



FÖSTUDAGUR 26. MAÍ 2017

Lífsstíll



María Nielsen sökkti sér í rannsóknir á hinni fullkomnu húsmóður við vinnslu lokaverkefnis síns í fatahönnun frá LHÍ.

Lífsstíll ➔4

GLAMOUR.is



Allt það
helsta úr *heimi*
TÍSKUNNAR
á einum stað
GLAMOURIS



Mörg spennandi verkefni bíða Valýjar Þórsteinsdóttur í London á næstunni þar sem hún býr með fjölskyldu sinni.

Engir tveir dagar eins

Eftir fjögur viðburðarík ár í Tókýó flutti Valý Þórsteinsdóttir til London ásamt fjölskyldunni. Þar stýrir hún mörgum spennandi verkefnum í tengslum við samfélagspróun. ➔2

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is



Líf hinnar 33 ára gömlu Valýjar Þórsteinsdóttur hefur verið ansi viðburðaríkt undanfarin ár. Eftir fjögurra ára spennandi dvöl í Tókýó, höfuðborg Japans, flutti hún ásamt eiginmanni sínum, Ingimari Hólmi Guðmunds-syni, og ungri dóttur til London síðsumars 2016 þar sem hún stýrir mörgum spennandi verkefnum hjá Manor House Development Trust sem öll snúa að samfélagsþróun og samfélagslegri frumkvöðlastarfsemi.

Það hafði lengi verið fjarlægur draumur þeirra beggja að flytja til Japans enda bæði haldin mikilli ferðaþrá að sögn Valýjar. „Þegar við kynntumst á sínum tíma vorum við ekki lengi að ákveða hvert skyldi halda í fyrsta ferðalag-ið. Við pökkudum niður í bakpoka, með ferðahandbók í farteskinu og villtumst ótt og títt í steinsteypu-frumskóginum Tókýó.“

Ferðin umrædda staðfesti áhuga hennar á því að læra japanska tungu og kafa dýpra í japanska menningarheima. Ingimar, sem er tölvuleikjaforritari, hafði alltaf einsett sér að búa einhvern tímann í Japan, og þá helst í mekka tölvuleikja, Tókýó. „Eftir ferðina skráði ég mig í japönsku í Háskóla Íslands og tók þriðja árið í skiptinámi við Waseda-háskólann í Tókýó. Ég var svo lánsöm að hljóta þrjá námsstyrki, sem gerði mér kleift að stunda námið af fullum krafti. Ingimar kom með mér með það í huga að sækja um forritunarstöðu hjá japönsku tölvuleikjafyrirtæki. Eftir strangt umsóknarferli fékk hann vinnu hjá Square Enix í Tókýó, sem er hvað þekktast fyrir Final Fantasy leikina og varð svo partur af gervigreindarteymi í leiknum Final Fantasy 15 sem kom út í ár.“

Fjölbreytt verkefni

Eftir að námi lauk tók hún að sér mörg ólík verkefni, m.a. fyrir fyrir japanskar sjónvarpsstöðvar og fyrirtæki sem vildu taka upp þætti eða auglýsingar á Íslandi, kenndi ensku í háskóla og íslensku í einkatímum, vann sem auka-leikari í uppfærslum hjá erlendum ballett og óperuuppfærslum fyrir Paris Opera Ballet og Scala, vann við þýðingar, las inn á heimildarmyndir, ritstýrði iOS tungumálakennslu-appi og lék í kennslubáttum fyrir japanska ríkissjónvarpið.

Áhugi Valýjar á japanskri menningu og sögu leiddi hana síðan út í heimildarmyndargerð. Hún hóf vinnslu heimildarmyndar ásamt tveimur vinum sínum, Lauru Liverani heimildaljósmyndara og Neo Sora kvikmyndagerðarmanni. Myndin, sem enn er í vinnslu,



Fjölskyldan mætt til London þar sem ný ævintýri biða hennar. Dóttir þeirra, Bergrún Elsa er tveggja ára.

heitir „Ainu Neno An Ainu“ fjallar um Ainu-fólkið sem talið er vera afkomendur fólks sem bjó í Japan á Jomon-tímabilinu. „Ainu-fólkið hefur sætt miklum ofsóknum í gegnum aldirnar og var einungis fyrst árið 2008 viðurkennt af japönsku ríkisstjórninni sem frumbyggjar Japans.“

Auk þess var hún einnig formaður Íslendingafélagsins í Japan öll fjögur árin og skipulagði m.a. fjölda funda, viðburða og ferða en þéttur og góður hópur Íslendinga býr í Tókýó að hennar sögn.

Lagskipt samfélag

Japanskt samfélag er ólíkt því íslenska að því leytinu að það er lagskiptara en við eigum að venjast, segir Valý. Mik­ið sé um óskrifðar reglur og er ætlast til þess að fólk hegði sér á vissan máta í ákveðnum aðstæðum. „Það endurspeglast sterkt í tungumálinu, þar sem staða hvers í gogg-unarröðinni kemur bersýnilega fram eftir því hvernig fólk ávarpar og talar við hvert annað. Á Íslandi eru hlutir sagðir meira beint út, en í Japan þarf maður að geta lesið á milli línanna og undir yfirborð hluta til að átta sig almennilega á því sem í raun og veru fer fram eða er verið að segja.“

Kurteisi er í hávegum höfð og Japanir virðast mjög stoltir af vinnunni sinni, sama hvort um er að ræða kassastarf í 7-Eleven eða eitthvað annað. „Það var æðislegt að panta pítsu og fylgjast með sendlinum taka ofan derhúfuna og hneigja sig eftir að hafa þakkað fal-



Með hressum og skemmtilegum vinnufélögum í London.

lega fyrir sig. Það er virðing í öllu, sem er eitt af því sem mér þykir mjög fallett við japanska menningu.“

Það kom henni þó á óvart hvað þessi hátæknivædda þjóð heldur fast í gamla tækni þegar kemur að búrókratík. „Faxtæki er t.d. staðalbúnaður á flestum skrifstofum og tikallasímar enn algengir á götum úti. Þó svo að það sé viss klisja að segja það, þá er Japan vissulega land andstæðna þar sem haldið er fast í gamlar hefðir þótt nýjar séu einnig velkomnar.“

Nær fjölskyldunni

Fjörum frábærum árum síðar og einu barni ríkari flutti litla fjölskyldan til London, ekki síst til að vera nær fjölskyldum sínum. Einnig spilaði inn í ákvörðunina að Ingimar fékk spennandi atvinnubod hjá tölvuleikjafyrirtækinu Rocksteady í London. „Eftir að hafa loks fundið íbúð og leikskóla, sem var nokkurs konar

þolraun þar sem hinir hæfustu lifa af, fór ég í atvinnuleitarham. Ég var svo heppin að landa vinnu hjá Manor House Development Trust (MHDT) sem er staðsett í menningar- og samfélagssetri í Woodberry Down, sem er eitt fjölmenningarlegasta en jafnframt eitt fátækasta hverfi innan Hackney, borgarhluta í norðausturhluta London.“

Fyrir tíu árum ákváðu borgaryfirvöld að stemma stigu við því ástandi sem ríkti á svæðinu, en fólk í hverfinu óttaðist um öryggi sitt vegna aukinnar glæpatíðni og húsnæði voru margt hvert í niðurniðslu. „Ákveðið var að rífa gamlar blokkir og byggja nýjar fyrir íbúana sem þar bjuggu fyrir. Síðan hafa einnig verið byggðar lúxus íbúðablokkir á svæðinu sem laða að sér nýja efnameiri íbúa í hverfið. Þetta uppbyggingarferli er enn í gangi og er ekki áætlað að ljúki fyrr en eftir 13 ár.“

Þessi verkefni eru mér afar hugleikin því ég trúi því að allir litlu hlutirnir sem við gerum sem einstaklingar geti haft stór áhrif á umhverfi okkar.

Lært margt

MHDT var stofnað til þess að gæta þess að mannlegi þátturinn tapaðist ekki í þeim breytingum sem gjarnan verða þegar peningar koma skyndilega inn í fátækari hverfi, segir Valý. „Við svo stórtæk-ar breytingar koma iðulega upp ýmis vandamál, verðlag hækkar og þeir sem minna hafa milli handanna hrekjast oft í burtu. Verkefnin sem við vinnum að snúa að því að vinna með fólkinu að því sem það vill sjá gerast í samfélaginu og snýst um að mæta þörfinni og hlusta, í stað þess að koma upp með finar nýjar hugmyndir frá toppnum sem kannski gagnast einungis broti af þeim íbúum sem þar búa.“

Hún segir þau vinna að því að skapa tækifæri fyrir fólk og valdefla það í því að ná árangri í lífi og starfi, bjóði upp á viðtæka þjónustu, þjálfun og starfsreynslu á ólíkum sviðum. „Við sinnum mörgum verkefnum tengdum umhverfismálum, endurvinnslu, orkusparnaði og matarsóun. Þessi verkefni eru mér afar hugleikin því ég trúi því að allir litlu hlutirnir sem við gerum sem einstaklingar geti haft stór áhrif á umhverfi okkar.“ Þau vinna einnig mikið með listafólki úr hverfinu, gera hreyfingu aðgengilegri fyrir íbúa og bjóða upp á valdeflandi nám-skeið fyrir ungar stúlkur og svo mætti lengi telja. „Í haust verður stærðarinnar menningar- og samfélagshátið sem ég hef nú hafist handa við að skipuleggja og hlakka mikið til að sjá verða að veruleika.“

Starfið hefur gengið mjög vel og hafa þau hlotið mörg verðlaun, til að mynda voru þau valin eitt af átta bestu félagslegu nýsköpunarfyrirtækjunum í Bretlandi í janúar. „Ég hef lært svo margt á þeim tíma sem ég hef unnið hérna og hlakka til að læra enn meira. Enginn dagur er eins í vinnunni og maður veit í raun aldrei hvert hann leiðir mann.“

Fjölskylduvæn borg

London hefur komið þeim hjónum á óvart og er í raun mun fjölskylduvænni en þau áttu von á. „Það litast kannski af því að við búum mjög nálægt vinnustöðum okkar, þannig að litill tími tapast í samgöngur. Ingimar hjólar í vinnuna og ég valhoppa. Við búum mitt á milli tveggja stórra garða, sem er algjört æði með litla tveggja ára skoppara-kringlu sem veit fátt skemmtilegra en að sparka í bolta og hlaupa frá foreldrum sínum.“

Og stórborgin býður upp á fjölbreytt úrval afþreyingar að sögn Valýjar. „Við erum dekrúð hvað varðar úrval af áhugaverðum viðburðum sem hægt er að sækja hér í London, rétt eins og í Tókýó. Við elskum að fara í fallega garða með stelpunni okkar, kanna ný hverfi og fara á þau frábæru söfn sem London hefur upp á að bjóða.“

Fram undan hjá fjölskyldunni er að koma sér vel fyrir og njóta þess að búa í þessari skemmtilegu borg, segir Valý. „Langtimamarkmiðið er að halda áfram að hlúa að því sem skiptir máli, vera forvitin, kanna umhverfið, reyna að vera góðar fyrirmyndir fyrir stelpuna okkar og halda áfram að vaxa í starfi á meðan við elskum það sem við gerum.“

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

Þorbjörg Hafsteinsdóttir
næringarþerapisti elskar Love drykkina, GingerLove, DetoxLove & SleepyLove. Enginn viðbættur sykur eða sætuefni. Fæst í heilsuverslunum, á völdum útsölustöðum og fjölmörgum apótekum um land allt.

ÞÍÐ RÁÐ VEGAN

GingerLove

SleepyLove

DetoxLove

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir
og áreiðanlegir. Eigum flestar
stærðir á lager.



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

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

Fornbilar
Chrysler New port árg 1966 vél 383
ss þarfnast smá lagfæringar verð 1.5
Uppl.s. 894 3675



VAGNAHÖLLIN
Köllunarklettsvegur 3
við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

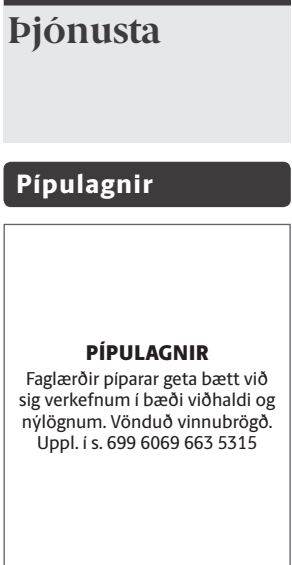


Bátar
MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR
JAPÖNSK
GÆÐI!
Léttir Fyrirferðalitlir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð
Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is
NÝTT - NÝTT -
NÝTTHEIMAVÍKUR
PLÓTUKRÓKA NR. 12
Góð reynsla - meiri afli Heimavík
ehf Heimavík.is sími 892-8655

VEIÐIBÆNDUR
Þjórsá, Ölfusá, Hvítá laxanetin
tilbúin. heimavík ehf. S 892 8655
www.heimavik.is



Hjólbarðar
VAKA
NÝJU SAILUN DEKKIN Á
FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum
notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700



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



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

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

Málarar
Faglaðir málarar geta bætt við
sig útiverkefnum. Mikil reynsla
og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og
Marteynn S. 861 1242

Búslóðaflutningar
Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra
stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsaviðhald
Tek að mér allt alm. viðhald
húsa, s.s. málun, múrur, flísa- &
parketlagning og trésmíði. S. 616
1569



**ASISKI
DRÁUMURINN**
FÖSTUDAGA KL. 19:45
1817 365.IS 365



HONDA
CR-V Elegance með GPS
Nýskráður 5/2016, ekinn 34 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur 5 girar.
Verð kr. 4.690.000



KIA
Ceed EX World Cup Edition
Nýskráður 5/2015, ekinn 47 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur 6 girar.
Verð kr. 3.190.000



Tilboð
BÍLL DAGSINS
Peugeot 3008 Premium+ HDi
Nýskráður 11/2011, ekinn 102 þús.km.,
dísel, 6 girar.
Tilboð dagsins kr. 1.590.000



HYUNDAI
Santa Fe V6
Nýskráður 8/2008, ekinn 135 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur 4 girar.
Verð kr. 1.590.000



KIA
Sorento EX 2.4 bensín
Nýskráður 5/2005, ekinn 191 þús.km.,
bensín, 5 girar.
Tilboð kr. 690.000



HONDA
CR-V Lifestyle
Nýskráður 2/2013, ekinn 51 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur 5 girar.
Verð kr. 3.790.000



HONDA
Jazz Hybrid
Nýskráður 4/2012, ekinn 41 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.950.000



HONDA
Jazz Trend
Nýskráður 5/2016, ekinn 18 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.450.000



HONDA
HR-V Comfort
Nýskráður 11/2016, ekinn 12 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.690.000



Lykill fjármögnun
Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Opíð á laugardögum milli kl. 12:00 og 16:00
Bílaþjónanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notaDIR.bernhard.is
BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílaþjónanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notaDIR.bernhard.is

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24
alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...
...góðar fréttir fyrir umhverfið

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA®



Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktör
Kawazaki FS600V motor
Notendavænt sæti og stýri
320 lítra graskassi
Frábær traktör í stærri svæði

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210,
220x220, 235x235, 235x217,
217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola
1000 kg jafnarðarpunga af snjó.
Vel einangruð og koma með
10 cm svuntu. Sterkustu lokin á
markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt.
Opnara til þess að auðvelda opnun
á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777
2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

 Hjálparstarf
kirkjunnar

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Húsnæði

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

Póst dreifing

við komum því til skila

VOFF VOFF VOFF

Besti vinur mannsins á það til að bita
í putta og póst... pössum upp á voffa.

www.postdreifing.is

Skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 27. MAÍ
16:30 Arsenal - Chelsea



Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"



Allir velkomnir

TRAP frá Ísafirði spila um helgina
föstudag frá kl. 23-02 (opið til 03) og laugardag frá kl. 00-03



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



Ísafold er ein stærsta prentsmíðja landsins og þjónustar
daglega stóran hóp viðskiptavina. Verkefni okkar eru
jafn fjölbreytt og viðskiptavinir okkar eru margir. Allt frá
einföldum nafnspjöldum til þæklinga sem dreifir er í öll
heimili landsins. Bækur, tímarit, þæklingar og umbúðir.
Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

Hafðu samband og við klárum þetta saman.

Logi Knútsson,
prentari og Leedsari



Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafoldarprentsmíðja er umhverfisvottuð prentsmíðja af Svanið, norrena umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkislaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar.
Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, þæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfséfnir, umlög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

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 viðskiptavini
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