BÍLASTOÐ
réttingar & sprautun
Gerum við allar tegundir bíla - Smiðjuvegur 38 rauð gata - Sími 564 0606 - www.bilastod.is -

KÓPAVOGUR

30. apríl 2016
5. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

Eldum rétt í toppslagum

Læknirinn á hjólaspítalanum

Súrdeigsbotn og eftirréttapítsur

Barnaverndarkerfið okkar virkar vel

Mynd/Þormar Vignir Gunnarsson

Jónína Sveinbjarnardóttir og Jens Andri Fylkisson gerðust stuðningsfjölskylda Jósefs Natans Ólafssonar þegar hann var þriggja ára. Hann var aðeins tveggja mánaða þegar faðir hans lést af krabbameini og þegar óskað var eftir stuðningsfjölskyldu var móðir hans, mamma Jessica, að jafna sig eftir erfiða krabbameinsmeðferð. Hún greindist síðan aftur með krabbamein og dó núna skömmu fyrir jól. Jónína og Jens hafa nú tekið Jósef í varanlegt fóstur og hefur stórfjölskylda þeirra tengst honum sterkum böndum.

ATVINNA

AÞ-Þrif leitar að einstaklingum í vinnu.

Einungis íslensku- eða enskumælandi einstaklingar koma til greina.

Ákjósanlegur aldur er 20–40 ára.
Gerðar eru kröfur um bílpróf og hreint sakavottorð.

Umsóknir sendist á gerda@ath-thrif.is merkt „ATVINNA"

AÞ-ÞRIF
WWW.ATH-THRIF.IS
Skeiðarási 12
210 Garðabæ

NEED A JOB?

AÞ-Þrif is looking for people to hire.
Must speak english or icelandic.
Preferably between 20–40 years of age.
Driving license and clean criminal record is required.

Please send application via email at gerda@ath-thrif.is titled "Job".

AÞ-ÞRIF
WWW.ATH-THRIF.IS
Skeiðarási 12
210 Garðabæ

Verið velkomin í
VERKALÝÐSKAFFI
Samfylkingarinnar í Kópavogi
á morgun, sunnudaginn
1. MAÍ!

· Erindi um hlutverk kvenna í verkalýðsbaráttunni
· Jazzdúó Andreu og Jónasar spilar ljúfa tóna
· Kaffi og kökur bakaðar af jafnaðarmönnum
· Húsið opnar kl. 15

Samfylkingin í Kópavogi
Hlíðasmára 9, 3. hæð
www.betrikopavogur.is

GATAN MÍN

Byrjaði allt með partíi

Starhólmi

Ég kom fyrst í Starhólmann þegar ég var 17 ára. Þá var ég að fara í partí með vinkonu minni til stelpu sem ég hafði unnið með og fannst ekki skemmtileg, fannst hún frek og erfið, en samt rosalega sæt. Hún bjó í Starhólma 10. Partíið gekk vel og allt í einu varð freka stelpan bara bráðskemmtileg. Það voru líka margir sætir strákar í partíinu, sérstaklega þó einn. Þessu sumri eyddi ég mikið til í þessu húsi í Starhólmanum með nýju vinkonu minni, en sæti strákurinn kom oft þangað líka. Um veturinn varð þessi strákur kærastinn minn og svo skemmtilega vildi til að hann bjó í húsinu fyrir neðan partíhúsið góða.

Eftir að hafa verið kærustupar um tíma tókum við þá ákvörðun að fara að búa saman og þá í kjallaranum á húsi foreldra hans, í húsi númer 14. Þar bjuggum við í fjögur ár, meðan á fyrstu háskólaárunum stóð. Til að þurfa ekki að taka námslán unnum við aðeins með skólanum og meðal annars bárum við út Morgunblaðið í Hólmana. Mér fannst það afskaplega hressandi starf en kærastinn var ekki sammála og ég hef hann grunaðan um að hafa gengið í svefni stærstan hluta þess starfsferils. Á þessum tíma var gott að komast upp til tengdó í mat öðru hvoru, þegar blaðburðarpeningarnir dugðu ekki til.

Við keyptum okkur íbúð í Furugrund og fluttum þangað, en þegar fyrsti sonurinn fæddist fluttum við í Núpalind. Börnum fjölgaði og þá hófst leit að góðu húsi. Við leituðum um allt, vildum stórar og góðar veislustofur, svefnherbergjagang og íbúð í kjallara. Í kaffi hjá tengdó small þetta allt saman og við keyptum húsið af þeim. Þau fluttu úr hverfinu en söknuðu þess mikið og keyptu svo Starhólma 16 tveimur árum síðar.

Við eigum dásamlegar minningar við Starhólmann, strákarnir okkar urðu fjórir, hundarnir tveir, og því mikið fjör í kringum okkur. Börnin lærðu að hjóla á gangstéttunum, ég notaði götuna fyrir spretti í hlaupum, og fyrir fjórum árum hófst aftur starfsferill í blaðburði, stundum bæði á Morgunblaðinu og Fréttablaðinu en undanfarið aðeins á því síðarnefnda.

Ásta Laufey Aðalsteinsdóttir, mannauðsstjóri Borgarholtsskóla

Maðurinn minn er ekki starfsfélagi minn núna, heldur drengirnir, fyrst sá elsti og nú sá næstelsti, og þekki ég því hvert hús í þessum þremur krúttlegu Hólmagötum eins og lófann á mér.

Starhólminn er lítil gata, en aðeins 9 hús standa við götuna. Hús nr. 14 stendur innst við götuna og þar heyrist aldrei í umferð og útsýnið yfir Esjuna er fullkomið. Þegar gengið er út um dyrnar á veturna blasir friðarsúlan við manni, eins og hún hafi verið sett þarna sem augnayndi fyrir íbúa hússins. Andrúmsloftið í Starhólmanum er yndislegt og náungakærleikurinn mikill. Samgangur milli fólks er þónokkur og til að mynda er götugrill á hverju ári.

Seint á síðasta ári seldum við þó Starhólmann, okkur bauðst hús til sölu í Brekkutúni og þar sem aðeins blundaði í manninum mínum að vilja flytja að heiman skelltum við okkur á það. Við vorum þó á báðum áttum fyrst, þar sem tengslin við götuna, húsið og nágrannana voru mikil. Það var því eins og að vinna í happdrætti þegar bróðurdóttir mannsins míns keypti húsið, en samband milli okkar er mikið. Húsið er því enn í eigu fjölskyldunnar og við heimsækjum götuna á hverjum degi í blaðburðarrúntinum.

Situr þú uppi með húsfélagið?

Er aðalfundur framundan?
Er þörf á viðhaldi?
Eru framkvæmdir framundan?
Er húsfélagið þitt hausverkur?

EIGNAumsjón
heildarlausnir í rekstri húsfélaga

Eldum rétt er í sókn meðal íbúa Kópavogs, en fyrirtækið er með tæplega 5% markaðshlutdeild á skyndibita- og veitingahúsamarkaðnum þrátt fyrir að vera aðeins tveggja ára gamalt. Þetta er í takti við gögn úr Hafnarfirði og Garðabæ. Fyrirtækið er það eina á landinu sem sérhæfir sig í afhendingu á fersku hráefni í réttum hlutföllum til að fólk geti eldað heima með einföldum hætti.

Áhugaverður árangur Eldum rétt

Eldum rétt er í mestri sókn meðal íbúa Kópavogs þegar kemur að fyrirtækjum á skyndibita- og veitingahúsamarkaðnum. Fyrirtækið er með tæplega 5% markaðshlutdeild meðal íbúa, samkvæmt gögnum sem hugbúnaðarfyrirtækið Meniga tók saman fyrir bæjarblaðið Kópavogur. Þetta er í takti við gögn sem birt voru í síðustu viku í systurblaði Kópavogs, blaðinu Hafnarfjörður&Garðabær. Þar, líkt og í Kópavogi, eru það Eldum rétt og Domino´s Pizza sem ýmist eru í fyrsta eða öðru sæti, eftir því hvar fólk er búsett, en Eldum rétt bætir mestu við sig milli ára.

Íbúar í póstnúmerinu 200 Kópavogur versla við Domino´s Pizza á Nýbýlavegi en íbúar í póstnúmerum 201 og 203 fá sínar pítsur hjá Domino´s Pizza Rjúpnasölum. Eldum rétt er síðan með sínar höfuðstöðvar á Nýbýlaveginum en sendir um allt höfuðborgarsvæðið. Þegar gögn um alla íbúa Kópavogs eru skoðuð kemur í ljós að Eldum rétt, Domino´s Pizza, KFC og Serrano eru þar mest áberandi á þessum markaði.

Fyrirtækið Eldum rétt sérhæfir sig í því að afhenda ferskt hráefni í réttum hlutföllum, þannig að fólk geti eldað heima með sem minnstri fyrirhöfn. Eldum rétt var stofnað fyrir rúmum tveimur árum af tveimur ungum fjölskyldum, en fyrsti matarpakkinn seldur í janúar 2014. Pakkarnir koma í þremur mismunandi stærðum og hægt að velja um tvær tegundir, sígilda matarpakkann og paleo matarpakkann. Eldum rétt er eina fyrirtækið á landinu sem veitir þessa þjónustu.

Kristín Hrefna Halldórsdóttir, viðskiptastjóri Meniga, segir áhugavert að sjá nýtt fyrirtæki á borð við Eldum rétt svo ofarlega á listum.

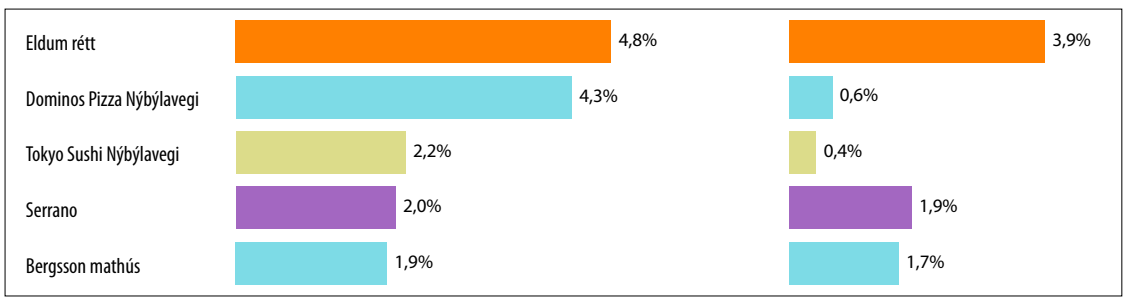
Kristín Hrefna Halldórsdóttir, viðskiptastjóri Meniga, segir mjög áhugavert að sjá nýtt fyrirtæki á borð við Eldum rétt ná þetta mikilli markaðshlutdeild á veitinga- og skyndibitamarkaðnum. „Þetta er frábær árangur og augljóst að viðskiptavinirnir eru ánægðir, því margir kaupa aftur og aftur. Eldum rétt er þó ekki eins og hinir staðirnir sem fólk er að versla hjá, því hjá þessu fyrirtæki kaupirðu óeldaðan mat og eldar sjálfur heima. Meðalsalan er mun hærri hjá Eldum rétt en hinum á listanum, þar sem flestir eru að kaupa og greiða fyrir þrjár máltíðir í einu. Það er því ekki alveg sjálfsagt að bera þessi fyrirtæki saman, en þau eru þó í samkeppni um að fæða Kópavogsbúa," segir hún.

Meniga er hugbúnaðarfyrirtæki sem framleiðir heimilisfjármálahugbúnað fyrir banka og fjármálastofnanir í Evrópu og víðar. Gögn á borð við þau sem hér um ræðir eru unnin þannig, að gerðar eru ópersónugreinanlegar samantektir á kortaviðskiptum meniga.is og þannig reynir fyrirtækið að varpa ljósi á hvar Íslendingar versla án þess að þurfa spyrja út í það með spurningakönnunum. Kristín Hrefna segir greiningar fyrirtækisins mjög marktækar þó að það fari örlítið eftir landsvæðum og aldurshópum. Þau séu með mjög marga höfuðborgarbúa á aldrinum 25-55 ára í sínu úrtaki og lýsa þeim hópi því vel.

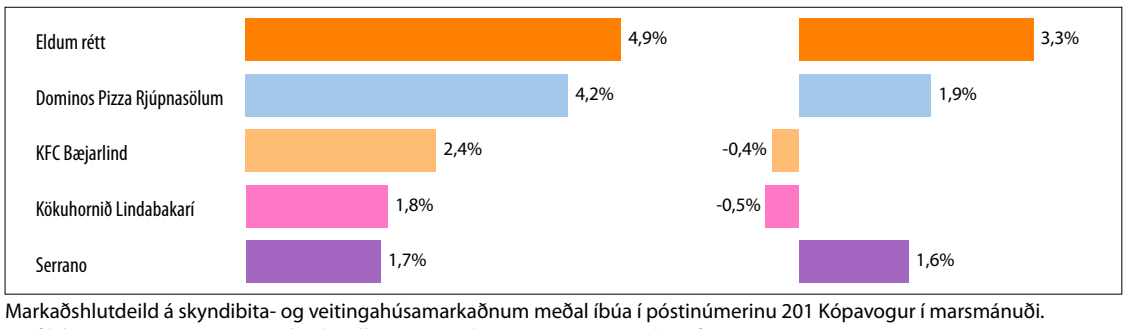
EH

Hér sést innihald eins matarpakka frá Eldum rétt – nákvæmlega mælt hráefni og uppskrift. Mynd/Sigtryggur Ari

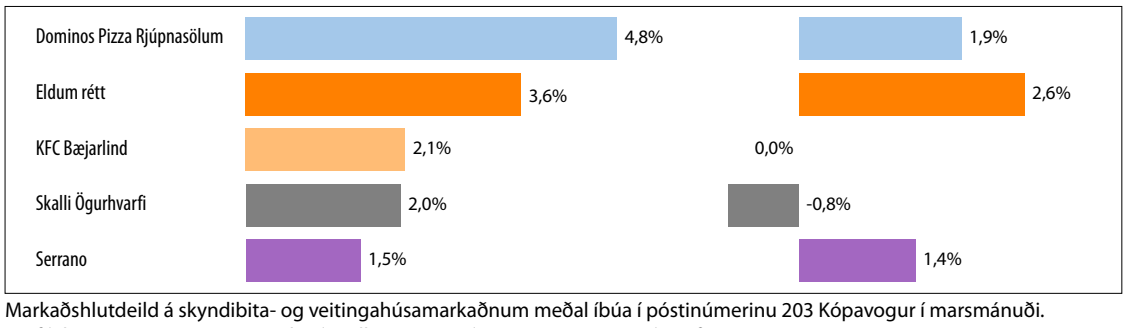
Kristófer J. Leifsson, framkvæmdastjóri Eldum rétt, ásamt Hrafnhildi Hermannsdóttur og dóttur þeirra Áróru Aldísi. Hrafnhildur vinnur hjá Eldum rétt í hlutastarfi en hún er jafnframt systir Vals Hermannssonar, sem stofnaði fyrirtækið ásamt Kristófer og rekur það með honum.
Mynd/Sigtryggur Ari



Markaðshlutdeild á skyndibita- og veitingahúsamarkaðnum meðal íbúa í póstinúmerinu 200 Kópavogur í marsmánuði. Grafið hægra megin sýnir samanburð milli marsmánaðar nú og marsmánaðar í fyrra.



Markaðshlutdeild á skyndibita- og veitingahúsamarkaðnum meðal íbúa í póstinúmerinu 201 Kópavogur í marsmánuði. Grafið hægra megin sýnir samanburð milli marsmánaðar nú og marsmánaðar í fyrra.



Markaðshlutdeild á skyndibita- og veitingahúsamarkaðnum meðal íbúa í póstinúmerinu 203 Kópavogur í marsmánuði. Grafið hægra megin sýnir samanburð milli marsmánaðar nú og marsmánaðar í fyrra.

Brennið þið vitar

Vortónleikar Karlakórs Kópavogs, Borgarleikhúsinu laugardaginn

30. apríl kl. 14

Einsöngvari: Kristján Jóhannsson
Kynnir: Jóhann Sigurðarson

Stjórnandi: Garðar Cortes
Píanóleikari: Hólmfríður Sigurðardóttir

Miðaverð: 2.900,- krónur
Miðar seldir í miðasölu Borgarleikhússins
eða hjá www.borgarleikhus.is

LEIÐARI

Verndum börnin

Flestar fréttir af barnaverndaryfirvöldum sem við lesum eru neikvæðar. Kannski skiljanlega, því að enginn vill jú láta utanaðkomandi aðila grípa inn í samskipti sín og barnsins síns, og jafnvel fjarlægja barnið af heimilinu. Síðan hefur fólk samband við fjölmiðla og gagnrýnir barnavernd. Vegna trúnaðar getur enginn þar játað eða neitað nokkru sem svona er haldið fram. Oft er þetta fólk í neyslu eða fólk með geðræn vandamál, jafnvel hvort tveggja. Fólk sem getur ekki betur þó að það langi svo mikið að standa sig sem foreldrar. Þetta eru einfaldlega foreldrar sem þurfa aðstoð.

Auðvitað er sárt að þurfa að horfast í augu við þann veruleika að geta ekki hugsað nógu vel um barnið sitt. Líklega er fátt sárara. Kannski er það bara mjög eðlilegt að þessir foreldrar upplifi það margir hverjir sem ógn við sig þegar barnaverndaryfirvöld hafa af þeim afskipti. Og þegar okkur er ógnað, þá grípum við til varna, eða þess sem við höldum að séu varnir. Stundum missum við bara alla rökhugsun. Það er gömul saga og ný að starfsfólki barnaverndaryfirvalda er hótað og það beitt ofbeldi fyrir það eitt að vinna vinnuna sína. Við heyrum allt of margar slíkar sögur. Forsíðuviðtal blaðsins sem þú ert að lesa núna er öðruvísi.

Þar er rætt við parið Jónínu Sveinbjarnardóttur og Jens Andra Fylkisson, sem tóku að sér fyrir um tveimur árum að gerast stuðningsfjölskylda fjögurra ára drengs sem hafði misst föður sinn úr krabbameini og móðir hans var máttfarin þar sem hún var sjálf að jafna sig eftir erfiða krabbameinsmeðferð. Þetta var ekki fólk í neyslu eða fólk með erfiða geðsjúkdóma.

Engu að síður voru barnaverndaryfirvöld kölluð til. Ástæðan var sú að móðirin þurfti einfaldlega meiri hjálp. Það er engin skömm að þurfa á aðstoð barnaverndar að halda, þvert á móti er það merki um styrk að þiggja þá aðstoð sem er í boði. Einmitt það gerði mamma Jessica, blóðmóðir litla drengsins. Hún sýndi styrk og þor og veitti barninu sínu það besta sem hún gat, alveg fram á dánardægur. Hún var fyrirmyndarmóðir. Blessuð sé minning hennar.

Erla Hlynsdóttir

Frá Gleðigöngunni sem haldin er árlega í Reykjavík til að fagna fjölbreytileikanum. Páll Óskar Hjálmtýsson var á síðasta ári með víkingaþema en líka með glimmerþema á sínum vagni.

Efla hinseginfræðslu í grunnskólum

Bæjarráð Kópavogsbæjar samþykkti í vikunni með öllum greiddum atkvæðum tillögu um hinseginfræðslu í grunnskólum Kópavogs. Tillagan var lögð fram af deildarstjóra grunnskóladeildar ásamt greinargerð um eflingu hinseginfræðslu í grunnskólum bæjarfélagsins. Þá samþykkti bæjarráð einnig kostnaðaráætlun vegna fræðslunnar, enda rúmist kostnaðurinn innan fjárhagsáætlunar fræðslumála.

Hækkun vegna NPA

Bæjarráð Kópavogs hefur samþykkt tillögu um hækkun á einingaverði NPA og beingreiðslusamninga, enda rúmist kostnaðurinn innan fjárhagsáætlunar velferðarmála. NPA er notendastýrð persónuleg aðstoð sem byggist á hugmyndafræði um sjálfstætt líf og gerir fötluðu fólki kleift að ráða hvar það býr og með hverjum það býr. Fatlað fólk stýrir því hvernig aðstoðin er skipulögð, hvenær hún fer fram, hvar hún fer fram og hver veitir hana.

Félagsmálaráð samþykkti þessa tillögu vísaði henni til bæjarráðs. Rökin eru þau, að hækka þurfi í samræmi við launaþróun þar sem annars verði ósamræmi í samþykktum tímum þjónustu og nýttum tímum þjónustuþega.

KÓPAVOGUR

5. TBL. 4. ÁRGANGUR 2016

Útgefandi: Pressan ehf. Kringlunni 4-6, 103 Reykjavík. **Ábyrgðarmaður:** Björn Ingi Hrafnsson, netfang: bjorningi@pressan.is **Auglýsingastjóri:** Ruth Bergsdóttir, ruth@pressan.is, 694-4103.
Ritstjóri: Erla Hlynsdóttir, sími: 698 7887 netfang: kopavogur.baejarblad@gmail.com
Umbrot: Prentsnið. **Hönnun:** Davíð Þór Guðlaugsson
Prentun: Landsprent. **Dreifing:** Póstdreifing

FRÍBLAÐINU ER DREIFT Í 11,500 EINTÖKUM Á ÖLL HEIMILI Í KÓPAVOGI

Frá vígsluathöfninni. María Halldórsdóttir, Guðlaug Ósk Gísladóttir, Aðalsteinn Sigfússon, Bragi Ólafsson, Helga Steinarsdóttir, Ármann Kr. Ólafsson, Theodóra S. Þorsteinsdóttir, Hanna Þorvaldsdóttir og Sverrir Óskarsson. Mynd/Kópavogsbær

Nýjar íbúðir við Austurkór og endurbætt húsnæði við Marbakkabraut

Bætt aðstaða fyrir fatlaða

Marbakkabraut í Kópavogi, heimili fyrir fimm fatlaðar manneskjur, var nýverið tekið í notkun eftir gagngerar endurbætur. Þá eru í Austurkór fjórar nýjar íbúðir fyrir fatlað fólk tilbúnar til notkunar.

Endurbætt húsnæði við Marbakkabraut var vígt formlega 22. apríl með hátíðlegri viðhöfn. „Það er ánægjulegt hversu vel hefur tekist til við endurbæturnar, Kópavogsbær hefur lagt sig fram um að sinna vel málefnum fatlaðra frá yfirtöku málaflokksins frá ríkinu," sagði Ármann Kr. Ólafsson bæjarstjóri við það tækifæri. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Kópavogsbæ.

Marbakkabraut kom til bæjarins við yfirtöku málefna fatlaðra frá ríkinu í ársbyrjun 2011. Við endurbætur var skipt um raf- og pípulagnir, gólfefni og hurðir, auk þess sem eldhúsinnrétting og fataskápar voru endurnýjuð. Þá var aðstaða forstöðumanns og starfsmanna færð til.

Íbúar Marbakkabrautar fluttu tímabundið í Austurkór 3A meðan á breytingum stóð. Þar eru nú tilbúnar til notkunar fjórar nýjar félagslegar leiguíbúðir fyrir fatlað fólk sem teknar verða í notkun í næstu viku.

Þegar Kópavogsbær tók við málefnum fatlaðs fólks af ríkinu í ársbyrjun fyrir rúmum fimm árum biðu 40 manns eftir húsnæði með sértækri þjónustu. Bæjarfélagið hóf strax vinnu við að tryggja nauðsynlegar úrbætur. Þrír nýir þjónustukjarnar, við Skjólbraut, Kópavogsbraut og í Austurkór, hafa verið teknir í notkun frá yfirfærslunni.

Jákvæð afkoma hjá Kópavogsbæ á síðasta ári

Rekstrarafgangur Kópavogsbæjar var 161 milljón króna árið 2015. Þá lækkaði skuldahlutfall bæjarins í 162,5% á árinu, sem er ívið meiri lækkun en gert var ráð fyrir í fjárhagsáætlun. Niðurstaðan er góð í ljósi mikilla launahækkana og stóraukins framlags til lífeyrisskuldbindinga í kjölfar kjarasamninga síðasta árs, segir á vef Kópavogsbæjar.

Fram kemur í ársreikningi að gert var ráð fyrir 398 milljón króna rekstrarafgangi samstæðunnar í fjárhagsáætlun fyrir árið 2015, en niðurstaðan varð 161 milljón króna afgangur. Þá var rekstrarniðurstaða A-hluta neikvæð um 222 milljónir en gert hafði verið ráð fyrir 147 milljón króna afgangi.

Laun og launatengd gjöld námu í heild 12.868 milljónum króna, sem er 5,5% prósent yfir því sem áætlað var. Framlag til lífeyrisskuldbindinga sveitarfélagsins var tæplega 470 milljónir króna, sem er um 288 milljónir umfram áætlun.

Heildarfjöldi starfsmanna hjá sveitarfélaginu var 2.933 í árslok 2015 en meðalfjöldi stöðugilda á árinu var 2.034.

Skuldahlutfall A-hluta er nú tæp 142% en það komst undir 150% í fyrra. Samkvæmt aðlögunaráætlun verður skuldahlufall samstæðu komið undir 150% viðmiðið árið 2018. Það lækkaði í 162,5% úr 175,2% en var 242% þegar það var hæst árið 2010.

Tekjur sveitarfélagsins námu rúmlega 24,6 milljörðum króna en gert hafði verið ráð fyrir tæplega 24,2 milljörðum í tekjum fyrir A- og B-hluta. Eigið fé nam í árslok 2015 tæplega 16 milljörðum króna.

„Hjá Kópavogsbæ eins og öðrum sveitarfélögum hafa kjarasamningar síðasta árs verið miklu þyngri fyrir reksturinn en við gerðum ráð fyrir. Það jákvæða er, að okkur gengur vel að lækka skuldahlutfall bæjarins og að ársreikningurinn sýnir jákvæða afkomu," segir Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogsbæjar.

Íbúar Kópavogs voru 34.105 þann 1. desember og hafði fjölgað um 1.010 frá fyrra ári eða um 3,1%.

– Þessar upplýsingar koma fram á vef Kópavogsbæjar.

ÍSLENSKA SIA.IS DAS 78724 04/16

HAPPDRÆTTI das

VILTU VINNA ÍBÚÐ?

SEX

ÍBÚÐIR DREGNAR ÚT Á ÁRINU

Nýtt happdrættisár byrjar 10. maí

- Drögum út 51 þúsund vinninga á árinu.
  heildarverðmæti vinninga er rúmur milljarður
- 30 milljón króna vinningur
  dreginn út 6 sinnum á happdrættisárinu
- Miðaverð 1.500 kr. á mánuði á árinu
  og 3.000 kr. fyrir tvöfaldan miða.

Við þökkum þér fyrir að taka þátt í happdrætti das
og gera lífið okkar hér á Hrafnistu betra.

Kauptu miða á www.das.is
eða í síma 561 7757

Fylgstu með okkur á Facebook

VINNINGUR Í HVERRI VIKU

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
Í MEIRA EN 30 ÁR

heitir pottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

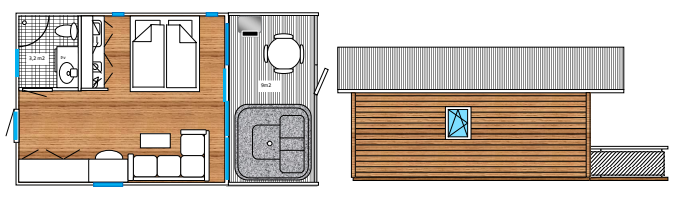
Snorralaug Gvendarlaug Grettislaug Unnarlaug Geirslaug

Við framleiðum lok á alla potta

Smáhýsi til sýnis og sölu að Auðbrekku 6 í Kópavogi

NormX hefur hafið framleiðslu á smáhýsum sem nýtast við allskonar aðstæður. Verið velkomin í heimsókn til okkar og kynnið ykkur málið. Við bjóðum hagstæð hús frá 8-14,9m² sem hægt er að fá í ýmsum útfærslum og má meðal annars fá húsin ósamsett í 7 einingum.

Einnig bjóðum við nú 24,75m² hús sem kemur fullbúið með baði og 9m² verönd sem kostar aðeins 6.750.000 kr. með sökkulundirstöðum.



Vinsamlega leitið tilboða í hús sem henntar þér! Nánari upplýsingar veitir Kjartan Ragnarsson í síma 770 5144

NORMX
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

- Steypusögun
- Kjarnaborun
- Múrbrot
- Hellulagnir
- Jarðvegsvinna
- Öll almenn verktakavinna

BROTAFL
STEINSÖGUN - BORUN - BROT

Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

Auglýsingasími:
694 4103
Netfang: ruth@pressan.is

Hannes Kristinsson var lengi búinn að leita að vinnu þegar hann fékk þá hugmynd að opna reiðhjólaverkstæði. Hann tekur nú á móti reiðhjólum frá morgni til kvölds.

Hannes Kristinsson stendur vaktina á Hjólaspítalanum þar sem hann tekur á móti reiðhjólum sem þarfnast aðhlynningar. Það var fyrir helbera tilviljun að hann rambaði á húsnæðið við Auðbrekkuna á sínum tíma og velti í upphafi fyrir sér hvað í ósköpunum hann ætti að gera við það, en hann hafði þá verið atvinnulaus í lengri tíma. Auk þess að gera við hjól á sumrin starfar hann á bókalager í kringum jólin og syngur í tveimur kórum.

Læknar reiðhjólin

Góðan dag, ert þú læknirinn? spyr karlmaður á miðjum aldri þegar hann gengur inn á Hjólaspítalann. Þetta er eflaust ekki í fyrsta skipti sem Hannes Kristinsson fær þessa spurningu, en hann stendur vaktina á Hjólaspítalanum alla virka daga frá morgni til kvölds.

Hann opnaði spítalann í nóvember 2010 í Auðbrekku 4 en hafði þá ekki mikla reynslu af hjólaviðgerðum. „Ég er bifvélavirki en hef ekki unnið við það mjög lengi. Mest hef ég starfað við innanhúsviðhald, flísalagningar og smíði. Ég hef gert upp óheyrilegan fjölda af baðherbergjum, get ég sagt þér.“

Hannes hefur ekki mikinn tíma til að spjalla þegar ég lít inn til hans á Hjólaspítalanum þar sem viðskiptavininirnir koma og fara. Það er vor í lofti og flestir líklega búnir að taka fram hjólin sín.

Atvinnulaus eftir hrunið

„Eftir hrunið varð ég atvinnulaus. Í góðærinu hafði ég fengið alla litlu molana sem menntaðir iðnaðarmenn nenntu ekki að taka að sér því verkefnin voru of lítil, en eftir hrunið stöðvuðust allar framkvæmdir og ég stóð uppi án vinnu. Ég fór þá á atvinnuleysisbætur eins og svo margir. Það var talað um að fólk dytti af atvinnuleysisbótum eftir tvö til þrjú ár og ég var farinn að sjá fram á það. Ég sótti um störf alveg hægri vinstri en enginn vildi ráða mig. Ég fékk oft ekki einu sinni svör. Þegar maður er kominn á þennan aldur er erfitt að byrja upp á nýtt,“ segir Hannes, sem verður sextugur í ár. Það var síðan fyrir algjöra tilviljun að hann rambaði á laust húsnæði í Auðbrekkunni.

„Ég var hér á efstu hæðinni að aðstoða listakonur sem vinna þar. Það varð vatnstjón í húsinu og ég þurfti að fara hingað niður til að skrúfa fyrir vatnið. Þá var þetta húsnæði hér nánast ónotað. Ég falaðist eftir þessu húsnæði, eða hluta af því, og stóð hér síðan í tómu plássi og hugsaði með mér hvað í ósköpunum ég ætti að gera við þetta rými. Mér datt síðan í hug að gera þetta að hjólaverkstæði og byrjaði bara á núlli. Þetta er dæmi um lítið fyrirtæki sem verður til úr engu,“ segir hann.

Upphaflega hét verkstæðið Reiðhjólaverkstæði Kópavogs en Hannesi fannst það alltaf vera tungubrjótur, sér í lagi þegar hann var að svara í símann. „Þegar ég var að koma þessu í stand fékk ég unga graffítílistamenn til að skreyta hér fyrir utan. Seinna komu svo aðrir strákar og gerðu annað verk. Einn þeirra gerði mynd hér á hliðarglugga af reiðhjóli og skrifaði við hana Hjólaspítali. Það var samt ekki fyrr en mörgum mánuðum síðar að mér datt í hug að fara að nota það nafn. Ég reyndi að ná tali af stráknum en fann hann ekki og mér hefur því enn ekki tekist að þakka honum fyrir þessa hugmynd.“ Fyrst um sinn notaðist Hannes síðan við nafnið Reiðhjólaverkstæði Kópavogs - Hjólaspítalinn, en nú er Hjólaspítalinn í forgrunni.

Liðtækur söngvari

Hannes viðurkennir, að þó mikið sé að gera núna, þá sé þetta ekkert sérlega góður bransi til að vera í, reiðhjólaviðgerðir. „Þetta er mjög árstíðabundið og á veturna er ekkert að gera svo ég loka þá bara staðnum. Ég náði mér svo í annað starf hjá bókaforlaginu Bjartur og Veröld. Þar hef ég verið í jólavertíðinni að vinna á lagernum og keyra út bækur. Núna eftir áramótin voru þau svo að flytja lagerinn og ég var fram í marsmánuð að ganga frá honum og skipuleggja.

Í byrjun apríl byrjar svo vertíðin hér. Um leið og hitastigið er komið upp í fimm-sex gráður byrja lætin. Algengast er að fólk sé að koma með reiðhjólin til yfirferðar. Ég skoða þá hjólin og met hvað þarf að gera. Oft þarf að skipta um bremsupúða, skipta um keðjur og setja nýja víra fyrir gírana og bremsurnar. Það er svona það helsta. Ég er enginn sérfræðingur í einhverjum rándýrum álstellum. Ég hef mest gaman af því að afgreiða bara venjulegt fólk sem er kannski að koma sér af stað til að bæta heilsuna,“ segir hann.

Verkstæðið er opnað klukkan níu á morgnana en Hannes tekur daginn snemma og er þá þegar búinn að kaupa varahluti fyrir daginn. Dagarnir eru síðan ansi langir um þessar mundir, því að auk þess að sjá einn um reiðhjólaverkstæðið er Hannes ekki í einum heldur tveimur kórum, Karlakór Kópavogs og sönghópnum Norðurljósum. „Það er búin að vera mikil æfingatörn að undanförnu því kórstjórarnir vilja ljúka vetrarstarfinu með tónleikum,“ segir hann, og kann vel við að hafa svona mikið að gera. „Maður þarf alltaf að hafa eitthvað fyrir stafni. “

EH

GLUGGAR & GARÐHÚS

Við höfum framleitt viðhaldsfría glugga og hurðir í yfir 30 ár.

KÖMMERLING®

Glæsilegir sólskálar lengja sumarið og gera sælureitinn ómótstæðilegan

Hentar mjög vel íslenskri veðráttu

Við erum stolt af framleiðslu okkar og vísum til fyrri verka.

Yfir 40 litir í boði

1984 -2015 30 ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Nánari upplýsingar á www.solskalar.is

Viðhaldsfríir sólskálar og svalalokanir.

Smiðsbúð 10 | 210 Garðabær | Sími: 554 4300 | Fax: 564 1187

Stærðfræði í náttúrunni

Milli klukkan 13 og 14 í dag, laugardag, mun Sinéad McCarron, meistaranemi í hönnun, leiða tilraunastofu fyrir alla fjölskylduna í Gerðarsafni þar sem rannsakað verður hvernig stærðfræði og mynstur birtast í náttúrunni.

„Sinéad mun sýna okkur nýjar leiðir til að uppgötva samband stærðfræði og náttúrunnar í gegnum geometrísk form. Við munum sjá hvernig ólík fyrirbæri, svo sem tónlist og plöntur, tengjast í gegnum mynstur og getum leikið okkur að formum í sandkassa á sýningunni. Við gerum tilraunir með þrívíð form og uppgötvum nýjar leiðir til að rannsaka umhverfi okkar," segir á vef Gerðarsafns.

Tilraunastofan er hluti af fjölskyldustundum í menningarhúsunum í Hamraborginni. Alla laugardaga í vor eru þar viðburðir fyrir fjölskylduna, ýmist í Gerðarsafni, Bókasafni Kópavogs, Náttúrufræðistofu Kópavogs eða í Salnum. Um er að ræða listsmiðjur, upplestur, tónleika og fleira fyrir börn og unglinga og hefjast viðburðirnir alltaf klukkan 13.

Útskriftarsýningin enn í gangi

Í Gerðarsafni stendur yfir útskriftarsýning meistaranema í hönnun og myndlist frá Listaháskóla Íslands. Á sýningunni er afrakstur tveggja ára háskólanáms þar sem er lögð áhersla á skapandi og greinandi hugsun sem nýtist við framsækin verkefni á sviðum hönnunar og myndlistar á Íslandi.

Útskriftarnemendur úr hönnun og myndlist eru viðstödd á safninu á meðan á sýningunni stendur og fræða gesti um verkin, sýninguna og námið.

Útskriftarsýning MA nema í hönnun og myndlist frá Listaháskóla Íslands stendur yfir í safninu til 8. maí.

Á tilraunastofnunni í dag verður skoðað hvernig stærðfræði og ýmist mynstur birtast í náttúrunni.

Útskriftarsýningin stendur til 8. maí. Aðgangur að sýningunni er ókeypis.

Hátíðsdagar framundan

Gerðarsafn og Garðskálinn verða með lokað á verkalýðsdaginn 1. maí og uppstigningardaginn 5. maí. Safnið er alla jafna opið þriðjudaga til sunnudaga kl. 11-17.

Tilraunastofan í Gerðarsafni í dag er hluti af fjölskyldustundum í menningarhúsunum í Hamraborginni.

KUBBALJÓS

Hjá okkur færðu kubbaljós í ýmsum litum.

Við tökum einnig við sérpöntunum.

kubbaljos.is

kubbaljós

Sendum um allt land

Gæðastál • Smiðjuvegi 4 (Græn gata að ofanverðu) • Sími: 699 1710

Tveggja ára gömul mynd af Elíasi á fermingardaginn. Enn hefur tognað úr honum síðan og segir hann það mikinn kost fyrir markmann að vera hávaxinn.

Elías Rafn Ólafsson er markmaður í íslenska unglingalandsliðinu U17 í knattspyrnu. Hann byrjaði að æfa blak fimm ára gamall en einbeitir sér nú að knattspyrnunni. Elías gengur í Smáraskóla, heldur upp á Fast and the Furious myndirnar og veit ekkert betra en medium rare nautasteik með bearnaise.

Stefnir á atvinnumennsku

Nafn:
Elías Rafn Ólafsson.

Aldur:
16 ára.

Skóli:
Smáraskóli.

Systkini:
Á tvo yngri bræður.

Áhugamál:
Fótbolti er áhugamál númer eitt.

Hver var fyrsta íþróttin sem þú byrjaðir að æfa og hvað varstu gamall?
Ég byrjaði að æfa blak þegar ég var fimm ára.

Hvað er erfiðast við að æfa fyrir mót?
Að þurfa að aðlaga sig umhverfinu.

Hvað er skemmtilegast við að æfa fyrir mót?
Að vera með liðinu.

Hver er uppáhalds bíómyndin þín?
Fast and the Furious myndirnar.

Hver er uppáhalds maturinn þinn?
Medium rare nautasteik með bearnaise.

Hvað myndir þú gera ef þú værir bæjarstjóri í einn dag?
Setja ísbað í Kópavogslaug.

Hver er helsta fyrirmynd þín?
Manuel Neuer, markmaður Bayern München og þýska landsliðsins í fótbolta. Hann hefur það sem ég vil hafa í framtíðinni.

Hvað langar þig að verða þegar þú verður stór?
Atvinnumaður í knattspyrnu. Mér finnst rosalega gaman að vera í marki og að hafa gaman í vinnunni er „major key".

Hverjir eru helstu kostir þínir?
Ég er hávaxinn, sem hjálpar mér mjög mikið sem markmaður.

Elías til hægri ásamt Bjarka Frey Guðmundssyni félaga sínum eftir gott mót. Elías stefnir á atvinnumennsku í fótbolta því honum finnst gaman að vera í marki og það er lykilatriði að hafa gaman í vinnunni.

Þrír markmenn ásamt þjálfara sínum. Elías er lengst til hægri, hæstur af þeim öllum. Helsta fyrirmynd hans er Manuel Neuer, markmaður Bayern München og þýska landsliðsins í knattspyrnu.

Sköpunarkrafturinn býr innra með okkur. Við leitumst við að móta umhverfi okkar eftir eigin smekk og þörfum til að öðlast samhljóm og jafnvægi í daglegu lífi.

Silestone býður þér upp á fjölbreytta nálgun við þessa tjáningu þegar þú vilt móta nýtt eldhús eða baðherbergi á persónulegan hátt. Silestone er fáanlegt í fjölbreyttum áferðum og litum. Silestone bjóða einir upp á borðplötur með varanlegri bakteríu- og sveppavörn.

Gefðu heimilinu ferskleika og líf á þínum forsendum með Silestone.

www.silestone.com

SILESTONE by COSENTINO
NATURAL QUARTZ

Steinsmiðjan
Rein
Sníðum að þínum þörfum
R

Steinsmiðjan Rein - Viðarhöfða 1 - 110 Reykjavík - Sími 566 7878 - www.rein.is

Jónína Sveinbjarnardóttir og Jens Andri Fylkisson ásamt Fylki, sem er sonur Jens, og Jósef Natan, sem kallar þau núna mömmu, pabba og bróður. Myndir/Þormar Vignir Gunnarsson

Jónína Sveinbjarnardóttir og Jens Andri Fylkisson gerðust stuðningsfjölskylda Jósefs Natans Ólafssonar þegar hann var þriggja ára. Hann var aðeins tveggja mánaða þegar faðir hans lést af krabbameini og þegar óskað var eftir stuðningsfjölskyldu var móðir hans, mamma Jessica, að jafna sig eftir erfiða krabbameinsmeðferð. Hún greindist síðan aftur með krabbamein og dó núna skömmu fyrir jól. Jónína og Jens hafa nú tekið Jósef í varanlegt fóstur og hefur stórfjölskylda þeirra tengst honum sterkum böndum.

Hann er bara barnið okkar

„Við höfum orðið vör við að fólk allt í kringum okkur er mjög forvitið af hverju við erum allt í einu komin með barn," segir Jónína Sveinbjarnardóttir. „Við höfum líka orðið vör við að ýmsar sögusagnir eru í gangi, og eftir smá umhugsun fannst okkur bara góð hugmynd að koma í viðtal. Þá er enginn lengur að búa til sögur um drenginn eða blóðforeldra hans."

Drengurinn sem um ræðir er hinn sjö ára gamli Jósef Natan Ólafsson, sem Jónína og unnusti hennar, Jens Andri Fylkisson, tóku nýverið í varanlegt fóstur. „Hann er bara barnið okkar. Við höfum lengi hugsað um hann á þann hátt."

Jens og Jónína kynntust Jósef fyrst þegar hann var á fjórða ári. Jónína, sem nú starfar sem forstöðumaður dægradvalar í Smáraskóla, var þá að vinna hjá þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Þangað kom beiðni um stuðningsfjölskyldu fyrir þriggja ára dreng, sem var aðeins ríflega tveggja mánaða gamall þegar pabbi hans dó úr krabbameini, og móðir hans var að jafna sig eftir erfiða krabbameinsmeðferð.

Faðir drengsins var íslenskur en móðirin frá Filippseyjum og stuðningsnet hennar því takmarkað hér á landi. Auk þess kom fram í beiðninni að drengurinn væri á einhverfurófi. Jónína segir að þegar hún sá þessa beiðni hafi hún nánast strax hringt i Jens og spurt hvort þau ættu ekki að gerast stuðningsfjölskylda drengsins. Það varð svo niðurstaðan, og fyrst voru þau með Jósef Natan eina helgi í mánuði. Brátt kom í ljós að þörf hans fyrir stuðning var mun meiri og samband þeirra við Jósef og móður hans varð fljótt mun nánara en almennt gerist hjá stuðningsfjölskyldum.

Jónína og Jens taka á móti mér á heimili sínu í Kórahverfinu. Þangað

Jósef Natan er mjög ánægður með að eiga í fyrsta sinn sitt eigið herbergi og lokar því óspart „af því hann getur það".

fluttu þau til að stækka við sig eftir að ljóst var að Jósef yrði hjá þeim til frambúðar, en auk hans býr tæplega tvítugur sonur Jens hjá þeim. Þau kynna mig fyrir Jósef. Hann er smávaxinn, virðist við fyrstu sýn yngri en sjö ára, og tölurvert ólíkur fósturforeldrum sínum sem bæði eru hávaxin og ljós yfirlitum. Jósef er reyndar löngu hættur að kalla þau mömmu Jónínu og pabba Jens. Núna eru þau bara mamma og pabbi. Hann er brosmildur og mjög upptekinn að byggja úr legó.

„Viltu segja konunni frá mömmu Jessicu? " spyr Jónína, en konan er ég. Án þess að hika segir Jósef: „Mamma Jessica er dáin. Hún var með krabbameinsfrumur. Ég bið alltaf guð um að lækna hana þegar ég fer að sofa." Jónína spyr hann hvort mömmu Jessicu líði samt ekki miklu betur núna á himnum, og hann játar því. Síðan segir hann mér frá því að pabbi Óli sé hjá henni á himninum, og líka amma Lára – móðir Jens, sem lést á liðnu sumri. „Jesús er líka hjá þeim. Hann var fyrsti maðurinn sem dó," bætir hann við til fróðleiks.

Hann segir mér frá því að honum finnist gaman í skólanum, að honum þyki skemmtilegast í stærðfræði og að hann æfi frjálsar íþróttir með Breiða-

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

Alhliða bílaverkstæði

- Bremsuviðgerðir
- Hjólastillingar
- Tímareimar
- Smurþjónusta
- Vélastillingar

Framkvæmum véla- og hjólastillingar með fullkomnum stillitækjum

Jósef Natan við leiði foreldra sinna þar sem þau eru grafin hlið við hlið.
Mynd úr einkaeigu

Jósef Natan með myndir sem hanga uppi í herberginu hans. Á annarri er hann lítill með mömmu sinni en hin myndin er sú eina sem er til af honum ásamt báðum blóðforeldrum sínum þar sem faðir hans er ekki í sjúkrarúmi.

bliki. Svo er hann líka í talþjálfun. Hann er nefnilega ekki með orðaforða á við önnur sjö ára börn, því mamma Jessica, kynmóðir hans, talaði alltaf við hann á sinni takmörkuðu íslensku – enda með annað móðurmál – en hann sýnir framfarir í hverjum einasta tíma í talþjálfuninni. Skyndilega hverfur Jósef síðan inn í herbergi með þeim orðum að hann ætli að sýna okkur svolítið og kemur skælbrosandi til baka með fleiri legókubba og legókall með skjöld. Hann kveður okkur svo aftur og fer inn í herbergi.

Fyrsta sérherbergið og fyrsta rúmið

Jens segir að Jósef sé sérstaklega ánægður með herbergið sitt enda hafi hann aldrei áður átt slíkt. Það var líka hjá þeim sem hann eignaðist í fyrsta skipti rúm. Hjá mömmu Jessicu sváfu þau saman á svefnsófa í lítilli íbúð og hann er því afar stoltur af herberginu. Jónína nefnir að Jósef hafi strax frá upphafi lokað mikið að sér, og þegar hún spurði af hverju hann væri að loka stóð ekki á svari: „Því ég get það!“

Áður en þau urðu stuðningsfjölskylda Jósefs var farið gegnum hefðbundið umsóknarferli þar sem þau til að mynda skiluðu inn sakavottorði og fleiri gögnum. Jónína er með BA-gráðu í félagsráðgjöf og hefur um árin starfað með börnum á öllum aldri. Bæði hún og Jens hafa á einhverjum tímapunkti verið með börn í liðveislu. Jens var um árabil meðferðarfulltrúi á Stuðlum en starfar nú sem styrktarþjálfari í Sporthúsinu þar sem hann meðal annars þjálfar unglinga. Umsókn þeirra gekk hratt í gegn og nánast frá fyrsta degi mynduðu þau sterk tengsl við Jósef og Jessicu.

„Mamma hans hugsaði alltaf afskaplega vel um hann. Hún gerði allt sem hún gat, reyndi að halda andliti þegar henni leið sem verst og brosti. Hún var mjög brosmild. Eftir krabbameinsmeðferðina var hún lengi að jafna sig og var mjög þreytt. Hún fékk brjóstakrabbamein áður en hann fæddist, en sumarið 2014 fékk hún svo krabbamein í beinin. Hún var að berjast gegn því þegar hún dó,“ segja þau.

Samráð við barnavernd

Skömmu eftir að Jens og Jónína byrjuðu að taka Jósef til sín fóru þau að bjóða honum með sér í hin ýmsu fjölskylduboð þar sem hann gat hitt aðra krakka og skemmt sér. Mamma Jessica var að vinna við heimaþjónustu áður en hún greindist aftur með krabbamein og gat ekki alltaf sótt Jósef í leikskólann. Samstarfskonur hennar tóku sig þá saman að hjálpa henni og skiptust á að sækja hann. „Þetta var þá samt orðið smá ruglingslegt fyrir hann að vita aldrei hver myndi sækja hann. Þegar mamma hans greindist svo með beinkrabbamein voru skráðir á mig liðveislutímar til að við gætum sinnt honum betur. Með slíkri skráningu var hann líka tryggður í minni umsjá,“ segir Jónína.

„Þrátt fyrir að samstarfskonur mömmu hans hefðu verið allar af vilja gerðar kom einn daginn fyrir að hann hreinlega gleymdist. Þá var mamma hans orðin mjög veik aftur og ákveðið var að ég myndi sækja hann til hennar alla morgna og keyra hann í skólann, og eftir vinnu sótti ég hann í skólann og fór með hann til mömmu sinnar. Við sáum að hún var orðin mjög veikburða, og þegar hann kom til hennar fór hann gjarnan beint og sótti sér snakk eða fór beint í tölvuna. Hún þurfti oft að leggja sig út af orkuleysi og hann var þá kannski bara í tölvunni. Við fundum svo bannaða tölvuleiki hjá honum og í samráði við mömmu hans létum við barnavernd vita. Við útskýrðum fyrir henni að barnavernd væri til að hjálpa þeim og með því að láta vita gætu þau veitt meiri aðstoð,“ segir Jónína, en starfsfólk leikskólans studdi þessa ákvörðun.

Þegar Jósef byrjaði í skóla vildi Jessica áfram sjá um hann á virkum dögum en að hann væri hjá Jens og Jónínu um helgar. En fyrsta skólavikan var ekki liðin þegar hún vildi breyta þessu, þannig að þau væru með hann á virkum dögum en hún um helgar. Þá gæti hún verið betur hvíld þegar hann kæmi til hennar. „Hún kvaddi hann á mánudagsmorgni og beið svo alla vikuna eftir að hitta hann aftur. Líf hennar snerist um það,“ segir Jens.

Mamma Jessica var þá dáin

Þegar Jónína fékk símtal frá skólanum á föstudegi skömmu fyrir síðustu jól um að Jessica hefði ekki sótt Jósef datt henni ekki annað í hug en að hún væri sofandi og hefði því ekki sótt hann. Eins veikburða og hún var, þá höfðu læknar samt gefið henni nokkur ár í viðbót. „Ég hafði talað við Jessicu í síma daginn áður. Hún var þá í Kringlunni að kaupa jólagjafir. Ég dreif mig bara í skólann, sótti Jósef og fór svo heim til hans og hringdi dyrabjöllunni. Enginn svaraði, svo ég hringdi meira. Ég hélt bara að hún svæfi svona fast.“ Jónína hafði svo samband við föðursystur Jósefs, sem líka heitir Jónína, en hún vissi af nágranna með var með aukalykil, sótti hann sjálf og fór inn til Jessicu meðan Jósef og mamma Jónína biðu hjá nágrannanum.

Jessica var þá dáin. Þeim tókst að koma Jósef í burtu, heim til þeirra sem hann kallar ömmu og afa – foreldra Jónínu - án þess að hann sæi mömmu sína, og var sagt að hann gæti ekki hitt hana núna því hún væri svo lasin. Jens bókstaflega hljóp út úr einkaþjálfunartíma á lyftingaskónum þegar Jónína hringdi í hann, og saman tóku þau á móti rannsóknarlögreglu, læknum og barnaverndarfulltrúum. Samkvæmt ráðleggingum prests sem einnig var kallaður til ákváðu þau að segja drengnum þá um kvöldið að mamma Jessica væri dáin. Þar voru samankomin Jens, mamma Jónína, Jósef og Jónína föðursystir. Amma og afi biðu á neðri hæðinni á meðan.

„Hann grét aðeins þegar við sögðum honum þetta,“ segir Jónína. „Hann leitaði í fangið á mér til að fá knús og fór svo í fangið á Jens. Síðan sagðist hann þurfa að fara niður á klósettið og vildi ekki að við kæmum með honum. Við biðum smástund en svo heyrði ég að hann var að tala við ömmu sína og afa, og spurði hvort læknarnir hefðu ekki getað læknað mömmu Jessicu. Síðan fór

►►►

Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraða í Kópavogi

Í Sunnuhlíð vinnur samhentur hópur starfsmanna sem leggur metnað sinn í að veita heimilisfólkinu góða þjónustu.

Hægt er að sækja um á heimasíðu Sunnuhlíðar www.sunnuhlid.is.

Hjúkrunardeildarstjóri

Sunnuhlíð hjúkrunarheimili óskar eftir að ráða til starfa hjúkrunarfræðing í stöðu hjúkrunardeildarstjóra á almenna hjúkrunardeild.

Í starfinu felst skipulagning og stjórnun hjúkrunar ásamt daglegum rekstri deildarinnar.

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu í öldrunarhjúkrun og stjórnun.

Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg.

Umsóknarfrestur er til 03.mai 2016.

Hjúkrunarfræðingur-Verkefnisstjóri

Sunnuhlíð hjúkrunarheimili óskar eftir að ráða til starfa hjúkrunarfræðing sem jafnframt mun starfa sem verkefnisstjóri í fræðslu- og gæðamálum.

Reynsla og þekking í öldrunarhjúkrun æskileg.

Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum mikilvæg.

Umsóknarfrestur er til 03.mai 2016.

Nánari upplýsingar veitir Svanlaug Guðnadóttir, deildarstjóri s: 864-4184.

Atvinna í boði á einum skemmtilegasta vinnustað landsins

Á markaðsdeild DV er í boði starf fyrir góðan og harðduglegan starfsmann.

Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að vera skemmtilegur, jákvæður, harðduglegur, samviskusamur, heiðarlegur, ábyrgur, úrlausnamiðaður, hafa áhuga á sölumennsku og markaðsmálum.

Laun eru árangurstengd. Góð laun í boði fyrir góðan og duglegan sölumann.

Umsóknir sendist á Steinn@dv.is

DV

hann bara að sofa. Þegar hann vaknaði næsta dag spurði hann hvort mamma Jessica væri dáin og ég sagði já og við töluðum saman. Hann hefur ekki grátið síðan en spyr oft um mömmu Jessicu."

Jarðsett með jólapakkanum

Lára móðir Jens dó síðasta sumar og þá útskýrðu þau dauðann fyrir Jósef, en hann var auðvitað meðvitaður um dauðann að einhverju leyti þar sem pabbi hans var dáinn. „Við fórum með hann upp í kirkjugarð og sýndum honum leiði pabba hans og leiði ömmu Láru sem er í sama kirkjugarði. Allt í einu spurði hann svo: Hvað gerist ef þið deyið líka? Við sögðum að við værum heilbrigð og ekki lasin. Við sögðum honum líka að hann væri hluti af okkar fjölskyldu og myndi alltaf tilheyra henni ef eitthvað kæmi fyrir okkur."

Áður en Jessica lést voru Jens og Jónína búin að skipuleggja hálfsmánaðarferð til vina í Bandaríkjunum þar sem þau ætluðu að verja jólunum, en foreldrar Jónínu – afi og amma – ætluðu að taka Jósef reglulega á meðan og leyfa honum að gista. Barnaverndin hafði stungið upp á því á sínum tíma að þau tækju Jósef með, en Jens og Jónína höfðu neitað því í ljósi þess að Jósef og Jessica voru alltaf tvö ein saman á jólunum og vildu ekki skilja hana eina eftir yfir jólin. Eftir að hún dó var því spurning hvort þau ættu að hætta við ferðina eða taka Jósef með. Úr varð að þau tóku hann með sér og dagana á undan var hann fullur tilhlökkunar.

„Jessica var jörðuð daginn áður en við fórum út," segir Jens. „Fyrir kistulagninguna var ég búinn að vara hann við því að mamma hans gæti verið köld viðkomu, en þegar hann sá hana í kistunni sagði hann bara: Vá, hvað hún er falleg. Hann hafði gert jólapakka handa henni í skólanum og við settum pakkann óopnaðan með henni í kistuna. Næstu sextán dagarnir fóru síðan í ferðalag um Bandaríkin og hvar sem við komum var fólk búið að kaupa jólagjöf handa honum. Við fórum líka í Crayola skemmtigarð sem honum fannst mjög skemmtilegur og núna þegar hann litar sorterar hann Crayola vaxliti frá öðrum og vill bara lita með þeim. Hann talar enn mikið um þessa ferð og á þaðan góðar minningar," segir Jens.

Hann heldur mikið upp á bæði Minecraft og Legó, og hefur því skiljanlega mjög gaman af Minecraft-legói.

Pabbar eru til að hjálpa

Eins og fyrir hreina tilviljun hafði Jessica endurnýjað samning við barnavernd um tímabundið fóstur Jósefs daginn áður en hún lést. Þann sama dag hafði barnaverndarfulltrúinn náð að fara yfir ýmis atriði varðandi föður Jósefs, hvernig hann og Jessica kynntust og af hverju hún kom til Íslands. Þessi gögn eru því til og hægt að segja Jósef frá uppruna sínum með meiri nákvæmni en annars hefði verið. Jens segir að þau viti til að mynda ekki mikið um föður hans annað en að hann vann hjá Eimskip.

„Jósef talaði oft um geimskip að við héldum og við vissum aldrei af hverju. Síðan föttuðum við að hann var að segja Eimskip. Hann segir líka alltaf pabbi Óli! Þegar hann sér bíla merkta Eimskip. Bara í síðustu viku kom skólafélagi hans í skólann með litla minnisblokk og penna merkt Eimskip, en pabbi skólafélagans vinnur þar. Jósef er núna búinn að biðja um svona og við ætlum að fara og athuga hvort við fáum blokk og penna," segir hann.

„Við eigum bara eina mynd af Jósef með pabba sínum þar sem pabbi hans er ekki í sjúkrarúmi. Sú mynd hangir á vegg í herberginu hans. Þau eru þar öll saman, Jósef, pabbi Óli og mamma Jessica. Hann áttar sig samt ekki alveg á því til hvers pabbar eru," segir Jens. „Ég hef því aðeins verið að vinna með það sem pabbi minn notaði við barnabörnin sín. Hann spurði þau til hvers afar væru og útskýrði svo að þeir væru til þess að hjálpa. Jósef var í klippingu hjá systur pabba míns um daginn og ég spurði hann þá að gamni til hvers pabbar væru og hann svaraði um hæl: Til að hjálpa! Systir pabba tengdi auðvitað strax við þetta, og svo spurði ég Jósef: En til hvers eru ömmur? Og hann var þá líka með svar á reiðum höndum: Til að elska! Það voru nokkrar ömmur þarna á hárgreiðslustofunni og þær bráðnuðu auðvitað allar. Við höfum verið að útskýra fyrir honum alls konar fjölskyldutengsl og í fyrra kom hann einn daginn heim úr leikskólanum frekar leiður yfir því að eiga engan bróður og enga systur eins og svo margir í leikskólanum eiga. Ég sagði honum þá að spyrja Fylki son minn hvort hann vildi ekki vera bróðir hans. Jósef gekk þá inn í herbergi til hans og spurði: Viltu vera bróðir minn? Fylkir tók spurningunni fagnandi og næsta dag fór Jósef hæstánægður í leikskólann og tilkynnti öllum að hann væri búinn að eignast stórabróður.

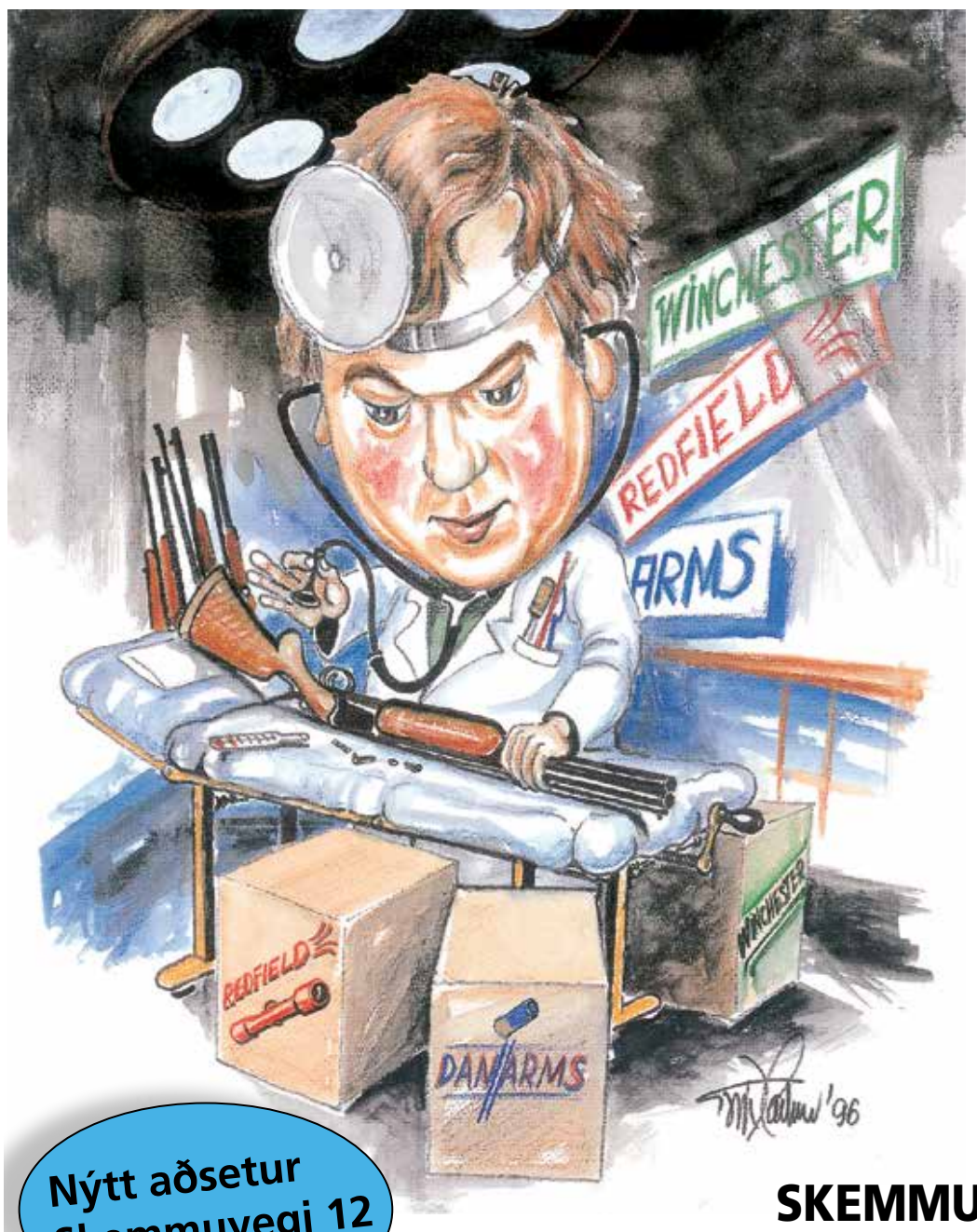
Á leið í fæðingarorlof

Jósef er að læra nýja hluti nánast á hverjum degi, hann er búinn að fá sitt fyrsta hjól og æfir sig að hjóla, hann er að æfa sig í sundi og fór um daginn í fyrsta skipti í rennibrautina í Salalaug. Hann er uppfullur af spurningum um um lífið og tilveruna – og dauðann. Hann horfir stundum upp í himininn og talar upphátt við mömmu Jessicu, til dæmis að segja henni frá nýja Minecraft-legóinu sínu. Hann á góða vini og finnst gaman að leika sér. „Hann er alls ekki óþekkur. En við setjum honum líka mörk. Það er ekki okkar hlutverk sem uppalenda að vorkenna honum. Hann er hlýðinn og góður og við erum þakklát fyrir að hann skuli vera hluti af fjölskyldunni okkar," segja þau Jónína og Jens.

Brátt tekur við hjá þeim svokallað fæðingarorlof, en varanlegir fósturforeldrar sem taka að sér barn áður en það verður átta ára eiga rétt á fullu fæðingarorlofi. Þau útiloka ekki að gerast í framtíðinni stuðningsfjölskylda fyrir önnur börn, en þá aðeins fyrir börn sem þyrftu stuðning í styttri tíma.

„Það yrði aldrei eins og með Jósef. Hann er auðvitað bara barnið okkar." Þau Jens og Jónína nefna í lokin að til séu margar sögur af fólki sem er ósátt við barnaverndarkerfið. „Við lítum svo á að þessi frásaga af honum Jósef sýni að einmitt að það virkar mjög vel. "

Erla Hlynsdóttir



BYSSUSMIÐJA AGNARS
Fagmennska í fyrirrúmi

Byssuviðgerðir
Vöðluviðgerðir
Blámun
Smíði

Nýtt aðsetur
Skemmuvegi 12

SKEMMUVEGI 12 - 200 KÓPAVOGUR
SÍMI 891-8113 - doktoraggibyssa@simnet.is

Áratuga reynsla, vönduð vinnubrögð og persónuleg þjónusta eru okkar aðalsmerki.

Við sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur garðinum þínum. Hafið samband og leitið tilboða.

Þú finnur Garðaþjónustu Íslands á Facebook

okkar þjónusta

- HELLULAGNIR
- HLEÐSLUR
- PALLASMÍÐI
- JARÐVEGSVINNA
- JARÐVINNA
- ÞÖKULAGNIR & PLÖNTUN
- GARÐSLÁTTUR
- BEÐAHREINSUN
- TRJÁKLIPPINGAR
- TRJÁFELLINGAR
- GARÐAÚÐUN & EITRUN
- JÓLASKREYTINGAR

um okkur

Við hjá Garðaþjónustu Íslands tökum að okkur flest öll þau verk sem tengjast lóðaframkvæmdum, garðaumönnun og garðyrkju. Þessi listi er vissulega ekki tæmandi yfir þau verk sem við tökum að okkur.

Hjörleifur Björnsson
S: 844 6547
hjorleifur@garda.is

www.garda.is | garda@garda.is

GARÐAÞJÓNUSTA ÍSLANDS
– alhliða garðaþjónusta

Róbert Bjargarson
S: 866 9767
robert@garda.is

www.garda.is | garda@garda.is

SUMARTILBOÐ

Á GESTAHÚSUM OG GARÐHÚSUM

www.volundarhus.is

70 mm bjálki / Tvöföld nótun

VERÐTILBOÐ - GESTAHÚS 25 m²

með 9 m² yfirbyggðri verönd

kr. 1.699.900,- án fylgihluta.
kr. 1.999.900,- með fylgihlutum og byggingarnefndar teiknisetti.

Grunnmynd og nánari upplýsingar á heimasíðu **volundarhus.is**

50% afsláttur af flutningi á GARÐHÚSUM og GESTAHÚSUM á allar þjónustustöðvar Flytjanda.

GESTAHÚS og GARÐHÚS *sérhönnuð fyrir íslenskar aðstæður*

Sjá fleiri **GESTAHÚS** og **GARÐHÚS** á tilboði á heimasíðunni **volundarhus.is**

Staðgreiðslulán | VISA Lán - hagstæðar afborganir

34 mm bjálki / Einföld nótun

TILBOÐ - GARÐHÚS 4,4m²

kr. 169.900,- án fylgihluta
kr. 199.900,- m/fylgihlutum

34 mm bjálki / Tvöföld nótun

TILBOÐ - GARÐHÚS 9,9 m² - án gólfs

kr. 269.900,- án fylgihluta
kr. 309.900,- m/fylgihlutum

28 mm bjálki / Einföld nótun

TILBOÐ - GARÐHÚS 9,7m²

kr. 269.900,- án fylgihluta
kr. 299.900,- m/fylgihlutum

VH/16-01

völundarhús.is

Vel valið fyrir húsið þitt

volundarhus.is · Sími 864-2400

Íslenska flatbakan í Bæjarhrauni er fjölskyldurekinn veitingastaður og eigandinn Valgeir Gunnlaugsson er nánast alltaf á staðnum. Hann segir að eldbakaðar pítsur með súrdeigsbotni séu mjög vinsælar, en eftirréttapítsurnar ekki síður.

Súrdeigsbotn og eftirréttapítsur

„Við erum pítsastaðurinn sem býður upp á ílangar pítsur en ekki hringlaga þegar borðað er á staðnum. Fólki finnst það mjög skemmtilegt. Svo erum við líka með súrdeigsbotn sem er gríðarlega vinsæll. Það er enginn annar pítsastaður með eldbakaðar pítsur sem býður upp á slíkan botn," segir Valgeir Gunnlaugsson, eigandi og rekstrarstjóri Íslensku flatbökunnar, aldrei kallaður annað en Valli. Auk hefðbundins pítsabotns og súrdeigsbotns er hægt að fá pítsu með kryddbotni. Hvorki eru notaðar mjólkurvörur né sykur í botnana, nema þegar kemur að eftirréttapítsunum. „Þá notum við smá sykur. Það má alveg," segir hann.

Langþráður draumur

Staðurinn var opnaður í Bæjarlind þann 5. febrúar 2015. „Við vorum búnir að vinna hörðum höndum í rúmlega þrjá mánuði að gera staðinn tilbúinn. Við sáum um nánast allar framkvæmdir sjálfir og tók undirbúningurinn því dágóðan tíma. Að stofna pítsastað með eldbakaðar bökur hefur lengi verið draumur minn og í raun eitthvað sem ætlaði alltaf að gera á efri árum. Ég var að vinna við kvikmyndagerð þegar ég allt í einu ákvað að ég vildi breyta til og fór því að hugsa út í pítsastaðinn minn. Áður en ég vissi af var ég búinn að opna Íslensku flatbökuna," segir Valli.

Staðsetningin skiptir miklu þegar opna skal veitingastað og Valli segist hafa velt því mikið fyrir sér hvaða staðarval kæmi best út. „Það þarf að hugsa út í fullt af hlutum. Bæði þarf húsnæðið sjálft að vera hentugt og svo þurfa að vera næg bílastæði fyrir viðskiptavini. Við duttum í raun fyrir slysni inn á Bæjarlind 2. Fyrir um þrem-fjórum árum var pítsastaðurinn Rizzo hér, en eftir að hann lagði upp laupana hefur plássið staðið meira og minna tómt. Okkur leist strax vel á staðsetninguna og staðinn og ákváðum að kýla á þetta."

Engir Excel-kallar

Pítsastaðir eru eins mismunandi og þeir eru margir. „Þar sem við bjóðum eldbakaðar pítsur, þá erum við strax komnir í ákveðinn sérflokk, því það eru fáir pítsastaðir sem bjóða upp á 100% eldbakaðar pítsur. Það sem lætur okkur svo skara fram úr eru gæðin og þjónustan. Við höfum alveg frá byrjun lagt gríðarlega mikið upp úr því að fólk fái góða vöru og góða þjónustu. Við erum líka með flottan og notalegan sal þar sem fólk getur komið og sest. Við erum ekki bara take-away staður eins og margir aðrir, heldur leggjum við mikið upp úr salnum og lítum því meira á okkur sem pítsu-veitingastað en pítsu-skyndibitastað. Mér finnst það líka skipta máli að þetta er fjölskyldurekinn staður. Það eru engir Excel-kallar úti í bæ sem vilja bara sjá einhverjar tölur á blaði og hugsa ekkert um gæðin eða þjónustuna. Ég er til dæmis nánast alltaf á staðnum og næ þannig að framfylgja þeim háa gæðastaðli sem við höfum sett okkur."

Valli nefnir að Íslenska flatbakan sé eini pítsastaðurinn á Íslandi þar sem boðið er upp á eftirréttaböku, en tvær slíkar eru á matseðlinum. Hann deilir hér með lesendum uppskrift að þeirri vinsælustu sem heitir einfaldlega Sú sanna, en er oft bara kölluð Nutella-pítsan. Uppskriftin dugar í um 10 eftirréttapítsur, sem er tilvalið fyrir matarboð, en einfalt er að minnka uppskriftina.

Valla hafði lengi dreymt að opna stað með eldbökuðum pítsum og hafði séð fyrir sér að gera það á efri árum. Allt í einu var hann svo búinn að opna Íslensku flatbökuna.
Mynd/Sigtryggur Ari

Eftirréttapítsan „Sú sanna" er oft einfaldlega bara kölluð Nutella-pítsan.
Mynd/Sigtryggur Ari

Eftirréttapítsa með Nutella

Það sem þarf til í hana er:
Hveiti, ger, olía, sykur, salt, Nutella, bananar, jarðarber, karamella og flórsykur.

Botninn:
1 kg hveiti
0,5 l kalt vatn
10 g ger
100 g repjuolía
75 g sykur
10 g salt

Blandið þurrefnum saman og bætið við vatni og hrærið. Þegar hráefnin hafa bundist saman bætið olíunni út í og hrærið þangað til að deigið hefur drukkið hana í sig. Skerið í 120 gramma kúlur og látið hefast við stofuhita í 2 klukkutíma.

Fletjið út í hringlaga botn. Setjið Nutella-súkkulaði á botninn (oft gott að setja það í sprautupoka til að auðvelda ásetninguna), skerið banana í sneiðar og setjið á eftir vild.

Setjið inn í ofn á 180 gráðum í nokkrar mínútur. Bakið þangað til að skorpan er orðin gullin og passa að Nutella-súkkulaðið brenni ekki.

Eftir bakstur eru skorin jarðarber, karamella og flórsykur sett ofan á.

Spennandi störf á umhverfis- og skipulagssviði

Byggingarfulltrúi
Byggingarfulltrúi hefur umsjón og eftirlit með mannvirkjagerð í Kópavogi. Einnig annast hann útgáfu byggingarleyfa. Hann sér eining um úttektir og útgáfu viðeigandi vottorða vegna byggingarframkvæmda á bæjarlandi Kópavogs.

Helstu verkefni
- Umsjón og eftirlit með mannvirkjum í samræmi við lög, reglugerðir og staðla
- Yfirferð teikninga og útgáfa byggingarleyfa
- Lokaúttektir mannvirkja
- Skráning fasteigna skv. lögum og reglugerðum
- Útreikningur gjalda skv. gjaldskrá um gatnargerðar- og byggingarleyfisgjöld

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólapróf í arkitektúr, byggingarfræði, byggingarverk- eða tæknifræði
- Faggilding til þess að fara yfir hönnunargögn og annast úttekir
- Víðtæk og góð reynsla af byggingarmálum
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu æskileg
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfni

Skráningarfulltrúi
Skráningarfulltrúi hefur umsjón með samskiptum og skráningu fasteigna í Þjóðskrá Íslands. Einnig er hann tengiliður Kópavogs við fasteignaskrá og sér um úttekt og yfirferð verkteikninga.

Helstu verkefni
- Samskipti og skráning fasteigna í Kópavogi hjá Þjóðskrá
- Skráning fasteigna samkvæmt lögum og reglugerðum
- Yfirferð og skráning eignaskiptayfirlýsinga og skráningataflna
- Skönnun teikninga, gagna og skráa
- Úttektir bygginga og skráninga

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi t.d. byggingarfræði, byggingarverkfræði eða byggingartæknifræði
- Reynsla í skráningu fasteigna og yfirferð viðeigandi gagna æskileg
- Víðtæk og góð reynsla af byggingarmálum
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu æskileg
- Góð þekkinga á helstu tölvukerfum sem viðkoma starfinu
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfni

Verkefnastjóri landupplýsinga
Verkefnastjóri landupplýsinga annast viðhald og vörslu allra landfræðilegra gagna Kópavogsbæjar. Hann sér um að uppfæra landfræðileg gögn í upplýsingakerfi og gerð mæli- og hæðarblaða. Auk þessa sér hann um rekstur teiknistofu í samráði við deildarstjóra.

Helstu verkefni
- Umsjón með landupplýsingakerfi og skráningu gagna
- Skrá og varðveita hönnunargögn vegna gatna, veitna og mannvirkja
- Gerð mæli- og hæðarblaða
- Útgáfa korta
- Vinna að almennri hönnun á deildinni
- Eftirlit með framkvæmdum

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Víðtæk og góð reynsla af hönnun
- Mjög góð þekking á Autocad og öðrum teikniforritum
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu æskileg
- Góð þekkinga á helstu tölvukerfum sem viðkoma starfinu
- Mjög góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagshæfni

Frekari upplýsingar
Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Starfsmannafélags Kópavogs.

Umsóknarfrestur er til og með 18. maí 2016.

Upplýsingar veitir Steingrímur Hauksson, sviðsstjóri umhverfissviðs í síma 570-1500 eða í tölvupósti **steingr@kopavogur.is**

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um starfið.

Einungis er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar **www.kopavogur. is**

Kópavogsbær

kopavogur.is

GSG

NÚ ER RÉTTI TÍMINN FYRIR
MALBIKSVIÐGERÐIR!

➡ ***GSG EHF.*** BÝÐUR UPP Á **SAMSKEYTALAUSAR VIÐGERÐIR** Á ÖLLUM HOLUM, SPRUNGUM OG RÖNGUM VATNSHALLA SEM MYNDAST Í MALBIKI.

Til viðgerðanna notum við svokallaðan **gashlemm** en hann gerir okkur kleift að hita upp malbik í kringum skemmdir. Með þessu móti mætir heitt malbik heitu malbiki og náum við þannig að koma í veg fyrir að samskeyti verði sjáanleg. Samskeyti eiga það til að brotna upp mjög fljótt eftir viðgerð ef þessi aðferð er ekki notuð.

Stærð skemmdana skiptir ekki máli þar sem hægt er að hólfa hlemminn niður í hinar ýmsu stærðir. Heildarstærð hlemmsins er 4,5 m² en hægt er að gera hitun við hitun án þess að samskeyti sjáist og er þess vegna hægt að gera við **tugi fermetra** í einu án þess að gæði viðgerðanna rýrni.

Á meðan hitunin á sér stað kveiknar og slökknar til skiptis á hituninni til að malbikið brenni ekki. Það er mjög mikilvægt að gamla malbikið brenni ekki því þá er ekki hægt að endurnýta það með nýju.

Þegar nýju malbiki hefur verið bætt í er viðgerðin jöfnuð út í **rétta hæð** og að lokum er svo valtað yfir.

➡ **Útkoman er samskeytalaus malbiksviðgerð sem stenst allar kröfur og hefur góðan líftíma.**

GSG

GSG **BÝÐUR EINNIG UPP Á ANNARSKONAR MALBIKUN. MÁ ÞAR M.A. NEFNA:**

- **Malbikun á vegum, heimreiðum og plönum**
- **Malbikun á göngu- og hjólastígum**
- **Malbikun á hraðahindrunum og römpum**
- **Bráðabirgðaviðgerðir þar sem aðstæður leyfa ekki annað**

Ekki hika við að hafa samband við mig til að fá tilboð eða nánari upplýsingar um okkur!

Þorvarður Kristjánsson framkvæmdastjóri
thorvardur@gsg.is ✆ 823 3446

www.gsg.is ✆ 588 4800

Eld smiðjan

LEIÐTOGAR ÓSKAST

Eldsmiðjan auglýsir eftir veitingastjóra og vaktstjóra í eldhúsi á nýjum og glæsilegum stað okkar við Dalveg.

Um er að ræða 100% störf fyrir samviskusamt og harðduglegt fólk. Ef þú hefur gaman af fólki og góðum mat og vilt vinna hjá traustu og skemmtilegu fyrirtæki með einstakan starfsanda skaltu ekki hika við að sækja um.

VEITINGASTJÓRI:
Þarf að vera 25 ára eða eldri
– vera skipulagður
– hafa reynslu af svipuðu starfi
– búa yfir mikilli þjónustulund
– vera stundvís með eindæmum
– vera leiðtogi og góð fyrirmynd

VAKTSTJÓRI Í ELDHÚSI:
Þarf að vera 20 ára eða eldri
– vera skipulagður og snyrtilegur
– geta unnið vel undir álagi
– vera stundvís
– geta unnið með öðrum
– vera leiðtogi og góð fyrirmynd

Áhugasamir sæki um á umsokn.foodco.is fyrir 2. maí 2016.

KÓPAVOGUR

Dreift í **11.500** eintökum á öll heimili í Kópavogi

30. apríl 2016
5. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

Grænir skátar
– gefðu okkur tækifæri!

Við erum með fjölda söfnunarkassa í Kópavogi.
Nánari upplýsingar eru á vefnum okkar **www.dosir.is**

Baksíðan

Unnur Arna Jónsdóttir og Hrafnhildur Sigurðardóttir
eigendur Hugarfrelsis

Andaðu!

Öll öndum við án þess að velta því mikið fyrir okkur. Öndun er okkur eðlislæg og lífsnauðsynleg. Öndun er það fyrsta sem við gerum þegar við fæðumst og það síðasta sem við gerum þegar við deyjum.

Góð og djúp öndun hefur mikinn líkamlegan ávinning í för með sér. Til að mynda eykur djúp öndun súrefnisupptöku, hægir á hjartslættinum, lækkar blóðþrýsting og ýtir undir meiri ró og skýrari huga. Djúp öndun er því grunnur að vellíðan.

Til að hægt sé að nýta sér öndun til góðs er nauðsynlegt að gera reglulega öndunaræfingar. Æskilegt er að nota djúpa öndun daglega. Meginkostur við öndunaræfingar er að hægt er að gera þær hvar og hvenær sem er án þess að nokkur taki eftir því. Aðalatriðið er bara að muna að nýta sér öndunina í aðstæðum sem eru streituvaldandi, fyrir verkefni sem krefjast einbeitingar og við tilfinningasveiflum svo sem kvíða. Einnig er gott að nota öndunaræfingu til að ná aukinni einbeitingu, hugarró og fyrir svefn.

Andaðu því djúpt nokkrum sinnum á dag, vegna þess að það róar taugakerfið og þú nýtur betur augnabliksins.

Mælt er með því að anda alltaf að sér gegnum nefið, en í útöndun er hægt að velja hvort andað er um nef eða munn. Blóma- og kertaöndunin hér að neðan er tilvalin til að æfa sig í djúpri öndun. Hún hentar fyrir alla, unga sem aldna.

Blóma- og kertaöndun

- Ímyndaðu þér að þú haldir á fallegu blómi í annarri hendinni og kerti í hinni, töfrakerti sem kviknar alltaf á aftur um leið og búið er að slökkva á því.
- Andaðu djúpt inn um nefið og lyktaðu af blóminu.
- Haltu andanum inni í nokkrar sekúndur.
- Andaðu rólega frá þér með stút á vörum og sjáðu fyrir þér að þú slökkvir á kertinu.
- Endurtaktu æfinguna þrisvar sinnum.

Þarftu að losa þig við garðaúrgang?

Við höfum opnað nýja og betri móttöku fyrir garðaúrgang við Dalveg 32 – *opið um helgar*

Viðskiptavinum endurvinnslustöðvar SORPU við Dalveg, sem hyggjast skila trjágreinum, garðaúrgangi og mold um helgar í sumar, verður beint á nýja móttökustaðinn við Dalveg 32.

Gert er ráð fyrir að hafa móttökuna opna fram í júlí 2016.

Endurvinnslustöðvar SORPU eru opnar 12.30-19.30 alla virka daga* og 12.00-18.30 um helgar. Móttaka fyrir garðaúrgang Dalvegi 32 er opin 12.00-18.30 um helgar.

SORPA

*Breiðhella í Hafnarfirði er opin frá 8.00 virka daga.

Gylfaflöt 5 | 112 Reykjavík | 520 2200 | sorpa@sorpa.is