SHAWARMA MENU**  
 DURUM MED LILLE POMMES FRITES,  
 DYPPELSE, 0,33 L SODAVAND **75,-**

**MENU 3**  
**BURGER MENU**  
 HJEMMELAVET CHEESE OKSE  
 BURGER MED LILLE POMMES FRITES,  
 DYPPELSE, 0,33 L SODAVAND **75,-**

**MENU 4**  
**PIZZA MENU**  
 VÆLG 3 x PIZZA (fra nr. 1 – 45)  
 MED 1,5 L SODAVAND **199,-**

GRATIS KØRSEL TIL P.O. PEDERSEN KOLLEGIET MIN. KØB 50 KR

GRATIS KØRSEL TIL DTU & ANDRE KOLLEGIER MIN. KØB 100KR

**ÅBNINGSTIDER**

MANDAG – FREDAG 15.00-21.00  
 LØRDAG – SØNDAG 13.00 – 21.00  
 MAJ, JUNI, JULI, AUGUST ÅBENT TIL 22.00

DE RINGER – VI BRINGER – KØRSEL FRA 25 KR



ALLE KORT MODTAGES OGSÅ VED UDBRINGNING  
 EFTER AFTALE (GEBYR 5KR) VI MODTAGER OGSÅ MOBILEPAY

**STUDENTERRABAT 10% PÅ HELE MENUKORTET**

Gælder ikke menuer og drikkevarer

Bestil online på [nybrogardpizza.dk](http://nybrogardpizza.dk)



FØLG OS PÅ FACEBOOK: NYBROGÅRD PIZZARIA  
 FOR TILBUD & KONKURRENCER

**TLF. 51 14 12 19**

**Barens Tirsdagsåbning i**



I februar måned vil baren være åben hver tirsdag fra 19-22, hvor du og dine venner kan komme ned til brætspil, pool, (irsk) kaffe og ren hygge! Vi starter med en prøveperiode, og fortsætter hvis det bliver en succes, så kom ned mens du har chancen!



**Hold dig opdateret på KælderCaféens Facebookside:**



- 10% RABAT TIL ALLE PÅ NYBROGÅRD KOLLEGIET (GÆLDER IKKE MENUER OG DRIKKEVARER!)

- GRATIS UDBRINGING VED KØB OVER 50 KR!



# Filmklubben søger ny formand

Vi har tidligere skrevet om kollegiets kano – og kajaklaug samt om Bryggerklubben. Nu kommer turen til Filmklubben her på Nybrogård og lidt om hvad der rører sig i denne. Blandt andet kan det nævnes, at klubben søger ny formand.

Som medlem af Filmklubben på Nybrogård Kollegiet har man mulighed for at leje klubbens biograf/storskærm, som befinder sig i AB-kælderen, gennem kollegiets bookingsystem. Et medlemskab koster 100 kr., og der er tale om et engangsbeløb. Pengene går til at dække de løbende udgifter og forbedrende tiltag. Når man er medlem, har man adgang til at reservere biografen til at se film i. Som medlem er man naturligvis også mere end velkommen

til at stable events og temaaftener på benene.

Regler omkring medlemskab kan ses på hjemmesiden <https://nybro.dk/klubber/filmklubben/>

Og ikke nok med at der er en filmklub her på kollegiet, og det er relativt nemt og billigt at melde sig ind: Klubben søger nemlig ny formand!

Som formand skal man vedligeholde filmklubben, stå for indkøb dertil og hvad man ellers synes at der måtte være af opgaver som formand. Desuden skal man naturligvis også stå for at få meldt de nye medlemmer ind i klubben.

Der er allerede en projektor til rådighed dernede, og som ny formand skal man

tage en snak med Lars Kaj omkring hvilken dør og lås, der skal tages i brug.

Lyder jobbet som formand som noget for dig? Så kontakt Lukas fra J32.

Ellers er du også mere end velkommen til bare at melde dig ind i klubben :)



Frederik, H2

**Fastelavn i KælderCaféen**

Lørdag d. 10. februar fra kl 21:00  
Saturday 10th of February

# Alt om Nybrogård Kollegiet!

Er du ny beboer eller vil du bare gerne vide lidt mere om det kollegie, du har lejet dig ind på her på Nybrogård? Så læs med her hvor du kan blive klogere på alt, der er værd at vide om kollegiet!

## Det grundlæggende

### **\*Alder**

Nybrogård Kollegiet blev bygget omkring 1970, stod færdig i 1972 og har i løbet af årene siden ikke gennemgået større ændringer eller renovationer (bortset fra ST-bygningen, læs: *NybroTidende, december 2017*).

### **\*Størrelse**

Kollegiets totale grundareal er præcis 56.702 m<sup>2</sup>.

### **Værelserne**

Kollegiet består af i alt 536 lejemål. Der er 446 værelser af 12 m<sup>2</sup> og 22 værelser af 16 m<sup>2</sup>. Derudover findes på kollegiet 68 lejligheder, hver på 32 m<sup>2</sup>. Af både lejligheds- og værelsesbeboere er der altså samlet lidt over 600 studerende bosiddende på kollegiet.

### **\*Beboerne**

Hver måned søger op til 40-50 studerende om plads på Nybrogård Kollegiet, mens knap så mange flytter ud. Hver beboer bor i gennemsnit 2,5 år på kollegiet. Den beboer, som har boet på kollegiet længst, boede her i 11 år.

### **\*Beliggenhed og indkøbsmuligheder**

Som bekendt har vi *Nybrogård Pizzeria&Burgerhouse* på grunden, men



kræver aftensmaden lidt mere avancerede ingredienser end kiosken kan tilbyde, handler de fleste beboere i Netto på Engelsborgvej. Strækningen fra kollegiet og hertil er 1,3 km. Men tager man ned til kanoudelejlningen og gennem skoven, er strækningen til Netto i Sorgenfri faktisk ikke særlig meget længere (selvom Google Maps ikke er i stand til at vise det.)



### **\*Administration**

De administrative sektorer på kollegiet er: *Beboerrådet, Bestyrelsen, Netgruppen, Klagenævnet, gangenes Køkkenskasserere, Sekretariatgruppen og selvfølgelig Varmemesteren Lars Kaj. Udover Lars Kaj er der 4 gårdmænd: Frederik, Kaas, Jan og Peiter.*

## De sjove facts

### **\*Anmeldelser**

På Google ligger Nybrogård Kollegiets anmeldelser på 4,4 (svarende til *meget godt!*), taget ud fra i alt 61 anmeldelser (januar 2018).

### **\*Forbrug**

Årligt har kollegiet et forbrug på omkring 105.000.000 kr. Dette inkluderer leje, vedligeholdelse, udgifter til klubberne m.v.

### **\*Hvorfor findes bygningerne 'Q' og 'I' ikke?**

Som Lars Kaj selv formulerer det, er det fordi 'bygninger henvisende til IQ lige så godt kunne droppes, da ingen bosiddende på kollegiet er i besiddelse

af en særlig høj én af slagsen'.

### **\*Postnummeret**

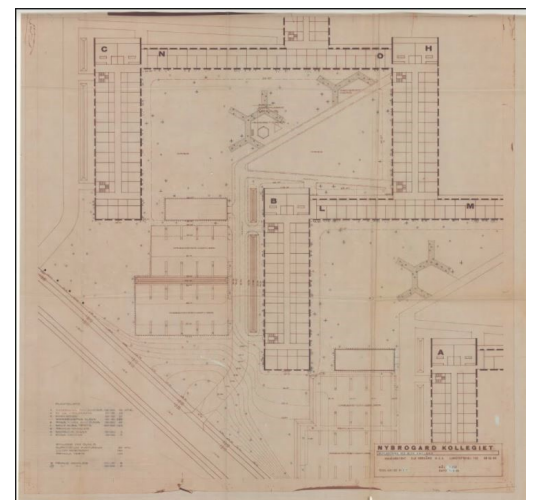
Selvom kollegiet er placeret i Gladsaxe kommune, anvendes postnummeret til Lyngby-Taarbæk Kommune (2800) i kollegiets adresse.

### **\*Klubber**

På kollegiet er der i alt 10 forskellige klubber. Nogle af klubberne blev oprettet kort tid efter kollegiet blev opført. Disse var bl.a. Motionsklubben, KælderCaféen og Cykelværkstedet. Klubben med flest medlemmer er Kano- og kajakklubben med 190 medlemmer.

### **\*Nybrogård Pizzeria&Burgerhouse**

Kioskejeren Ahmed har holdt kiosken i 20 år, og udvidede sortimentet i løbet af sommeren 2017, da sønnen Mahmood blev ansat. Hermed skiftede kollegiets lokalkiosk navn fra *Nybrogård Pizzeria* til *Nybrogård Kiosk&Pizzeria*.



### **\*NybroTidende**

På *Nybro.dk* dateres *NybroTidende* tilbage til januar 2009, men det første *NybroTidende* blev udgivet allerede i 1973!

*\*Facts er verificerede af enten Lars Kaj, KAB eller Nybro.dk.*

Clara, K-55



# Referat af beboermøde

**1) Fremmødte:** Niels T54, Jacob B51, Mads M51, Keegan O2, Andreas L31, Kim E31, Frederik N29, Josephine B56, Caroline T65, Søren T43, Adrian C24, Lars Kaj (drift), John (drift), Rasmus A38, Frederik O3

**2) Valg af ordstyrer og sprog:** Frederik (N-29), dansk

**3) Godkendelse af dagsorden**

Godkendt

**4) Øvrige meddelelser**

Bestyrelsesmøde afholdes onsdag d. 13.12.2017

**5) Indkommende punkter**

**A) Gennemgang af regnskabet for 2016-2017 v. Bestyrelsen**

Til information:

*Se bilag.*

Ved gennemgang af regnskabet for 2016-2017 blev der konstateret et overskud på 370.000 kr.

**B) Godkendelse af nye regler for køkkenkasserer v. Kasper Hansen**

Til diskussion og afstemning:

*Se bilag.*

Punktet bortfalder, da Kasper Hansen ikke er fremmødt, dog blev punktet diskuteret og overvejet alligevel og spørgsmål som; Er det nødvendigt at have et skrappere og mere kontrolleret regelsæt eller fungere det godt nok som det er? Skal vi gøre noget ved det eller er det op til de enkeltes gange?, rejste sig.

**C) Valg af ny beboerrepræsentant til bestyrelsen v. Bestyrelsen**

13 stemte for at Rasmus A38 blev valgt, dette var enstemmigt og Rasmus A38 er dermed valgt til beboerrepræsentant til bestyrelsen for de kommende 2 år.

**D) Valg af ny suppleant til bestyrelsen v. Bestyrelsen**

Søren T43 stiller op og 11 stemmer for og 1 stemmer blank. Hermed er Søren valgt som suppleant til bestyrelsen.

**6) Evt.**

Der var indsneget sig en fejl hos KAB angående køkkenkassens tilsyneladende prisstigning fra 30 kr. til 50 kr. Denne fejl bliver modregnet i huslejeopkrævningen for februar måned.

# Referat af beboerrådsmøde

**1) Fremmødte:** Niels T54, Jacob B51, Mads M51, Keegan O2, Andreas L31, Kim E31, Frederik N29, Josephine B56, Caroline T65, Søren T43, Adrian C24, Lars Kaj (drift), John (drift), Rasmus A38, Frederik O3, Kasper Hansen (R-66) ankom til punkt 9C.

**2) Valg af ordstyrer og sprog:**

Sprog: Dansk

Ordstyrer: Frederik N29

**3) Antal stemmeberettigede:**

Der var 8 stemmeberettigede tilstede indtil punkt 9C, herfra var der så 9 stemmeberettigede tilstede.

**4) Godkendelse af referat fra sidste beboerrådsmøde:**

Referatet blev godkendt

**5) Godkendelse af dagsorden:**

Dagsordenen blev godkendt

**6) Økonomi:**

Kasserer ikke fremmødt.

**7) Øvrige meddelelser:**

Bestyrelsesmøde finder sted Onsdag d. 13.12.2017

Hvor følgende punkter bl.a. vil være på dagsordenen:

*Omlægning af antennenetværket vil blive diskuteret.*

*Der vil blive bedt om, at de bygningsfejl, som er opstået under genopbygning af ST, at de bliver rettet op på.*

**8) Evt. gennemgang af referat fra sidste bestyrelsesmøde eller dagsorden før det**

**næste:**

Se punkt 7.

**9) Indkommende punkter:**

**A) Request for funds to the music room following flood on sep 20th v. Andreas Willumsen**

Til diskussion og afstemning:

Following the flood on Sep. 20th the music room has been dysfunctional due to damage to room and equipment. Therefore, we wish to apply for funding to replace to damaged equipment, and furniture and if possible ad a few extra things. (Se bilag)

Der blev vedtaget at tildele 15.000 kr. til genoprettelse af Musikrummet efter vand-skader samt indkøb af nye/brugte instrumenter. Herved stemte 6 af de 8 stemmeberettigede for, mens 2 stemte imod.

Derudover kom der input om evt. billigere og bedre forstærkere, som kunne anskaffes.

**B) Isolering af køkkener v. Kasper Hansen**

Til diskussion:

Vinteren er over os, og det bliver kun koldere. Det betyder også at køkkenerne bliver koldere fordi at isolationen er gammel og slidt og derfor ikke er optimal. køkkener opvarmer ved brug af alternativer elektriske apparater eller varmen fra ovnene.

Til diskussion: er det muligt at isolere køkkenerne bedre for varme? hvis ja hvornår kan det klares?

Kasper Hansen var ikke tilstede, hvilket normalt medfører at punktet bortfalder. Da det blot var et punkt til diskussion og intet skulle afgøres eller bestemmes blev dette diskuteret alligevel.

Under diskussionen blev der fremlagt at problemerne med varme på køkkenerne kan hænge sammen med omlægningen til fjernvarmen, hvor det optimale niveau først skal findes og at der bliver arbejdet på at regulere dette optimalt.

Det vurderes at efterisolering er vanskeligt grundet de store vinduespartier i køkkenerne. Det blev foreslået om man kunne forsøge sig med at tætte vinduerne.

Det konkluderes hermed at det er vanskeligt at efterisolere og at der først og fremmest vil forsøges at regulere varme tilførslen og se om dette løser problemet.

**C) Sommerfest 2018 v. Kasper Hansen**

Til diskussion:

De seneste par år har sommerfesten på kollegiet ligget ude foran NO køkkenerne. vi vil høre om det er muligt at flytte beliggenheden hen på det store område ved JK LM NO

Kasper Hansen er nu fremmødt og det blev bestemt at den årlige sommerfest place-ring bliver genflyttet til JK LM NO gården.

**D) Ekstra åbninger v. Kasper Hansen**

Til diskussion og afstemning:

Vi har i kældercaféen snakket om at prøve at have åbninger på hverdagene, det vil dreje sig om cafe ligene tilstande med kaffe, te, berolig musik osv. åbningstiderne vil være 19-22 tirsdag / onsdag (ikke besluttet endnu) der er ingen salg af drinks eller shots, dog vil der være mulighed for at købe en flaskeøl, kaffe, te, irish coffe mm.

Der vil være mulighed for gratis bordfodbold og pool. Der vil være en fast bemanding på fra åbning til luk.

Diskussion: hvad er jeres meninger? evt. noget der skal ændres eller noget som mangler?

Afstemning: er det noget kældercaféen må gå videre med?

Foreslaget møder opbakning i Beboerrådet. Kældercafeen får ekstra åbningsdag, formentligt om onsdagen, med fokus på Hygge og café-stemning. Dette bliver startet op i det nye år. Der blev stemt om tilladelse til dette hvoraf 9(dvs. alle stemmeberettigede) stemte for forslaget.

**E) Godkendelse af velkomstfolder v. Frederik Bjerg Clausen**

Til diskussion og afstemning:

Der er blevet udarbejdet en velkomstfolder til beboerne på Nybrogård Kollegiet, se bilag.

7 stemte for godkendelsen af velkomstfolderen og 1 stemte blankt. Derudover tilbydes korrekturlæsning af en af vores medkollegianere.

**F) Valg af ny sekretær v. Frederik Bjerg Clausen**

Josephine B56 blev valgt som ny sekretær med 9 stemmer for.

**G) Valg af ny beboerrådsformand v. Frederik Bjerg Clausen**

Valg af beboerrådsformand optages igen til næste møde. Frederik fortsætter således indtil d. 06.02.2018.

**H) Valg af ny suppleant for beboerrådsformanden v. Frederik Bjerg Clausen**

Ingen opstillede.

**10) Indmeldelse og udmeldelse af nye medlemmer.**

LM-ulige: Mads fra melder sig ud og LM-Ulige har dermed ingen repræsentanter for sin gang.

ST-ulige: Caroline melder sig ud og Søren melder sig ind som suppleant

EF-ulige: Kim (E-31) melder sig ind  
CDG-lejlighed: Keegan (O-2) melder sig ind for lejlighederne CDG

**11) Evt.**

Ny formand for brygklubben Jakob B51

POP-kollegiets bar lukker og der spørges hermed om POP's bartendere må ansættes her. Det vedtages at i tilfælde af bartendermangel kan POP-bartendere træde til. Beboerrådet understreger dog at NYK bartendere skal have førsteret. POP bartendere vil primært anvendes som reserve for at undgå lukninger.

**12) Ny mødedato**

Næste beboerrådsmøde afholdes tirsdag d. 06.02.2018 kl. 19:00 i H-kælderen.

Evt. afbud skal ske på [www.nybro.dk](http://www.nybro.dk) > Beboerrådet > Meld afbud, senest dagen før mødet finder sted.

# Indkaldelse til beboerrådsmøde

Dagsorden - Beboerrådsmøde –den 06.  
februar 2018 kl.19:00:

1) Fremmødte

2) Valg af ordstyrer og sprog:

3) Antal stemmeberettigede:

4) Godkendelse af referat fra sidste beboerrådsmøde:

5) Godkendelse af dagsorden:

6) Økonomi:

7) Øvrige meddelelser:

Dagsorden:

8) Evt. gennemgang af referat fra sidste bestyrelsesmøde eller dagsorden før det næste:

9) Indkommende punkter:

A) Ansøgning af penge til Bryggerklubben v. Jacob Suhr B-51 -Til diskussion og afstemning

Efter installation af vand blødgøringsanlæg på kollegiet er vandet blevet værre til ølbrygning, derfor ønskes penge til et mindre omvendt osmose anlæg.

Og andre mindre indkøb til den daglige drift.

Omkostninger se vedhæftede fil.

B) Valg af ny beboerrådsformand v. Frederik Bjerg Clausen N-29 - Up for vote

Jeg træder tilbage som formand for Beboerrådet, og der skal derfor vælges en ny.

10) Indmeldelse og udmeldelse af nye medlemmer.

11) Evt.

12) Ny mødedato

Evt. afbud skal ske på [www.nybro.dk](http://www.nybro.dk) &gt; Beboerrådet &gt; Meld afbud, senest dagen før mødet finder sted.



# Nytårsforsætter

**Nyt år, nyt dig? Eller er platte klichéer ikke lige helt din stil?** Vi har vist alle prøvet at lave planer og mål, som har været alt for urealistiske eller som man har været for doven til at føre ud i livet.



I 2016 var der en undersøgelse om hvad danskernes mest populære nytårsforsætter var for 2017. Det kan jo være at du kan se nogle af disse ting i dine egne overvejelser:

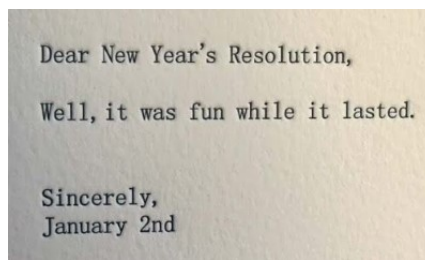
- På syvendeplassen med én hel procent er: **drik mindre kaffe!**
- Der er to ting der deler sjetteplassen, da de begge har så mange procenter som to! Den ene er at **holde op med at bande**, mens den anden er at **se ens forældre noget mere**. Er det bare mig eller er det en smule trist at se ens forældre er så langt nede på prioriteringslisten? Men på den anden side kan man jo se det som en potentiel god ting, da man så kan håbe at den er så langt nede pga. at de fleste allerede ser deres forældre meget.



- På femtepladsen har vi endnu et par der deles om prisen med 3 procent: **arbejde mindre** samt at **holde op med at bide**

**negle.**  
- På fjerdepladsen med fire procent er der noget som de fleste studerende nok ikke kommer til at gennemføre som et nytårsforsæt, eller overhovedet ville have lyst til at have som et. Det er at **drikke mindre alkohol**. Der er nok ikke mange på dette kollegie især som har dette nytårsforsæt.

- På tredjepladsen er der to ting igen som begge fik seks procent: **stoppe med at ryge** og **få en kæreste**. Stoppe med at ryge lyder meget reelt, men at få en kæreste er noget jeg aldrig har hørt folk have som et nytårsforsæt.  
- Med 27 procent har vi på andenpladsen: **dyrke mere motion**. Nu kommer vi til de mere standard nytårsforsætter, som sikkert de fleste har haft på et eller andet tidspunkt.  
- For på førstepladsen med 29 procent har vi **at tabe sig**, og blandt kvinder var det hele 35 procent som havde haft et ønske om at smide et par kilo i 2017. Lige meget om du synes at nytårsforsætter er den bedste måde at få kickstartet en rutine eller at det bare er noget af det værste humbug, så er der nogle ting man bliver nødt til at overveje, hvis man gerne vil opnå et hvilket som helst form for mål. Nytårsforsæt eller ej.



**Første ting at gøre**, når man har haft mange år med nytårsforsætter der er gået i vasken efter en uge, er at reflektere på ens fiaskoer. Det lyder måske ikke som det sjoveste, men det er en god måde at finde ud hvad der går galt. Hvorfor er det at de altid går i vasken? For som Master Yoda plejer at sige: "The greatest teacher failure is."

Dog er at vide hvad der gik galt sidste gang ikke nok. For man kan sagtens begå en fejl mere end en gang, uden at gøre noget ved det. Man bliver nødt til at finde ud af, hvad der gjorde at man ikke gennemførte det man gerne ville. Og så derefter gøre en aktiv indsats for at prøve at

ændre det.



Men hvem har tid eller energi til at få en fast rutine til at få en sundere livsstil? Det siges at man skal gentage noget i lang tid, før det bliver en vane som holder ved. Og en uge er nok ikke meget tid til at få etableret sunde vaner til at få tabt et par kilo eller dyrke mere motion. Hvad man måske skal fokusere mere på, er at bryde nogle af de mange dårlige vaner som har akkumuleret.



**Men hvad med at få sig et nytårsforsæt, der hedder at man lader være med at lyve over for sig selv?** Omkring alle de livstilsændringer man gerne vil have i en ideel verden, men som de fleste gange ender i vasken. Den bedste plan for succes er måske at være realistisk i ens forhåbninger om ændringer og at lave en plan, så kan man i hvert fald kan gennemføre nytårsforsættet i mere end en uge. Derudover er det vigtigt ikke at være for hård ved sig selv.

Agnes, o-4

# Tjek på din by: Danmarks Rostadion og Bagsværd Sø

**Selvom Danmarks nationale fodboldstadion, Parken, ligger inde i København og alle de nationale sportsbegivenheder finder sted i hjertet af hovedstaden, kan man et spytkast fra Nybrogård finde intet mindre end Danmarks nationale rostadion i naturskønne omgivelser. Og stadionet står over for en stor renovering de kommende år.**

Danmarks Rostadion ligger ved Bagsværd Sø og er landets travleste rostadion. Her afvikles der 8 regattaer (stævne med konkurrencer i roning og sejlads), og Team Danmarks træning af landets allerstørste talenter inden for både og kano- og kajaksejlads finder også sted her.

Rostadionet består af en markeret robane i Bagsværd Sø. Banen er 2.102 m lang og 87,5 m bred. Den er sædvanligvis markeret som 6 baner samt en bane, hvor der kan ros tilbage. Markeringen af banen sker med bøjer det meste af året. Før startlinjen er banen 22 m lang og efter mållinjen er banen 80 m lang.

På tilskuerpladsen er der en tribune og et dommertårn. Tilskuerpladsen er placeret helt op mod den sydlige del af Hareskoven.

Selve faciliteterne til roerne består af Ro-centeret, der er beliggende på Skovalléen 40. Her gør roerne bådene klar til sejladsen og bærer dem ud til Bagsværd Sø. I disse bygninger klæder roerne sig også om, spiser, hviler og styrketræner op mod sejladsen.

## Det nye rostadion

I de kommende år vil man opleve en del byggearbejde ved rostadionet. Frem mod 2019 skal rostadionet renoveres og fremtidssikres. Dette sker ved at udvide robanerne og opføre et nyt rocenter. Dette har til formål at sikre stadionets position som at være en moderne træningsfacilitet—især for Danmarks eliteudøvere, men samtidig for at danne en velfungerende ramme for nationale og internationale regattaer inden for roning og kano- og kajak. Dog skal rostadionet udvikles på en sådan måde, at der tages særlige hensyn for naturen omkring Bagsværd Sø og være et godt eksempel på, hvordan et moderne idrætsanlæg kan indpasses og danne en slags synergi-effekt med den unikke natur, som der er i området. Det nye rostadion består af en ny bådhal, nye faciliteter til omklædning og træning samt klublokaler. Desuden skal der bygges en ny tribune og et nyt dommertårn. Det nye rostadion tegnes af AART Architects, Elkjær, Ebbeskov Arkitekter, LIW Planning samt Viggo Madsen Rådgivende Ingeniører.

## Andre seværdigheder ved Bagsværd Sø

Når man går en tur ved Bagsværd Sø er det svært ikke at lægge mærke til de markeringer, der er i søen, af den 2 km lange robane. Udover den flotte natur, som man også kan opleve rundt om søen, er der også andre steder, der er værd at besøge. På søens vestside kan man gå en tur i Aldershvile slotspark. Oprindeligt var der et slotslignende landsted, der hed Aldershvile. Dette blev opført af arkitekt Joseph Guione for læge Johan Theodor Holm de Holmskiold. I 1909 nedbrændte Aldershvile og står



nu i dag som Aldershvile Slotsruin. Den nuværende Aldershvile Slotspavillon blev opført i 1920'erne af grosserer Carl Olesen.

Derudover kommer man også forbi slottet Sophienholm. Dette blev opført i 1768 af generalpostdirektør Theodor Holm og opkaldt efter hans kone Sophie Holm. Først i 1963 overtog Lyngby-Taarbæk Kommune ejerskabet af Sophienholm, og i dag benyttes hovedbygningen til kunststillinger året rundt, hvilket sker i respekt for datidens kulturelle aktiviteter på stedet. Parken, der hører til Sophienholm, er i dag et yndet udflugtssted.

(Desuden kan det oplyses, at stedet et godt sted at besøge, hvis man spille Pokemon Go :-))

## I næste nummer af NybroTidende:

Sorgenfri og Virum

NB: Vi skrev i sidste nummer, at denne artikel ville omhandle Sorgenfri og Virum. Dette kommer med i næste udgave.

*Frederik, H2*



Rostadionet i dag



Det fremtidige rostadion



# Fastelavn er mit navn!

Fastelavn er en tid folk som regel kender som en harmløs dag med skæg og ballade. Der er fastelavnsboller overalt, udklædning samt at slå katten af tønden, hvor det fosser ud med slik. Eller hvis man er rigtig uheldig: rosiner og appelsiner!

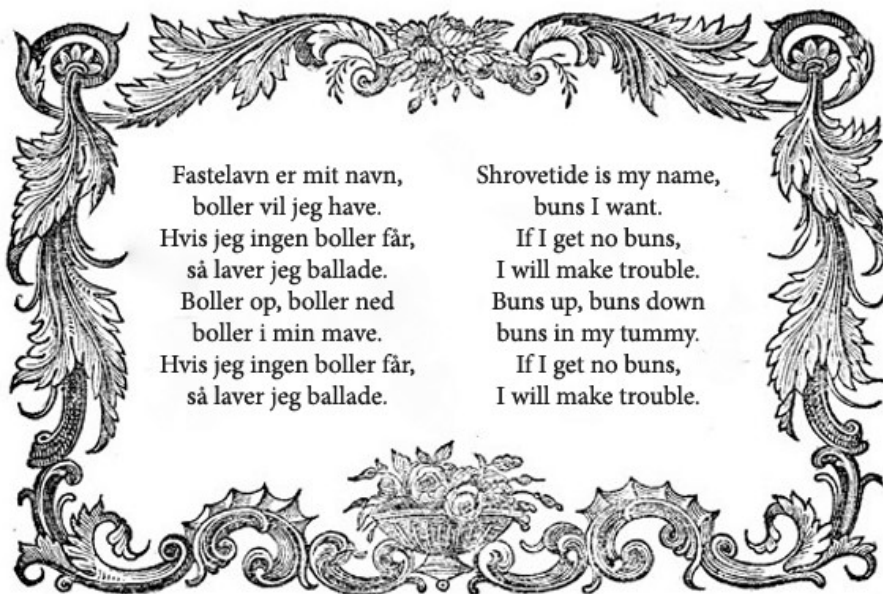
Da jeg var mindre vågnede mine søstre og jeg op til et piskeris der også var fyldt med slik, som man enten hoardedede eller spiste alt for hurtigt. Og som tak til vores forældre der havde givet sådan en overraskelse, skulle selvfølgelig vækkes med at hoppe i sengen samt en omgang let pisk.

**Hvorfor lige et piskeris?** Det er oprindeligt en rest af et arkaisk nytårsritual som skulle vække frugtbarhed. Derfor blev det på den tid kun brugt på mennesker og dyr af hun-køn. Piskeriset var som regel lavet af pil eller birk og pyntet med blomster, frugter, halve æggeskaller og svøbelsesbørn.



Fastelavn var oprindeligt aftenen før den katolske faste der begynder på hvad der blev kaldt askeonsdagen, som er den første dag i den 40 dage lange fastetid op til påske. Ordet fastelavn kommer derudover af middelnedertysk *vastelavent*: 'fasteaften'.

**I 2018 kommer fastelavn til at falde på søndag d. 11. februar, men før i tiden kunne det vare op til en hel uge.** I Danmark betød Fastelavn som regel de tre dage før askeonsdag: flæskesøndag, flæskemandag samt hvide tirsdag (hvide henviser til at det var denne dag man fik mælkekemad med fastelavnsboller). Med Reformationen i Danmark i 1536 ophørte fastepligten, men op til 1800-tallet fastede de fleste folk stadig, dog betød mange steder at fastelavnens fest blev længere end til



askeonsdag. Mange steder fortsatte det helt fra flæskemandagen til den næste søndag, hvilket blev kaldt 'den gale uge'.



Tøndeslagning i St. Magleby på Amager, 1929.

Vi kender at den som slår tønden i stykker får en gylden papirs krone og bliver kåret som kattekonge eller dronning. **Før i tiden var der en oprindeligt en levende kat inde i tønden**, da katten som regel var set som et djævelsk dyr og man slog på tønden med et bat mens man red til hest, cykel eller senere i bil.

Derudover var det ret normalt at se dyremishandling ved fastelavnsløjerne. Der var en anden leg lignende katten i tønden, som passende kunne kaldes *hønen i krukken*. Her puttede man sjovt nok en høne i en krukke, så kun hovedet stak op og så gjaldt det om at slå krukken i stykker.

**Der var også mange andre konkurrencer ud over at slå katten af tønden** hvor vinderen blev kåret til konge, prins eller greve. Vinderens pris var store privilegier som fx. skattefrihed det følgende år. Mange af de konkurrencer var fx. ringridning, dystløb og stik til stråmanden (en udstoppet figur).

**Det med at klæde sig ud var også noget man gjorde i købstæder og større landsbyer.** Der blev 'løbet fastelavn' hvor deltagerne gik forklædt - som regel i hvide uniformer - fra hus til hus (lidt a la halloween), hvor folk skal forsøge at genkende dem. Nogle gik eller red fra gård til gård mens de sang en æggevise for at samle æg til fastelavngildet som alle i landsbyen var inviteret til.



Fastelavnsdrenge fra Karlslunde Skole i 1939.



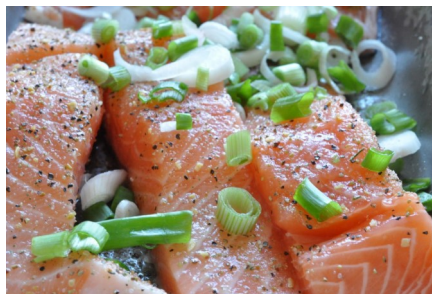
Agnes, O4



NybroTidendes Februarmadklumme:

# Sundt eller sødt?

Februar er både for dem der vil have et sundt start på året efter julens fedte løjer - eller for dem med en sød tand.



**Nem og sund scoremiddag**

**Forret: Salat caprese**

*Ingredienser:*

- 250 g. cherrytomater
- 2 kugler frisk mozzarellaost (250 g.)
- 10 friske basilikumblade

*Dressing:*

- 2 tsk. olivenolie
- 2 tsk. balsamicoeddike
- ½ tsk. honning eller sukker
- Salt og peber

*Fremgangsmåde:*

Skær tomaterne i halve. Læg dem på et fad. Skær osten i skiver. Fordel dem mellem tomaterne. Pisk dressing sammen. Fordel den over tomater og ost, lige før serveringen. Pynt med basilikumbladene.



**Hovedret: Fræk fisk i pakke**

*Ingredienser:*

- 4 forårsløg
- ½ squash (150 g.)
- 1 rød peber (eller 400 g. grøntsager i alt efter eget valg)
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. paprika
- 2 laurbærblade (kan udelades)
- Salt og peber
- 2 laksefileter (eller torskefileter eller rødspætte) (250 g.)
- 2 tsk. olivenolie
- 4 halve skiver økologisk citron
- Salt og peber

*Evt.:*

- Topping af dild, persille, purløg eller anden krydderurt.
- Flute til servering

*Fremgangsmåde:*

Tænd ovnen på 175 °C varmluft (eller 200 °C uden varmluft).

Riv 2 stykker sølvpapir på størrelse med ovnens bradepande af rullen. Læg dem oven på hinanden. Fold 3 af sidernes kanter om nogle gange, så du har en 'konvolut', der er åben i én af siderne. Luk de 3 andre sider godt til, så væsken ikke kan løbe ud. lav 4 af disse konvolutter (2 til fisk og 2 til grønt).

Skær squashen i halve skiver. Halver forårsløget en gang på tværs og en gang på langs. Skær peberfrugten i tynde strimler.

Bland grøntsagerne med olie, paprika, laurbær, salt og peber. Fordel dem i 2 af pakkerne i ét lag. Luk den 4. side godt til.

Bland alle ingredienser til fiskepakken forsigtigt. Fordel den i ét lag i de to øvrige pakker. Luk dem godt til.

Hak evt. toppingen groft og kom den i en lille skål med en ske.

Før serveringen: bag grøntsagerne i 20 min. Fisken skal have 12-15 min. (rødspætte eller torsk skal kun have omkring 7-8 min., da de er tyndere end laks).

Varm evt. fluten med i ovnen de sidste par min.

Server en grøntsags- og en fiskepakke til hver. Pakkerne åbnes ved bordet med en saks eller kniv. Drys topping på.

**Lir-tips!** Drys evt. lidt estragon med i fiskepakken eller drys let ristede pinjekerner over pakkerne når i har åbnet dem.

Pakkerne kan også gøres klar i forvejen og lægges i køleskab, til de skal bages. i så fald skal de bage nogle minutter længere, da de er kolde.

**Fastelavnsskiver (ca. 16 stk.):**

*Ingredienser:*

- 200 g. smør
- 1 ½ dl. mælk
- 50 g. gær
- 350 g. hvedemel (ca. 6 dl.)
- 1 knsp. groft salt
- 2 spsk. sukker (20 g.)
- 1 æg

*Kagecreme:*

- 2 ½ dl. mælk eller fløde 13%
- 2 spsk. sukker (20 g.)

- ½ stang vanilje (eller 1 spsk. vaniljesukker)
- 1 spsk. majsstivelse (Maizena®)

*Glasure:*

- 100 g. flormelis (2 dl.)
- ca. 2 spsk. vand
- 2-3 spsk. kakao

*Fremgangsmåde:*

Smelt smør og hæld mælken i. Rør gæren ud i blandingen og tilsæt resten af ingredienserne. Rør dejen med en ske, den skal være lind. Lad den stå tildækket ca. 30 min. Begynd på kagecremen imens: Bland alle ingredienser i en gryde. Pisk det godt sammen. kog cremen under omrøring ca. 3 min. afkøl cremen.

Rul dejen ud på et meldrysset bord i en firkant ca. 30x30 cm. og skær den i 16 kvadrater. Kom 1 spsk. creme på dem. Bøj spidserne mod midten. Klem dejen godt sammen om cremen og læg bollerne på en bageplade med bagepapir med sammenføjningerne nedad. Lad dem efterhæve i ca. 30 min. Bag midt i ovn ved 200 °C i ca. 20 min. Afkøl bollerne på rist. Rør glasur af flormelis, sigtet kakao og vand så det er tykflydende. Smør det på de afkølede boller.

**Tips!** Kom enten plastfilm over kagecremen, så det rør cremen direkte, eller drys lidt sukker over cremen inden den afkøles, så danner den ikke skind.

Man kan også tilsætte 50 g. mørk chokolade eller blød nougat i den varme sovs og rør rundt. Eller man kan erstatte vaniljen med andre krydderier som fx. 1 hel stjerne anis eller 1 stang hel kanel.

Derudover kan cremen også blandes med flødeskum når den er kold, hvis man vil have en lettere version.



Velbekomme!

Agnes, O4



Gåder (svar findes nederst på side 8):

1. What do spiders in Silicon Valley want to be, when they grow up?
2. Say the following: Roast, boast, coast, post. What do you put in a toaster?
3. How many men were born last year?
4. Why did Cinderella get kicked off the football team?
5. Which word in the dictionary is spelled incorrectly?
6. What do you call a boomerang that doesn't work?
7. You answer me, but I never ask you a question. What am I?
8. Before Mt. Everest was discovered, what was the highest mountain in the world?

---

Har du kommentar, Ris&Ros, artikler eller anden information du kunne tænke dig at få med i tidsskriftet? Så kontakt os på mail: [tidende@nybro.dk](mailto:tidende@nybro.dk)

---

## Månedens app:

Er du én af de mange, der går og mangler en flirt på Valentinsdag? Eller måske du bare går og savner én at hygge med på de kolde vinteraftener? Du har måske endda prøvet appen 'Tinder', men uden held?

**Sådan fungerer (H)appen:** Ligesom på 'Tinder' kan man *like* en person, såfremt man finder denne tiltrækkende. Er det tilfældet, at dette er gengældt, *matches* man med vedkommende. På appen 'Happn' har du udelukkende mulighed for at matche med folk, du er stødt på i det virkelige liv. Det kan måske forekomme creepy, stalkeragtigt eller måske akavet (især når man bor på kollegie), men hvis man opholder sig rundt omkring i Københavnsområdet, kan det jo være, at man er heldig lige at *matche* med ham/hende den søde man fik øje på i S-toget på vej til Amager – hvis hun/han altså også har appen (samt god smag). Uanset hvad er det en oplagt måde at komme i kontakt med andre – om det så



2. februar: Kyndelmisse
4. februar: FCK vs. Brøndby IF, DBU Pokalen
5. februar: Kronprinsesse Marys fødselsdag
9. februar: VinterJoint på DTU
11. februar: Fastelavn
13. februar: International pandekagedag 2018
14. februar: Valentinsdag
16. februar: Copenhagen Gin Festival
17. februar: Retro loppemarked i Øksnehallen
28. februar: Brevskrivningskoncert i Den Sorte Diamant



er på natklubben eller i Netto og hvad enten man søger kæreste eller venner. (Selvom appen henvender sig til alle former for relationer, bør man være opmærksom på, at langt størstedelen af brugerne anvender appen med hook-ups i bagtankerne.)

**Alt i alt:** En app der følger dig overalt, og som både kan bruges af nye og garvede dating-søgende kollegielurere.

Men hvis den overfladiske udvælgelse ikke lige er noget for dig, så husk, at *KælderCaféen* er et oplagt sted at møde din næste potentielle Valentinsledsager! ❤️

