



MIDVIKUDAGUR 23. ÁGÚST 2017

Heimili



Börn þurfa að fá góðan nætursvefn til að taka vel eftir í skólanum.

[heimili](#) ➔2



„Auðveldast að læra að þekkja svokallaða pipusveppi sem eru af flokki hattsveppa,“ segir Ása Margrét Ásgrimsdóttir sveppaáhugakona. MYND/ARON BRINK

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Hálfgerð fjársjóðsleit

Helsti sveppatínslutími ársins er fram undan. Fyrir byrjendur er best að læra í upphafi að þekkja fáar tegundir og bæta smátt og smátt við. Heppilegustu skilyrðin eru þegar þurrt er í veðri, nokkrum dögum eftir rigningu. Lítil hnífur og karfa er allt sem þarf. ➔2

Framhald af forsiðu →

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Ágúst mánuður og september er helsti tími sveppatínslu hér á landi þótt vissulega sé hægt að tína þá fyrr ef veður er hagstætt fyrir sveppavöxt, þ.e. ef það er hlýtt og rakt í bland, segir Ása Margrét Ásgrímsdóttir, sveppaáhugakona og höfundur bókarinnar Matsveppir í náttúru Íslands. „Þegar septembermánuður er liðinn er oftast komið frost og þá er sveppatíminn úti. Þó eru til undantekningar, bæði vaxa sumar sveppategundir snemma og aðrar sveppategundir þola frost. Mjög misjafnt getur verið milli ára hve mikið vex af sveppum hér á landi.“

Byrja smátt

Ása segir auðveldast að læra að þekkja svokallaða pípusveppi sem eru af flokki hattsvessa. Um er að ræða hálfkúlu með staf undir miðjunni og að neðanverðu hefur hatturinn svokallað pípulag. „Pípusveppirnir eru algengustu matsveppirnir og oft vaxa þeir í miklu magni. Margar tegundir pípusveppa fylgja gjarnan ákveðnum trjátegundum sem auðveldar greiningu á þeim. Af pípusveppunum hér á landi er einungis ein tegund sem er ekki heppileg til matar, píparsveppur, en hann hefur mjög sterkt píparbragð og það getur maður auðveldlega fundið með því að bragða aðeins á honum. Síðan ef áhugi er fyrir hendi er hægt að bæta við tegundum með því að lesa sér til eða fara á námskeið.“

Hún segir heppilegast fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í sveppatínslu að læra að þekkja fáar tegundir, t.d. furusvepp, lerkisvepp, kúalubba og kóngssvepp. „Þetta eru allt pípusveppir sem frekar auðvelt er að þekkja. Best er að fara í skóglendi sem eru opin öllum með kórflu og hníf. Þá er best að fara í þurru veðri eftir að rignt hefur nokkrum dögum áður. Ekki tína sveppi í plastpoka því þeir klessast meira saman þannig.



Furusveppur er bragðgóður matsveppur sem hentar vel í flesta svepparétti.

“Ég er oft spurð hvar sveppirnir séu eiginlega og fólk vill kannski ganga að þeim vísnum en málið er ekki alltaf svo einfalt. Sveppaleit getur verið líkari fjársjóðsleit og maður er aldrei öruggur um að finna sveppi í hvert sinn.



Furusveppir, með dekkri hatthúð, og lerkisveppir saman í kórflu.

Þegar sveppurinn er tekinn upp er best að taka neðarlega um stafinn snúa örlítið upp á hann og lyfta varlega upp. Sjálfsgott er að reyna að skemma ekki jarðveginn í kring og valda sem minnstu raski. Gott er að skera neðst af stafnum og skilja það eftir út í náttúrunni þar sem það rotnar.“

Hreinsið strax

Best er að grófhreinsa sveppina strax í skóginum en ef það er ekki möguleiki er best að hreinsa þá strax og heim er komið. „Í neyð er hægt að geyma þá til næsta dags, þá helst í kæli, því þar hægir á maðkinum ef hann er til staðar og rotnunarferli sem á sér stað. Ég þurrka sveppina gjarnan og frysti einnig. Ég steiki ekki sveppina fyrir frystingu heldur set þá á

þurra pönnu og læt mesta vatnið sem kemur úr þeim gufa upp. Set þá svo í hæfilegar pakkningar og frysti. Þegar ég affrysti þá til matar steiki ég þá.“

Sveppatínsla nýtur sífellt meiri vinsælda hér á landi og fleiri og fleiri prófa á hverju haust að sögn Ásu. „Ég er oft spurð hvar vill kannski ganga að þeim vísnum en málið er ekki alltaf svo einfalt. Sveppaleit getur verið líkari fjársjóðsleit og maður er aldrei öruggur um að finna sveppi í hvert sinn. Ég hef farið í ótal sveppaferðir að leita að sveppum og lítið fundið en stundum er maður heppinn og finnur fullt af þeim. Þetta er ólíkt því að tína ber sem fólk getur oft gengið að vísnum.“

HAUST TÍSKAN
ÚTSÖLULOK

Tískan

Skiptiholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Er svefninn í rugli eftir sumarfríð?

Nú er skólinn aftur að fara í gang og þá þarf að koma reglu á svefninn. Flestir fara seinna að sofa á sumrin en veturna. Þeir sem geta sofa líka lengur á morgnana í sumarfríinu.

Best er að koma reglu á hlutina strax, stilla vekjaraklukkuna og fara fyrr í rúmið. Börn þurfa að fá góðan nætursvefn til að taka vel eftir í skólanum. Of lítill svefn getur leitt til hegðunarvandamála og námsörðugleika. Í rauninni er best að laga svefninn nokkrum dögum áður en skólinn byrjar. Ekki slaka á reglunum um helgar, þá verður mánudagurinn erfiður.

Mörgum getur reynt erfitt að sofa á björtum sumarkvöldum. Dökk gluggatjöld geta bjargað því. Í könnun sem gerð var í Noregi kom fram að 27% barna og unglinga fara með snjalltæki með sér í rúmið. Talan er enn hærri hjá þeim sem eru á milli 20-30 ára. Börn ættu ekki að vera með snjalltæki í rúminu.

Það getur verið þrautin þyngri að breyta svefnmynstrinu hjá yngri krökkum. Ágætt ráð er að lesa skemmtilega bók fyrir barnið. Þá hlakkar það til að fara í rúmið og nær góðri slökun.



Börn þurfa tíu tíma svefn til að vakna úthvöld. MYND/NORDICPHOTOS

Hér eru nokkur góð ráð til að koma reglu á svefninn.

- Barnið á að fara í rúmið á sama tíma alla daga vikunnar.
- Gott er að setja reglu á svefntíma nokkrum dögum áður en skólinn hefst.
- Barnið ætti ekki að horfa á sjónvarp eða vera í tölvu rétt áður en það fer að sofa.
- Slík tæki ættu ekki heldur að vera í svefnherberginu.
- Blá lýsing frá tölvum eða sínum getur komið í veg fyrir að barnið sofni.
- Ekki borða mikið fyrir svefninn.
- Hafa glugga opinn í herberginu, ekki of kalt og ekki of heitt.
- Börn frá sex til fimmtán ára þurfa tíu tíma svefn til að vakna úthvöld.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlarÁbyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: 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



Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

499.000.-

Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur
ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*

Verð frá:

299.000.-

Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum



Continental*

Verð frá:

362.900.-

* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

kronotex
FLOORS FOR LIVING





RISA ÚTSALA

Á HÖRKU PLANKA HARÐPARKETI

30-60% AFSLÁTTUR

VERÐ FRÁ 1.290 kr. m²

GERÐU EIN BESTU
KAUP ÁRSINS!

Birgisson



Frábærar kjötbollur.

Heimagerðar lambakjötbollur

Lambakjötbollur eru virkilega góðar með spagettii og tómatspastasösu. Krökkum þykir það mjög góður matur og upplagt að bjóða þeim upp á svona rétt þegar skólinn er hafinn. Réttinn er einfalt að gera en það er hvorki hveiti eða egg í bollunum. Uppskriftnin miðast við fjóra.

400 g lambahakk
1 ½ tsk. salt
½ laukur, smátt skorinn
¼ tsk. pipar
½ tsk. cayenne-pipar
½ tsk. engiferduft
¼ tsk. rifin múskaðneti
2 msk. kartöflumjöl
1 ½ dl vatn eða mjólk
2 msk. olía og smjör til steikingar

Setjið hakkið og saltið í skál og hnoðið vel saman með höndunum. Skerið laukinn mjög fint og blandið saman við hakkið ásamt kryddi og kartöflumjöli. Því næst fer kalt vatn eða mjólk þar til hakkið verður mjúkt og fint. Mótið litlar bollur og leggið þær á bökunarpappír. Hítið olíu og smjör á pönnu og steikið bollurnar á öllum hliðum. Lækkið hitann og hafið þær á meðalhita í 8 til 10 mínútur. Berið fram með spagettii og tómatspastasösu eða með kartöflumús og grænmeti.



Gott kjúklingasalát með brauði.

Gott kjúklingasalát

Áttu afgang af kjúklingi? Þá er frábært að nota hann í nesti. Þetta kjúklingasalát er mjög gott ofan á gróft brauð eða hrökkbrauð.

200 g eldaður kjúklingur
2 harðsoðin egg
1 rauð paprika
2 dl kotasæla
6 msk. majónes
2 msk. sitrónusafi
Salt og pipar

Skerið kjúklinginn í mátulega bita. Hreinsið paprikuna og skerið hana smátt. Eggjin eru sömuleiðis skorin smátt. Blandið kotasælu og majónesi í skál og bragðbætið með sitrónusafa, salti og pipar. Hrærið kjúklingnum saman við, eggjum og papriku. Auðvitað má bæta við þetta maískornum, vínberjum, eplabítum eða því sem manni dettur í hug. Þetta salat getur verið forréttur eða nesti í vinnu og skóla með brauði.

Heima er best

Haust er næst á dagskrá og tími kertaljósa og rómantikur runninn upp. Hitastigið lækkar og kvöldin verða dimm, og þá þykir mörgum tilheyrja að gefa heimilinu hlýlegri og fyllri blæ.

Til að skapa einstaklega kósi andrúmsloft heima við er tilvalið að bæta við fallegum púðum í sófana og notalegum ábreiðum til að draga yfir sig þegar haustkulið andar inn um gluggana. Gólfletir kólna þegar sumri hallar og fátt

notalegra en að stíga fram úr rúminu á notalega mottu, og það sama á við um svalt baðgölfíð.

Senn roðna ber og laufskrud sem skapa dýrindis efnivið til haustkransagerðar sem prýðir heimilið jafnt innanhúss sem utan. Þeir sem hafa arin geta nú kveikt upp í arninum, en kertaljós í fallegum kertastjökum breyta húsi í höll. Huggulegt er að bæta við lömpum þegar húmar að og búa til heillandi lestrarhorn í stofunni.



Haustkortið á tilboði út ágúst 45.900 kr.

Mikið úrval af frábærum tímum í opna kerfinu!

Vertu þinn eigin styrktaraðili!

Bjóðum hagstæð kort sem stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.

1-2-3 Nýja þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 30 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því.

Hægt er að taka einn, tvo, eða þrjá tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Innritun hafin á öll námskeið í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur

Sími: 522 4600
<http://www.krokur.net>

Bíla & FerðavagnaMarkaður



Hobby 540 kmfe Excellent nýsk mai 2017 rafgeymir, hleðsla, varadekk, sólarseti, gaskútur, kojur, fortjald, tilbúið í útleigu. Tilboð nú 3,5m. kr skipti á ód. eða dýrara raðn, 122587

Ferðavagnamarkaður

Netasala,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



BMW M5. Árgerð 2005, ekinn 55 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar. Verð 4.990.000. Umboðsbíll 2 eigendur gullmóli Rnr.212474.



SUBARU Levorg. Árgerð 2017, ekinn aðeins 11 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.115979.



TOYOTA Hilux lx. Árgerð 2015, ekinn aðeins 24 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 4.250.000. Rnr.115973.



NISSAN Qashqai tekna 4wd. Árgerð 2017, ekinn 20 þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 3.750.000.360 Myndavél. Rnr.115977.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



VOLVO Xc90 inscription t8 hybrid. Árgerð 2017, Nyr bensín, sjálfskiptur. Verð 10.940.000. Mjög vel útbúinn bíll Rnr.212485.

Nýja bílahöllin
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is



SUZUKI



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Bókhald

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.
S. 893 6994

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Árssþá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta



Parketslípun/sólpallaslípun/parketvélaeiga um allt land. www.parketslípunmeisterans.is -7817200 í Reykjavík og Akureyri.

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



EIGUM GOTT ÚRVAL AF NÝJUM OG NÝLEGUM BÍLUM Á STAÐNUM.



MERCEDES-BENZ CLS 250 CDI Bluetech.
Árgerð 2013, ekinn 99 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 4.980.000.
Rnr.129024.



LAND ROVER Range Rover Sport HSE.
Árgerð 2006, ekinn 189 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000.
Rnr.246628.



MINI Cooper Cabrio dísel.
Árgerð 2014, ekinn 11 þ.KM, dísel, 6 girar.
Verð 3.480.000.
Rnr.353689.



VOLVO V60 Momentum.
Árgerð 2012, ekinn 111 þ.KM, dísel, 6 girar.
Verð 2.490.000.
Rnr.246496.



VOLVO S80 Summum.
Árgerð 2015, ekinn 154 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 4.590.000.
Rnr.246555.



VOLVO V70 Summum.
Árgerð 2014, ekinn 137 þ.KM, dísel, 6 girar.
Verð 3.490.000.
Rnr.246550.



VW Golf Wagon Highline DSG.
Árgerð 2012, ekinn 126 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 1.790.000.
Rnr.128929.
100% LÁN MÖGULEGT



FORD Transit L2H3 Hápekja.
Árgerð 2015, ekinn 21 þ.KM, dísel, beinskíptur. Verð 3.090.000.
Rnr.246489.



FIAT 500i 1.3 pop.
Árgerð 2016, dísel, 5 girar.
Verð 2.190.000.
Rnr.128827.



BMW I3.
Árgerð 2015, ekinn 19 þ.KM, bensín og rafmagn sjálfskiptur.
Verð 3.490.000.
Rnr.246465.



AUDI A5 Coupe V6.
Árgerð 2011, ekinn 119 þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 3.780.000.
Rnr.246494.



Klettháls 2 • 110 Reykjavík
S. 562 1717 • www.bilalif.is
Opnunartími
Virka daga kl. 10:00 - 18:00

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnskæðning, panill, pallaefti, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf. Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

HÖLL

HAGLASKOT



kr. 2.790
EXTREME HUNTING 50gr 3"



kr. 2.490
HÖLL Ultramax 42gr magnum

Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturroest.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca. 50-80 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar: 699-6762 eða hreinverk.is - Tómas

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

TRADEX EHF Í HAFNARFIRÐI

vantar stundvíst og duglegt starfsfólk í fiskvinnslu og pökkun. Vinnutími frá kl. 7 - 15 virka daga. Umsækjendur sendi umsóknir á tölvupóstinn tradex@tradex.is

DISHWASHER AND KITCHEN HELP

Dishwasher and kitchen assistant needed in a restaurant in Laugavegur. Full time job.

Please send email to steinigumm@gmail.com with information about you and experience or tel: 859 3609

KÖKUHORNID

Röskur starfskraftur á besta aldri óskast frá og með 1. sept í afgreiðslustarf í bakarí okkar í Bæjarlind, 80% starfshlutfall. Íslenskukunnátta skilyrði.

Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 og kokuhornid@kokuhornid.is

MÁLMIÐNAÐARMENN ÓSKAST

Teknis ehf óskar eftir að ráða málmíðnaðarmenn. Teknis ehf fæst við nýsmiðar og viðhaldsvinnu ýmiskonar innanlands sem utan í svörtu og ryðfriú stáli. Áhugasamir hafi samband við Jón Þór í síma 8935548 eða á netfangið jon@tekn.is

Atvinna óskast

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í mikla vinnu HANDAFL EHF s. 777 2 333

Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Til sölu



plettac
distribution

SÖLUSÝNING

Miðvikudaginn 23. ágúst kl. 11-14
Vesturvör 22, Kópavogi

Plettac vinnupallar
- Protekt fallvarnarbúnaður.
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni.

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI,
VERKAMENN, MÚRARARA OG PÍPARA
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333



Hlökkum til að fá þig í hópinn

Laus störf í leikskólum Kópavogs

Langar þig að vinna í framsæknum leikskóla?

Kópavogsbær rekur 19 leikskóla með um 2.000 börnum og 650 starfsmönnum. Unnið er eftir metnaðarfullri leikskólalastefnu og aldurstengdum námskrám barna.

Leikskólar Kópavogs bjóða starfsmönnum og börnum skapandi og ánægjulegt starfs- umhverfi, þar sem áhersla er lögð á menntun, mannauð, öryggi, samvinnu og gæði.

Leikskólarnir taka þátt í fjölbreyttum þróunarverkefnum, meðal annars í samstarfi við RannUng og vináttuverkefni Barnaheilla.

Áhersla er lögð á heilsuefingu í leikskólum í samræmi við lýðheilsustefnu Kópavogs. Fjölbreytt sí- og endurmenntun er í boði fyrir starfsmenn leikskólanna.

Mikill metnaður er lagður í að hækka menntunarstig starfsmanna og stuðla að fjölgun leikskólakennara m.a. með námsstyrkjum frá Kópavogsbæ.

Kynntu þér laus störf í leikskólum Kópavogs. Nánari upplýsingar á heimasíðu Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

SPORT

365.IS | 365



Kópavogsbær

kopavogur.is