



Matskráin hesa vikuna

HÓSDAG 24. OKT.	KNETTIR · GULLASJ STOKTUR HØSNARUNGI
FRÍGGJAD. 25. OKT.	LASAGNA · RULLISTEIK LAMBSKOTELETT (MAR.)
LEYGARD. 26. OKT.	NAKKAFLAK
MÁNAD. 28. OKT.	FISKAFRICADELLUR GJØRD HARA
TÝSDAG 29. OKT.	SALTAD SVÍNAKJØT KREBINETTIR
MIKUDAG 30. OKT.	STOKTUR FISKUR KJØTRICADELLUR

FRÍTT INTERNET Í MATSTOVUNI

Matstovan í Hoyvík
Tlf. 660058



Íverksetanar- studningur til listafólk í 2014

Mentanargrunnur Landsins kann lata listafólkum íverksetanarstudning við støði í listaligum og fakligum metingum.

Íverksetanarstudningur skal lætta um hjá evnaríkum listafólkum, serliga ungum, at koma víðari við teirra skapandi listaarbeiði. Studningurin kann nýtast til tilfar, leigu av atelieri, námsferðir o.l.

Íverksetanarstudningurin er kr. 75.000 árliga og kann í mesta lagi latast sama persóni í 2 ár.

Umsóknir skulu vera nevndini í hendi í seinasta lagi mánadagin 16. desember 2013.

Mentanargrunnur Landsins

Tórgarðsgøta 42 · FO-100 Tórshavn
Tlf. 32 08 42 · Tlf. 22 08 45
mentan@mentanargrunnur.fo
www.mentanargrunnur.fo

Lívið er ov stutt til ikki at vera nøgdur



Psykologhjálp umvegis Skype
Fyrsta viðtala ókeypis

Jákup Pauli Midjord, sálarfrøðingur

WWW.JPMIDJORD.FO

FAMILJURÁÐGEVI
SÓLRUN JACOBÆUS
TLF. 255506

Starvslønir til listaligt og mentanarligt arbeiði í 2014

Mentanargrunnur Landsins kann lata umsøkjara starvslønir við støði í listaligum og fakligum metingum av verkevni ella verkætlan.

Endamál grunsins er at styðja starv fyri føroyskum máli, bókmentum, list, vísindum og øðrum mentamálum bæði hjá leikum og lærdum. Grunnurin skal serliga stuðla tiltøkum og verkætlanum, sum kveikja og menna føroyska myndlist, tónlist, bókmentir, sjónleik og aðra list, sum kann javnmetast við hesar listagreinar.

Starvslønirnar kunnu vera latnar soleiðis:
1 starvsløn galdandi í 3 ár og starvslønir galdandi í 1 mánað til 12 mánaðir.

Upphæddin á starvslønini svarar til læraralønina á fólkaskúlans lønarstigi 21, stigi 1, sum eftir 1. oktober 2012 er kr. 24.696,87 um mánaðin.

Umsóknir skulu vera nevndini í hendi í seinasta lagi mánadagin 16. desember 2013.

Umsóknarbløð fáast á heimasíðuni ella á skrivstovuni.

Mentanargrunnur Landsins

Tórgarðsgøta 42 · FO-100 Tórshavn
Tlf. 32 08 42 · Fax 31 19 98
mentan@mentanargrunnur.fo
www.mentanargrunnur.fo



LAT
IKKI MINNINI DOYGGJA!

Vit kunnu endurnýggja tíni gomlu bond til talgilda tækni.

So um tú eigur gomul bond, super 8, video 8, VHS ella Betamax kunnu vit brenna tað á fløgu fyri tykkum.

Ring til okkum um prísir o.a

DELTA
ELEKTRONIKTÆNASTAN
T L F . 5 1 1 6 1 8



Forkela teg og tíni !!

Ella skulu tit á arbeiðsplássinum hava ein fund ella so?

Hvat við Gimbrastovu við Ljósá ?

Hygg at myndunum á heimasíðuni

www.ognir.fo

Sí eisini á www.youtube.com Gimbrastova

lp@ognir.fo
Tlf. 217300

LÆR TEG SONUTERAPI

Tilmelding til nýtt skeið í 23. november 2013 í Tórshavn

Skeiðið varar eitt ár, og er frálæra eitt vikuskifti um mánaðin. Skeiðið endar við próvtøku. Tær nýtist ikki serligan kunnleika frammanundan, um tú ætlar at luttaka á skeiðnum. Frálæran tekur støði í tilfari, sum kendi danski sonuterapeuturin Lilian Holst hevur gjørt.



Ring eftir skránni (kl. 13-16)
Vestegnens Zoneterapeutskele
Jens Nielsens Vej 4 – 2690 Karlslunde Strand
Tlf. +45 46 15 47 57
Tlf. +45 46 15 15 18
www.vestegnenszoneterapeutskele.dk

HÚSAVØRÐUR TIL FISKIVINNUSKÚLAN

Fiskivinnuskúlin søkir húsavørð.
Talan er um hálv tíðar starv.
Nærri upplýsingar á www.fiskvest.fo



FISKIVINNUSKÚLIN

...ein útbúgving fyri lívið