

LEIÐ

MÁNUDAGUR 28. ÁGÚST 2017

Menning



„Maria Heba Þorkelsdóttir framleiðandi og stelpurnar í Sokkabandinu höfðu samband við mig eftir útskrift og báðu mig um að skrifa leikrit upp úr myndasögubókunum mínum.“ MYND/ANTON BRINK

Teiknimyndasaga verður leikrit

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir á sér margar hliðar. Hún syngur og semur tónlist með FM Belfast, teiknar myndasögur og í vetur verður fyrsta leikritið eftir hana á fjöllum Borgarleikhússins. ➔4



GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365

Öll kínversk leikfimi

Í samstafi við kínverskan íþróttaháskóla

- Heilsu Qi Gong 5000 ára tækni
- Heilsuþætandi Tai chi
- Hugræn teygjuleikfimi
- Kung Fu fyrir 4 ára og eldri

Einkatímar og hópatímar

Fyrir alla aldurshópa



RISA

LAGERSALA

40-90%

AF ÖLLUM VÖRUM
24. ÁGÚST - 1. SEPT



verð : 4.990
nú : 990



verð : 19.990
nú : 8.245



verð : 11.990
nú : 5.395



verð : 4.990
nú : 990



CINTAMANI
OUTLET
AUSTURHRAUN 3, GARÐABÆ

Þorskur í karri

Frábær fiskréttur á mánu- dagskvöldi sem auðvelt er að útbúa fyrir fjóra. Berist fram með hrísgrjónum og brauði.

800 g þorsklök

1 tsk salt

½ blaðlaukur

½ paprika

2 msk. olía

1 dós kókósmjól

2 msk. rautt currypaste

Safi og börkur af hálfri límónu

½ chilli-pípar, smátt skorinn

4 msk. ferskt kóriander

Skerið fiskinn í bita og saltið. Skerið blaðlaukinn í sneiðar. Hitið olíuna á pönnu og steikið laukinn og paprikuna. Bætið currypaste út í og látið allt malla í 2 mínútur. Hrærið í á meðan. Bætið þá kókósmjól saman við og látið suðuna koma upp. Eftir um tíu mínútur er fiskurinn settur út í kókósmjólinu og safi og börkur af límónu. Setjið lok á pönnuna og eldið áfram í fimm mínútur. Bragðbætið með salti og pípar. Stráið kóriander og chilli-pípar yfir.



Einfaldur og góður réttur.

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

Umsjónarmenn efnis: 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 Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@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

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsöguþæknir, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skípuþing ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þálfar leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnáms, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamátlaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnuþögn og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamátlaskóli Íslands

Ferðamátlaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

ALLTAF VIÐ HÖNDINA

Þú getur lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísí og í Fréttablaðs-appinu



FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft



Lóa lauk námi í ritlist við HÍ og hefur nú skrifað sitt fyrsta leikverk. MYND/ANTON BRINK

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Framhald af forsiðu →

Lóa verður á ferð og flugi í vetur. Framundan eru tónleikar um alla Evrópu með hljómsveitinni FM Belfast en von er á nýrri plötu með bandinu í nóvember. Í janúar verður leikritið Lóaboratoríum eftir hana sett á svið í Borgarleikhúsinu í samstarfi við leikhópinn Sokkabandið, auk þess sem önnur verkefni eru í farvatninu. „Ég á engin áhugamál,“ segir Lóa hlajandi þegar hún er spurð hvernig henni takist að koma svona miklu í verk en hún er í óða önn að ljúka síðustu yfirferð á Lóaboratoríum áður en æfingar hefjast seinna í haust. „Eins og stendur er ég líka að undirbúa tónleikaferðina en fimm ára sonur minn kemur með. Hann er meira og minna alinn upp í rútum en foreldrar mínir hafa hjálpað mér mikið. Án þeirra gæti ég þetta ekki.“

Teiknari í ritlist

„Tildrög þess að ég skrifaði leikritið er að í fyrra lauk ég meistara-gráðu í ritlist frá HÍ en þar sótti ég leikritunaráfanga sem mér fannst mjög spennandi. María Heba Þorkelsdóttir framleiðandi og stelpurnar í Sokkabandinu höfðu samband við mig eftir útskrift og báðu mig um að skrifa leikrit upp

„Eins og stendur er ég líka að undirbúa tónleikaferð en fimm ára sonur minn kemur með. Hann er meira og minna alinn upp í rútum en foreldrar mínir hafa hjálpað mér mikið. Án þeirra gæti ég þetta ekki.“

úr myndasögubókunum mínum og ég ákvað að slá til. Það hefur verið gert áður, leikritið Forðist okkur er t.d. skrifað eftir bókunum hans Hugleiks Dagssonar,“ segir Lóa.

Hún er með bakgrunn í myndlist og hafði teiknað og skrifað texta um langt skeið þegar hún ákvað að innrita sig í ritlist. „Margir mæltu með þessu námi og bentu mér á að myndlist og ritlist færu vel saman sem reyndist vera rétt. Ég er svo ánægð með námið að ég reyndi að senda mömmu í það líka en það var svo systir mín sem ákvað að láta slag standa og er núna í ritlist.“

Kolfinna Nikulásardóttir, einnig þekkt sem Kylvan í Reykjavíkurdætrum, mun leikstýra Lóaboratoríum. Lóa segist vera mikill aðdáandi hennar og hlakkar til samstarfsins. „Mér finnst þær hug-

rakkar að hafa valið svona ungan og nýjan leikstjóra,“ segir hún.

Grín úr hversdagslífinu

Leikritið fjallar um vandræði, alkóhólisma, fólk sem er að þvælast fyrir sjálfu sér og díla við leiðindi og samskiptavanda, að sögn Lóu. „Þetta er samt grínleikrit,“ tekur hún fram og segir að það verði eflaust undarlegt að sjá persónurnar lifna við. „Ég er þegar búin að skrifa ótrúlega slæman leikdóm fyrirfram, nokkrum sinnum. Svo fékk ég létt vænisýkiskast þegar ég hafði sent stelpunum í Sokkabandinu handritið og fékk engin viðbrögð frá þeim eða þar til ég fattaði að ég hafði ekki ýtt á send-takkann. Handritið hefur fengið mjög jákvæð viðbrögð frá þeim sem hafa lesið það yfir svo kannski er þetta óþarfa paranoja. Þótt leikritið fari ekki á fjalirnar fyrr en eftir áramótin er hægt að velja það á áskriftarkort Borgarleikhússins,“ minnir Lóa á.

Spurð hvar hún fái hugmyndir að teiknimyndasögu segir Lóa daglega lífið veita sér innblástur. „Flestar hugmyndirnar koma út frá samtölum við kærastann minn, Árna Rúnar, sem er með mér í FM Belfast. Hann er svo skýr í kollinum en ég er stundum að brjálást úr gremju yfir einhverju sem ég skil ekki einu sinni. Ég nota hann sem rödd skynseminnar. Sögurnar fjalla oft um okkur og samskipti við aðra,“ upplýsir hún að lokum.

GERÐU EIN BESTU
KAUP ÁRSINS!

GÆÐA
INNIHURÐIR
Á GÓÐU VERÐI
Hvítlökkuð hurð og karmur
verð frá 29.990 kr.

Birgisson

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



NÝIR OUTLANDER PHEV

NÝR! MMC OUTLANDER PHEV HYBRID PLUG IN. 2017, RAFMAGN / BENSÍN. LEDUR/ALCANTARA, BAKKMYNDAVÉL, OFL. Verð 4.390 p. SJÁ RADNR 11579 á bilagalleri.is



PLUG IN HYBRID

NÝR! MMC OUTLANDER PHEV HYBRID PLUG IN. 2017, RAFMAGN / BENSÍN. LEDUR/ALCANTARA, BAKKMYNDAVÉL, OFL. Verð 4.390 p. SJÁ RADNR 111740 Á bilagalleri.is

Bílagalleri bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bilagalleri.is



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



KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

Bílar til sölu



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stv. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftpúðaflöðrun ofl ofl ofl Stgr. 5,8m. Uppl: 899 0410



BMW 325Xi (4X4) 2007 ekinn 114 þ.km, bensín, sjálfskiptur, leðuráklæði, rafdrifin sæti, hiti í framsætum. Fjarlægðarskynjarar, 17" dekk. Nýskoðaður. Vel með farinn. Verð Tilboð. S. 8217219



Vv póló árg 04 ek 224 þús skoðaður 5 dyra beinsk nýleg dekk verð aðeins 235 þús gsm 8927852

Bílar óskast

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

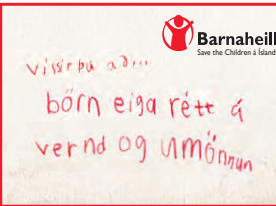
í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is



Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - 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

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Byggingarstjórn.

Getum bætt við okkur verkefnum.

Rúnar S: 663 4844
Hermann S: 896 9819

EIGUM GOTT ÚRVAL AF NÝJUM OG NÝLEGUM BÍLUM Á STAÐNUM.



AUDI A6 Avant Ultra S-line 2.0 tdi. Árgerð 2017, ekinn 5 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 5.990.000.** Rnr.129021.



BMW 3 318d. Árgerð 2013, ekinn 125 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 2.990.000.** Rnr.246562.



MERCEDES-BENZ C 200 D Wagon. Árgerð 2015, ekinn 16 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 gírar. **Verð 4.990.000.** Rnr.246469.



VOLVO XC70 AWD Summum. Árgerð 2012, ekinn 129 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. **Verð 4.590.000.** Rnr.246495.



VOLVO S80 Momentum. Árgerð 2013, ekinn 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. **Verð 4.580.000.** Rnr.246449.



TOYOTA Hilux 33" Facelift. Árgerð 2010, ekinn 118 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 gírar. **Verð 4.590.000.** Rnr.246552.



SUZUKI Baleno GLX 1.0 Boost-erjet. Árgerð 2017, bensín, 5 gírar. **Verð 2.690.000.** Rnr.246619



SUZUKI Baleno GLX 1.0 Boost-erjet. Árgerð 2017, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. **Verð 2.990.000.** Rnr.246671



MMC Outlander Instyle Phev 4x4. Árgerð 2017, bensín og rafmagn, sjálfskiptur. **Verð 5.290.000.** Rnr.246473.



NISSAN Note. Árgerð 2017, dísel, 5 gírar. **Verð 1.990.000.** Rnr.246672.



HYUNDAI Ioniq Hybrid. Árgerð 2017, bensín og rafmagn, sjálfskiptur. **Verð 3.390.000.** Rnr.440165.



Klettháls 2 • 110 Reykjavík
S. 562 1717 • www.bilalif.is
Opnunartími
Virka daga kl. 10:00 - 18:00



NÝTT
Í SÖLU

Til sölu fasteignir Kópavogsbæjar

Fannborg í Kópavogi

Auglýst er eftir áhuga þróunarfélaga, fjárfesta, byggingarfélaga og annarra á kaupum á fasteignum í Fannborg í Kópavogi.

Fannborg 2 skiptist í fjórar hæðir og er 3.199 fm
Fannborg 4 skiptist í tvær hæðir og er 604,7 fm
Fannborg 6 skiptist í þrjár hæðir og er 1.515 fm
Samtals 5.319 fm

Kópavogsbær mun samhliða sölu fasteigna skoða möguleika á að gera breytingar á skipulagi svæðisins sem gæfu möguleika á að byggja nýtt húsnæði á svæðinu. Kaupendur fasteigna hefðu forgang á auknum byggingarrétti á svæðinu.

► Tilboðum í fasteignirnar, ásamt framtíðarsýn um notkun þeirra, skal skilað til Eignamiðlunar eigi síðar en fimmtudaginn 12. október nk.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA



Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
864 5464 / 588 9090



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
kjartan@eignamidlun.is
824 9093 / 588 9090

 **EIGNAMIDLUN**
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

 **60**
ÁRA
FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957

Hagaland 8, Mosfellsbæ



Einstaklega fallegt og vandað 4-5 herbergja einbýlishús á einni hæð með stórum bílskúr á eftirsóknarverðum stað í Mosfellsbæ. Birt stærð eignar er alls 175,1 m². Glæsilegur garður með heitum potti, útisturtu, gosbrunni og 15 m² timburhúsi með rafmagni og hita. Frábær staðsetning. Stutt í helstu þjónustu s.s. leikskóla, skóla og verlanir. **Verð. 74,8 millj.**

Nánari upplýsingar:

Margrét Guðjónsdóttir,
hdl. og löggiltur fasteignasali.
s. 588 1400 eða s. 866 9140

MG Lögmenn ehf.

Háholti 14 | 270 Mosfellsbær | Sími: 588 1400
Netfang: mglogmenn@mglogmenn.is

EIGNABORG

Hamraborg 12 | 200 Kópavogur | 416 0500 | www.eignaborg.is

VOGATUNGA 33 | 200 Kópavogur

FJÖLBÝLISHÚS

110 m² | **VERÐ: 54.000.000**

OPIÐ HÚS

ÞRI. 29. ÁGÚST
KL. 17.30 - 18.00



Íbúð fyrir 60 ára og eldri. Björt og falleg 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í litlu fjölbýli, með sérinngangi og sérgarði á vinsælum stað mjög miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu. Húsið er vel byggt og lítur vel út. Örstutt er í þjónustu við Fannborg og Hamraborg.
Upplýsingar gefur Óskar Bergsson, sölustjóri í síma 893 2499 og oskar@eignaborg.is

ÓSKAR BERGSSON | Sölustjóri | Sími: 893 2499



ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

RÁÐUM EHF · Vegmúla 2, 108 Reykjavík · Sími 519 6770 · radum@radum.is

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar**PÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL**

-SPÁÍ SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGJÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bólla. Símaspá,
Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er
á facebook

Rafvirkjun

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

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.**

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Keypt
& Selt****Til sölu**

SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Pöntunarsími: 8676677

Óskast keypt**KAUPUM GULL-
JÓN & ÓSKAR**

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

Til bygginga**HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS**

Vatnasklæðning, panill, pallaefni,
parket, útihurðir, ofl. Gæði á
göðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolia. Indus ehf,
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

**Skólar &
Námskeið****Námskeið****ICELANDIC & ENGLISH F.
FOREIGNERS - ENSKA**

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III.
ENGLISH f. Adults/ ENSKA f.
Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 4/9,
2/10, 30/10, 27/11. 2018: 8/1, 5/2,
5/3. Morn/Aftern/Evening. Morgna/
Síðd/Kvöldis -4 weeks/vikur x 5
days/daga. 2 - 5 students/nem.
www.iceschool.is - ff@icetrans.
is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Húsnæði**Geymsluhúsnæði**

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

**UPPHITUÐ
FERÐAVAGNAGEYMSLA Í
BORGARFIRÐI**

Getum bætt við okkur tjaldvögnum
og fellihýsum í vetur. S. 899 7012
Sólbakki.

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf
kirkjunnar

**GEFÐU
VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf
kirkjunnar

VERSLUNARTÆKNI**RAUFAPANILL**

Tilboð
mánaðarins
25%
afsláttur

**Afsláttur
á öllum
upphengibúnaði**

Upphengilausnir mikið úrval

Fataslár

Til á lager:

Raufapanill er fánlegur í hvítum
plötum í stærðinni
120 x 240 og 240 x 120 cm.
Einnig fánlegur, tilbúinn fyrir
sprautun.

Smellulistar:

Snap-in smellulista er auðvelt að
skipta um og fánlegir í mörgum
litum.

VERSLUNARTÆKNI

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Gott verð

Sjáðu
heimasiðuna
www.verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300