ASSERTIÓN

Assertión

er frálík, um tú vilt vita meira um títt egna virði og sjálvsvirði.
Tú kanst læra at gerast betri til bæði at loysa ósemjur, stríð og trupulleikar bæði til arbeiðis og heima. Assertiónsvenjing er ein háttur til at økja persónligu ávirkanina og persónliga árinið á títt persónliga umhvørvi. Assertión minkar um áhaldandi tørvin fyri at verða róstur, váttaður og játtaður fyri at kunna vera virkin. Tú verður betur fyri at taka avgerðir, finnast at og taka ímóti atfinningum. Skeiðið er fyri øll, ið eru áhugað at arbeiða við at menna seg sjálvi og arbeiða við persónligum broytingum og nýhugsan.

Endamál

Endamálið við skeiðinum er, at geva luttakaranum innlit í assertión, at menna assertiva samskiftisførleikan, at gera luttakaran føran fyri at vísa á sín egna tørv og egnu meiningar og samstundis kunna samskifta assertivt, styrkja sjálvsvirðið og økja persónligu styrkina.

Málbólkur

Skeiðið er ætlað starvsfólki og leiðarum í privatum og almennum fyritøkum, ið ynskja persónliga menning og hava hug at arbeiða við broytingum og nýhugsan.

Undirvísingarháttur

Undirvísingin er løgd soleiðis til rættis, at tú skalt samstarva við hini á skeiðinum. Dentur verður lagdur á at skapa eitt trygt, hugnaligt og skemtingarsamt huglag á skeiðinum. Tíð: 20 skúlatímar.

Skeiðleiðari: **Bergur Godtfred**
Dagar: 22/3, 27/3,29/3,3/4,5/4 Kl. 16.00-20.00
Kostnaður: Kr. 3.000,00 íroknað frálæru, tilfar og mat.
Tilmelding: Í seinasta lagi 14. mars 2001

Skeiðini verða hildin treytað av at nóg nógvir luttakarar tekna seg. Nágreiniligir upplýsingar um skeiðinnihald og tilmeldingarblað fáast við at venda sær til

SKEIÐTÆNASTA HANDILSSKÚLANS * STH
Marknagilsvegur 77, Postrum 177, 110 Tórshavn
Tel: 318813, Fax: 313374, T-postur: fh-sth@post.olivant.fo

FM-kapping í talvi fyri einstaklingar

Árliga FM-kappingin í talvi fyri einstaklingar verður í Vestmanna í døgunum frá 7. apríl til og við 14. apríl.

Telvað verður í 4 bólkum:
Landsliðsbólkur (9 umfør)
Almennur bólkur (8 umfør)
Unglingabólkur (8 umfør)
Veteranbólkur (6 umfør)

Landsliðsb. telvar eitt umfar um dagin, týsdagin 10/4 verða telvað 2 umfør.
Almennur bólkur er ein opin bólkur, har 8 umfør verða telvað, eitt um dagin.
Unglingabólkurin telvar eitt talv um dagin, tó telva teir ikki sunnudagin 8. apríl, men ístaðin verða telvað 2 umfør týsdagin 10/4.
Veteranbólkurin telvar bert hósdagin 12/4, fríggjadagin 13/4 og leygardagin 14/4, 2 umfør um dagin á 1 tíma í part.

Høvuðsdómari verður Mogens Nielsen.

Luttøkugjald:
Landsliðsbólkur kr. 350,-
Almennur bólkur kr. 350,-
Unglingabólkur kr. 200,-
Veteranbólkur kr. 200,-

Seinasta tilmeldingarfreist er mikudagin 4. apríl

Tilmelding fer fram við at flyta luttøkugjaldið til Vestmanna Talvfelag á kontonr. **4926112** í Fø. Sparikassa, ella **4317698** í Fø. Banka.

Stuðul til gransking

Á løgtingsfíggjarlógini fyri 2001 er peningur settur av til granskingarverkætlanir. Hesin peningur kann eftir umsókn veitast sum granskingarfígging eftir tilmæli frá Granskingarráði Føroya.

Stuðul verður latin
1) føroyskum granskarum og granskaralesandi,
2) gransking á ella í tilknýti til føroyskar granskingarstovnar og
3) gransking, ið verður mett at hava týdning í føroyskum høpi.

Stuðul kann latast til ymiskar verkætlanir: ph.d.-verkætlanir og aðrar verkætlanir, ið ganga um fleiri ár ella smærri verkætlanir við stytri tíðarætlan. Fígging kann latast bæði einstøkum granskarum ella samstarvsætlanum millum fleiri ganskarar. Tað er ein fyrimunur, at umsøkjari fær stuðul aðrastaðni eisini. Gjørt verður vart við, at peningur ikki kann játtast um fleiri fíggjarár. Fyri verkætlanir, ið vara meira enn eitt fíggjarár, má søkjast aftur á hvørjum ári eftir serligari mannagongd, hóast tilmælið er galdandi fyri alla granskingartíðina.

Umsóknir skula skrivast á serligt oyðublað, ið saman við skrivligari vegleiðing fæst á skrivstovu ráðsins og á heimasíðuni www.sleipnir.fo/gransking/ Til ber eisini at ringja ella skriva til skrivaran Anniku Sølvará, telefon 315302, teldupostur annikas@setur.fo

Umsóknarfreist er 2. apríl 2001

Granskingarráð Føroya
J.C. Svabos gøtu 14
Postrúm 272
FO-110 Tórshavn

FARTELEFONIR
GSM - NMT 450
Tráðleysar telefonir o. a.
Ymisk merki, so sum:
MOTOROLA
ERICSSON
NOKIA Connecting People
SIEMENS
BENEFON
SØLA & TÆNASTA
Storno
Handan Á 6 - 100 Tórshavn
Tel. 314414 - Fax 318045

i
Sosialurin

BýIN
- HVøNN HóSDAG

LÝSINGARTORGIÐ

Lýsingatreytir fyri ókeypis lýsingar:
privatar lýsingar
í mesta lagi 40 orð
bert ein lutur í hvørjari lýsing
hægsta søluvirði 20.000 kr.

Lýsingar, gjaldast skal fyri:
Vanl. lýsingaprísur:
frá fyritøkum og virkjum
fleiri enn 40 orð
søluvirði, ið Sosialurin metir oman fyri 20.000 kr.

tó minst 70,- kr. við MVG hvørja ferð:
Lýsingar, gjaldast skal fyri:
70,- kr. við MVG hvørja ferð:
lýsingar undir teigunum:
»Dansur«, »Fundir« og »Matur« Bill. merktar

Akfør

BILUR TIL EYKALUTIR
ynskist bíliga til keyps. Mistubishi Galant 1.8 TD, bensin, manglar: 2 plastik lúkur, yvir kamreim, breimsikápul, forhjulsleigi, eigur tú nakað bilvrak, so ring.
Tlf. 210560 ella 423572

TIL SØLU
Toyota Corolla 2,0 diesel, árg. 9/99, 55.000 km, við fylgja 15" sportsfelgur og píkadekk á felgum.
Tlf. 421317 / 211317, e. kl. 15.30

CAMRY 2,0 XLi
árg. 87, sýnaður í sept. 2000, aut. gear, til sølu fyri 20.000 kr.
Tlf. 250980

NISSAN SUNNY
Svartur Nissan Sunny, árg. 86, til sølu fyri einans 6.000 kr. Koyrir væl.
Tlf. 445148

HYUNDAI ACCENT 1.3i
árg. 6/95, sýnaður sept. 2000, í góðum standi, koyrt 64.000 km, til sølu fyri 40-45.000 kr. Sportfelgur fylgja við. Tlf. 447414 ella 250734

BMW 325i
Stýribokx til BMW 325i, árg. 86, verður keypt fyri kr. 3.000,-. BOSCH nr. 0261 200 073.
Tlf. 312037 eftir kl. 18

MAZDA 626
3 Mazda 626, árg. 86 til sølu. 1 hevur plátur og koyrir. 1 kann koma at koyra um hugur er at skrúva.
Tlf. 212305 ella 441075

FORD FIESTA
árg. 89 til sølu. Bilurin er nýsýnaður og hevur fløguspælara og góð dekk.
Tlf. 317912

MAZDA 323
árg. 98, bíliga til sølu. Tlf. 333270

TOYOTA HI ACE
hvítur, til sølu um hóskandi boð fæst, í sera góðum standi. 10 setur, árg. 1995, spildurnýggj píkadekk, 4 summardekk á sportfelgum fylgja við.
Tlf. 212995

TIL SØLU
Fiat Uno árg. 89, koyrt 99.000 km, til sølu fyri 15.000 kr.
Tlf. 448506

W TRANSPORTARI
bussur til sølu fyri 5.000 kr. nýsýnaður, top pakningur farin, startar fínt.
Tlf. 210560

FELGUR TIL SØLU
Fýra Opel Kadett felgur til sølu fyri 900,-
Tlf. 210560 ella 423572

GEARKASSI
4 trins gearkassi til W transportara til sølu fyri 3.000 kr. Lítið brúktur.
Tlf. 210560 ella 423572

FIAT UNO
uttan plátur, krevur smávegis ábøtur – bilurin koyrir væl, til sølu fyri 2.500 kr.
Tlf. 310767 ella 217406

DEILIR
til Mitsubishi Lancer, árg. 87, bakrútur, bakaksil stýristong, varmaapparat, varmablásari og ymiskir kaðalar til sølu.
Tlf. 243157

OPEL CORSA
4 ára gamal Opel Corsa við skaða til sølu, hevur 5 hurðar, 1.4i 16v, ECO-TECH motor, koyrt ca. 40.000 km.
Tlf. 243157

AUDI 100
diesel við skaða, árg. 1988, bíliga til sølu. Góður sum eykalutur.
Tlf. 243157

HYGG HER!
Honda Accord 2.0 EX, árg. 88, elrútar/spegl, PWR.STR, sentrallás, sera bíliga til sølu.
Tlf. 252800

MAZDA 323
til sølu, sær gott út, ongin rustur, verið til sýn – ongan kross, árg. 85, eitt gott keyp fyri 14.000 kr.
Tlf. 252897

FORD SIERRA
árg. 88, hvítur, sedan model við nýggjum lamel dekkum. Bilurin sær sera gott út og er sýnaður í juli í fjør, til sølu fyri bert 6.000 kr.
Tlf. 312729 ella 216364

TIL SØLU
Diesel motorur Toyota 1C, prísur 1500 kr.
Tlf. 321647 ella 284445

MAZDA 323 1.3
árg. ´82. Til sølu heilur fyri 1500,- ella sum eykalutir. Skunda tær, annars endar hann á Hjalla;-)
Tlf. 442181

TOYOTA COROLLA 1.6
árg ´86. Motorur og ymiskir eykalutir til sølu.
Tlf. 442181

HONDA ACCORD 2.0 EXi
árg. 88, nýsýnaður, til sølu. El-rútar, el-sóltak, el-spegl, sentrallás, powerstýring, sleipikrók, 16" sportfelgur, nýggj kavadekk á felgum fylgja við.
Tlf. 251581 eftir kl. 16

TOYOTA CAMRY 2.0 GLI
árg. 12/89, aut. gear, til sølu um hóskandi boð fæst.
Tlf. 216149

TIL SØLU
Felgur við dekkum til Camry, 5 hol, 4 við píkadekkum og 4 við summardekkum.
Tlf. 252070

VW GOLF 1.9 TD
Europe, modell 1996 við 5 hurðum til sølu. Bilurin er nýsýnaður og í sera góðum standi.
Tlf. 217566

VOLVO 240 DL
við tveimum hurðum, til sølu fyri einans 2.500 kr. (hvítur). Hevur skaða, sum skjótt kann bøtast uppá, koyrir annars væl. Kann eisini nýtast til eykadeilir.
Tlf. 319428 ella 212006

TIL SØLU
V W Polo Diesel, árg. 05.91 í góðum standi.
Tlf. 212570

BMW 328i
árg. 95, í sera góðum standi. Leður setur vm. Svartur.
Tlf. 340045/282570

MITSUBISHI PAJERO
til sølu, árg. 88, koyrt 196.000 km, nýsýnaður, styttra modellið, setur í aftan.
Tlf. 422489

MITSUBISHI PAJERO
árg. 88, koyrt 196.000 km, nýsýnaður, styttra modellið, setur í aftan.
Tlf. 422489

CHEVROLET PICKUP
Ein Chevrolet pðickup til sølu, krevur ábøtur. Ein Chevrolet pickup sum eykalutir seljast bíliga.
Tlf. 211665

Amboð

TRAKTORUR
Traktorur Ford 4130 v/Tvill montering, koyrt 500 tímar, í sera góðum standi.
Tlf. 422394

MINIGRAVARI
Schaff minigravari 5 tons stálbeltir, 3 skuffur fylgja við. Bíliga til sølu.
Tlf. 422394

TIL SØLU
Brøyt X 21 til sølu, í góðum standi.
Tlf. 422394

TIL SØLU
Ein Reform Muli 600 transportari við upptakara, tøðtanga og sláimaskinu til sølu um hóskandi boð fæst.
Tlf. 224431

Arbeiði

EG ERI
ein røsk, álítandi 13 ára gomul genta, sum í vikuskiftum og eftir skúlatíð átaki mær at ansa børnum ella at vaska.
Tlf. 315519

LASTBILFØRARI
Søkt verður eftir royndum lastbilførara.
Tlf. 441182 ella 214182

ARBEIÐI SØKIST
18 ára gomul genta søkir arbeiði okkurt kvøld at passa børn eftir skúlatíð í Havn.
Tlf. 252638

Barnaansing

SØKT VERÐUR EFTIR
dagrøkt til 4 ára gamla gentu, helst saman við øðrum børnum, frá kl. 9–16.00.
Tlf. 322424

SØKT VERÐUR
eftir gentu at ansa trimum børnum í Havn. Ring og fá nærri at vita á tlf. 251397

Barnaútgerð

TIL SØLU
Grulvigarður 250,- Barnaportur 300,- Skiftiborð 200,-
Tlf. 333377

KOYRISTÓLUR
Sera væl viðfarin koyristólur v/galesju bíliga til sølu. Eisini fylgir regnslag, kurv og innkeypsnet við. Stólurin er bert brúktur til eitt barn.
Tlf. 319664

RIMASONG
Hvít rimasong við øllum tilhoyri, dýna, koddi, madrassu og seingjarsetti, sera bíliga til sølu.
Tlf. 319664

TIL SØLU
Myrkabláur Simo kombivognur, 1 1/2 ára gamal, við Simo lift, Simo puslitasku, regnslagi og fluguneti til sølu fyri 2.900 kr.
Tlf. 422356

TIL SØLU
Myrkabláur Simo termo posi til stól, 400 kr. Britax bilbarnastólur, 350 kr.
Tlf. 422356

BARNAVOGNUR TIL SØLU
Myrkabláur Simo barnavognur við lift, madrassu, regnslag og fluguneti til sølu. Vognurin er 1 1/2 ára gamal og sær út sum nýggjur.
Tlf. 321064

BRIO TVÍBURÐAVOGNUR
Sera væl viðfarin 1/2 ára gamal Brio tvíburðavognur við tilhoyrandi lift, fluguneti og regnverju. Myrkabláur til sølu fyri 4.500 kr.
Tlf. 319084 ella 219084

YNSKIST!
Vælviðfarin bilstólur +13 kg. ynskist til keyps fyri rímiligan prís.
Tlf. 319535

ER TAÐ NAKAR
ið hevur ein snugliposa bíliga til sølu.
Tlf. 421613 eftir kl. 18

KOYRISTÓLUR
Vælviðfarin koyristólur, blágráur leðurloook, til sølu fyri 700 kr.
Tlf. 317528

Bátaútgerð

SEGL
Óbrúkt segl til 6-mannafar (í posa) til sølu fyri 2.500,- kr.
Tlf. 212904

TIL SØLU
Ein Ford 120 hesta motorur til sølu um hóskandi boð fæst.
Tlf. 373475

TIL SØLU
Egningarskúrur við frystarìi bíliga til sølu.
Tlf. 447553

TIL SØLU
Bátur og neyst í Vági til sølu.
Tlf. 374050

Bingo

GOTT BINGO
verður í Framtíðini leygardagin 10. mars kl. 16.00.
Jómsvíkingar

SUÐUROYINGAR
Gott bingo verður í Framtíðini tórskvøldið 8. mars kl. 19.30. Annað hvørt bingo gávukort á 1/2 krov, annað hvørt gávukort á kr. 300,-. Høvuðsvinningur á lutaseðli gávukort á kr. 1000,-
Kirkjukórið Ljómur

BINGO
verður í Havnar Klubba mánakvøldið 12. mars kl. 19.00. Hálvt krov til fulla plátu. Høvuðsvinningur á lutaseðli vikuskiftis flogferð. Koyring heim.
Føroya Astma/Allergifelag

BINGO Í HVALBA
Týskvøldið 6. mars kl. 19.30 verður stórt bingo í Roynhøllini. Høvuðsvinningur: Páskaferð fyri tvey vaksin og tvey børn við bili við Norrønu til Danland í Danmark. Fráferð 5/4, heimkoma 14/4.
Bóltfelagið Royn

GOTT BINGO
verður í Glæmuni í Kvívík sunnudagin 11. mars kl 19. Nógvir góðir vinningar. Øll eru hjartaliga vælkomin.
Glæman

Burturm. /funnið

UMBÝTT Í CLUB 20
Seinasta vikuskiftið var jakki mín útflýggjaður øðrum, samstundis sum eg fekk ein sama slag, við eini gráari troyggju í. Í mínum lumma er koyrikort.
Vinarliga ringið tlf. 224673

Býli

ÍBÚÐ YNSKIST
Friðarligt fólk søkir íbúð í Havn.
Tlf. 224553
ella 351122

GÓÐ SUMMARHÚS
við Limfjørðin til leigu í tíðarskeiðnum 14. apríl til 14. juli og frá 11. august. (15 min. til miðbýin í Ålborg).
Tlf. 315813

ÍBÚÐ TIL LEIGU
Stór íbúð til leigu. 4.500,- kr. + el og hita.
Sosialurin
Box 76
110 Tórshavn
Bill.mrk. 104170

STÓR ÍBÚÐ TIL LEIGU
Um tú vilt deila hana saman við øðrum.
Tlf. 213570

KØMUR TIL LEIGU
Trý kømur nær Sjómansskúlanum til leigu frá 1. mars.
Tlf. 318599
ella 221398

Lýsingartekstur

Lýsingin ynskist: 1 2 3 4 5 ferðir
(set X) undir teiginum:

❑ Akfør	❑ Amboð	❑ Arbeiði
❑ Barnaansing	❑ Barnaútgerð	❑ Bátaútgerð
❑ Bingo	❑ Brævaskifti	❑ Burturm./funnið
❑ Býli	❑ Bøkur	❑ Dansur
❑ Dýr	❑ Fundir	❑ Húsarhaldstól
❑ Innbúgv	❑ Lutaseðlar	❑ Leikur
❑ Matur	❑ Pløgg	❑ Samband
❑ Súklur	❑ Teldur	❑ Tónleikur
❑ Út-& sjónvarp	❑ Ymiskt	❑ ....

Lýsingarnar skulu vera okkum í hendi innan kl. 12ºº, t.v.s. at lýsing til leygardagsblaðið skal vera okkum í hendi hósdag á middegi. Lýsingarnar, ið gjaldast skal fyri, koma ikki í blaðið fyrrenn tær eru goldnar.

Sent hevur:
Navn:……………………………………..
Bústaður:……………………………………
Bygd/býur:…………………………………
Tlf.: ……….....

»Lýsingartorgið«
Sosialurin
Box 76
110 Tórshavn

Til frímerki