

Feðradagurinn á morgun

Feðginin Gísli Hrafn Atlason og Þorbjörg Anna Gísladóttir eru bestu vinir og verja mörgum stundum saman.

SÍÐA 2



Fjörug stelpa

Kristjana Friðbjörnsdóttir gaf nýverið út aðra bók sína um ævintýri hinnar uppátækja-sömu Ólafíu Arndísar.

SÍÐA 6



fjölskyldan

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM FJÖLSKYLDUNA]

nóvember 2011



MÓDERN

Höfundur: [120] Símanúmer: 534 7777 | www.moder.is



Lumbrar á tengdasyninum

Tengdamæðginin Sigrún María Guðmundsdóttir sjúkraliði og Halldór Pálsson vélaverkfræðingur eiga í góðu sambandi. Enda ekki vanþörf á þar sem þau hittast tvisvar í viku og kljást á karateæfingum.

Ég byrjaði að æfa karate árið 2000, þá að verða fimmtug," segir Sigrún María en báðar dætur hennar auk tveggja barnabarna fóru að æfa karate á sama tíma. „Þetta atvikaðist þannig að dóttir mín og

maður hennar fluttu heim frá útlöndum og þá bauð ég drengnum þeirra að fara að æfa karate. Svo einhvern veginn ákváðum við bara öll að slá til og fara með honum," útskýrir hún.

En hvað með Halldór tengda-

soninn? „Hann kom tveimur árum seinna en hann hefur aldrei verið nein íþróttatýpa," segir Sigrún glettin og Halldór samsinnir því. „Ég hafði

FRAMHALD Á SÍÐU 4

KitchenAid®

JÓLATILBOÐ



Öllum KitchenAid hrærivélum fylgir 4,8 lítra glerskál ásamt hveitibraut og matreiðslubók á íslensku.



NÝTT - KitchenAid HRÆRARI MEÐ SLEIKJUARMI

KitchenAid hefur sett á markað nýjan hrærara, sem passar á flestar KitchenAid hrærivélar. Hrærarinn er með mjúkum sleikjuarmi, sem blandar hráefni betur. Það þarf ekki að skafa innan úr skálinni þar sem hrærarinn skrefur innan úr henni um leið og hrært er. Þetta gefur auðveldari, betri og hraðari árangur.



KYNNINGARVERÐ

3.990

ALMENNT VERÐ 5.990

Vélin fæst í mörgum litum
- Verð frá kr. 79.990



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Ragnheiður Tryggvadóttir
skrifar



Dómur hinna útsofnu

Ég hafði ekki gert mér grein fyrir hve góður nætursvefn er mikils virði fyrir en ég eignaðist börn. Hvernig svefn er undirstaða þess að bæði líkami og hugur starfi og hvernig skortur á honum brýtur niður allt mótstöðufl, bæði líkamlegt og andlegt. Fram að því var ég ein af þessum óþolandi barnlausu, sem hneykslaðist á undanlattssemi foreldranna í kringum mig. Hafði engan skilning á buguðum foreldrum í Bónus sem tíndu í innkaupakörfuna allt sem kolóður krakkinn fór fram á. Ég átti það jafnvel til að koma með athugasemdir um uppeldi í yfirlætislegum tón við hvern sem heyra vildi!

Eitt af því sem ég hafði lítinn skilning á var að foreldrar gætu fórnað sínu eigin rúmi undir börnin. Átti ekki til orð yfir þeim aumingjaskap að sofa upp á rönd eða jafnvel til fóta meðan krakkinn velti sér á miðjunni. Við þessar aðstæður ætti að sýna festu og koma börnunum strax í skilning um að þeirra staður væri í þeirra eigin rúmi. Sama hversu margar nætur það tæki ætti að bera þau aftur í sitt eigið rúm, þar til þeim yrði þetta ljóst. Foreldrar yrðu bara að harka af sér það

tímabundna rask sem þessar aðgerðir hefðu á þeirra eigin svefn. Þetta borgaði sig þegar upp væri staðið. Ekki kæmi til greina að kaupa stærra rúm, það væri uppgjöf!

Tveimur börnum síðar er búið að lækka í mér rostann. Við fyrsta barn reyndi ég að halda til streitu þeim hugmyndum um barnauppleldi, sem ég hafði áður svo ófeimin látið í ljós. Mér varð þó fljótlega ljóst að

hlutirnir eru ekki eins einfaldir þegar á hólminn er komið og þegar barn númer tvö bættist við hrundu þessar hugmyndir mínar ein af annarri. Sú hugmynd mín um að halda rúminu út af fyrir okkur hjónin, hrundi nú fyrir skömmu. Drengurinn okkar litli fór að venja komur sínar þangað og grét sárt þegar ég flutti hann til baka. Ég var merkilega fljót að leyfa honum bara að lúra á milli og við tóku nætur þar sem ég svaf upp á rönd og jafnvel til fóta.

Rót komst á nætursvefninn við þetta brölt og eftir nokkrar vikur tíndi ég svefnvana og buguð tóma vitleysu ofan í innkaupakörfuna, allt eftir kröfum þess stutta. Augnagotur þeirra útsofnu stungu í bakið. Fleiri svefnlausar vikur bættust við áður en ég játaði mig sigraða á sál og líkama. Ég keypti stærra rúm.

Fyrstu nóttina í nýja rúminu lét sá litli reyndar ekki sjá sig. Ekki þá næstu heldur, né þarnæstu. Ég bylti mér í viðáttunni en kom ekki blundur á brá. Kvíðandi augnaráði hinna útsofnu.

Fjölskyldan kemur út mánaðarlega með helgarblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Vilhelm Gunnarsson **Pennar:** Gunnþóra Gunnarsdóttir Júlía Margrét Alexandersdóttir Ragnheiður Tryggvadóttir Roald Viðar Eyvindsson Sigríður Björg Tómasdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is



Samrýmd feðgin Það reyndi á vináttu þeirra Þorbjargar Önnu og Gísla Hrafn í sumar þegar þau löbbuðu Laugaveginum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tengsl og traust skapast með samveru

Feðginin **Gísli Hrafn Atlason og Þorbjörg Anna Gísladóttir** eru bestu vinir og verja mörgum stundum saman. Þau geta samt ekki verið saman á morgun, á feðradaginn, vegna vinnuferðar sem Gísli er að fara í, en bæta sér það örugglega upp síðar.

Þorbjörg Anna er í heimsókn á vinnustað pabba síns, leikskólanum Mýrinni í litla Skerjó. Þangað skýst hún stundum þegar hún er búin í skólanum, enda er hún svo heppin að frekar stutt er á milli. Hún er á tíunda ári og gengur í Melaskóla. Þennan daginn lenti hún samt í hellidembu. Smá hik kemur á hana þegar hún er spurð hvort hún hjálpi líka fyrir börnin. Það er hjálp í því,“ segir hann hlýlega.

Það leynir sér ekki að þau feðgin eru miklir vinir. „Það reyndi nú á vináttuna í sumar þegar við löbbuðum Laugaveginum,“ segir Gísli Hrafn kankvís og bætir við. „Ég geng dálítið mikið og dótturina hefur langað að labba Laugaveginum síðustu þrjú ár, við létum verða af því í sumar, töldum að hún væri tilbúin.“ „En svo ældi ég nokkrum sinnum fyrsta daginn,“ rifjar hún upp og bætir við: „Samt var þetta ótrúlega skemmtilegt.“ „Já, hún kláraði þetta með stæl,“ segir pabbinn stoltur. Þau segj-

ast labba frekar mikið dags daglega, að minnsta kosti allar styttri vegalengdir, fyrst í leikskólann, svo hún í skólann og hann í vinnuna. „Svo löbbum við oft í sund í Vesturbæjarlaug,“ segir Þorbjörg Anna.

Gísli Hrafn og Þorbjörg Anna búa á Hjarðarhaganum, ásamt mömmu Þorbjargar Önnu, Ingibjörgu Stefánsdóttur. Þar býr líka Nína, hálfystir Þorbjargar Önnu. Hún er 22 ára og á þriðja ári í lögfræði. „Ég kynntist Nínu þegar hún var sjö ára og hugsaði með mér, ef ég hef ekki tíma fyrir hana núna þá hef ég hann aldrei. Þeirri skoðun hef ég haldið og við í fjölskyldunni höfum gefið okkur þann tíma sem þarf til að vera saman. Tengsl og traust skapast með samveru og samveran tekur tíma,“ segir Gísli Hrafn. „Þegar ég hef mikið að gera og dóttirin er meira með mömmu sinni þá snýr hún sér líka meira til hennar þó að ég sé heima. Nákvæmlega það sama gerist ef tímabil koma sem mamma hennar er mikið upptekin. Þá sækir hún til mín. En ég held að við höfum haft samilegt jafnvægi í þessu, þannig að hún sé jafn hænd að okkur báðum.“

Gísli Hrafn, Ingibjörg og Nína bjuggu í Danmörku um tíma og þar fæddist Þorbjörg Anna fyrir níu árum. Hún man samt ekkert eftir sér þar. „En í fyrrihaust var mamma þar í nokkra mánuði í skóla og þá fórum við pabbi þangað í heimsókn. Þá fórum við út í skóg og skoðuðum leynistaðinn okkar gamla sem ég mundi samt ekkert eftir,“ segir Þorbjörg Anna brosandí.

Gísli Hrafn segir Nínu gott dæmi um að skilnaðarbörn séu engin vandamál ef rétt sé staðið að hlutum enda séu tengslin líka góð við pabba hennar. „Í kringum Nínu er dæmi um flókna fjölskyldu og einu sinni fórum við að teikna hana upp, það voru foreldrar, kærasta pabba og kærasti mömmunnar, margar ömmur og afar og annað eftir því. Þegar hún leit yfir blaðið sagði hún með fögnuði: „Vá hvað ég á marga sem þykir vænt um mig!“ Börn eru svo snjöll.“

Nú má Þorbjörg Anna ekki vera að þessu rabbi lengur því hún er að drífa sig í sellótíma vestur í Frostaskjól. Hún fer á hjóli og ætlar að reyna að komast á milli regnskúranna.

- gun



AT405

ARCTIC TRUCKS
arctictrucks.is

AFTUR FÁANLEGT!

AT405 RADIAL
38x15,5R15

Þjóðum alla almenna dekkþjónustu Skjót og góð þjónusta!

Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900 | www.arctictrucks.is



BÓKIN

Lengi býr að fyrstu gerð Hvað kostar að vera til? Hver er munurinn á peningum og verðmætum? Hvernig á að lesa launaseðilinn sinn? Hvers vegna borgar sig að spara? Þessu öllu og fleiru er velt upp í bókinni Hvað kosta ég? eftir Daða Rafnsson, en henni er ætlað að auka fjármálalæsi ungs fólks.

Foreldrar og börn gætu haft gagn og gaman af því að lesa bókina saman en hún hentar einnig til kennslu í lífsleikni í grunn- og framhaldsskólum.

Samhliða útgáfu bókarinnar hefur verið opnuð vefsíðan fjarmalaskolinn.is sem styður við efni hennar. Þar er að finna ítarlegar skýringar á hugtökum, reiknivélar, formúlur og fleira. Á vefsíðunni er líka hægt að skrá sig á námskeið sem Fjármálaskólinn heldur.

Síðasti dagur pantana til afhendingar fyrir jól er **15. nóvember.**



M-SÓFINN íslensk framleiðsla
sniðin að þínum þörfum.



Bjóðum það besta í evrópskri húsgagnahönnun og glæsilegt úrval gjafavöru.

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is
Opíð alla virka daga frá 11-18 og laugardaga 11-16.



Ertu þreytt(ur) á því að vera þreytt(ur)?

STUNDNEIÐ

ÉNAXIN Total orkugefandi fjölvítamíntöflur eru snilldar lausn við orkuleysi og sleni. 1 tafla á dag inniheldur dag-skammt af vítamínunum og steinefnum auk orkugefandi jurta.

Einfalt og áhrifaríkt fyrir alla, konur og kalla!

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Innflutningsaðili: Gengur vel ehf



25 ára
1986-2011

Foreldrahús

Afmæliskaffi í dag!

Vímulaus aeska-Foreldrahús efnir til afmælisfagnaðar í dag í síma 25 ára afmælis samtakanna.

Afmælisfagnaðurinn verður að Borgartúni 6, II. hæð. Dagskrá hefst klukkan 14 og stendur til klukkan 17.

Tónlist og leiklist fyrir unga jafnt sem aldna.

Léttar veitingar í boði

Allir hjartanlega velkomnir.

Vímulaus aeska - Foreldrahús - www.vimulaus.is

Nýtt teppi á stigaganginn – nú er tækifærið !!!!

Eitt verð - niðurlagið kr. 6.390 m²

Verðdæmi:
70 fermetra stigahús með 8 íbúðum
Heildarverð kr. 447.300
Endurgr. VSK og meðal skattaafsl (70.995)
Rauverð kr. 376.305
pr. íbúð aðeins 47.038

Komum á staðinn með þrúfur og mælum, ykkur að kostnaðar lausu

Skútuvoði 6 - Sími 568 6755

Íþróttir hreyfum okkur...



Í KARATEFÉLAGINU Þórshamri eru iðkendur allt frá sex ára aldri og upp úr.



Á æfingu Sigrún María og Halldór eigast við á æfingu.



Með tengdamömmu í lás Tengdamæðginunum finnst skemmtilegt á æfingu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Takast á Sigrún María hefur hér náð góðu taki á tengdasyninum.

FRAMHALD AF FORSIÐU

aldrei stundað neinar íþróttir, var í raun antisportisti, þar til ég byrjaði í karate rúmlega þrítugur árið 2002.“ Hann segir tvennt hafa komið til. „Í fyrsta lagi var öll fjölskyldan komin í þetta og í öðru lagi hafði einn besti vinur minn stundað karate í nokkur ár og við ákváðum að hann tæki mig í nokkra tíma,“ segir Halldór, sem þannig byrjaði sinn karateferil í einkatímum.

Um tíma voru því fimm fjölskyldumeðlimir að æfa karate í einu. Fljótlega heltust þó kona Halldórs og mágkona úr lestinni og börnin tvö urðu unglingar og tóku pásu. „Yngri dætur okkar tvær hafa reyndar verið í karate af og til en eru ekki núna,“ segir Halldór, sem nú er kominn með brúna belti en Sigrún María er komin með það svarta. Sigrún María segist þó samt ekki eiga í tengdasoninn þrátt fyrir að vera komin lengra í íþróttinni. „Hann er bæði stærri og sterkari,“ segir hún glaðlega en viðurkennir að vissulega þurfi þau stundum

að kljást enda sæki þau sömu tímana.

En er ekkert skritið að þurfa að lumbrá á tengdamömmu? „Nei í raun ekki. Hún er bara ein úr hópnum eins og ég og við gerum æfingarnar eins og aðrir þegar við lendum á móti hvort öðru. En maður tekur vissulega tillit til þess hver andstæðingurinn er, til dæmis ef hann er fjörutíu kílóum léttari og töluvert eldri en maður sjálfur,“ segir Halldór og Sigrún María er sammála. „Ég horfi á hann eins og alla hina.“

Innt eftir því hvort þau freistist ekki til að gera upp fjölskyldudeilur á æfingum neita þau því bæði hlæjandi. „Nei, við náum nú frekar góðu sambandi svo það er sjaldan neitt illt á milli okkar,“ segir Sigrún brosandí. Þau segjast ekki heldur fá neinar athugasemdir frá öðrum. „Fólk veit almennt af þessu og þetta þykir ekkert skritið enda ekki óvanalegt að fjölskyldumeðlimir æfi saman. Með okkur eru til dæmis hjón á æfingum,“ segir Halldór og útskýrir að mjög margir fullorðnir byrji að æfa karate eftir að hafa fylgst með börnum sínum á æfingum.

Þau segjast bæði fá heilmikið út úr því að æfa karate. „Þetta gerir mér mjög gott, ég fæ til dæmis aukinn liðleika, úthald og styrk. Ég veit bara ekki hvernig ég væri ef ég væri ekki í þessu,“ segir Sigrún María sem fer í karate tvisvar í viku og hleypur einu sinni í viku. Halldór lítur sömuleiðis á karate fyrst og fremst sem líkamsrækt. „Þegar ég byrjaði var kominn tími til að ég hreyfði mig eitthvað enda ekki gott fyrir skrokkinn að gera ekki neitt,“ segir hann og finnst hann græða mikið á íþróttinni. „Ég held mér í formi, fæ aukið sjálfsöryggi og svo er bónus að geta varið sig,“ segir hann en bætir glettin við að þó hafi aldrei komið til þess. „Svo eru ýmis hliðaráhrif eins og það að ég er ekki eins lofthæddur og áður, líklega vegna þessa jafnvægis.“

Halldór og Sigrún María segjast bæði ætla að halda ótrauð áfram. „Karate er sport fyrir fólk á öllum aldri og við höfum í okkar hópi afar góða fyrirmynd í manni sem kominn er yfir sjötugt, svo það er engin ástæða fyrir okkur að slaka á.“ - sg, ve

Föndrað í lðnó

Bókamessa í Bókmenntaborg fer fram um helgina og mikið um spennandi viðburði sem börn og foreldrar geta tekið þátt í. Má þar nefna föndursmiðju sem komið verður á fót á 2. hæð í lðnó á morgun en myndlistarkonan og rithöfundurinn Kristín Arngrímsdóttir mun frá klukkan 14-15 aðstoða börn og foreldra við að föndra þekktar sögupersónur úr barnabókum. Efniviður er ókeypis á staðnum. Að föndri loknu mun Ævar vísindamaður úr Stundinni okkar kynna glósbók sína og framkvæma spennandi tilraunir.



Kjötmiðlar og fitulitlar kalkúnapylsur

Holl og ljúffeng máltíð



Hefur þú prófað kalkúnapylsur?

Kalkúnapylsurnar frá Ísfugli eru kjötmiðlar, bragðmiðlar og fitulitlar. Pylsurnar eru frábærar sem staðgóð hversdagsmáltíð með kartöflumús eða kartöflusalati. Það er einnig gott að dýfa þeim í sinnep eða tómatsósu og fá sér kaldan pilsner með. Það má nota þær í eggjakökur og pottrétti og fleira.



Smakkaðu kalkúnapylsurnar frá Ísfugli
og myndaðu þér skoðun!

 Íslensk
framleiðsla



Reykjavegi 36, Mosfellsbæ
Sími: 566 6103, Fax: 566 6762
isfugl@isfugl.is, www.isfugl.is



WRIGLEY'S
Extra

Gott bragð fyrir heilbrigðar tennur...

Fáðu þér tyggjó
eftir hverja máltíð

Rannsóknir sýna að notkun sykurlauss Extra eykur munnvatnsframléiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnum hreinum og stöðvar syklaárásir á þær. Extra minnkar upptöku hitaeyninga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.



jólatónlistin

leikum og lesum ...



BORGARBÓKASAFNIÐ hefur nú tekið fram jólatónlistina og gestir safnsins geta því gengið að jólageisladiskum vísum.



Ánægð með afkasturinn Kristjana Friðbjörnsdóttir með nýttkomna bók sína, Dagbók Ólafíu Arndísar. Nemendur hennar í Hamraskóla eru ekki síður stoltir enda hafa þeir fylgst með ritun bókarinnar af áhuga.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Nemendurnir fylgjast með af áhuga

Kristjana Friðbjörnsdóttir er rithöfundur og kennari í Hamraskóla. Nýverið kom út önnur bók hennar um ævintýri hinnar uppátækjasömu Ólafíu Arndísar. Nemendur Kristjönu fylgjast spenntir með skrifum hennar og fengu að lesa söguna í handriti.

Nemendur mínir eru mjög uppþeknir við að hvetja mig áfram," segir Kristjana Friðbjörnsdóttir rithöfundur sem kennir í fimmta bekk í Hamraskóla og sinnir skriftum meðfram kennslustörfum. Nýverið kom út fimmta bók Kristjönu, Dagbók Ólafíu Arndísar, sem er önnur bók um Ólafíu Arndísi sem steig fram á sjónarsviðið í verðlaunabókinni Flateyjarbréfunum sem kom út í fyrra.

„Ólafía Arndís er uppátækjasöm stelpa, fjörug og með ríkt ímyndunarafli. Í fyrra lenti hún í ævintýrum í Flatey, nú er hún flutt til Dalvíkur," segir Kristjana sem segir nemendur sína eiga stóran hlut í söguhetjunni. „Þau lögðu inn ósk um ævintýri stelpu. Og ég verð að viðurkenna að hún byggir að hluta til á fjölmörgum skratlegum nemendum sem ég hef kynnst

ÓLAFÍA ARNDÍS er uppátækjasöm stelpa, fjörug og með ríkt ímyndunarafli. Í fyrra lenti hún í ævintýrum í Flatey, nú er hún flutt til Dalvíkur.

um dagana. Og svo er ég í henni líka," segir Kristjana.

Kristjana segir áhuga nemenda sinna afar gefandi. „Þau spá og spekulera mikið í bókunum mínum. Hér hitti ég líka kríli á göngunum sem spjalla reglulega við mig og spyrja mig hvort ég sé að skrifa bók og hvað komi út næst. Ég las líka þessa nýjustu bók fyrir nemendur mína í handriti. Þau fylgjast afar spennt með því þegar bækurnar fara í prentun. Það má því segja að þau eigi töluvert í bókinni með

mér. Og svo eru þau strax komin með skoðanir á því í hverju Ólafía Arndís á að lenda næst og hvernig form bókarinnar á að vera. Flateyjarbréfin voru sögð í bréfaformi, nýja bókin í dagbókarformi og það eru þegar komnar uppástungur um að næsta bók verði sögð í sms-skilaboðum," segir Kristjana og hlær.

Kristjana er áhugasöm um bóklestur barna og segir einn hvata þess að hún settist við skriftir hafa verið að hún fann í gegnum starf sitt að áhugi á bóklestri var að minnka. „Börn þurfa að hafa aðgang að nýjum barnabókum. Ég byrjaði að skrifa fyrir nemendur mína og í framhaldinu urðu til sögurnar um Fjólá Fífils. En ég er líka svo mikið barn, á kafi í fantasíum og ævintýraheimum þannig að það hentaði mér vel að fara að skrifa fyrir börn," segir Kristjana að lokum.

LEGO-hönnunarkeppni á Háskólatorgi

Hátt í 100 krakkar á aldrinum 10-15 ára hafa skráð sig til leiks í LEGO-hönnunarkeppni grunnskólabarna, First Lego League, sem haldin verður í dag á Háskólatorgi.

Markmiðið með keppninni er að vekja áhuga grunnskólanema á vísindum og tækni ásamt því að byggja upp sjálfstraust þeirra, leiðtogaþæfni og lífsleikni. Á hverju ári er keppninni valið ákveðið þema. Í ár verður þemað fæðuöryggi.

Keppnin felst í fimm mismunandi verkefnum. Í fyrsta verkefni smíða keppendur vélmenni úr tölvustýrðu LEGO-i sem er forritað til að leysa tiltekna þraut. Í öðru lagi eiga keppendur að gera vísindalega rannsókn á ákveðnu efni. Í þetta sinn snýst verkefnið um fæðuöryggi (e. food factor) og

eiga þátttakendur að flytja tiltekna vöru frá

einum stað til annars á sem hagkvæmasta hátt. Í þriðja lagi halda keppendur ítarlega dagbók um undirbúning fyrir keppnina og í fjórða lagi eiga þeir að flytja frumsamið skemmtiatriði. Í fimmta lagi þurfa liðin að gera grein fyrir því hvernig þau forrituðu vélmennið sitt en þar reynir á þekkingu þátttakenda

á eigin búnaði.

Nú lið frá jafnmörgum skólum víðs vegar á landinu hafa skráð sig til leiks. Dagskrá keppinnar hefst klukkan 9 en sigurvegarar verða krýndir klukkan 15. Öllum er velkomið að fylgjast með keppninni á Háskólatorgi.

HAM BORGAR HRYGGUR

Sérblað um hamborgarhrygg kemur út þann 23. nóvember.

FRÉTTABLAÐIÐ 10 ÁRA

BÓKIÐ AUGGLÝSINGAR TÍMANLEGA: ÍVAR ÖRN HANSEN S: 512 5429, GSM: 615 4349 ivarorn@365.is

FJÖLVARP

Discovery CHANNEL

MYTHBUSTERS

Alla virka daga kl. 18.00

Discovery Channel er fánleg | FJÖLVARP ALLT | FJÖLVARP FRÆÐSLA | FJÖLVARP TOPPUR | FJÖLVARP LANDSBYGGÐ



EDGE hornsófi 200x250 cm kr. 264.400
tveir litir í boði - takmarkað magn

LAUGARDAGSTILBOÐ kr. 199.980

**gildir
aðeins
í dag**



Simone 3ja sæta kr. 199.800 / 2ja sæta kr. 171.400



Vorum að taka inn stóra púðasendingu - einlitir og munstraðir púðar í miklu úrvali



Hera 3ja sæta kr. 218.900 / 2.5 sæta kr. 193.800



Manchebo 3ja sæta kr. 226.800



Wildlife teppi



Kertaluktir



Allegro 3ja sæta leðursófi kr. 435.800



Birmingham 3ja sæta kr. 247.800



Kertaluktir



Kúruleppi kr. 9.980



Avignon 3ja sæta kr. 211.600 / 2.5 sæta kr. 178.000



Gyro armstóll á snúningsfæti



Cooper armstóll á snúningsfæti
Litir: svart - brúnt - hvítt



Eterna 3ja sæta kr. 192.300 / 2ja sæta kr. 159.900
Teflonhúðað áklæði sem hægt er að taka af og þvo.

LAUGARDAGSTILBOÐ 3ja sæta kr. 153.800 / 2ja sæta kr. 127.900

**gildir
aðeins
í dag**

LÍNAN

Bæjarlind 16 - 201 Kópavogur - Sími 553 7100 - www.linan.is - Opið mán til fös 12 - 18 Laug 11 - 16

GAGN&GAMAN

Í kjallara Norræna hússins er að finna barnabókasafn sem er í daglegu tali nefnt Barnahellirinn. Þar er ekki aðeins að finna gott úrval barnabóka heldur lítil ævintýraveröld þar sem börn í fylgd fullorðinna geta haft gaman, leikið sér og lítað myndir. Nánar um bókasafnið á www.nordice.is.



Barnaafmæli er hægt að halda víðar en í heimahúsi og það hefur verið vinsælt að halda þau á eftirtöldum stöðum: í Veröldinni okkar í Smáralind, Barnagæslunni í Kringlunni, Keiluhöllinni Óskjuhlíð, Heilsuakademiunni, Skautahöllinni og Ævintýragarðinum svo nokkrir staðir séu nefndir.



Fyrirtækjasmíðjan er þrettán vikna námskeið fyrir framhaldsskólanema sem miðar að því að efla skilning þeirra á fjölbreyttum fyrirtækjarekstri. Félagasamtökin Ungir frumkvöðlar, sem heyrja undir alþjóðasamtökin Young enterprise-Junior Achievement, standa fyrir námskeiðinu. Sjá www.ungirfrumkvodlar.is.



Á vefsíðunni umhuga.is geta foreldrar og aðrir uppalendur nálgast upplýsingar um helstu þætti í uppeldi og aðstæðum barna og unglinga sem hafa áhrif á geðheilsu þeirra. Þar er líka safn tengla inn á vefsíður annarra stofnana með nýtsömum upplýsingum.

Sparið vinnu og fyrirhöfn

Veislubjónusta Nings býður upp á úrval framandi og hefðbundinna veisluréttanna fyrir allar tegundir af veislum. Við elskum brúðkaup, fögnum afmælum, þökkum guði fyrir jólaveislurnar og...

við erum rosalega spennt fyrir vinnustaðaveislum



Veislubjónusta NINGS

Skoðið úrval veisluhugmynda á www.nings.is



Veislur eru okkar fag

Verð frá 1795 kr. pr. mann

Panta þarf veislur með minnst dags fyrirvara

Hafðu samband og við veitum ráðgjöf þér að kostnaðarlausu. Sími: 588 0999 og 822 8833

FORSÍDA

VIÐSKIPTI

ÍPRÓTTIR

LÍFIÐ

UMRÆÐAN

ÍPRÓTTIR Á ÞÍNUM HEIMAVELLI



Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísi.

Meiri Vísir.

VÍSIR