



FÖSTUDAGUR 18. AGÚST 2017

Lífsstíll



Stjörnumerkið þitt getur sagt til um hverju þú ættir helst að klæðast í haust.

Lífsstíll ➔8

Horfir á enska boltann yfir saumavélinni

Fatahönnuðurinn Arnar Már Jónsson útskrifaðist frá Royal College of Art í London í vor en skólinn er talinn einn sá besti á sínu sviði. Á morgun heldur hann sýningu á hönnun sinni á Oddsson í Reykjavík.



Magaverkur eða bakflæði?



Esomeprazol Krka
Magasýrubólín hylki
Tilboð: 995 kr.

Nú
28 stk.
án lyfseðils



Loratadin LYFIS
Töflur
Tilboð: 995 kr.

100 stk.
án lyfseðils

Ofnæmi?



Nasofan
Nefúði
Tilboð: 995 kr.

Nasofan inniheldur sterann flucicason propionat sem hefur bólgueydandi verkun. Þegar Nasofan er útdað í nefið dregur það úr bólgu og ertingu.



FARMASIA
APOTEK

Suðurverí
Stígahlíð 45
105 Reykjavík
Sími 511 0200
facebook.com/farmasiaapotek

Mán. til fös. Lau. Sun.
Opið: 08-20 10-18 13-18

Tilboðin gilda til 15. sept.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfjanna. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfin á www.serlyfjaskra.is

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Framhald af forsiðu →

Fatahönnuðurinn Arnar Már Jónsson hefur komið víða við síðan hann útskrifaðist úr fatahönnun frá Listaháskóla Íslands (LHÍ) árið 2013. Undanfarin ár hefur hann m.a. starfað og búið í París og London þar sem hann starfaði hjá þekktum hönnuðum á borð við Vivienne Westwood og Martine Sitbon auk þess að starfa sem aðstoðarmaður skoska fatahönnuðarins Stuarts Trevor í London. Einnig starfaði hann um tíma í Nürnberg í Þýskalandi hjá íþróttarísanum Adidas sem var lærdómsríkur tími að hans sögn. Í vor útskrifaðist hann úr mastersnámi frá Royal College of Art í London sem er talinn einn besti listaháskóli í heimi og á morgun, laugardag, heldur hann fyrstu sýningu sína hérlendis á ODDSSON í Vesturbæ Reykjavíkur.

Mikil umfjöllun skapaðist kringum útskriftarsýningu Arnars Máss og samnemenda hans í bresku tískupressunni, t.d. í Vogue og ID, enda margir áhugasamir að sjá hvað er að gerast þar á bæ. Sýningin á Oddsson á morgun hefst kl. 20 og mun innihalda úrval úr útskriftarlínu hans en þó aðallega kynningu á bókinni sem hann gerði fyrir línuna í samstarfi við ljósmyndarann Magnus Andersen. „Við unnum bókina í vor og voru allar myndirnar teknar á Íslandi, þar sem mér fannst fötin mín eiga heima. Ég mun setja upp innsetningu á Oddsson í tengingu við síðustu línu mína og áframhald

af vinnunni minni sem byggist á því að búa til nýtt „wardrobe“ fyrir fólk í kringum mig, helst í gegnum rannsóknir á íþróttafatnaði.“

Hann hefur unnið með myndræna dagbók síðustu ár sem hann notar til að byggja allan grunn fyrir vinnu sína. „Ég hef unnið og rannsakað trúbalisku orkuna sem myndast í hóp, þá helst í vinahóp mínum sem býr víðsvegar um Evrópu.“

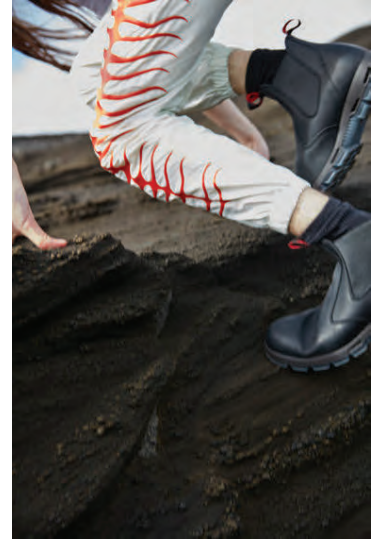
Nánast 200% vinna

Áhuginn á tísku og hönnun kviknaði snemma hjá Arnari Má. „Ég hef alltaf haft áhuga á klæðnaði og tjáningu í gegnum klæðaburð. Samt var ég ekki að klæða dúkkur eins og margir aðrir. Raunar komst ég að því að fatahönnun væri eitthvað sem hægt væri að læra og vinna við, bara rétt áður en ég sótti um nám í LHÍ. Tónlist, og þá sérstaklega dans- tónlist, var alltaf helsta áhugamál mitt ásamt íþróttum þegar ég var ungur þannig að ég náði í raun að blanda öllum áhugamálum mínum saman með því að vinna við og læra um tísku.“

Hann segir alltaf hafa blundað í sér að fara í mastersnám í London. „Ég vildi hins vegar ná mér í reynslu fyrst svo að ég myndi vita hvað ég vildi fá út úr náminu. Námið er nefnilega byggt þannig upp að nemendur eiga að vinna í þeim verkefnum sem þeir sjálfir vilja vinna í, frekar en að skólinn sé að úthluta verkefnum til nemenda.“ Það var erfitt að vinna svona sjálfstætt en um leið lærði hann mjög mikið. „Þessi skóli hafði verið lengi á óskalistanum enda eru þeir þekktir fyrir karladeild sína. Zowie Broach, sem



Arnar Már útskrifaðist frá Royal College of Art í London í vor. MYND/EYÞÓR



Hvítar buxur með rauðu mynstri.



Rauði liturinn er allsráðandi.



Nýjar haustvörur streyma inn

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



Nýjar haustvörur streyma inn

Netverslun á tiskuhus.is

Stærðir 38-52

mystyle



Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

My
Style
tiskuhús



Ýmis fatnaður úr útskriftarlínu Arnars Máss verður til sýnis á morgun. MYND/MAGNUS ANDERSEN

m.a. stofnaði tískumerkið Bou-dicca, tók við stjórn námsins árið 2014 sem gerði mig enn spennari þannig að ég sótti um.“

Námið tók tvö ár og segir hann fyrra árið hafa aðallega snúist um að finna út hvað hann vildi segja með hönnun sinni. „Það er nánast allt til í dag þannig að nemendurnir verða að hafa eitthvað að segja með vinnunni sem þeir inna af hendi, hún verður að hafa tilgang og ástæðu. Námið var auðvitað mjög krefjandi og í raun 200% vinna sem var kannski það sem var erfðast. Auk þess þurfti að finna orku til að halda áfram eftir alla gagnrýnina sem maður fékk, hún var aldrei spöruð og alltaf sett spurningarmerki við allt sem maður gerði.“

Liður vel í London

Aðspurður hvert hann stefni á næstu árum segist Arnar Már helst vilja halda áfram að vinna í eigin verkefnum í bland við að vinna fyrir aðra. „Ég hef fengið nokkur spennandi tilboð sem ég er að

skoða og velja úr. Ég ætla að gefa mér sumarið í það enda ekki fengið meira en vikufri síðan ég byrjaði í LHÍ 2010. Því er ég mjög spenntur fyrir því að hafa tíma til að hugsa og njóta. Okkur kærustunni, Fanneyju Önnu, liður vel í London þannig að ég býst ekki við að flytja heim á næstunni enda er erfitt að starfa sem fatahönnuður á Íslandi. Bransinn úti er eins og allir bransar, bara minni en maður heldur og allir þekkja alla. Þar eru margir til í að hjálpa sem er frábært.“

Eftir að hafa starfað og setið á skólabeck erlendis síðustu árin hefur gefist ágætt tækifæri til að bera saman íslenskt og alþjóðlegt hönnunarumhverfi. Hann segir muninn í raun lítinn. „Munurinn liggur helst í því að fleiri möguleikar eru erlendis. Þar má finna fleiri fyrirtæki, mun öflugra styrkja- umhverfi og fleiri leiðir til að koma ungum hönnuðum á framfæri. Þessi bransi er mjög alþjóðlegur þannig að ég myndi ekki segja að það breyti miklu hvar maður er staðsettur með t.d. eigið stúdíó.“

Arnarinn finnst margt skemmtilegt í gangi þegar kemur að íslenski hönnun og nefnir sérstaklega samstarf 66°Norður við íslenska hönnuði. „Þau styrktu m.a. útskriftarlínuna mína og hjálpuðu mér mikið við að ná þeim standard sem ég vildi hafa í útivistarflíkunum.“

Mikil vinna

Daglegt líf í stórborginni London er mjög mismunandi að hans sögn. „Ég hef svo sem ekkert mikið upplifað „daglegt líf“ þar síðustu tvö árin þar sem ég sá bara stúdíóið í skólanum alla daga og öll kvöld. Mér finnst gaman að fara á pöbbinn með vínunum og kærustunni og svo kíkjum við stundum á danslífið og listasýningar. Það er líka mikið að gerast í matarmenningunni í London og ég elska að borða og elda þannig að ég nýti mér það eins mikið og ég get. Annars vinnum við bæði mikið þannig að orkan getur verið af skornum skammti. Á veturna horfi ég svo mikið á enska boltann, oftast yfir saumavélinni samt.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar- efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357



Stillanlegt rúm, Ambassador*

Verð frá:

499.000.-

Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur
ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com



Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*

Verð frá:

299.000.-

Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum



Continental*

Verð frá:

362.900.-

* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

Ljótar gjafir í tuttugu og eitt ár

Helgi Briem og Þóra Emilsdóttir keyptu á ferðalagi gjöf sem þótti bera af í ljótleika og smekkleysi. Gjöfin vatt upp á sig og afraksturinn má sjá á sýningu sem verður opin á Menningarnótt.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Á ljótugjafahöfðinni standa tvenn hjón, systurnar Þóra og Íris Emilsdætur og makar þeirra, æskuvinirnir Sigurður Grétarsson og Helgi Briem.

„Fyrir eitthvað rúmlega 20 árum vorum við hjónin fyrir framán Sagrada familia-kirkjuna í Barcelona þar sem var verið að selja hræðilega ljótt heimaföndur eða minjagrip fyrir túrista. Í einhverju briarii datt okkur í hug að kaupa svona og gefa svila mínum og mágkonu. Þetta þótti mjög myndið og næst þegar þau fóru til útlanda fundu þau eitthvað enn ljótara til að gefa okkur á móti,“ segir Helgi. „Svo leiddist þetta út í eins konar keppni gegnum árin að finna sem verst gerðan, ljótastan og smekklausastan minjagrip til að gefa hvort öðru. Þetta er orðið dágott safn eins og nærri má geta þannig að okkur fannst að við þyrftum að gera eitthvað meira úr þessu. Tengdamamma er með



Helgi Briem í miðjum afrakstri ljótugjafakeppinnar sem hann hefur háð undanfarin tuttugu ár ásamt konu sinni við mágkonu sína og svila. MYND/ EYDÓR

OTA **SOL
GRYN**®

Hell, ristud hafragrjón



Helgi heldur sérstaklega upp á þennan fótboltamann sem enginn veit hver er né fyrir hvern keppir og leikur lítið lag þegar vel liggur á honum.



Spánn og fleiri suðlæg lönd hafa reynt gjöf-ull akur ljóttra minjagripa.

lítið galleri á Flókaötunni og við ákváðum að sýna allar gjafirnar núna á Menningarnótt og klára þessa litlu keppni okkar á milli með stæl.“

Leitað hefur verið fanga á mörkuðum og í minjagripaverslunum og þetta getur verið tímafrek iðja. „Lönd eru miserfið,“ segir Helgi. „Skandinavía er til dæmis snúin því það er hræðilega erfitt að finna eitthvað ljótt þar, allt svo hannað og smekklegt eitthvað. Kapólsku löndin hafa verið auðug uppspretta, endalausir dýrlingar með afhöggna útlími og blæðandi sár. Ýmsir hlutir þaktir skeljum hafa líka verið vinsælir. Það er allt leyflegt nema það má ekki vera of stórt og ekki of dýrt.“ Þegar kemur að því að velja sigurvegara í keppninni um allra ljótustu gjöfina sýnist sitt hverjum. „Hver á sitt upphald. Ég hef alltaf verið hrifnastur af fótboltamanninum sem enginn veit hver er. Hann virðist eiga að vera spænskur en fannst í kínverskri allrahandaþúð. Hann var sá eini sinnar tegundar í búðinni og greinilegt að enginn hafði hugmynd um hver þetta átti að vera.“

Helgi segir upphaf ljótugjafahöfðarinnar hafa átt sér nokkurn

aðdraganda. „Þetta á sér eiginlega tvær rætur, annars vegar ömmu mína heitna sem gaf svona gjafir við hátíðleg tilefni. Við erum með eina gjöf frá henni á sýningunni, brúðargjöfina til mín og konu minnar sem var á vissan hátt kveikjan að þessari hugmynd. Svo höfum við félagarnir verið að senda hver öðrum ljót postkort og þess háttar gegnum tíðina. Þetta hefur fylgt okkur í fjölskyldunni nokkuð lengi.“ Ekki hefur verið leitað fanga í íslenskum minjagripaverslunum þótt það hafi komið til tals. „Það stendur manni aðeins of nærri. Maður veit aldrei hvort maður ætti fjölskyldumeðlim eða þekkti einhvern sem hefði búið gripinn til og gæti orðið sár.“

Aðspurður hvort keppninni og höfðinni muni í raun ljúka með sýningunni fer Helgi undan í flæmingi. „Það er ekki alveg ákveðið enn þá. Þetta hefur alltaf verið mjög skemmtilegt en er farið að taka töluverðan tíma af friinu. Það verður alltaf erfiðara og erfiðara að toppa gjöfina á undan.“

Sýningin „Ljótar gjafir“ verður opnuð á Menningarnótt klukkan eitt í Galleríi PÁ á Flókaötu 41, bakhúsi og stendur til klukkan sex sama dag.



LAGER- SPRENGJUA!

70%
af fatnaði og skóm!

Vorum að taka upp
nýja vöru frá Yoek,
Elinette, Mos Mosh og
Dranella

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Ekkert plast í september

Árveknisátakinu Plastlaus september verður hleypt af stokkunum í fyrsta sinn 1. september. Opnunarhátíð er haldin í dag, þar sem ný vefsíða www.plastlausseptember.is er kynnt til leiks.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Gerum þetta bara. „Með þessari mjög svo íslensku setningu var markað upp-haf átaksverkefnisins Plastlaus september. „Hugmyndin varð til í maí á þessu ári hjá nokkrum nágrannakonum sem fóru að ræða hversu þarft væri að vekja fólk til vitundar um áhrif plast á umhverfið. Þá kom þessi fleyga setning og boltinn fór að rúlla,“ segir Jóhanna Gísladóttir, doktors-nemi í umhverfis- og auðlinda-fræði, sem er formaður stjórnar um Plastlausan september. Fyrirmynd átaksins er ástralska átaksverkefnið Plastic free July sem haldið er árlega í Ástralíu.

Þrátt fyrir stuttan fyrirvara hefur mikið verk verið unnið í undirbúningi átaksins. „Þær byrjuðu á því að hafa samband við aðra aðila í kringum sig sem þær vissu að hefðu mikinn áhuga á umhverfismálum. Þannig kom ég til dæmis inn í verkefnið,“ segir Jóhanna en allar eru konurnar með ólíkan bakgrunn sem hefur nýst vel við skipulagninguna.



Hluti þeirra kvenna sem standa að Plastlausum september. Frá vinstri; Jóhanna Gísladóttir, Elsa Þórey Eysteinsdóttir, Salbjörg Rita Jónsdóttir, Dóra Magnúsdóttir og Kristín Inga Arnardóttir.

Íslendingar eru plastsóðar

„Tilgangur verkefnisins er að vekja almenning til umhugsunar um plastnotkun og þann plastúr-gang sem fellur til daglega,“ segir Jóhanna og jatar því að Íslendingar séu talsverðir plastsóðar. „Við erum ekki að endurvinnna plastið nógu vel, enda þyrfti þret-

tán jarðir ef allir ætluðu að lifa eins og Íslendingar. Plastflöskur skila sér ágætlega en þegar kemur að öðru umbúðaplasi er allt of hátt hlutfall sem fer í urðun. Samkvæmt tölum frá Umhverfisstofnun falla að meðaltali til 13 kíló af plastúrgangi í hverjum mánuði á íslenskum fjögurra

manna heimilum, sem er gífurlegt magn.“

Jóhanna er nokkuð bjartsýn á að átaksverkefnið muni skila árangri. „Það er mikill áhugi og hljómgrunnur í samfélaginu fyrir þessari umræðu núna og því um að gera að hamra járníð meðan það er heitt.“

Vefsíðan hornsteinn verkefnisins

Í dag, föstudaginn 18. ágúst, verður haldin opnunarhátíð Plastlaus september á Lofti Hosteli. Þar verður meðal annars kynnt til sögunnar glæný vefsíða www.plastlausseptember.is. „Vefsíðan er hornsteinn verkefnisins. Þar verður að finna upplýsingar, hvatningar og ráð um það hvaða skref fólk getur tekið til þess að draga úr plastnotkun sinni,“ segir Jóhanna en fólk frá Umhverfisstofnun sér um að lesa yfir efni síðunnar til að yfirfara staðreyndir.

Átaksverkefnið verður áberandi á samfélagsmiðlum Facebook, Instagram, Twitter og Snapchat í september en auk þess er ætlunin að standa fyrir tveimur viðburðum í mánuðinum. „Við sjáum fyrir okkur að standa fyrir viðburði þann 16. september á degi íslenskrar náttúru og erum í viðræðum við Umhverfisstofnun, Landvernd og fleiri. Þá er ætlunin að standa fyrir málþingi um plast í lok september.“

Jóhanna hefur trú á að átakið verði árlegt enda sé ekki vanþörf á að vekja Íslendinga af döð-anum. „Við munum leggja áherslu á það sem almenningur getur lagt af mörkum. Umhverfisstofnun mun síðan einbeita sér að plasti næstu tvö árin líkt og hún hefur gert með matarsóun undanfarið. Þá verður einnig lögð áherslu á að ná enn betur til fyrir-tækja.“



OAKLEY

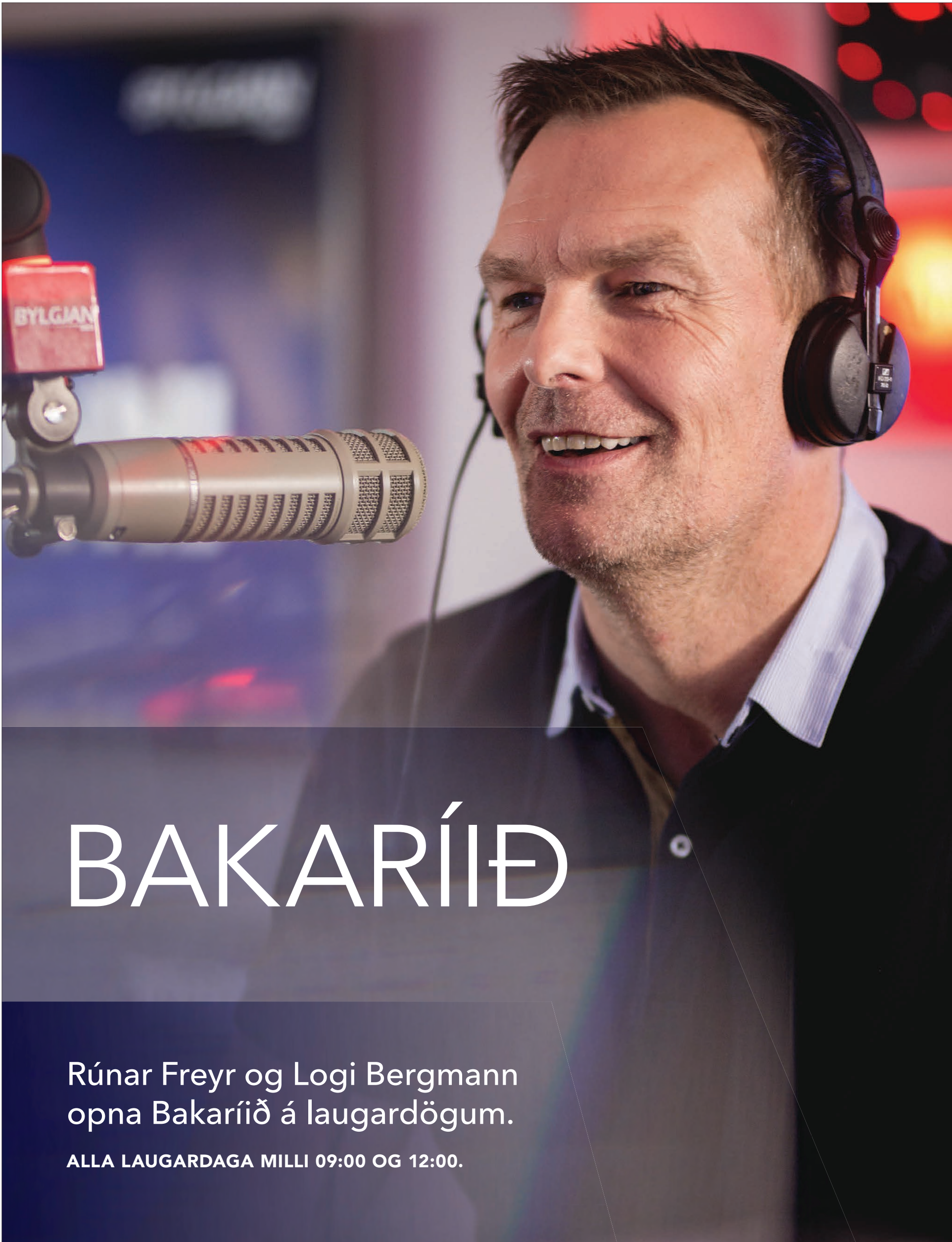
20% AFSLÁTTUR
Í TILFNI REYKJAVÍKURMARAPONS

Hlauparar: Arnar Pétursson og Hulda Guðný Kjartansdóttir.



KEFLAVÍKUR

Optical Studio
SMÁRALIND • KEFLAVÍK



BAKARÍIÐ

Rúnar Freyr og Logi Bergmann
opna Bakaríið á laugardögum.

ALLA LAUGARDAGA MILLI 09:00 OG 12:00.

HLUSTU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



ÚTVAPPID



FM 98.9

BYLGJAN
989



Nautið er lífsnautamerki og kann vel við sig í glæsilegum fötum úr góðum efnum. Nautin munu taka stóru grófu þrjónapeysurnar með trompi og klæðast þeim bæði við síð svört pils og gallabuxur.



Hrúturinn á eftir að fjárfesta í netsokkabuxum sem hann mun nota gríðarlega mikið, hvort sem er við fallega hnésíða blómakjöla eða stutt þröng leðurpils.

Steingeitin vill bera það með sér í klæðaburði hvð hún er jarðbundin og reglusöm. Hún fagnar því velsniðnum fötum í djúpprænum, vínráudum og dökkbláum litum sem vaxa á öllum herðatrjáum í haust.



Bogmenn, athugið! Þriggja ára þjálfunarbúðir Satúrnusar eru senn á enda og mál að lyfta sér upp. Þú átt skilið að fjárfesta í dásamlegu partíðressi því í haust verða endalaus tilefni til að fagna.



Fiskar halda áfram að láta sig dreyma og flæða um allt í náttúrlitum leðurjakka og einhverju nógu töff undir, alveg í takt við tískuna.



Vogin stendur í stórframkvæmdum, bæði í einkalífi og starfi. Hún þarf að koma sér upp skotheldum spjörum sem hægt er að breyta úr fundafatnaði í stuðsett með því einu að skipta um skó og eyrnalokka. Litli svartí kjöllinn er besti vinur vogarinnar í haust.

Stjörnumerkin og tískan

Margir kíkja á stjörnuspána sína til að fá innblástur fyrir daginn. Hér er stjörnuspa fyrir haustið þar sem má sjá hverju merkin ættu að klæðast til að takast á við komandi áskoranir og örlög.



Tvíburinn þarf að vera á ferðinni og það þýðir ekki mikið að ætla að skella honum í hælaskó og þröngt pils. Þægilegar gallabuxur, þunnur bolur og fallgur jakki munu fleyta honum gegnum öll helstu tilefni sem haustið býður upp á.



Vatnsberinn er í vinnugírnum þessa mánuðina og stefnir hátt. Hann getur samt aldrei alveg sleppt því að vera pinulítið öðruvísi og þess vegna hentar missíða, ójafna tískan honum svo vel.



Sporðrekkinn er tilfinninganæmasta merkið og þarf því oft að brynja sig. Falleg kápa dregur athyglina frá öðrum fatnaði og sporðrekkinn getur klæðst sínum elskuðu svörtu felulitum undir.



Meyjan verður miðpunktur samkvæmislífsins í haust sem fer henni bara nokkuð vel enda snyrtilegasta merkið. Hún þarf samt að taka smá sjensa og leyfa sér að njóta og þar koma skórnir sterkir inn. Töff og áberandi skór gera öll skynsamlegu fötin hennar mun villtari.



Krabbar eru hlýir, mjúkir og heimilislegir en þegar þeir sletta úr klónum fara þeir alla leið. Haustið verður viðburðaríkt hjá krabbanum og þó hann vilji helst vera heima við fínnur hann öryggi í eldraudum skóm sem minna hann á skelina sína.



Ljónið mun eiga rólegt haust og þar sem makindi fara ljóninu einkar vel er nauðsyn að eignast eitthvað sem fer vel í sófanum. Mjúkir þægilegir kjólar og síðar peysur verða aðalmálið og svo auðvitað áberandi skartgripur við því ljónið er nú einu sinni ljón.



ENSKI BOLTINN ER HAFINN!

Tryggðu þér áskrift á aðeins 399 kr. á dag*
11.990 kr. á mánuði

SPORTPAKKINN

SPORT 365

365.is | Sími 1817

*míðað við 12 mánaða bindingu



Frisbígolf er vinsæl íþrótt

Vinsældir frisbígolfs hafa aukist mikið á þessu ári bæði hér á landi og víða um heim. Fólk fær góða hreyfingu í þessari íþrótt og hana er auðvelt að stunda. Í sumar hafa tólf nýir frisbígolfvöllir bæst við hérlendis en áður voru þeir 30. Í Noregi hefur þessi íþrótt náð miklum vinsældum og þar í landi eru nú 160 völlir. Norðmenn eiga heimsmeistara

í greininni. Mun fleiri völlir eru þó í Svíþjóð og Finnlandi þar sem íþróttin er afar vinsæl. Frisbígolf er fjölskyldu-íþrótt þar sem allir geta leikið saman. Íþróttin gengur út á að henda frisbídiski í sérútbúna körfu. Leikurinn fer fram úti í náttúrunni. Hægt er að leika frisbígolf einn eða með fleirum. Takmarkið er að kasta disknum í körfuna í sem fæstum skotum

og sá vinnur sem þarf fæst skot. Leikmenn taka hvert kast frá þeim stað þar sem diskurinn lenti síðast.

Á heimasíðunni www.folf.is er hægt að kynna sér þessa íþrótt en þar er jafnframt listi yfir velli á Íslandi. Þar segir að frisbígolf sé góð og holl hreyfing sem skerpir nedri og efri hluta líkamans og þróar skottækni og góða einbeitingu.



Frisbígolf er ákaflega skemmtileg íþrótt.

Hjólað fyrir langveik börn

Einn af ómissandi viðburðum Menningarnætur er gödgerðar-akstur á mótörhjólum, þar sem gestum og gangandi gefst færi á að þeysa um á glæstum fararskjótum mótörhjólumanna.

Það er HOG-Chapter Iceland, félag Harley Davidson-eigenda á Íslandi, sem býður einstaklingum að vera farþegar á mótörhjólum sínum í stuttri ferð um miðborgina. Keyrslan hefst við Alþingishúsið við Austurvöll og kostar ferðin 1.000 krónur sem renna óskiptar til styrktar Umhyggju, félagi til stuðnings langveikum börnum.

Ekið verður frá Kirkjustræti framman við Alþingi, að Sudurgötu, um Skothúsveg og Tjarnargötu, svo um Vonarstræti og Templarasund, og aftur að Kirkjustræti, þar sem reiðin endar.



Menningarnótt unga fólksins

Á Menningarnótt verður margt skemmtilegt í boði fyrir ungu kynslóðina. Ungir og uppnennandi hljóðfæraleikarar munu spila fallega tónlist fyrir gesti og gangandi í Hörpu, nánar tiltekið í Hörpuhorni frá klukkan 13.30 og fram eftir degi. Um er að ræða ungt tónlistarfólk sem hefur setið námskeið á vegum Tónlistarháttíðar unga fólksins undanfarnar vikur. Ungu fólknið verður einnig í aðalhlutverki á Klambatúni en þar mun Litli Sirkus kynna töfra sirkussins á nærgættinn hátt með úthald yngstu sirkusgestanna í huga. Hægt verður að sjá fólk og hluti svífa um loftið og litríkar figúrur sýna ótrúlegar listir með ljúfrí og fjörugri sýningu í styttri kantinum. Aðgangseyrir er 2.500 kr. og frítt er fyrir börn yngri en þriggja ára ef þau sitja í fangi foreldra eða forráðamanna. Sýningin er frá 11-12. Þá verður nóg af ratleikjum í boði hér og hvar um borgina. Í Galleríi Fold verður ratleikur kl. 13-15 en í honum felst að finna listaverk sem sýnd eru í galleríinu. Við hvert þeirra er frásögn og í henni bókstafur sem er hluti af orði sem gestir eiga að finna út og er listaverkabók í verðlaun fyrir heppinn þátttakanda. Ratleikur verður í Þjóðminjasafni Íslands og Safnahúsinu við Hverfisgötu með viðkomu við Tjörnina. Í honum verða fuglar skoðaðir bæði úti og inni, lifandi fuglar, beinagrindur og útskornir fuglar. Hægt verður að læra fuglafit og teygjutvist í Þjóðminjasafninu og geta foreldrar rífað upp gamla takta.



Haustkortið á tilboði út ágúst 45.900 kr.

Mikið úrval af frábærum tímum í opna kerfinu!

Vertu þinn eigin styrktaraðili!

Þjóðum hagstæð kort sem stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.

1-2-3 Nýja þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 30 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því.

Hægt er að taka einn, tvo, eða þrjá tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Innritun hafin á öll námskeið í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT **JSB**
leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir 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

Bílar til sölu



Glæsilegur Toyota Hilux double cap til sölu. Ágerð 2017. Keyrður 10.000 km. Verð 6.5 milljónir. Uppl. í s. 898 5878



Toyota Rav4. Fengið gott viðhald. Dráttarkrókur og ný sumardekk. Ný vetrardekk fylgja með kaupnum. Verð aðeins 550.000.- Uppl. í s. 898-5878



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw Avantgarde innrétting og útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftpúðaafjöðrun ofl ofl ofl Verð 6,4m. Tilboð 5,8m. Uppl: 899 0410

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Þjónusta

Hreingerning



Hreingerning - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

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., fyrirtækjafli., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is



Keypt & Selt

Til sölu

Frystiklefi til flutnings ca. 50 m3, einnig hillur fyrir lagerhúsnæði til sölu. Uppl. veita Stefán s. 862 5940 og Sigurður s. 863 4548

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 þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateple.is

Skólar & Námskeið

Námskeið

Hverju vill biblían koma á framfæri við þig? Næsta námskeið hefst þri 22/8. Nánar í S. 867 1640

Kennsla



PALACKÝ UNIVERSITY

in Olomouc í Tékklandi heldur inntökupróf í tannlækningum og læknisfræði 21 ágúst nk. í Reykjavík. Við útskrift frá skólanum fá nemendur full starfsréttindi í EB og EEA.

www.medicineinolomouc.com
http://admission.upol.cz/ fs.
8201071 kaldasel@islandia.is

LESTRARKENNSLA

Tek að mér aðstoð og þjálfun í lestri fyrir börn á aldrinum 5-10 ára. Margra ára kennslu reynsla. Uppl. í s. 696 8699

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



JAKKI
kr. 19.800

BUXUR
kr. 11.900

Avanti Camo jakki og buxur
Léttur og mjúkur fatnaður
góður í alla skotveiði
Vatns og vindheldur



Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturröst.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í 110 RVK

EÐA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísam greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com

Óska eftir geymslu undir búslóð, ca.8fm, á höfuðborgarsvæðinu eða Reykjanesi. Aðgengi fyrir trillu verður að vera til staðar. Vinsamlegast hringið í síma 779-1701.

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca 100 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar:699-6762 eða hreinverkis - Tómas

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

MÓTTAKA

41 - A Townhouse Hotel, leitar af starfskrafti í móttökustarf með frábæra þjónustulund í skemmtilegt starf. Góð ensku kunnátta skilyrði. Unnið er á vöktum 2-2-3.

Ef þú heldur að þetta sé eitthvað fyrir þig sendu okkur þá ferilskrá á jobs@41hotel.is



MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvisskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, RVK. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

GINGER

GINGER Í REYKJAVÍK

Ginger óskar eftir starfsfólki á dagvaktir alla virka daga. Ef þú ert orðinn 18 ára og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á brynja@ginger.is

Ginger restaurant is looking for employees on day shifts all weekdays. If you are 18 or older and interested in working at a good restaurant please send your c.v. to brynja@ginger.is

GINGER

GINGER KEFLAVÍK:

Ginger óskar eftir starfsfólki á dagvaktir alla virka daga. Ef þú ert orðinn 18 ára og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á fitjar@ginger.is

Ginger restaurant is looking for employees on day shifts all weekdays. If you are 18 or older and interested in working at a good restaurant please send your c.v. to fitjar@ginger.is

GULLNESTI GRAFARVOGI

Óskum eftir röskum, íslenskumælandi starfskrafti virka daga frá 10-17. Upplýsingar í síma 898-9705, Daði

STARFSMAÐUR ÓSKAST

Stundvís, reglusamur starfskraftur óskast til ýmissa starfa í matvöruverslun og aðstoð við kjötbörð, framtíðarstarf. Uppl. Kjöthöllin Háaleitisbraut 58-60
Upplýsingar veitir Sveinn í síma 553 8844.

HOTEL RECEPTIONIST

41 - A Townhouse Hotel is looking for a receptionist/ greeter to join our team. You must be confident and professional, have strong customer service skills and be able to work as a team player. Fluent English required.

If this sounds interesting to you please send your info to jobs@41hotel.is



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvisskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háholti 13-15, Mos. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

BOOZTBAR

Óskar eftir að ráða til starfa gott fólk Dagvinna. Hlutastörf kvöld og helgar. Umsóknum skilað á booztbarinn@booztbarinn.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.

TRADEX EHF Í HAFNARFIRÐI

vantar stundvíst og duglegt starfsfólk í fiskvinnslu og pökkun. Vinnutími frá kl. 7 - 15 virka daga. Umsækjendur sendi umsóknir á tölvupóstin tradex@tradex.is

MATSVEIN

vantar á 150t dragnóta bát til afleysinga næstu 2 vikur. S: 899 1185

HANDFLAKARI ÓSKAST:

Fiskvinnsla í Hafnarfirði vantar handflakara til starfa. Aðeins vanur flakari kemur til greina. Laust herbergi á staðnum. Vanir flakarar sendi póst á netfangið vinna@hamrafell.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Til sölu

plettac distribution

SÖLUSÝNING
Laugardaginn 19. ágúst kl. 10-13
Vesturvör 22, Kópavogi

Plettac vinnupallar til sölu.
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni.

VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent
www.capacent.is

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

BOLTINN Í BEINNI

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! 16-19

LEIKIR HELGARINNAR:
Laugardaginn 19. ágúst
11:20 Swansea City - Man. United
13:50 Liverpool - Crystal Palace
16:20 Stoke - Arsenal

ROKKSVEIT JONNA ÓLAFS
spilar um helgina!
Föstudag og laugardag frá kl. 00 - 03
Allir velkomnir

Sunnudaginn 20. ágúst
14:50 Tottenham - Chelsea

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Fasteignir

MIÐBÆJARÍBÚÐIR

Opið hús í Brautarholti 6.

Laugardaginn 19 ágúst milli kl. 14.00-15.00

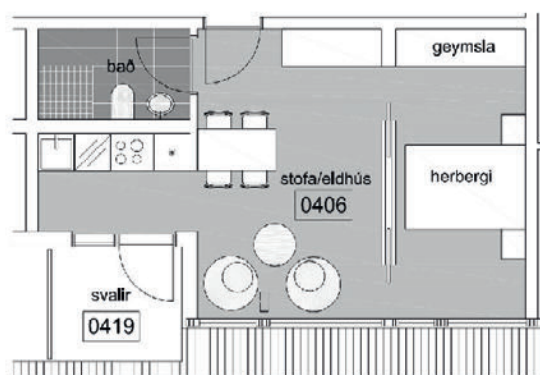
Glæsilegar fullbúnar útsýnisíbúðir á efstu hæð tilbúnar til afhendingar. Frábærlega skipulagðar stúdíó og 2ja herbergja íbúðir þar sem hver fermeter er nýttur til fulls.

Húsið er staðsett í grónu hverfi á frábærum stað þar sem blandað er saman íbúðum og þjónustu.

Framtíðin

Möguleiki á allt að 90% fjármögnun.

Framtíðin býður upp á viðbótarlán sem henta vel með láni frá lífeyrissjóði eða banka.



Sigfús Aðalsteinsson
Löggiltur fasteigasali
sigfus@midbaer.is
Sími: 898 9979

Ingólfur Ingvarsson
Löggiltur fasteignasali
ingolfur@midbaer.is
Sími: 893 7806



Vegmúla 2 | 108 Reykjavík | 588 3300 | www.midbaer.is

Atvinna

Vísir hf óskar eftir að ráða háseta á Sighvat GK 57. Sighvatur er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5770 eða á heimasíðu Vísis www.visirhf.is



Vísir hf óskar eftir að ráða vélavörð sem getur leyst af yfirvælstjóra á Kristínu Gk 457. Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5730 eða á heimasíðu Vísis www.visirhf.is



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þú ert ráðin/n!
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar