

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 18. JANÚAR 2019

Lífsstíll



Ef fólk vill borða heilsu-  
samlegan mat, léttast  
og forðast sykursýki og  
hjartasjúkdóma ætti það  
að horfa til mataræðis  
sem tíðkast í löndum við  
Miðjarðarhafið. ➔6



Andrés Þór Björnsson, annar af eigendum Húrra, þurfti að taka til hendinni þegar hann og Ómar Ingimarsson keyptu staðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Húrrandi gleði og eitthvað fyrir alla

Þeir Andrés Þór Björnsson og Ómar Ingimarsson hafa keypt skemmtistaðinn Húrra og eru heldur betur búnir að taka til hendinni. Staðurinn er orðinn kósi og huggulegur og viðburðadagatalið lítur vel út langt fram í tímann. ➔2

FRÉTTABLAÐIÐ

DAG HVERN **LESA**  
**116.000**

ÍSLENDINGAR  
FRÉTTABLAÐIÐ  
AÐ MEÐALTALI

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS





Sófarnir voru komnir til ára sinn og nýtti Andrés sér reynslu sína sem innanhússarkitekt til að bæta staðinn og gera hann fallegan. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

#### Framhald af forsiðu →

**A**ndrés Þór Björnsson og Ómar Ingimarsson keyptu skemmtistaðinn Húrra fyrir rúmum þremur mánuðum. Þeir eiga fyrir Drunk Rabbit en írski staðurinn þeirra í Austurstræti mallar nú eins og góð dísilvél og því stukku þeir á tækifærið að færa út kvíarnar. „Við sáum gott tækifæri í að kaupa Húrra. Það var kominn tími á að taka staðinn aðeins í gegn. Við breytum ekki staðnum en gerðum hann huggulegri. Við settum gólfefni og máluðum upp á nýtt og keyptum ýmsa hluti sem skipta máli til að gera hann öflugri og flottari,“ segir Andrés sem er lærður innanhússarkitekt frá Ítalíu. Ómar er viðskiptafræðingur og saman mynda þeir öflugt teymi.

Við hlið þeirra er einnig öflugt teymi. Friðrik Helgason, sem hefur verið hljóðmaður á tónleikum á Húrra undanfarin ár verður áfram. „Hann er séni í sínu fagi og einn af þeim betri. Hann er búinn að vera partur af Húrra í mörg ár og það er gríðarlegur kostur að hafa hann áfram. Sandra Barilli sér um að bóka alla tónleika og aðra viðburði og svo er Óli Dóri kominn aftur og sér um að bóka alla plötusnúðana sem er frábær viðbót við öflugt teymi. Þetta er toppgengi sem vinnur baki brotnu við að gera Húrra sem skemmtilegast,“ segir Andrés.

#### Verður áfram Húrra bar

Á morgun spilar hljómsveitin Babies en þeir sem hafa dillað sér með þeirri hljómsveit vita hvað er í vændum. Trúlega er varla til skemmtilegri ballhljómsveit og hentar nýtt og betra Húrra enn betur fyrir hressandi lög hljómsveitarinnar. „Það var einhver misskilningur um daginn eftir aðra



Á morgun spilar hljómsveitin Babies og má búast við góðu fjöri fram á nótt.

#### Nú er þetta orðinn flottur og huggulegur staður.

umfjöllun þar sem kom út eins og við værum að breyta staðnum í einhvers konar klúbb. Það er ekki rétt. Þetta verður áfram Húrra bar, tónleikastaður með þá viðburði sem við höfum haft, uppistand, karóki og aðrar uppákomur. Við erum bara að leggja meiri áherslu á djammid, flotta tónlist sem er hægt að dansa við. Það eina sem við erum að gera er að færa staðinn upp um þrep. Húrra er klárlega orðinn betri staður núna en hann var,“ segir hann.

„Hér verður áfram húrrandi gleði og eitthvað fyrir alla. Við viljum líka að fólk viti að við erum búnir að gera staðinn huggulegan. Staðurinn var ekki í góðu ásigkomulagi þegar við tókum við honum. Það voru ekki gólfefni og bólstrunin á bekkjunum ekki góð,

svampurinn stóð upp úr og það þurfti að taka vel til hendinni. Við heyrðum það líka utan að okkur að það væri ekki lengur kósi að vera þarna inni. Það er það sem við breyttum. Nú er þetta orðinn flottur og huggulegur staður.“

#### Sá írski hefur sannað sig

Þeir félagar hafa meðal annars fjárfest í nýjum diskóljósum og á dansgólfinu verður hægt að dansa við taktfasta músikina með gleðina að vopni. Andrés segir að Drunk Rabbit staðurinn gangi vel og því var kominn tími á nýja áskorun. „Fólk hafði ekki mikla trú á húsnæðinu og staðsetningunni þegar við opnuðum Drunk Rabbit en sá staður hefur sannað sig og gengur mjög vel.

Það er mjög gaman að eiga skemmtistað í miðbænum. Sjálfur er ég lærður innanhússarkitekt frá Ítalíu og finnst gaman að hanna staðina. Ómar er viðskiptafræðingur og saman myndum við gott teymi.“



Áfram verður Húrra sami staður með öllum sínum uppákomum.



Barinn og barborðið eru orðin ákaflega hugguleg og flott.



**PÚ ERT  
EKKI  
PÚ ÞEGAR  
PÚ ERT  
SVANGUR**



**ER MÁLIÐ!**



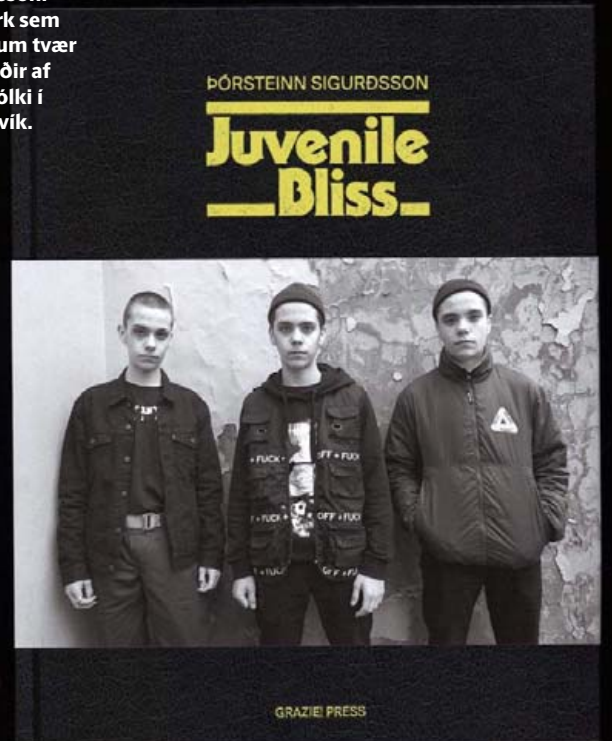


**Benchmarks:** Helga Laufey Ásgeirsdóttir. Sýningin fjallar um flæðandi kynhneigð karlmanna og á að opna huga fólks fyrir því að kynhneigð getur verið á stóru rófi.



**Filtered:** Hjördís Jónsdóttir. Fjallað er um fegurðarstaðla og útlitsdýrkun vestræna heimsins.

**Juvenile Bliss:** Þórsteinn Sigurðsson. Bókverk sem fjallar um tvær kynslóðir af ungu fólki í Reykjavík.



# Með augum útskriftarnemans

Ljósmyndasýning sex útskriftarnema Ljósmyndaskólans verður opnuð í dag að Hólmaslóð 6. Ljósmyndaverkin eru fjölbreytt og taka á ólíkum málefnum. Sýningin stendur til 20. janúar.

Sólveig Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Útskriftarnemarnir sex eru þau Ásgeir Pétursson, Helga Laufey Ásgeirsdóttir, Hjördís Jónsdóttir, Kamil Grygo, Sonja Margrét Ólafsdóttir og Þórsteinn Sigurðsson, en sum hafa nú þegar vakið athygli fyrir verk sín. Þórsteinn tók þátt í samsýningu listaskóla í Evrópu Fotofever 2018, Sonja Margrét var fulltrúi Íslands á samsýningu norræna listamanna, Listening to the Sound of the Shell, í Finnlandi í ágúst, og kröftugar jöklamyndir Ásgeirs frá Grænlandi prýddu veggir Hörpu í október 2017.

Ljósmyndaverkin á útskriftarsýningunni eru af fjölbreyttum toga en nemendurnir takast á við ólík málefni á persónulegan máta. Sýningin verður opnuð í dag, föstudag, klukkan 17, að Hólmaslóð 6 í húsnæði sem áður hýsti netagerðarverkstæði. Sýningin stendur til 20. janúar.



**Rætur:** Sonja Margrét Ólafsdóttir. Í verkinu er skoðað hvernig við mótumst af staðnum sem við ölumst upp á og hvernig staður og landslag tengir fjölskyldu saman. Hún horfir á sína eigin móðurfjölskyldu þar sem fjórar kynslóðir kvenna eiga það sameiginlegt að hafa alist upp á sama stað.

**Eyja:** Kamil Grygo. Í verkinu er fengist við hvernig það er að vera innflytjandi á Íslandi og tilfinninguna sem fylgir þeirri aðstöðu.



**Færeyingahöfn á Grænlandi:** Ásgeir Pétursson. Sýningin fjallar um bæ á Grænlandi sem byggður var upp fyrir 100 árum af færeyskum sjómönnum sem stunduðu fiskveiðar við Grænland.



## JANÚARÚTSALA

### 20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR  
AF NÝJUM VÖRUM

-40%

Shady lampi kr. 23.400  
NÚ KR. 14.040

-30%



Tray hliðarborð kr. 23.900  
NÚ KR. 16.730



ALLIR PÚÐAR  
20 - 40% AFSLÁTTUR



Chester sófi kr. 194.900  
NÚ KR. 155.920

-30%



Candy pulla kr. 23.600  
NÚ KR. 16.520

-20%

**LÍNAN**

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS





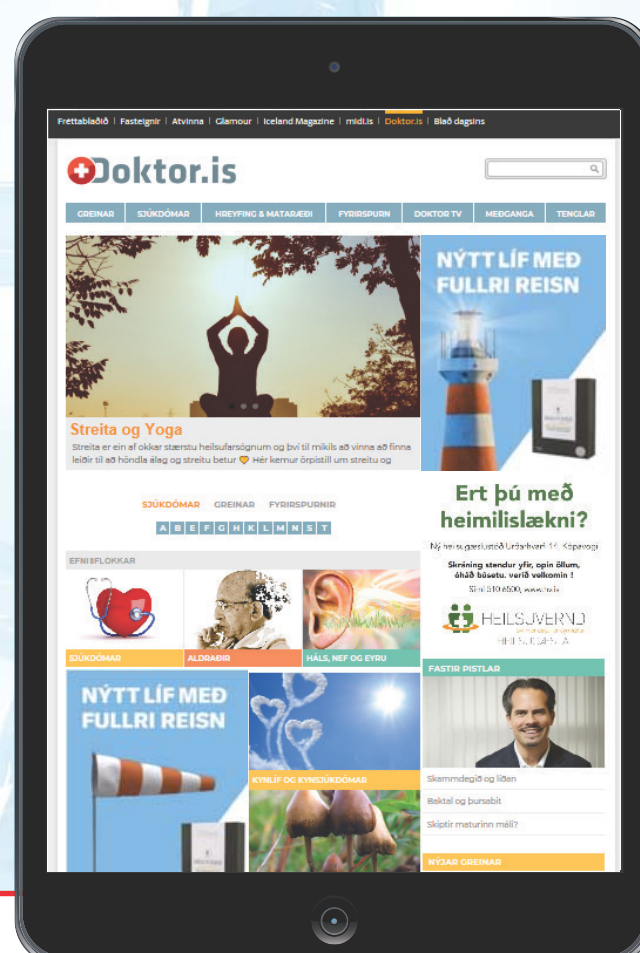
Ráðgjöf

Fræðsla

Forvarnir

„Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir.”

*Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is*



 **Doktor.is**



# Besta mataræðið er að finna í löndum við Miðjarðarhafið

Margir virðast uppteknir af breyttu mataræði þessa dagana. Það er reyndar árlegt í janúar. Fjölmíðlar vita af þessum áhuga og sýna heimildarþætti um fólk sem hefur náð árangri.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



**B**æði íslenskar sjónvarpsstöðvar, norrænar og breskar sýna um þessar mundir alls kyns heimildarþætti um ofþyngd, afleiðingar og hvernig hægt er að vinna bug á henni. Bretar hafa miklar áhyggjur af því hversu hratt þjóðin þyngist ekki síður en Bandaríkjamenn og alls kyns fræðsluþættir um áhrif ofþyngdar hafa litið dagsins ljós.

Í grein sem birtist á vef Jyllands-posten.dk er fjallað um ýmiss konar kúra sem hafa verið í gangi. Sagt er frá því að Miðjarðarhafsmataræði sé í fyrsta sæti á meðal yfir fjórutíu kúra hjá bandaríska vefmiðlinum usnews.com. Þar kemur fram að Miðjarðarhafskúrinn sé áhrifaríkur og heilsusamlegur auk þess sem auðvelt er að fara eftir honum. Í þessu mataræði er áhersla á ávexti, grænmeti, fisk og ólífuolíu



Omega 3 er nauðsynleg fita í mataræðinu. Omega fæst úr feitum fiski, lárperum, hnetum og fleiru. Fiskur ætti að vera oftast á borðum enda hollur.



Fólki er bent á að horfa til Grikklands, Spánnar, Ítalíu og Frakklands þegar kemur að hollu og góðu mataræði. Þar er fiskur og grænmeti í hávegum haft.

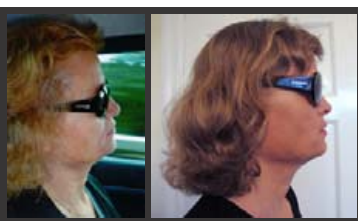
## Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

[www.birkiaska.is](http://www.birkiaska.is)



Fyrir

Eftir

sem þykir skynsamlegt að mati sérfræðinga.

Kílóin geta læðst aftan að fólki smám saman og erfitt getur verið að losa sig við þau. Í boði eru alls kyns kúrar, steinaldarmataræði, paleo, lágkolvetniskúrar og ýmiss konar detox safakúrar svo eitthvað sé nefnt.

Það eru þó ekki þessir kúrar sem eru efst á lista U.S. News Health Report. Ef kílóin eiga að hrynja fljótt af fólki á heilsusamlegan hátt ætti það að horfa til Miðjarðarhafsmataræðis. Það eru engin bönn í þessu mataræði heldur einungis sú regla að borða meira af ávöxtum og grænmeti en skera niður rautt kjöt, sykurlu og mettaða fitu. Sérfræðingar segja að þetta sé sá kúr sem auðveldast sé að fylgja og gera að lífsstíl sínum.

Jyllands Posten spurði næringarsérfræðing við háskólann í Kaupmannahöfn, Arne Astrup, um Miðjarðarhafsmataræði. Hann svaraði að gott mataræði eins og tíðkast við Miðjarðarhafið geti haft fyrirbyggjandi áhrif á sykursýki og hjartasjúkdóma. „Þetta er mataræði sem auðvelt er að fara eftir og hefur enga öfga. Jafnvægið skiptir máli í mataræðinu, ekki boð og bönn líkt og tíðkast í mörgum öfgakúrum. Það er heldur engin lausn að svelta sig til að léttast. Flestir þola allan mat og það eru ekki heilbrigðisþjálfarar að taka út fæðutegundir líkt og kjöt, mjólkurvörur eða annað,“ segir hann. „Fjölbreytt mataræði er best. Ef þú tekur út allt kjöt þarftu að taka prótín og járn með öðrum hætti.“

Í öðru sæti listans yfir bestu kúrana er DASH-kúrinn. Hann er hannaður til að koma í veg fyrir sykursýki og of háan blóðþrýsting. Engu að síður býður hann fjölbreytt mataræði sem byggist á ávöxtum og grænmeti en jafnframt er pláss fyrir steik eða kjúkling. Í DASH er lögð áhersla á ávexti, grænmeti, heilkorn, fitulaust kjöt, fitu- og sykurskertar mjólkurvörur. Fólk sem tileinkar sér DASH mataræði verður þó að sleppa öllum sykrudum drykkjum og sælgæti. Þá þarf að forðast saltaðar matvörur.

Danski næringarsérfræðingurinn segir að mataræði sem Norður-



Þótt Ítalir borði mikið pasta og pitsur þá telst mataræði þeirra harla gott og hollt.

“Gott mataræði eins og tíðkast við Miðjarðarhafið getur haft verndandi áhrif á sykursýki og hjartasjúkdóma. „Þetta er mataræði sem auðvelt er að fara eftir og hefur enga öfga.

landþjóðir hafa alist upp við geti líka verið ákjósanlegt. Hér áður fyrr borðuðu þessar þjóðir mikið af káli, rötargrænmeti og feitum fiski. Hugmyndin er eiginlega sú sama og við Miðjarðarhafið, fólk borðar mat úr eigin héraði fyrir utan að Skandinavarnotuðu fremur rapsolíu en ólífuolíu. Nýnorræn matargerð þykir til dæmis afar ákjósanleg fyrir hollan lífsstíl. Nýlega líkti alþjóða heilbrigðisstofnunin WHO norrænum mat við þann sem tíðkast við Mið-

jarðarhafið. Í nýnorrænum matarstíl er hollur og góður matur sem er eldaður frá grunni. Skammtar eru ekki stórir.

Þótt mataræðið sé mikilvægt er ekki síður nauðsynlegt að hreyfa sig í að minnsta kosti tvo og hálfan tíma á viku. Hreyfingin getur þó verið margvísleg, allt frá göngutúr eða garðvinnu upp í erfiða leikfimitíma.

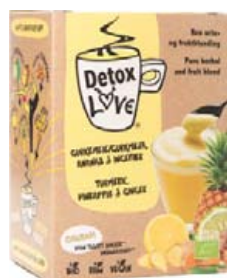
„Hafa ber í huga að það passa ekki endilega sömu kúrar fyrir alla. Fólk er misjafnt. Það góða við Miðjarðarhafsfæði er að það hentar flestum,“ segir Arne og bendir á nokkrar góðar reglur í mataræðinu.

- 1 Veljið fjölbreyttan mat og fæðutegundir eftir þeirra árstíðum.
- 2 Veljið mat úr heimabyggð eða héraði.
- 3 Leggið áherslu á gott hráefni, ávexti, grænmeti, fisk og kjöt.
- 4 Notið ferskar kryddjurtir til að bragðbæta matinn.
- 5 Borðið minna af rauðu kjöti og veljið ávallt fersk og óunnin matvæli.

**Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænar drykkir sem draga úr nartþörf!**

**GingerLove**

**DetoxLove**



engifer appelsínur sitróna



túrmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup og fjölmörgum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur



## Bílar & Farartæki

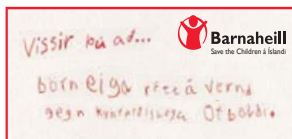
### STÓRA BÍLASALAN



#### 100% LÁN

SKODA Rapid 1.6 Diesel Sjálfskiptur. Árgerð 2015, ekinn 64 þ.KM. Tilboð 1.780.000. Rnr.171359.

Stóra bílasalan  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



## Þjónusta

### 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](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Nudd

**NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufll., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 [jdflutningar@jdflutningar.is](http://jdflutningar@jdflutningar.is)

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

### Nudd

#### HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 09-19. einnig á laugardögum S. 832-8863.

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

**TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

## Atvinna

### Atvinna í boði



#### VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

**FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS**  
gjofsemgefur.is  
907 2002  
Hjálparstarf kirkjunnar

## Atvinna óskast

### STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma



**551 5000**  
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík  
[www.proventus.is](http://www.proventus.is)

22 ára gamall strákur óskar eftir mikilli vinnu. Uppl. s: 696-2381

## Tilkynningar

### Tilkynningar

#### 200 M. KRÓNA FASTEIGNATRYGGT LÁN ÓSKAST

Fasteignafélag á höfuðborgarsvæðinu leitar að 200 m króna skammtíma fjármögnun gegn traustu veði í fasteignum. Allt að 15 prósent vextir.

Upplýsingar í [fasteignalan@esjafasteignir.is](mailto:fasteignalan@esjafasteignir.is)

Skemmtanir

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

## BOLTINN Í BEINNI

### LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
15:00 Man.Utd. - Brighton  
17:30 Arsenal - Chelsea

SUNNUDAGUR  
13:30 Huddersfield - Man.City  
16:00 Fulham - Tottenham

Boltatilboð

## LIFANDI TÓNLIST

RÚNAR ÞÓR & TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

## FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI **554 2166**  
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS





**STAKFELL**  
FASTEIGNASALA | 1984

**535-1000**  
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK  
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is



## URÐARHVARF 14, 203 KÓPAVOGI

Glæsilegt atvinnuhúsnæði til leigu í þessu vandaða atvinnuhúsi, þar sem til staðar eru öflugir aðilar, heilsugæsla og fl.



**STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON**  
Sölustjóri, Hdl.  
Löggiltur fasteignasali  
GSM 895 2049  
stefan@stakfell.is

Skrifstofuhæð 340 fm. Öll efsta hæð hússins (penthouse). Fullbúin með innréttingum, gólfefnum, glerveggjum og fl. Stórbrotið útsýni. Tvær lyftur þar af er önnur lyfta með séraðgang að hæðinni. Bílastæðahús. Til afhendingar fljótlega.

Verslunar, verkstæðis, þjónustu og lagerpláss. Öll jarðhæð hússins um 900 fm, möguleiki að skipta hæðinni upp. Næg bílastæði. Góð lofthæð (um 4.9 m). Stórir gluggar. Laust strax.

**Grunnur að góðu lífi**

## Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi

### Vatnsendahvarf – athafnasvæði. Svæði 3. Tónahvarf 2. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 27. nóvember 2018 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir athafnasvæði 3 í Vatnsendahvarfi í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagssvæðið afmarkast af lóðinni Tónahvarf 4 í suður, fyrirhuguðum Arnarsnesvegi í vestur, Vatnsendavegi í norður og Tónahvarfi í austur. Í breytingunni felst að stofnuð er ný lóð, Tónahvarf 2 sem verður 5.900 m<sup>2</sup> að flatarmáli. Á lóðinni er ráðgert athafnahús á þremur hæðum auk kjallara um 3.800 m<sup>2</sup> að flatarmáli. Hámarksvegg er 15 metrar á norðurhlið og á suðurhlið 12 metrar. Hámarks þakhæð er 15 metrar. Pakform er frjáls. Að öðru leiti er vísað í gildandi deiliskipulag fyrir athafnasvæði svæði 3 m.s.br. samþykkt í bæjarstjórn 9. október 2007 og birt í B- deild Stjórnartíðinda 2. nóvember 2007. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is) og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið [skipulag@kopavogur.is](mailto:skipulag@kopavogur.is) eigi síðar en kl. 15:00 mánudaginn 4. mars 2019.

*Skipulagsstjóri Kópavogs*



Kópavogsbær

[kopavogur.is](http://kopavogur.is)

Þú finnur  
draumastarfið á

**Job.is**



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



Kennsla



GLÆNÝ OG  
FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU

**Job.is**