

LEIÐ

FIMMTUDAGUR 13. APRÍL 2017

Tíska



Leðurjakki Ögmundar Kárasonar úr hljómsveitinni Phlegm minnir marga á Michael Jackson og Casablancas úr The Strokes.

Tíska ➔4



Látlaust og litríkt

Berglind Ómarsdóttir á erfitt með að hemja sig þegar hún sér föt sem hana langar virkilega til að eignast. Hún segist eyða heldur miklu í föt.

Golla: H&M, bolur: Vero Moda, buxur: Cheap Monday, Weekday í Sviþjóð (fást einnig í Gallerí 17). MYND/STEFÁN



*Við óskum
ykkur gleðilegra*

PÁSKA

comma,

SMÁRALIND

Úrval af kjólum



Kjöll kr. 5.990.
str. S-XXL

Kjólur í str. 36-56



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Úlpa: Topshop í London, peysa: keypt notuð á fatamarkaði, buxur: Zara, skór: Kaupfélagið. MYND/STEFÁN

Framhald af forsiðu →

Berglind stundar nám við Menntaskólann við Sund og lýkur stúdentsprófi í vor. Hún vinnur mikið með skólanum, m.a. í fataverslun í Kringlunni og í snyrtivöruversluninni Fotia. Berglind hefur oft hugsað um að læra fatahönnun en eins og stendur hefur hún meiri áhuga á innanhússhönnun og stefnir á að mennta sig í faginu í framtíðinni.

Spáir þú mikið í tísku? „Já, svo sannarlega. Ég hef haft áhuga á tísku síðan ég byrjaði að kaupa mín eigin fót og það var þá sem peningaeyðslan byrjaði fyrir alvöru. Ég fylgist mikið með tiskubloggurum alls staðar að í heiminum, en þá sérstaklega þeim skandinavísku. Ég hef alltaf haft gaman af því að gera mig fina og dressa mig upp fyrir hin ýmsu tilefni.“

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl? „Hann er mjög fjölbreytilegur og er eiginlega mismunandi á hverjum tíma. Ég á mikið af klassískum flikum og þá eru áfittin einföld en stílhrein. Á hinn bóginn er ég einnig mjög mikið fyrir litríkar og mynstraðar flikur og mér finnst fátt skemmtilegra en að setja saman björt og sumarleg áfitt.“

Hvar kaupir þú fötin þín? „Ég á ótalmargar upphaldsbúðir og á mjög erfitt með að velja aðeins nokkrar, en þær sem eru í algjöru upphaldi hjá mér hér á landi eru Vero Moda, Topshop og Zara. Ég hef einnig pantað mikið á netinu og þá helst frá Asos og Nasty Gal. Báðar verslanirnar senda til Íslands. Annars er ekkert skilyrði að flikurnar sem ég kaup þú séu merkjavörur. Ég á mikið af fallegum „second hand“ flikum sem eru margar í upphaldi hjá mér.“

Eyðir þú miklu í fót? „Ef ég á að vera hreinskilin þá eyði ég líklega

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



Nýjar vörur frá X-TWO

Gleðilega Páska

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



- Lífið heil

Fyrir þig í Lyfju

lyfja.is

Nú er tími fyrir fallega brúngu!

BronzExpress brúngu vörurnar gefa þér fallegan lit sem endist!

25%
afsláttur
Gildir út apríl



Skyrta: Gyllti kötturinn, buxur: 5 units, Galleri 17, skór: GS skór.

MYND/STEFÁN

of miklum peningum í fót, að mati sumra að minnsta kosti. Ég á erfitt með að hemja mig þegar ég sé eitthvað sem mig virkilega langar í og oftast nær verslunareðlið yfirhöndinni. Mér til varnar er ég samt dugleg að kaupa ódýr fót, eins og í H&M, Primark eða í „second hand“ búðum, svo sem í Kolaportinu eða á fatamörkuðum.“

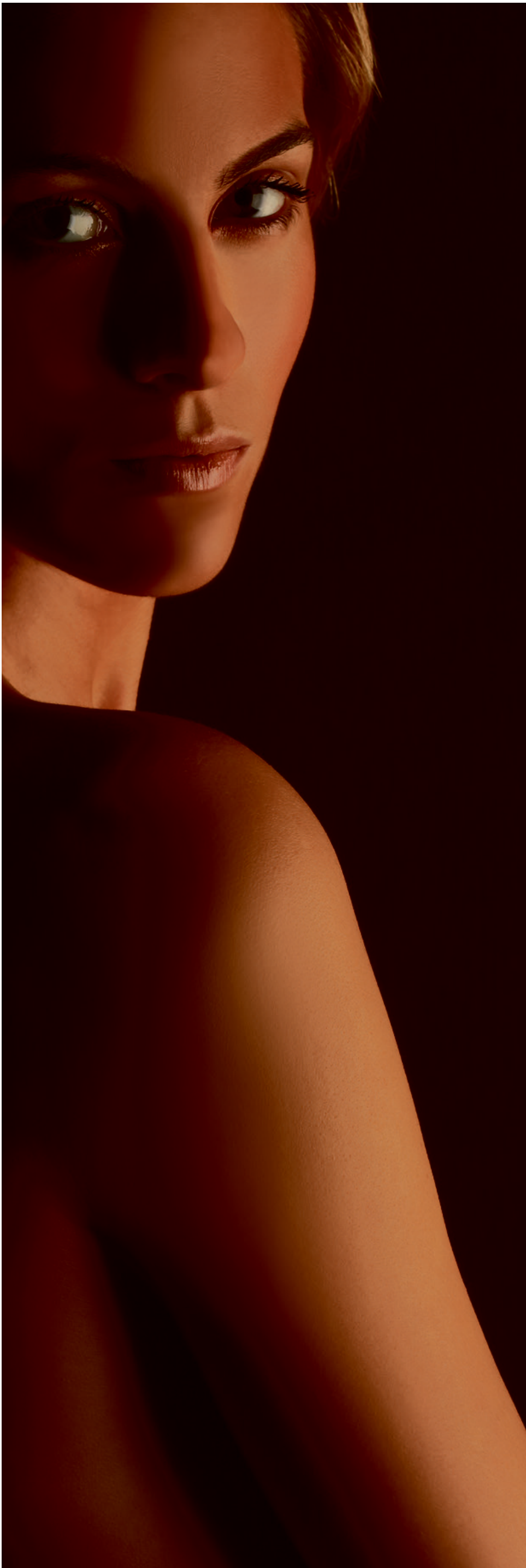
Hver er upphaldsflíkin þín? „Ég á margar upphaldsflíkur en þær sem eru í algjöru upphaldi akkúrat núna eru líklega ljósbleika úlpan mín úr Topshop og Marc Jacobs taskan mín.“

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? „Hversu lengi ég er að gera mig til

og ákveða í hverju ég á að vera. Ég er oftast síðust út úr húsi og ég þarf að vera ánægð með áfittinu áður en að ég fer út.

Notar þú fylgihluti? „Ég á ótal tösukur og klúta en þá fylgihluti held ég mest upp á. Ég nota ekki mikið skartgripni nema þegar ég fer eitthvað fint eða er í stuði til þess. Hins vegar held ég mikið upp á snyrtivörur og fyrir mér er flott fördun lykillinn að flottu lúkki.“

Áttu þér tiskufyrirmynd? „Ég held upp á Kenzo Zouiten, tiskubloggara frá Svíþjóð, og hef fylgst lengi með því sem hún er að gera. Hún hannaði fatalínu fyrir nokkrum árum sem heitir Ivyrevel og ég held mikið upp á og skoða reglulega.“



BRONZ'
EXPRESS



BÆTTU SMÁ SÓL Í UPPÁHALDSKREMIÐ ÞITT!

HENTAR BÆÐI FYRIR ANDLIT OG LÍKAMA

Fæst á eftirtöldum sölustöðum: Hagkaup, Lyfju, Lyf og heilsu, Árbæjarapoteki, Helenu Fögru, Snyrti-
miðstöðinni, Snyrtist. Paradís, Wanitu, Riverside Spa, Mánagull, Fiðrildinu, Snyrtist. Snotru, Dekurhorninu, Snyrtihúsi Bergdísar, Abaco, Snyrtistofu Jennýjar Lind, Snyrtist. Grafarvogs, Snyrtist. Öldu, Snyrtistofunni Eftirlæti, Snyrtist. Hönnu, Snyrtist. Ílit, Snyrtist. Mízú, Snyrtistofu Bergdísar, Snyrtistofu Valgerðar, Snyrtihofinu, Snyrtistofunni Rós og Snyrtistofunni Cöru.

Fágætur og fínn nýr Múmínbolli

Múmínbolli ársins 2017 er að mörgu leyti sérstakur. Á hann er þrykkt mynd sem höfundurinn Tove Jansson teiknaði sjálf í sögunni Pipuhattur galdra-karlsins en hún kom fyrst úr árið 1948. Múmínbollarnir frá Arabia eru óhemju vinsælir og margir safna þeim. Á hverju ári kemur ný útgáfa af bollanum í takmörkuðu upplagi. Bollarnir geta því orðið verðmætir eftir því sem þeir eldast. Í fyrra seldist Múmínbolli á rúmlega 991 þúsund krónur í Sví-



þjóð eða 79.000 sænskar krónur. Hann var úr Fazer-seríunni og var einungis gerður í 400 eintökum árið 2004. Aðeins 380 bollar fóru í verslanir.

Nýi bollinn sem kemur út í maí er gerður til heiðurs Tove Jansson og verkum hennar um Múmínálfa. Jafnframt fagnar Finnland 100 ára sjálfstæði á þessu ári og verður mikið um dýrðir af því tilefni.

Múmínbolli ársins 2017.



„Blái leðurjakkinn minn er líklega uppáhaldsflíkin mín núna, hann er svo skemmtilega „eitis“, segir Ögmundur Kárasón. Jakkann keypti hann notaðan á um 6.000 kr. á fatamarkaði við Hlemm. MYND/EYÞÓR

Blái jakkinn í miklu uppáhaldi

Leðurjakkinn Ögmundar Kárasónar úr hljómsveitinni Phlegm minnir marga á Michael Jackson og Casablanca úr The Strokes.

Hljómsveitin Phlegm lenti óvænt í öðru sæti Músíktilrauna í upphafi mánaðarins. Sveitin, sem var stofnuð einungis viku fyrir keppnina, er skipuð þeim Flemming Viðari Valmunds-syni bassaleikara og Ögmundi Kárasyni trommuleikara en báðir sjá þeir um sönginn. Ögmundur er tvtugur strákur af Seltjarnarnesi og skipar tónlistin stóran sess í lífi hans. „Ég spila reglulega með ýmsum hljómsveitum og vona að ég geti unnið við og lifað á tónlist í framtíðinni. Einnig hlusta ég mikið á tónlist, grandskoða hana og þæli mikið í henni. Ég er hægt og rólega að stækka safnið mitt, bæði af geisladiskum og plötum, og meira að segja kasettum.“

Phlegm spilar einhvers konar blöndu af hardcore- og noise-rokki og segir Ögmundur Músíktilraunir hafa verið mjög skemmtilega upplifun. „Þetta var rosalega gaman allt saman, að spila og líka bara að kynna öllu þessu fólki. Ég verð að segja að árangurinn kom mér mjög á óvart, mér brá eiginlega þegar Phlegm var lesið upp. Svo varð ég mjög hissa að vinna verðlaunin trommuleikari ársins vegna þess að það voru aðrir mjög góðir trommuleikarar að keppa líka.“

Ögmundur lýsir fastastíl sínum sem frekar einföldum. „Hversdagslega er ég yfirleitt bara í gallabuxum og ýmist í skyrtu eða bol, og þá oft tónlistarbol, og svo kannski í peysu. Ég klára svo heildarmyndina oft með einhverjum skemmtilegum jakka yfir.“

Hvenær fékkstu áhuga á tisku? „Ég hef ekki beint áhuga á tisku, frekar bara áhuga á fötum. Áhuginn kviknaði í menntaskóla þar sem fatasmekkur minn þróaðist

Áhuginn kviknaði í menntaskóla þar sem fatasmekkur minn þróaðist hægt og rólega. Gallabuxurnar hafa þrengst aðeins í gegnum tíðina og tónlistarbolur hefur fjölgað. Ég hef líka verið að safna í smá slaufusafn.“

Hægt og rólega. Gallabuxurnar hafa þrengst aðeins í gegnum tíðina og tónlistarbolur hefur fjölgað. Ég hef líka verið að safna í smá slaufusafn.“ Hvað einkennir klæðnað karla í dag? „Tíska karlmanna virðist vera skemmtileg blanda af götuklæðnaði og smá dassi af íþróttavörum, þá aðallega skóm. Föt með þínu finum blæ sem finnast t.d. í búðum eins og Húrra Reykjavík.“

Áttu þér uppáhaldsverslanir? „Ég er eiginlega bara svolitill flakkari og fer á milli búða og vonast eftir því að finna mér eitthvað flott. Það eru margar mjög finar verslanir bæði hér heima og erlendis en engin sérstök í uppáhaldi. Annars finnst mér mjög gaman að fara á fatamarkaði og skoða meðal annars notuð föt.“

Hverjir eru uppáhaldshönnuðirnir? „Ég fylgist ekki svo mikið með hönnuðum en mér hefur alltaf fundist Coco Chanel mjög

einkennilegt og skemmtilegt nafn. Mér fannst reyndar líka Kanye West ansi brattur þegar hann skellti sér í tiskuna. Þetta sýnir bara hversu lítið ég fylgist með. Aftur á móti þá þekki ég einn íslenskan hönnuð ágætlega persónulega. Hann heitir Jón Gunnar Zoëga og hefur verið að gera nokkuð góða hluti með merkinu sínu Modern Day Slaves. Ég hlakka til að sjá hvað hann gerir í framtíðinni.“

Áttu uppáhaldsflík? „Jakkafötin sem ég klæddist við útskriftina úr menntaskóla eru í miklu uppáhaldi hjá mér en þau eru spari. Blái leðurjakkinn minn er líklega uppáhaldsflíkin mín núna, hann er svo skemmtilega „eitis“. Ég keypti hann notaðan á um 6.000 kr. á fatamarkaði við Hlemm. Ég hef fengið að heyra að hann minni meðal annars á Michael Jackson, með smá svona „thriller vibe“ og á Julian Casablanca úr The Strokes.“

Bestu og verstu kaupin? „Blái jakkinn er klárlega ein bestu kaup sem ég mun nokkurn tíman gera. Annars get ég líka nefnt ponsjó sem ég keypti á Hróarskeldu, mér varð hvorki of kalt né of heitt. Verstu kaupin væru mögulega flestar buxur sem ég hef keypt í H&M því að þær rifna svo auðveldlega í klofinu.“

Næstu tónleikar hjá sveitinni verða á sumardaginn fyrsta þar sem hún kemur fram á Bar Ananas ásamt félögum í Captain Syrup og Cease Tone. „Svo munum við líka spila á Iceland Airwaves í haust en utan þess er lítið annað planað.“

Áhugasamir geta fylgst með þeim félögum á Facebook (Phlegm) og hlustað á tvö lög sveitarinnar á síðu Músíktilrauna á Soundcloud.com (músíktilraunir).

GREENSTONE | ©



GREENSTONE KÁPURNAR KOMNAR

Fylgdu okkur á facebook.com/laxdal.is



Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Gleðilega páska

Netverslun á tiskuhús.is

Stærðir 38-52

My
Style

tiskuhús

mystyle

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Svefntruflanir úr sögunni

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Melissa Dream eru vísindalega samsettar vörur sem aðstoða fólk við að sofa betur og vakna hress.

Víð búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Sigríður Geirsdóttir er fimmtug kona í krefjandi stjórnun- arstarfi og hefur átt við svefnvanda- mál að stríða af og til undanfarin tíu ár. „Svefnvandamálið lýsir sér þannig að ég næ ekki að „slökkva á mér“ á kvöldin, heilinn fer á fullt að hugsa um næstu vinnudaga og ég næ ekki að slaka nægilega á til að sofna. Fyrir nokkrum árum fékk ég vægt svefnlyf hjá lækni sem hjálpaði mér en ég var aldrei hrifin af því að taka svefnlyf að staðaldrí. Lyfin fóru einnig illa í mig, til dæmis vaknaði ég á morgnana með hálf- gerða timburmenn, en þá líðan tengdi ég beint við notkun svefn- lyfja. Fyrir nokkru var mér ráðlagt að prófa Melissa Dream og hentar það mér mun betur en svefnlyfin,“ segir Sigríður. „Eftir að ég fór að nota Melissa Dream þá næ ég að slaka á og festa svefn. Ég sef eins og ungbarn og er hress morguninn eftir. Einnig hefur Melissa Dream hjálpað mér mikið vegna þir- rings í fótum sem angraði mig oft á kvöldin. Það er líka góð tilfinning að notast við náttúruleg lyf ef þess er kostur.“



Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA

Finnur ekki fyrir fótaóeirð

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki von að vera andvaka. Þá sá ég reynslusögur í blöðunum um

náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

Ekkert hefur reynst eins vel

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir, klæð- skeri og hönnuður. „Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina.“ Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það vel. Það sem er líka gott við Melissa er að nú heyrir fótapierringur sögunni

til en ég átti það til að vera slæm af fótapierringi þegar ég var komin í háttinn. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“



SOFÐU BETUR MED MELISSA DREAM

- Vísindalega samsettar náttúruvörur.
- Aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur.
- Innihalda ekki sljövandi efni.
- Innihalda náttúrulegu aminosýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun.
- Innihalda B-vítamín sem stuðlar að eðlilegri tauga- starfsemi.
- Innihalda mikið magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvstarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum.

SÖLUSTADIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fánlegar í öllum apó- tekum, heilsuverzlunum og heilsu- hillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is



Júlíus Jóhannsson fann ótrúlega góð áhrif eftir að hafa notað Aminó Liði í fimm daga. MYND/ERNIR

Átti erfitt með að trúa virkninni

Júlíus Jóhannsson er mikill fjallgöngugarpur og hjól- reiðamaður, rétt rúmlega fertugur og var farinn að finna fyrir slæmum verkjum og óþægindum í liðum, sérstaklega í hnjónum. „Það var helst sem ég fann fyrir miklum óþægindum daginn eftir fjall- göngu eða hjólatúr, sem hömluðu mér því ég varð stírdur strax að morgni.

Ég var farinn að finna fyrir því að ég væri ekki eins ferskur og ég hafði verið og var farinn að átta mig á að einhverjar breytingar væru að eiga sér stað í líkam- anum. Fjallgöngurnar reyndu sérstaklega á hnén og var þetta



orðið hvítleitt vandamál hjá mér. Ég hef ekki haft mikla trú á fæðubótarefnum í gegnum tíðina, en ákvað að prófa Aminó Liði, þar sem ég sá að þetta er framleitt úr íslenskum sæbjúgunum og íslensku fiskpróteini, það fannst mér áhuga- vert. Ég trúði því ekki þegar ég fór að finna fyrir áhrifum af Aminó Liðum, því að aðeins eftir fimm daga fann ég ótrúlega góð áhrif. Ég átti erfitt með að trúa þessu, því að ég var alltaf að biða eftir því að verða slæmur eftir fjallgöngu eða hjólatúra. Ég ætla klárlega að halda áfram að nota Aminó Liði, því það virkar mjög vel fyrir mig.“



Íris Ásmundar- dóttir ballerina er mjög hraust, sjaldan þreytt og með góða ein- beitingu. MYND/ANTON BRINK

Styrkir ónæmiskerfið og eykur úthald og hreysti

Íris Ásmundardóttir æfir ballet í rúmlega tuttugu klukkustundir á viku ásamt því að vinna sem aðstoðarkennari í ballett fyrir þau sem eru að taka fyrstu sporin. „Þegar ég lærði að stærsti hluti ónæmiskerfisins væri í meltingar- færnum ákvað ég að gera eins vel og ég gæti til að styðja við og halda þeim í sem bestu standi. Ég ætla mér langt í ballettinum og mér hefur undan- farin tvö ár hlötnast sá heildur að fá að stunda nám við sumarskóla Boston Ballet ásamt því að hafa tekið tíma bæði í Steps on Broad- way og í London. Til þess að geta stundað þetta allt saman af fullum krafti tek ég Bio-

» Hreysti og betri einbeiting fyrir tilstuðlan Bio-Kult.

Kult á hverjum degi til að styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir að ég fái alls konar umgangspæstir, ég má ekkert vera að því að eyða tímanum í þær,“ segir Íris.

Henni finnst Bio-Kult gera sér gott samhlíða heilsusamlegu mataræði. „Ég er allavega mjög hraust, sjaldan þreytt, með góða einbeitingu og hlakka nær undan- tekningarlaust til að takast á við verkefni dagsins.“

Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlaug og grape seed extract.



Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Hópfarabílar



Til sölu MAN Lion Star 50 manna árg 2000. ek. 680þ Góður billi í finu lagi Verð 4m uppl. 8923102

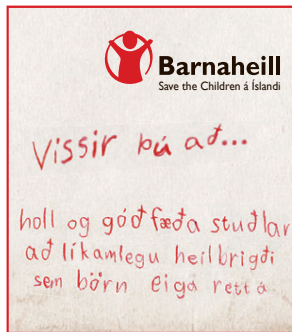


Til sölu Bova 70 manna Nýleg vél og nýlega klæddur að innan, mikið endurnýjaður Verð ca. 3m uppl. 8923102

Bátar



Smiðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Spádómar

Símaspá, spái í spil. Tímabantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Tilkynningar



Hólsvirkjun Fnjóskadal

Mat á umhverfisáhrifum. Kynning á drögum að matsáætlun og athugasemdafrestur.

Drög að tillögu að matsáætlun, athugasemdafrestur frá 13. til 27. apríl 2017.

Arctic Hydro hefur undanfarið unnið að undirbúningi vegna Hólsvirkjunar í Fnjóskadal. Um er að ræða nýja 5,5 MW vatnsaflsvirkjun í landi Ytra-Hóls, Syðra-Hóls og Garðs.

Samkvæmt ákvörðun Skipulagsstofnunar þann 27. febrúar 2017 er framkvæmdin háð mati á umhverfisáhrifum.

Drög að tillögu að matsáætlun er nú birt til kynningar á heimasíðu verkfræðistofunnar EFLU, www.efla.is.

Allir geta gert athugasemdir við drögin. Koma skal athugasemdum til Snævarrs Arnar Georgssonar hjá verkfræðistofunni EFLU á netfangið snaevarr.georgsson@efla.is frá 13. til 27. Apríl 2017. Skriflegar athugasemdir skal merkja „Hólsvirkjun, 5,5 MW vatnsaflsvirkjun. Drög að tillögu að matsáætlun“ og senda til Snævarrs Arnar Georgssonar, EFLA Verkfræðistofa, Höfðabakka 9, 110 Reykjavík.

Verkefnastjóri velferðarsviðs

Við leitum að verkefnastjóra sem hefur brennandi áhuga á velferðarmálum, er skipulagður, drifandi og hugsar í lausnum.

Helstu verkefni verkefnastjóra

- Þátttaka í stefnumótun og verkefnastjórnun við undirbúning, skipulagningu og innleiðingu á nýjum verkefnum eða þjónustu
- Framkvæmd þjónustu- og starfsánægjukannana á sviðinu
- Umsjón með tölfraeðilegum upplýsingum er varða þjónustu velferðarsviðs, úrvinnsla og framsetning. Gerð ársskýrslu sviðsins
- Gerð úttekta á einstökum verkefnum, ásamt endurskoðun starfshátta, starfsreglna og verklags
- Umsjón með fræðslu og námskeiðahaldi fyrir starfsfólk sviðsins
- Umsjón með verkferlum er varða upplýsingaöryggi og meðferð persónuupplýsinga auk gæðamála sviðsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistarapróf er nauðsynlegt
- Þekking á framkvæmd og úrvinnslu kannana og framsetningu tölulegra upplýsinga
- Lipurð samskiptum og tjáningu, skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Færni til að tjá sig skipulega bæði í ræðu og riti á íslensku. Slíkt vald á öðru tungumáli er kostur
- Góð færni í notkun hugbúnaðar sem tengist starfinu

Frekari upplýsingar veitir Aðalsteinn Sigfússon, sviðsstjóri velferðarsviðs, á netfanginu adalsteinn@kopavogur.is.

Umsóknarfrestur er til og með 30. apríl 2017.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. Eingöngu er hægt að sækja um starfið á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

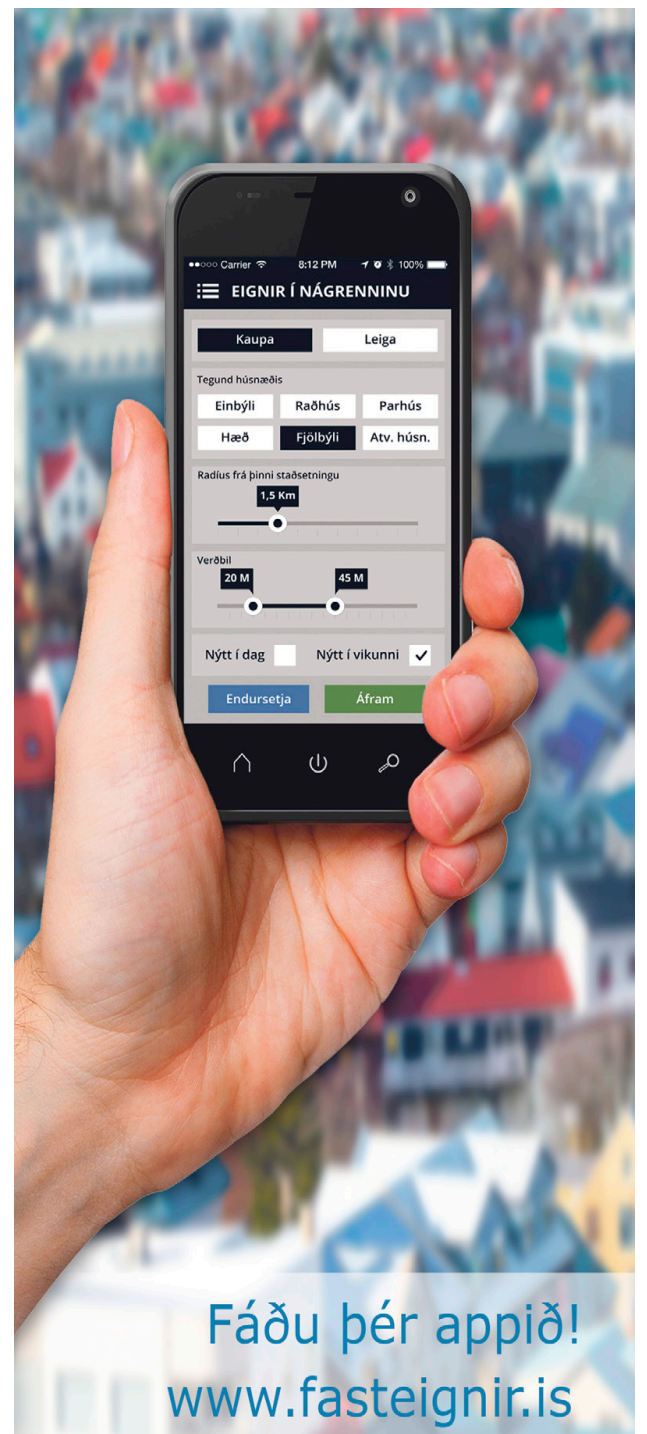
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Launanevndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Við ráðningu í starfið verður tekið mið af jafnréttisstefnu Kópavogsbæjar.

Við hvetjum karla jafn sem konur til að sækja um starfið.



Kópavogsbær

kopavogur.is



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Starfskraft vantar í Sauðburð æskilegt að viðkomandi gæti unnið inniverk með Uppl. í s. 487 4791 864 2146

Rötgróið verktakafyrirtæki óskar eftir mönnum í hellulagnir. Næg verkefni framundan, reynsla æskileg. Umsóknir og ferilskrár berist til baldur@btverk.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.



MOSFELLSBAKARI - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvirkusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, RVK. Vinnutími er virka daga frá 07:00-13:00 eða 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Til sölu

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær

Hjón með þrjú börn óska eftir einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á: **sendtohelgi@gmail.com**

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

333 kr á dag*

SKEMMTIPAKKINN

*9.990.- á mánuði.
365.is | Sími 1817

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

GRAFARVOGS

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o. fl.

Gylfafiöt 3 Grafarvogi Sími 567 4468 dekk@gummisteypa.is

GENERAL HJÓLBARÐAR

vélastilling

Auðbrekku 19 - 200 Kópavogi - Sími 554 3140 - velastilling@simnet.is

Alhliða bílaverkstæði

STARFSMANNAHÚS

Framleiðum starfsmannahús, útleiguhús og geymslur.

Nánari upplýsingar í síma 899 0913 Fríða eða reisum@simnet.is www.reisum.is

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta Dugguvogi 23 - s: 5814991 rafstilling@rafstilling.is

EYJALIND

Gúmmíbelti - Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótörhjóra og snjósléðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is

Gólf list
Parketlagning og viðhald

99% RYKFRÍTT

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Atvinna

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar

- Leikskólakennari í leikskólann Efstahjalla
- Deildarstjóri í leikskólanum Læk
- Sérkennsla í leikskólanum Læk
- Deildarstjóri í leikskólann Núp

Grunnskólar

- Umsjónarkennari í Kársnesskóla
- Umsjónarkennari í Kópavogsskóla
- Sérkennari í námsver í Kópavogsskóla

Velferðasvið

- Verkefnastjóri

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is, þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.



Kópavogsbær

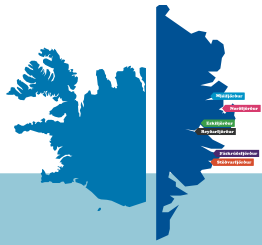
kopavogur.is

Fasteignasalan Stakfell óskar eftir að ráða starfmann í skjalvinnslu

Fasteignasalan Stakfell óskar eftir að ráða starfsmann í 50% starf á skrifstofu. Starfið felst í utnumhald við skjalavinnslu, bakvinnslu, útreikning á uppgjörum samninga ásamt öðru sem til fellur við frágang samninga. Gerð er krafa um menntun og reynslu sem nýtist í starfinu.

Umsóknarfrestur er til 29. apríl n.k. Ferilskrá ásamt kynningarbréfi berist á netfangið thorlakur@stakfell.is.

Allar nánari upplýsingar veitir Þorlákur Ómar Einarsson löggiltur fasteignasali, thorlakur@stakfell.is



Forstöðumaður Menningarstofu Fjarðabyggðar

Fjarðabyggð auglýsir starf forstöðumanns Menningarstofu Fjarðabyggðar laust til umsóknar

Með samþykkt nýrrar menningarstefnu Fjarðabyggðar mun aðkoma sveitarfélagsins að stuðningi við hvers kyns menningarstarfsemi stóreflast. Helstu nýmælin í stefnunni er stofnun Menningarstofu og ráðning forstöðumanns hennar en á meðal verkefna viðkomandi verður að hrinda í framkvæmd viðamikilli aðgerðaráætlun sveitarfélagsins. Leitað er að einstaklingi með brennandi áhuga fyrir menningarmálum sem á að hafa yfirsýn og drifkraft til að tengja saman allt það ólíka sem fer fram í fjölkjarna sveitarfélagi með áherslu bæjarfélagsins í þróun þessara mála að leiðarljósi.

Forstöðumaður ber ábyrgð á starfsemi Menningarstofu Fjarðabyggðar, verkefnastjórn og fjármögnun verkefna stofunnar. Viðkomandi er forstöðumaður Tónlistarmiðstöðvar og annast daglega umsýslu starfsemi hennar.

Helstu verkefni:

- Forstaða Tónlistarmiðstöðvar Austurlands.
- Annast verkefnastjórnun í menningarmálum.
- Þróunarstarf, samstarf og fagleg ráðgjöf á sviði tónlistar.
- Annast undirbúning menningarviðburða, hátíðarhalda.
- Fagleg ráðgjöf í menningarmálum.
- Efling samstarfs í menningarlífi Fjarðabyggðar.
- Stuðlar að framþróun á sviði menningar og lista.
- Annast öflun styrkja og styrktaraðila vegna viðburða.
- Gerð menningardagatals fyrir Fjarðabyggð.

Hæfniskröfur:

- Menntun á sviðum tónlistar, menningar og lista er áskilin.
- Þekking á menningarstarfi og listum.
- Reynsla af stjórnun.
- Framúrskarandi samstarfs-, skipulags- og samskiptahæfileikar.
- Frumkvæði og öguð vinnubrögð.
- Góð tungumálakunnátta og hæfni til að miðla upplýsingum í töluðu og rituðu máli.

Starfið gegnir veigamiklu hlutverki sveitarfélagsins í menningarmálum. Rík áhersla er lögð á teymisvinnu og þverfaglega vinnu.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum sveitarfélagsins við viðkomandi stéttarfélag. Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um stöðuna.

Allar frekari upplýsingar veitir Gunnar Jónsson, bæjarritari, í síma 470 9062 eða á netfanginu gunnar.jonsson@fjardabyggd.is.

Umsóknarfrestur er til og með 19. apríl 2017 og æskilegt að viðkomandi geti hafð störf sem fyrst og eigi síðar en 1. júlí nk.

Umsóknir berist rafrænt á Íbúagátt Fjarðabyggðar eða á skrifstofu Fjarðabyggðar, Hafnargötu 2, 730 Fjarðabyggð.



SMÍÐUR ÓSKAST

Rótgróid fyrirtæki með trausta verkefnastöðu, óskar eftir að ráða framtíðarmann á sviði húsmíða. Gengur starfsmaðurinn til liðs við samhentan hóp iðnaðarmanna, sem vinna að krefjandi en jafnframt fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

Áhugasamir eru beðnir um að hringja í Björgvin (897-7983) eða senda ferilskrá/upplýsingar á netföngin; retturmadur@gmail.com eða bjorgvin@vatnstjon.is. 100 % trúnaði er heitið. Heimasíða fyrirtækisins er vatnstjon.is, en þar má kynna sér starfsemi fyrirtækisins.



PÍPARI ÓSKAST

Rótgróid fyrirtæki með trausta verkefnastöðu, óskar eftir að ráða framtíðarmann á sviði pípulagna. Gengur starfsmaðurinn til liðs við samhentan hóp iðnaðarmanna, sem vinna að krefjandi en jafnframt fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

Áhugasamir eru beðnir um að hringja í Björgvin (897-7983) eða senda ferilskrá/upplýsingar á netföngin; retturmadur@gmail.com eða bjorgvin@vatnstjon.is. 100 % trúnaði er heitið. Heimasíða fyrirtækisins er vatnstjon.is, en þar má kynna sér starfsemi fyrirtækisins.



MÚRARI ÓSKAST

Rótgróid fyrirtæki með trausta verkefnastöðu, óskar eftir að ráða framtíðarmann á sviði múrverks. Gengur starfsmaðurinn til liðs við samhentan hóp iðnaðarmanna, sem vinna að krefjandi en jafnframt fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

Áhugasamir eru beðnir um að hringja í Björgvin (897-7983) eða senda ferilskrá/upplýsingar á netföngin; retturmadur@gmail.com eða bjorgvin@vatnstjon.is. 100 % trúnaði er heitið. Heimasíða fyrirtækisins er vatnstjon.is, en þar má kynna sér starfsemi fyrirtækisins.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

