



ÞRIÐJUDAGUR 23. MAÍ 2017

Heilsa



Balkanska kvennasveitin Blue Flower heldur fágæta hugleiðslutónleika í Frikirkjunni í Reykjavík í kvöld. Torfi Leósson og Sri Chinmoy standa fyrir uppákomunni.

Heilsa 4

333 kr á dag\*

SKEMMTIPAKKINN

\*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817 **365**



Hér situr Tinna í handartækinu og Sandra stýrir meðferðinni. MYND/ANTON BRINK

# Laus við erfiða verki, bólgur og bjúg

Tinna Barkardóttir var aðeins 29 ára þegar hún fékk heila-blóðfall og lamaðist. Hún hefur náð ótrúlegum bata á stuttum tíma, meðal annars með hjálp þrýstings- og loft-tæmisnudds hjá Heilsu og útliti, Hlíðasmára 17. ➔2

## Framhald af forsiðu →

Tinna segist ekki hafa trúað því hversu fljótt hún fann mun eftir að hún byrjaði meðferðina hjá Heilsu og útliti. „Tækin sem ég fer í heita Vacusport og Vacumed. Eg hef lengi verið í endurhæfingu eftir heilablóðfall og þjálfari minn benti mér á þessi tæki þar sem virkni líkamans virtist sein, ég var bæði með mikla verki og bjúg. Ég er allt önnur manneskja eftir að ég byrjaði meðferðina, það er alveg ótrúlegt hvað þetta hefur gert mér gott. Áður en ég byrjaði hafði ég enga trú á að þetta myndi hjálpa mér,“ segir Tinna. „Verkirnir hafa minnkað, kippir sem ég var með í höndum hafa sömuleiðis minnkað mikið og bjúgurinn er horfinn. Vöðvarnir eru auk þess slakari. Ég var með kreppta fingur og átti erfitt með að rétta þá. Núna hefur það lagast mikið. Ég fann strax mun eftir fyrstu meðferðina en eftir fimm skipti var ég farin að finna verulega mikinn mun á mér. Það er óskiljanlegt að svona tæki séu ekki á spítölum og endurhæfingarstofnunum,“ segir Tinna og bætir við: „Ég er svo margfalt betri til heilsunnar núna.“

## Lá ósjálfbjarga á baðgólfinu

Í sumar eru tvö ár frá því hún féll niður á baðgólfinu heima hjá sér með heilablóðfall. Tinna bjó ein og það var ekki fyrir en tæpum sjö tímum síðar sem fadír hennar braust inn og gat bjargað henni. Hún lamaðist en var ákveðin í að komast upp úr hjólastólum. Tinna lagði á sig erfiða endurhæfingu og var á Grensás í tíu mánuði. „Í dag er ég laus við hjólastólinn en er enn í uppbyggingu. Mér finnst



Neðri hluti líkamans í Vacu Sport tækinu. MYND/ANTON BRINK

tækin hjá Heilsu og útliti hafa flýtt fyrir bataferlinu. Ég er mjög þrjósk og hef komist langt á því,“ segir hún. „Ég fékk hins vegar engan andlega aðstoð á Grensás sem ég

hefði þurft. Það er þungbært áfall að lenda í alvarlegum veikindum,“ segir hún. „Eftir svona lífsreynslu lítur maður lífið allt öðrum augum.“

Eftir að Tinna fékk heilablóðfall kom í ljós að hún var með hjartagalla, gat á milli gátta. Hún segist hafa farið til lækis, innkirtlasérfræðings, stuttu áður en hún veiktist. „Ég komst ekki í skó vegna bjúgs á fótum. Mér var bent á að láta athuga með þennan bjúg og hlýddi því. Því miður setti lækinn mig ekki í rannsókn heldur hreytti í mig. „Það eru margar konur með bjúg!“ Síðan var ég spurð á spítalanum hvort hjartað hefði ekki verið athugað hjá mér út af öllum þessum bjúg í líkamanum,“ segir hún. „Líf mitt gjörbreyttist á einni svipstundu þegar ég veiktist. Ég var samt alltaf ákveðin í því að ná mér og það hefur gengið framur öllum vonum. Ég mun halda áfram á sömu braut,“ segir Tinna. Þegar hún lá á spítalanum missti starfsfólk hana með þeim afleiðingum að hún datt í gólfid og ökklabrotnaði illa ofan í lómunina. „Það safnaðist mikill bjúgur á þetta svæði en ég er svo miklu betri eftir að ég fór í tækin hjá Heilsu og útliti.“

## Hundrað prósent ánægð

„Ég get mælt hundrað prósent með þessari meðferð hjá Heilsu og útliti. Þetta getur hentað öllum sem lenda í einhvers konar meiðslum, jafnt íþróttamönnum sem öðrum. Einnig er þetta mjög gott fyrir þá sem þjást af bjúg. Ég ætla að halda áfram í þessari meðferð, það er ekki spurning. Það er magnað hvað þetta tæki getur gert. Ef svona tæki væru á Grensás væri hægt að minnka lyfjakostnað til mikilla muna og flýta fyrir bata hjá fólki. Því miður taka Sjúkratryggingar ekki þátt í kostnaði við þessa meðferð.“

## Vel þekkt meðferð

Sandra Lárusdóttir einkabjálffari hefur rekið Heilsu og útliti í þrjú ár. Hún er umboðsmaður fyrir Weyergans og Casmara tækin hér á landi, á Grænlandi og í Færeyjum. Tvær aðrar stofur eru með tækin hér á landi, önnur á Akureyri og svo Heilsu- & fegrunarstofa Huldu í Borgartúni. Þá er svipað tæki á Siglufirði sem heitir Vacufit. Sandra verður með kynningu á Siglufirði 24. til 26. maí. Þetta eru þýsk tæki og eru notuð á heilbrigðisstofnunum í Þýskalandi. Tækin eiga þrjátíu ára sögu.



Kona sem er 87 ára og þjáðist af miklum bjúg á fæti kom í meðferð hjá Heilsu og útliti.



Eftir sex skipti í tækinu var bjúgurinn að mestu horfinn.

“Ég get mælt hundrað prósent með þessari meðferð hjá Heilsu og útliti. Þetta getur hentað öllum sem lenda í einhvers konar meiðslum, jafnt íþróttamönnum sem öðrum. Einnig er þetta mjög gott fyrir þá sem þjást af bjúg.

Tinna Barkardóttir

Sandra segir að Vacu Sport og Vacamed séu vel þekkt í heiminum en þau voru upphaflega fundin upp fyrir NASA. Geimfarar voru settir í svona meðferð þegar þeir komu úr geimferðum til að þrýstjafna þá. „Þetta er lofttæmisþrýstingur sem eykur súrefnis- og blóðflæði um líkamann. Þetta eru viðurkennd tæki sem hraða mjög bataferli og endurhæfingu eftir slys, aðgerðir eða einhvers konar meiðsl. Afreksfólk í íþróttum hefur notað þessa aðferð og sömuleiðis atvinnumenn í fótþolta, íshokki og ruðningi. Tækið losar fljótt um bólgu og bjúg. Þetta virkar alveg ótrúlega vel og maður er stundum hissa á þeim undraverða árangri sem tækin gefa,“ segir Sandra.

## Frábær reynsla

Fyrir fjórum árum ákvað Sandra að hætta að vinna sem einkabjálffari og helga krafta sína því að aðstoða fólk heilsufarslega. „Mig langaði alltaf í lækisfræði. Þegar ég las um þessi tæki fannst mér mikið til þeirra koma. Ég hringdi í framleiðandann sem bauð mér að koma og kynna tækjunum. Ég tók vinkonu mína með mér sem nýlega hafði fengið hjartaáfall. Við prófuðum tækin og urðum undrandi á hversu góð áhrif þau höfðu. Ég sannfærðist um að ég gæti boðið upp á þessa þjónustu þótt ég væri ekki lækni. Starfsemi minni var strax vel tekið og hún hefur undið upp á sig. Reynslan hefur einungis verið frábær.“

Meðferðin er algjörlega sársaukalaus. Hún hentar til dæmis vel fyrir þá sem hafa nýlega farið í aðgerðir vegna vandamála í liðum. Einnig þeim sem eru með bólgu í handleggjum, hnakka eða öxlum. Þá hefur meðferðin mikið verið notuð á sjúkrahúsum í Þýskalandi við bólgu sem myndast eftir brjóstnám. Meðferðin hefur sömuleiðis gagnast mjög vel gegn krónískum verkjum. Í boði eru mismunandi aðferðir sem henta ólíkum vandamálum. Hver meðferð tekur á milli 25-40 mínútur. Mælt er með tíu skiptum til að ná góðum árangri.“

Nánari upplýsingar má fá hjá Heilsu og útliti, Hlíðarsmára 17, Kópavogi, sími 562 6969. Á heimasíðunni heilsaogutlit.is og á Facebook.

## GERRY WEBER –TAIFUN SUMADDRESS

20-30% AFSLÁTTUR



Skodið laxdal.is/spice Bazaar

Fylgdu okkur á facebook.com/laxdal.is

BERNHARD LAXDAL

Laugavegi 63, Skipholti 29b • S. 551 4422

# Femmenessence loksins komið aftur

Femmenessence og Revolution eru fæðubótarefni sem unnin eru úr macarót. Macarótin er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi, sérstaklega hjá konum en líka hjá körlum. Hún getur gagnast þeim sem vilja draga úr óþægindum á breytingaskeiðinu.

Eftir nokkurt hlé eru Femmenessence vörurnar nú aftur komnar í verslanir. „Hér er um að ræða náttúrulega lausn við einkennum breytingaskeiðs sem og öðrum hormónatengdum óþægindum,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

„Margar konur á miðjum aldri finna fyrir óþægindum þar sem hormónastarfsemi líkamans er að breytast. Svita- og hitakóf sem hafa áhrif á nætursvefninn, þirringur, þunglyndi, leiði, minni kynlöngun og þurrkur í leggöngum er eitt hvað sem margar konur kannast við. Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig hormónabúskapurinn er. Um er að ræða fjórar mismunandi vörur og eru þrjár þeirra hannaðar fyrir konur en sú fjórða, Revolution Macalibrium, er fyrir karla,“ útskýrir Hrönn.

## Konur á barneignar- og frjósemisaldri – Femmenessence MacaHarmony

Konur á barneignar- og frjósemisaldri geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingaskeiðinu. Þetta eru einkenni eins og fyrirtíðaspenna, sársaukafullar blæðingar, óreglulegar blæðingar, húðvandamál, skapsveiflur, þirringur og síðast en ekki síst, frjósemisvandamál.

## Upphaf breytingaskeiðs – Femmenessence MacaLife

Er fyrir konur um og yfir fertugt sem eru enn með blæðingar, reglulegar eða óreglulegar, en eru farnar að finna fyrir einkennum breytingaskeiðsins: hitakófi, nætursvita, svefntruflanir, geðsveiflum, þunglyndi, beinþynningu, heilapöku, minnkaðri kynhvót og leggangaþurrki.

## Breytingaskeiðið – Femmenessence MacaPause

Er fyrir konur eftir fimmtugt eða þær sem hafa ekki haft blæðingar síðustu 12 mánuði og fyrir konur sem hafa, vegna aðgerða eins og brottnáms á eggjastokkum, farið á breytingaskeiðið. Einkennin geta verið þau sömu og hjá konum sem



Macajurtin getur gagnast bæði körlum og konum.

„Margar konur á miðjum aldri finna fyrir óþægindum þar sem hormónastarfsemi líkamans er að breytast.“

Hrönn Hjálmarsdóttir

» Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig hormónabúskapurinn er.

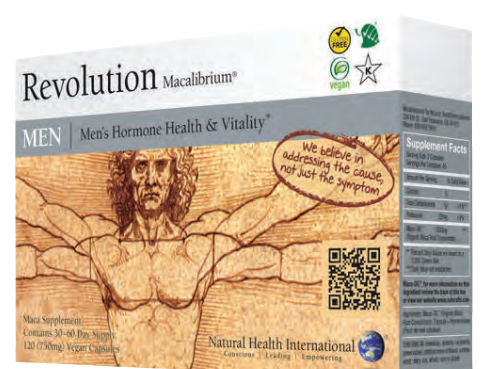
eru að byrja á breytingaskeiðinu en styrkur MacaPause er helmingi meiri en í MacaLife.

## Karlmenn – Revolution Macalibrium

Þegar karlar komast á miðjan aldur eiga sér stað breytingar í líkama þeirra þó ekki séu þær alltaf jafn augljósar og hjá konum. Testósteróngildi þeirra lækka með aldri og hjá sumum getur það haft áhrif á ýmsa líkamsstarfsemi. Helstu einkennin eru þreyta og þróttleysi, minni vöðvastyrkur, minni kynlöngun og erfiðleikar við stinngu, hitakóf, beinmassi minnkar, líkamsfita eykst og skapstygð gerir vart við sig. Þunglyndi er líka þekkt einkenni.

## Náttúruleg og lífræn lausn

Í Femmenessence og Revolution er náttúruleg og lífræn macarót sem inniheldur ekki hormóna en styður við framleiðslu líkamans á þeim. Virkni hefur að sögn Hrannar verið staðfest í rannsóknum en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Vörurnar eru ekki erfðabreyttar, hafa sanngirnissvottun (Fair trade) og eru glútenlausar.



Um er að ræða fjórar mismunandi vörur. Þrjár þeirra eru hannaðar fyrir konur en sú fjórða, Revolution Macalibrium, er fyrir karla.

# Uppgötvum eigin mikilfengleik

Balkanska kvennasveitin Blue Flower heldur fágæta hugleiðslutónleika í Frikirkjunni í Reykjavík í kvöld. Upplifunin er slakandi, uppbyggjandi og nærir hjartað.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Þeir sem ástunda hugleiðslu upplifa meiri hamingju og tilgang í lífinu, ásamt því að tengjast sköpunarkrafti sínum og uppgötva nýjar leiðir til sköpunar og farsældar.

Þetta segir Torfi Leósson hjá Sri Chinmoy setrinu sem undanfarna þrjá áratugi hefur boðið upp á ókeypis námskeið í hugleiðslu. Torfi segir fáa hafa vitað hvað hugleiðsla var á fyrstu árunum en að



Torfi Leósson hjá Sri Chinmoy setrinu segir hugleiðslutónlist leysa úr læðingi undursamlega orku og hjálpa áheyrendum að tengja sig betur við hjartað. Hann hvetur sem flesta til að koma og hlýða á balkönsku kvennahljóm-sveitina í Frikirkjunni í kvöld. MYND/ERNIR

myndin hafi ávallt verið jákvæð og nú sé mikil meðvitund um hugleiðslu, margir hafi prófað eða langi til að prófa.

„Hugleiðsla kyrrir hugann og maður fer að heyra betur í sjálfum

sér. Það er ekki fyrr en maður prófar að íhuga að maður áttar sig á hversu merkileg manneskja maður er og hreinlega undrast hversu miklu maður býr yfir,“ segir Torfi. Til að hugleiða þurfi ekki mikið. „Í raun ekki neitt. Bara að gefa sér tíma. Aðeins þriggja mínútna þögn er stórt skref til að róa hugann. Flestir hafa upplifað ómeðvitað hugleiðsluástand en með reglulegri, kerfisbundinni æfingu kemst maður dýpra inn á við, í tengsl við eigin veru og verður færari.“

Á tímum hraða og áreitiss segir Torfi að hætta sé á að mannfólkið missi af sjálfu sér og eigin ágæti. Erfitt sé að standa stöðugur í sjálfum sér þegar athyglin beinist alltaf út á við en að hugleiðsla röt-festi mann.

„Hugleiðsla hjálpar við að losa um streitu og finna innri styrk. Flestir finna hvernig stress og áhyggjur draga úr afköstum en gott mótvægi er hugleiðsla. Í kyrrð hugleiðslunnar felst styrkur og með innri frið í hjarta eykst einbeiting sjálfkrafa. Samkvæmt boðskap andlega leiðtogans Sri Chinmoy erum við öll einstök og búum yfir friði, hamingju og kærleika en þurfum að leita þess með hugleiðslu, rétt eins og að leita týnds hlutar í herbergi.“

## Allar samankomnar á Íslandi

Sri Chinmoy setrið stendur fyrir tónleikum balkönsku kvennasveitarinnar Blue Flower í Frikirkjunni í Reykjavík í kvöld. Hljómsveitin heldur sömuleiðis ókeypis námskeið í hugleiðslu og tónlist í Tónskóla Sigursveins við Engjateig 1 á uppstigningardag.

„Blue Flower er skipuð ellefu konum frá Balkanskaga sem sérhæfa sig í tónlist Sri Chinmoy sem var afkastamikið tónskáld og samdi yfir 20 þúsund lög. Löggin eru einföld; flest óruttar múntrur, samdar að indverskri hefð í andlegri tónlist. Tónlistin er róandi en í henni býr undursamlegur, undirliggjandi kraftur. Í friði liggur innri styrkur og sköpunarkraftur. Þetta er heilsubættandi tónlistarupplifun og maður kemur út fullur orku,“ lofar Torfi og segir tónleikagesti skynja vel hversu slakandi og endurnærandi hugleiðslutónlist er. „Við höfum áður haldið tónleika af svipuðu tagi og voru tónleikagestir einróma um hversu mikið tónlistin gaf þeim



Kvennahljómssveitin Blue Flower hefur leikið hugleiðslutónlist um allan heim síðastliðna tvo áratugi.

og hjálpaði við að komast inn í hjartað.“

Blue Flower er vel þekkt í Evrópu og Bandaríkjunum. Hún er nú á tónleika- og hugleiðsluferðalagi um Evrópu og hélt fjölmarga tónleika og námskeið í Hollandi og Belgíu í liðinni viku og í Ósló á sunnudagskvöld.

„Hljómsveitin var stofnuð í Novi Sad í Serbíu árið 1998, en þaðan er forspraki hennar, Eshana Gadanski. Hún hefur sagt að hljómsveitin hafi orðið til þegar hljómsveitarmeðlimir kynntust tónlist Sri Chinmoy og fundu allir fyrir djúpum áhrifum hennar á líf þeirra. Tónleikar séu svo þeirra leið til að deila friði og andlegum eiginleikum tónlistarinnar með áhorfendum,“ útskýrir Torfi um Blue Flower sem útsetur tónlist Sri Chinmoy með röddum og aust-rænum og vestrænum hljóðfærum. „Oftast leika þær færri saman á tónleikum en vegna einlægrar löngunar til að sjá Ísland ákváðu þær að koma allar og verður hljómsveitin því fullskipuð á tónleikunum í kvöld. Hljómsveitin samanstendur af sellói, klukkna-spili, gítar, píanói, indversku harmonium, flautu, trommu og bjöllum og allar sjá þær um heillandi tæran og hreinan söng.“

Að sögn Torfa getur hugleiðsla farið fram undir tónlist en líka í þögn og með því að nota einbeitingu. „Það getur verið erfitt að viðhalda einbeitingu lengi í mikilli þögn en það er hægt lengur með tónlist. Allir geta tengt við það og

hafa upplifað að þegar maður er þreyttur getur tónlist verið einkar endurnærandi.“

## Upptendruð upplifun

Á uppstigningardag, fimmtudaginn 25. maí, bjóða meðlimir Blue Flower upp á ókeypis námskeið í hugleiðslu og tónlist í Tónskóla Sigursveins á Engjateigi 1.

„Konurnar í hljómsveitinni ástunda allar hugleiðslu og nota til að virkja sköpunarkraft sinn í tónlist. Þær hafa ferðast um allan heim með tónleika sína og námskeið og eykst hróður þeirra jafnt og þétt. Námskeiðið er opið jafnt þeim sem hafa tónlistarlegan bakgrunn og þeim sem hafa hann ekki því hægt er að nota múntrur til að upplifa hugleiðslu og tengjast eigin sköpunarkrafti,“ útskýrir Torfi og hvetur sem flesta til að koma í Frikirkjuna í kvöld.

„Allir eru velkomnir og ekki þarf ekki að setja sig í sérstakar hugleiðslustellningar til að njóta tónleikanna, né að þekkja hugleiðslu eða hafa bakgrunn í henni. Það þarf enga tækni til að hugleiða; það bara gerist, maður upptendrast og verður snortinn af tónlistinni, rétt eins og maður getur orðið djúpt snortinn af landslagi og náttúrufegurð.“

Tónleikarnir í Frikirkjunni í Reykjavík í kvöld hefjast klukkan 20 og er aðgangur ókeypis. Ókeypis námskeið Blue Flower á uppstigningardag hefst klukkan 19.30 í Tónskóla Sigursveins, Engjateigi 1. Sjá nánar á hugleidsla.org.

**Skemmtanir  
Árshátíðir  
Grímuböll  
Dimmisjón  
ofl. & ofl.**

**Ykkar skemmtun....  
....okkar fókus**

**HOKUS  
POKUS**

[www.hokuspokus.is](http://www.hokuspokus.is)  
Verzlun og vefverzlun  
Laugavegi 69 S. 551-7955

**Bros auglýsingavörur með þínu merki**

Skoðaðu litríkt úrval á [bros.is](http://bros.is)

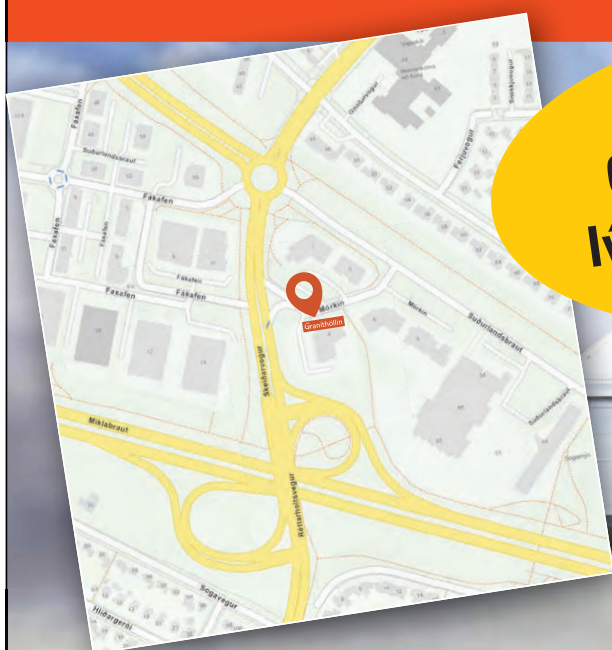
Bros auglýsingavörur,  
Norðlingabraut 14.

**BROS**  
AUGLÝSINGAVÖRUR  
– með þínu merki

# Graníthöllin er flutt í Mörkina 4

Opnunartilboð - 30% afsláttur af öllum legsteinum, aukahlutum og allri okkar þjónustu.

**ATH:**  
Opnunartilboð  
lýkur 31. maí n.k.



NR. 1002 GS



NR. 118 PAR



NR. 129-3 SHANXI BLACK

FYLGIHLOTIR FYLGJA EKKI MEÐ  
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

## VIÐHALD & ÞRIF LEGSTEINA

30% AFSLÁTTUR AF ALLRI  
VINNU OG ENDURMÁLUN

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á  
STEININUM? GRANÍTHÖLLIN TEKUR  
AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA  
LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM  
VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEG-  
STEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



MÖRKIN 4,  
REYKJAVÍK

**Graníthöllin**  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS

40 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR

# MEZZOFORTE

LAUÞPSELT! 16. SEPT. Í HÁSKÓLABÍÓI

AÐRIR TÓNLEIKAR SUN. 17. SEPT. KL. 21. !!



Fram koma allir stofnmeðlimirnir **EYÞÓR GUNNARSSON**, **JÓHANN ÁSMUNDSSON**, **GULLI BRIEM**, **FRÍÐRIK KARLSSON** ásamt blásarasveit, söngsveit, slagverkssveit og fríðum flokki valinna gesta, þ.m.t. saxófónleikurunum **JONAS WALL**, **ÓSKARIGUÐJÓNSSYNI** og **KRISTNISVAVARSSYNI**, blásara Garden Party. Sérstakur gestur frá Bretlandi er hinn góðkenni, **NOEL MCCALLA**, söngvari This is the Night!

MISSIÐ EKKI AF EINSTÆÐU TÆKIFÆRI TIL AÐ  
SJÁ EINA MERKUSTU HLJÓMSVEIT ÍSLANDS-  
SÖGUNNAR Á EINSTÖKUM TÍMAMÓTAVIÐBURÐI!  
**MÍÐASALA HAFIN Á MIDI.IS**

# Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Upplásnrir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is

## bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Bílar til sölu



Vv pólo árg 2003 3-dyra 1,2 vél beinskiftur ek 176 þús skoðaður 18 ný kúpling góð dekk verð 345 þús gsm 8927852

## Bátar



Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - www.maras.is

## Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 663 5315

### Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Almenn garðvinna, sláttur klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

### Bókhald

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

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Húsviðhald

### HÚSAVIÐGERÐIR

Trésmíði • múrverk • málun, blökk • háþrýstipvottur, og þakklæðningar.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.  
UPPL. Í SÍMA 858 3300



## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

## Spádómar



## SPÁSÍMINN 902 1020

Spámiðlun heilun Sjöfn spámiðill og heilari Geymið auglýsinguna.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverkstaki. rafneisti@simnet.is

## Keypt & Selt

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar  
jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

## Nudd

### TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301  
www.tantrateemple.is



## TOYOTA Rav4

Árgerð 2012, ekinn 98 Þ.KM,  
bensín, sjálfskiptur, krókur.  
Verð 3.090.000. Rnr.182880.

**Toyota**  
Kaup túni

S. 570 5070 • www.toyotakaupuni.is

## Baðviftur

Hljóðlátar og öflugar



## Varmaendurnýting



Loftræsting með varmaendurnýtingu

## Pakblásarar



## Kælar - frystar

Allar stærðir - með eða án vélakerfa



## Purrktæki

Haltu lágu loftrakastigi



Tilboð frá kr 44.990

## Handpurrkari

2100 wött



Tilboð frá kr 19.990

## Hljóðlátur

100 mm



Tilboð frá kr 29.990

## Blikkfittings



## Rakataeki



## Loftristar

Mikið úrval!



## Loftviftur

Mikið úrval af loftviftum



## Loftskipti- blásarar

300 mm  
Mygla - ryk - loftræsting



Tilboð án barka kr 35.000

# ishúsið



# viftur.is

-andaðu léttar

S:566 6000 • ishucid@ishucid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## Húsnæði

## Húsnæði óskast

## ÍBÚÐ ÓSKAST!

Óska eftir snyrtilegri 3-4 herbergja íbúð til leigu. Óska staðsetning er í póstnúmeri 110, en til greina koma hverfi 104,108 og 105. Greiðslugeta er um 200.000 kr.

Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Nánari uppl. í s. 895 5086  
Kristjana

## Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

## Atvinna

## Atvinna í boði

Óska eftir að ráða menn í málingavinnu. Uppl. sendist á smaar@frettabladid.is

## Tilkynningar

## Fundir

## AÐALFUNDUR VINAFLAGS SINFÓNÍUHLJÓMSVEITAR ISLANDS

Verður haldinn á Smurstöðinni í Hörpu miðvikudaginn 31. maí kl. 17:00. Fundarefni - venjuleg aðalfundarstörf. Stjórnin

333 kr á dag\*



\*9.990.- á mánuði.  
365.is | Sími 1817 365

**TRAUSTI** fasteignasala

Kristján Baldursson hdl. Löggiltur fasteignasali og leigumáleri S: 867-3040

Hákon Guðmundsson Aðstoðarmaður fasteignasala. S: 861-9240

**Búðagerði 7, 108 Reykjavík**  
Opíð húsi í dag kl. 17:30 – 18:00

**Opíð HÚS**

Skemmtileg 61,5 fm. 2ja herb. íbúð á tveimur hæðum á frábærum stað. Íbúðin er með 3 inngöngum bæði frá Búðagerði og Sogavegi. Eign er vert er að skoða. **Verð: 28,5 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

**Húsaskjól** fasteignasala

Auðun audun@husaskjol.is

Hlíðasmára 2, 201 Kópavogi, sími: 894 1976 Löggiltur fasteignasali

**Opíð HÚS**

Priðjudaginn 23.mai kl. 18:00-18:30

Stærð: 60,1 fm  
Svefnherbergi: 2

**Verð: 28.900.000**

**Barðavogur 21, 104 Reykjavík**

Björt og falleg 60,1 fm 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð í þrilylishúsi í Vogahverfinu. Íbúðin skiptist í stofu, eldhúsi, badherbergi og tvö svefnherbergi. Sameiginlegt þvottahúsi í sameign. Laus við kaupsamning.

Upplýsingar veitir Auðun Ólafsson, löggiltur fasteignasali í síma 894 1976 eða netfang: audun@husaskjol.is

WWW.HUSASKJOL.IS HUSASKJOL@HUSASKJOL.IS WWW.FACEBOOK.COM/HUSASKJOL

**HELGAFELL** FASTEIGNASALA

Knútur Bjarnason Lögg. fasteignasali

Rúnar Þór Árnason Lögg. leigumáleri í námi til lögg.

s: 566-0000 • helgafellfasteignasala.is

**Opíð HÚS**

**SVIÐHOLTSVÖR 4, ÁLFTANESI**  
Opíð HÚS Í DAG, ÞRIÐJUDAG KL. 18:00 -19:00  
Einbýlishús á einni hæð.

Húsið er samtals 214,5 fm., þar af um 40 fm. bílskúr. Fjögur svefnherbergi og tvöföld stofa. Nýlegt eldhúsi. Heitur pottur í garði. Gott fjölskylduhúsi í grónu hverfi á Álftanesi nærri golfvelli, sundlaug, skóla og fl.

**BÚMENN**

Búmenn hsf  
Húsnæðisfélag  
Akralind 4  
201 Kópavogi  
Sími 552 5644  
bumenn@bumenn.is  
www.bumenn.is

**Búmenn auglýsa íbúðir**  
Búseturéttur á markaðsverði

**Holtateigur 5, sem er raðhúsi á Akureyri**  
Til sölu er búseturéttur í 3ja herbergja raðhúsi á einni hæð, 144,5 fm að stærð. Þar af er stærð bílskúrs 36,5 fm. Ásett verð búseturéttarins er kr. 12.900.000 og eru mánaðargjöldin um kr. 142.000-.

**Kríuland 23, sem er parhúsi í Garðinum**  
Til sölu er búseturéttur í 3ja herbergja parhúsi á einni hæð, 120,3 fm að stærð en þar af er bílskúrin 30,6 fm. Ásett verð búseturéttarins er kr. 8.500.000 og eru mánaðargjöldin um kr. 116.000-.

Innifalið í mánaðargjaldi íbúðanna er fjármagnskostnaður, fasteignagjöld, bruna- og fasteignatrygging, viðhaldssjóður, þjónustugjald og rekstrarsjóður þar sem það á við.

Peir sem hafa áhuga á að skoða íbúðina og taka þátt í að gefa tilboð hafið samband við skrifstofu Búmannna. Tilboðsfrestur er til 31.mai n.k.

Hægt er að fá nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 552-5644 milli kl 9-12 og 13-15. Einnig er hægt að nálgast nánari upplýsingar um íbúðirnar á heimasíðu félagsins [www.bumenn.is](http://www.bumenn.is)

**BÚMENN**

Búmenn hsf  
Húsnæðisfélag  
Akralind 4  
201 Kópavogi  
Sími 552 5644  
bumenn@bumenn.is  
www.bumenn.is

**Aðalfundur**  
Búmannna húsnæðissamvinnufélags (hsf.) verður haldinn á Grand hótél, Reykjavík, 15. júní 2017 kl. 16.00

**Dagskrá.**

1. Setning aðalfundar og kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Kynning frá íbúðalánasjóði
3. Kynning á nýrri heimasíðu félagsins
4. Kynning á viðhaldsáætlun félagsins fyrir árið 2017
5. Skýrsla stjórnar fyrir liðið starfsár og umræður um hana.
6. Framlagning ársreikninga, umræða og afgreiðsla.
7. Ákvörðun um hvernig ráðstafa skuli rekstrarafgangi eða bregðast við ef tap verður á rekstri félagsins.
8. Kynning á ákvörðun stjórnar um fjárhæð félagsgjalda, inntökugjalda, þjónustugjalda og annarra gjalda sem ákveðin er af stjórn félagsins samkvæmt samþykktum þess.
9. Ákvörðun gjalds í viðhaldsjóð félagsins.
10. Ákvörðun um framlag til varasjóðs félagsins.
11. Tillögur til breytinga á samþykktum félagsins.
  - a. Tillaga til breytingu á 2. tölul. 16. gr. samþykkt félagsins: Lagt er til að eftirfarandi málslið greinarinnar verði breytt: „Hver félagsdeild með allt að 50 félagsmönnum skal kjósa 2 fulltrúa og síðan 1 fyrir hverja byrjaða 50 félagsmenn deildarinnar umfram það“. Skal málsliðurinn orðast svo eftir breytingar: „Hver félagsdeild með allt að 50 félagsmönnum skal kjósa 4 fulltrúa og síðan 2 fyrir hverja byrjaða 50 félagsmenn deildarinnar umfram það.“
  - b. Tillaga til breytingu á 1. mgr. 14. gr. samþykkt félagsins: Lagt er til að eftirfarandi málsgrein verði breytt: „Rétt til að rita félagið og skuldbinda það hafa þrjú (3) stjórnarmenn hið fæsta, formaður eða varaformaður ásamt tveimur (2) meðstjórnendum“. Skal málsgreinin orðast svo eftir breytingar: „Rétt til að rita félagið og skuldbinda það hafa þrjú (3) stjórnarmenn hið fæsta, formaður ásamt tveimur (2) meðstjórnendum“.
12. Kosning formanns til eins árs.
13. Kosning tveggja meðstjórnenda til tveggja ára.
14. Kosning þriggja varamanna í stjórn til eins árs.
15. Ákvörðun um þóknun stjórnarmanna.
16. Kosning löggilts endurskoðanda til eins árs og tveggja skoðunarmanna og eins til vara, alla til eins árs.
17. Kosning þriggja manna kjörnefndar.
18. Önnur mál.

Aðalfundur Búmannna hsf. er opin allum félagsmönnum og eru þeir hvattir til þess að mæta.

Stjórn Búmannna hsf.

**Barnaverndarstofa**

**MST**  
Multisystemic Therapy

**STARF TEYMISSTJÓRA Í FJÖLKERFAMEÐFERÐ (MST)**

Um er að ræða fullt starf sem felst í daglegri umsjón, faglegri stýringu, einstaklings- og hóphandleiðslu MST þerapista samkvæmt aðferðafræði MST. Teymisstjóri starfar í nánu samráði við aðra sérfræðinga Barnaverndarstofu, einkum sviðsstjóra meðferðar- og fóstursviðs, sem er næsti yfirmaður.

**Menntun og reynsla:**

- Krafa um sálfræðing með löggildingu eða einstakling með meistarapróf og að lágmarki tveggja ára þjálfun og reynslu af klínískri vinnu, aðra en af störfum í MST, sem að mati Barnaverndarstofu nýtist í starfi.
- Krafa um góða faglega þekkingu og reynslu á frávikum í hegðun og þroska barna og unglinga, sálfræðilegum matsaðferðum og fjölbreyttum aðferðum í meðferðarvinnu með börnum og foreldrum.
- Krafa um góða þekkingu á kenningarlegum bakgrunni aðferða MST.
- Góð enskukunnátta, bæði munnlega og skriflega, er skilyrði.
- Æskilegt er að viðkomandi hafi áður starfað sem MST þerapisti.

**Persónulegir eiginleikar:**

- Lögð er áhersla á góða samstarfshæfni, sveigjanleika og jákvætt viðhorf til skjólstaðinga og samstarfsaðila.
- Mikilvægt er að búa yfir hæfni til að vinna markmiðatengt og lausnarmiðað.

Við úrvinnslu umsókna um störfin gildir mat Barnaverndarstofu á hæfni og eiginleikum umsækjenda. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

**Umsóknarfrestur er til og með 6. júní n.k.**  
Nánari upplýsingar eru veittar hjá Barnaverndarstofu í síma 530 2600 ([www.bvs.is](http://www.bvs.is)). Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu, Borgartúni 21, 105 Reykjavík eða á netfangið [bvs@bvs.is](mailto:bvs@bvs.is)