



FÖSTUDAGUR 11. MAÍ 2018

Lífsstíll

Aðeins

á starfsmann á viku

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr. á mann á viku og fyrirhöfn fyrirtækisins er engin.

AVAXTA-ABILLINN

Avaxtaðu betur

www.avaxtabillinn.is
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110



Purfum að sjá alls konar fólk á sviði

Jacqueline Boxx er heimsfræg burlesque-díva og berst fyrir réttindum fatlaðra. Hún sýnir með Reykjavík Kabarett 29. júní og heldur námskeið daginn eftir. ➔2

MYND/JOSE RIOS

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark

LÍNAN

BÆJARLÓÐIÐ 1, 101 VOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

TURI
kr. 149.800

Framhald af forsiðu →

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Frá fimm ára aldri hefur Jacqueline Boxx, sem kemur einnig fram undir nafninu Miss Disa-Burly-Tease, dansað ballet og magadans, steppað og stundað sirkuslistir. Undanfarið ár hefur hún verið burlesque-listamaður og síðustu fjögur ár dansað í hjólastól sem hún þarf að nota vegna erfða-sjúkdóms. Jacqueline hefur verið mjög virk í að benda á og henda skilgreiningum á því hvað líkamar eiga og mega eða mega ekki gera og vera.

„Ég lít á burlesque-dans sem tækifæri til að gangast við eigin líkama með stolti. Í þessari listgrein fáum við að velja hvernig við sýnum okkur í heimi sem yfirleitt velur fyrir okkur hver við erum og hvernig við birtumst. Ég dansa líka vegna þess að mér finnst mikilvægt að áhorfendur venjist því að sjá fatlaða á sviði, og ekki síst fatlað fólk sem kynþokkafullt,“ segir Jacqueline sem byrjaði að dansa burlesque eftir erfið sambandslið í háskóla. „Ég fór á námskeið hjá listamanni að nafni Rose Wood sem kynnir mér að burlesque getur verið yfirlýsing um kynvitund og kynfrelsi.“

Fór að lifa í núinu

Tveimur árum eftir að Jacqueline byrjaði að koma fram sem burlesquedansari var hún greind með erfðasjúkdóm sem heitir Ehlers-Danlos Syndrome, eða EDS, arfgengan bandvefssjúkdóm þar sem genagalli veldur því að kollagen myndast ekki rétt og bandvefir líkamans veikjast.

„Þetta gerir það að verkum að ég er mjög liðug en fer líka oft úr lið og líkami minn á erfitt með að græða sig ef ég verð fyrir slysi,“ segir hún. „Sjúkdómurinn uppgötvast eftir að ég lenti í bilslysi og var kvalin miklu lengur en eðlilegt má teljast. Eftir langar og strangar rannsóknir kom loks í ljós að mamma mín er með EDS og í kjölfarið fékk ég sömu greiningu. Stærsta breytingin var eiginlega sú að ég hætti að lifa fyrir



„Fötun mín er mikilvægur hluti af mér og gerir mig að þeirri sterku konu og listamanni sem ég er.“ MYND/BLUEHAIRMEDIA

einhvern dag í framtíðinni þar sem ég hætti að vera í erfiðleikum með líkama minn og byrjaði að lifa lífinu í nútíðinni.“

Þurfum að sjá alls konar líkama á sviði

Að mati Jacqueline Boxx er burlesque kynþokkafullt listform sem styrkir sjálfsmynd og sjálfstraust í heimi sem þrífst á því að fólk lifi í ósátt við líkama sína. Og henni finnst einkar mikilvægt að sýna fatlaða í burlesque-samhengi.

„Fólk lítur á þá sem eiga við fötlun að stríða sem annaðhvort engla í pislavætti eða hjálparvana. Í báðum tilfellum veldur hugmyndin um fatlaða sem kynverur óþægindum,“ segir hún. „Þessar hugmyndir verða annaðhvort til þess að fólk gerir óraunhæfar kröfur til fatlaðra eða kemur fram við þá eins og börn. Það er afar mikilvægt að sjá fólk með fötlun eins og allt annað fólk, meðal annars þegar kemur að



Sýningin er í Tjarnarbiói þar sem er aðgengi fyrir hjólastóla. MYND/DANNI VALDEZ

kynþokka og kynverund. Við bæði getum og viljum!“

Fötlinn mikilvægur hluti af mér

Jacqueline verður oft hugsi þegar fólk hrósar henni fyrir hugrekki og það hvernig hún hafi komist yfir erfiðleikana sem fylgja sjúkdómnum. „Mér finnst ég ekki hafa „komist yfir“ neitt,“ segir hún. „Fötun mín er mikilvægur hluti af mér og gerir mig að þeirri sterku konu og listamanni sem ég er. Það eina sem þarf að komast yfir er það viðhorf samfélagsins að ekki sé sjálfsgætt að huga að aðgengi fyrir alla og að það sé einhver hræðileg bölvun að vera fötlud.“ Jacqueline segist vel kunnug ýmsum staðalmyndum um fólk með fötlun og hefur verið kölluð bæði hugrökk og hetja. „Ég er annaðhvort sögð til fyrirmyndar eða sagt að ég sé að gera mér fötlun mína upp, og hvort

tveggja stafar af takmarkaðri sýn á hvað fatlað fólk „er“. Fötun er endalaust fjölbreytt og er til í ýmsum stigum og sem dæmi má nefna að margir sem eru í hjólastól geta samt gengið smáspöl við og við. Hreyfing geta mín stafar af mikilli þjálfun og aðlögun að því hvað ég get og get ekki. Ég ætti ekki að þurfa að vera „hugrökk“ til að fara á svið, eða að minnsta kosti ekki hugrakkari en aðrir á sama sviði. Ég veit hins vegar fátt betra en að heyra af því að ég hafi fengið áhorfendur til að gera sér grein fyrir aðgengisvandamálum eða skoða fordóma sína um fötlun og færni. Hvítir, grannir, langir líkamar með hreyfifærni eru ekki endilega „venjulegir líkamar“. Fólk er alls konar og við þurfum því að sjá alls konar fólk á sviði!“

Hún segir að vegna þess að fólk sé ekki vant því að sjá fatlaða á sviði sé sjaldan gert ráð fyrir fötludum listamönnum á sýningarstöðum.

„Þetta er vítahringur sem gerir það að verkum að það er erfitt fyrir mig að finna staði til að koma fram á sem hefur gert mér það erfitt að fá nægilega mikinn tíma á sviði til að þróa mig sem listamann.“

Hugurinn og Hreyfingin

Jacqueline kom fyrst til Íslands fyrir fjórum árum í brúðkaupsferðinni sinni. „Þá fórum við um suðurströndina og Snæfellsnesið á bílaleigubíl og vorum dolfallin yfir landslaginu, sérstaklega fossunum, jöklunum og hrauninu. Svo komum við aftur í fyrri og heimsóttum þá Vestfirði. Núna ætjum við að skoða Reykjavík betur og vonandi fara í þylferð svo ég geti séð þau svæði sem ég kemst ekki að gangandi.“

Jacqueline mun koma fram með Reykjavík Kabarett 29. júní og 30. júní heldur hún tvö námskeið í Tjarnarbiói. „Ég hef kennt þessi námskeið, Hugurinn og Hreyfingin, síðan 2015. Í Hugunum hvet ég þátttakendur til að vinna með líkamanum í listsköpun í stað þess að berjast gegn honum. Það felur í sér að hlusta og tengjast líkama sínum, jafnvel og eiginlega mest þegar hann vill ekki hlyða þér. Hver einasta manneskja á jörðinni mun upplifa skerðingu á líkamsfærni ef hún lifir nógu lengi. Og það þýðir að allir þurfa að læra að vinna með líkamanum sínum. Í Hreyfingu nota ég þessa nálgun til að búa til atriði á svið og hvernig er best að skemmta og geisla af sjálfstrausti í gegnum þær hreyfingar sem þinn líkami treystir sér í á sviðinu. Það er best að taka námskeiðin saman en ekki nauðsynlegt. Ég leiðbeini svo þátttakendum á námskeiðinu við að finna aðferðir til að nota líkamann með tilliti til getu hans og færni.“

Lykilatriði að virða getu sína og liðan

Jacqueline er mikill aktivisti þegar kemur að réttindum fatlaðra. „Að koma fram er mín helsta leið til að breyta viðhorfum en svo skrifa ég greinar í vefritum þar sem ég segi sögu mína og ræði algengan misskilning varðandi fötlun. Ég skrifaði 365 hugleiðingar á Facebook-síðuna mína sem ég kallaði „#DisabiliBabeNotes“ þar sem ég fer í gegnum mismunandi hluta af því að vera fötlud kona og fatlaður sviðslistamaður. Ég er líka á fullu að berjast fyrir breytingum í burlesque-heiminum, til dæmis varðandi aðgengismál, bæði fyrir listamenn og sýningargesti og að það sé tekið fram í kynningu á viðburðum hvernig aðgengi er hátt. Hún tekur fram að hún sjái hluti bara frá sínu sjónarhorni og aðrir sjái hluti öðruvísi. „Það er hægt að vera fatlaður á svo marga vegu og væri gaman að sjá ólíka fulltrúa fólks með mismunandi fatlanir á sviði. Við getum öll unnið að því að láta drauma okkar rætast, lykilatriðið er að bera virðingu fyrir getu sinni og liðan en muna um leið að það er ekki eftir neinu að biða. Og byrja svo bara að vinna.“

Að lokum vill Jacqueline taka fram að hún vill mjög gjarna vera í sambandi við fatlaða um allan heim. „Endilega sendið mér tölvupóst eða skilaboð á Facebook ef þið viljið vera í sambandi. Við erum sterkari þegar við tölum saman og deilum reynslu okkar.“

Jacqueline Boxx er á Facebook og er einnig með heimasíðuna www.missdisaburlytease.com.

Ehlers Danlos Syndrome (EDS) á Íslandi er á Facebook.

Nánari upplýsingar um sýningar og námskeið á vegum Reykjavík Kabarett má finna á www.Reykjavik-kabarett.is og Facebook-síðunni Reykjavík Kabarett.

AFSLÁTTADAGAR
15%-30% (TIL 16. MAÍ)

GERRY WEBER

TAIFUN

Betty Barclay

Skoðið laxdal.is/pink passion

BERNHARD
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skiopholti 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Tiltekt



Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
HAY OG ALLIR HINIR

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG,
Á SUNNUDAG
OG Á MÁNUDAG,
11. - 14. MAÍ**

Fjölskyldan í kjölfar áfalls

Flestar fjölskyldur upplifa einhvers konar áföll á lífsleiðinni. Misjafnt er hvernig brugðist er við eða unnið úr þeim. Áföll geta birst í ýmsum myndum og einskorðast ekki við einn tiltekinn atburð.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Fjölskyldufræðingarnir Hafðis Þorsteinsdóttir og Ragnhildur Birna Hauksdóttir verða með áhugaverðan fyrirlestur sem nefnist Fjölskyldan í kjölfar áfalls, 17. maí hjá Lausninni. Hafðis segir að þegar komið er á fullorðinsár geti haft heilmikið að segja hvernig einstaklingur bregst við áföllum, hvort sem það eru áföll frá fyrri tíð sem aldrei hefur verið unnið úr eða eitthvað sem hefur gerst nýlega. „Aukinn skilningur og þekking á áhrifum áfalla er mikilvægur og getur hjálpað okkur við að vinna úr þeim og auðveldað okkur að bæta samskipti jafnt innan fjölskyldunnar sem utan,“ segir hún.

Mismunandi áföll

„Áföll geta birst í ýmsum myndum og einskorðast ekki endilega við einn tiltekinn atburð. Skilnaður, ástvinamissir, atvinnumissir, gjaldþrot eða andlegt og líkamlegt ofbeldi eru meðal þekktari áfalla en einnig geta langvinn veikindi, slys, vanvirkar heimilisaðstæður eða rofin tengsl á uppvaxtarárum haft mikil áhrif á hegðun okkar og líðan,“ útskýrir Hafðis. „Þegar við verðum fyrir áfalli

„Ef einn eða fleira verða til að mynda fyrir áfalli/áföllum er jafnvægi fjölskyldunnar ógnað. Það hefur ekki aðeins áhrif á þann sem fyrir áfallinu verður, það getur haft áhrif á alla fjölskylduna,

Hafðis Þorsteinsdóttir

verða í raun til eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum. Viðbrögðin geta verið sterk, bæði tilfinningalega og líkamlega. Við aðlögunst engu að síður þeim aðstæðum sem okkur mæta. Það er eðlilegt að hafa sterk tilfinningaleg eða líkamleg viðbrögð í kjölfar óþægilegra atburða. Í flestum tilfellum minnka þessi viðbrögð með náttúrulegu bataferli líkamans en oft getur erfið reynsla haft veruleg og langvarandi áhrif á samskipti og virkni í fjölskyldum, við maka, vini eða samstarfsfélaga,“ bendir Hafðis á.



Áföll geta birst í margvíslegum myndum. Skilnaður, ástvinamissir, atvinnumissir, gjaldþrot eða andlegt og líkamlegt ofbeldi eru meðal þekktari áfalla en einnig langvinn veikindi, slys og vanvirkar heimilisaðstæður.

Hefur áhrif á alla

„Til að fjölskyldan geti farið saman í gegnum þrengingar þurfa að vera ákveðin verkfæri sem hún býr yfir. Af og til missir einhver tímabundna

Leðurjakkar og leðurbuxur fyrir bæði dömur og herra



Kevlar gallabuxur, gott úrval



Þér líður vel í leðri frá Kós



Sendum frítt um land allt

sími: 551 9044 gsm: 898 9944
Laugaveg 94 - 101 Reykjavík



Hafðis Þorsteinsdóttir, fjölskyldufræðingur hjá Lausninni.



Ragnhildur Birna Hauksdóttir fjölskyldufræðingur.

Getur styrkt böndin

Áföll sem einstaklingar innan fjölskyldunnar verða fyrir hafa óhjákvæmilega áhrif á aðra fjölskyldumeðlimi með einum eða öðrum hætti. Það er algengur misskilningur að það dugi að taka þann veika í fjölskyldunni og veita honum einstaklingsmeðferð. Þetta er ekki svona einfalt. Oftast þarf líka að sinna þeim sem næst honum standa. Það þarf stundum að aðstoða fjölskyldur við að breyta vanvirkri hegðun með heilbrigðum valkostum og leggja áherslu á vönduð tengsl eða hegðunarmynstur. Foreldri sem á til dæmis við áfengisvanda að etja er ekki einangrað vandamál, það hefur áhrif á alla í fjölskyldunni, bæði maka og börn.

Í hnotskurn er markmið fjölskyldumeðferðar að aðstoða fjölskylduna við að vinna saman að því markmiði að hafa góð samskipti, auka traust innan fjölskyldunnar og draga úr spennu og streitu. Í aðalatriðum minni átök, meiri lausnir. Fjölskyldumeðlimir sem upplifa sameiginlega erfiða atburði verða oft tengdari og meta hver annan meira eftir áfalli. Jafnvel þótt þú skiljir ekki nákvæmlega hvað aðrir í fjölskyldunni eru að upplifa eða að fara í gegnum þá er mikilvægt að vera meðvitaður um algeng viðbrögð og áhrif þeirra á fjölskyldulífið. Það getur hjálpað öllum að takast betur á við atburðina til lengri tíma lítið,“ segir Hafðis.

Fyrirlesturinn verður 17. maí en nánari upplýsingar eru á lausnin.is.



Kjól
7.990,-
st. S-XXXL



Kjól
6.990,-
st. S-XXXL
Buxur
7.990,-
st. S-XXXL



Poyca
6.990,-
st. S-XXXL
Hýrabólur
1.990,-
st. S-XXXL
Buxur
6.990,-
st. S-XXXL



Kjól
7.990,-
st. S-XXXL

ZIKZAK
TÍSKUHÚS

NÝ SENDING
www.zikzakverslun.is

SUMAR 2018



Túnika
6.990,-
st. 38-48



Kjól
6.990,-
st. S-XXXL



Kjól
7.990,-
st. S-XXXL



Poyca
6.990,-
st. S-XXXL
Hýrabólur
1.990,-
st. S-XXXL



Skór
4.990,-
st. 36-41



Skór
5.990,-
st. 36-41



Skór
5.990,-
st. 36-41



Skór
5.990,-
st. 36-41

Lífga upp á íslenskt dauðarokk

Pungarokkshátíðin Reykjavík Deathfest fer fram í þriðja sinn í næstu viku frá 17. til 19. maí. Hátíðin er smá í sniðum en er að stækka og hefur leitt til verulegrar fjölgunar á heimsóknum erlendra þungarokkssveita til landsins.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Ingólfur Ólafsson hefur látið mikið að sér kveða í íslensku þungarokki á síðustu árum. Hann hefur sungið fyrir nokkrar áhrifamiklar íslenskar þungarokks-sveitir í meira en áratug og er einn af stofnendum og skipuleggjendum tónlistarhátíðarinnar Reykjavík Deathfest, sem verður haldin í þriðja sinn í næstu viku, 17.-19. maí.

Á hátíðinni í ár spilar fjöldi erlendra sveita í bland við rjómann af íslensku dauðarokksvennum, en meðal þeirra erlendu gesta sem koma í heimsókn þetta árið eru sveitirnar Psycroptic, Dead Congregation og Malignancy og auk þeirra láta íslensku sveitirnar Severed, Gone Postal og Une Misère ljós sitt skína, svo fátt eitt sé nefnt.

Auk hátíðarinnar sjálfur hafa skipuleggjendurnir staðið fyrir ýmsum smærri tónleikum og hratt orðið einir helstu skipuleggjendur þungarokkstónleika á Íslandi.

Létu þetta bara gerast

Fyrsta Reykjavík Deathfest hátíðin átti sér fremur skamman aðdraganda. „Ég og vinur minn, Aðalsteinn Magnússon, sem er gítarleikari hljómsveitarinnar Auðnar, hittumst á tónlistarhátíðinni Norðanpaunk sumarið 2015 og fórum að tala um að við þyrftum að halda einhverja

rosalega dauðarokkstónleika í Reykjavík,“ segir Ingólfur. „Fyrsta hátíðin fór svo fram strax í apríl árið eftir.“

Dauðarokksvenan á Íslandi hefur verið misöflug í gegnum tíðina, en hafði verið í lægðum nokkurra ára skeið. Þetta vildu Ingólfur og Aðalsteinn laga. Á sama tíma höfðu íslenskar þungarokkssveitir sem spila annars konar öfgarokk, svartmál, eða Black Metal, náð töluverðri velgengi á erlendri grundu.

„Vulgengi og metnaður íslensku Black Metal-senunnar gaf okkur innblástur,“ segir Ingólfur. „Þannig að við bara létum þetta gerast og bókuðum bandarísku sveitina Cephalic Carnage sem aðalnúmerið á fyrstu Reykjavík Deathfest hátíðina. Svo hefur boltinn rúllað síðan.“

Hátíðin stækkar og þróast

Ingólfi og Aðalsteini hefur svo borist mikill liðsauki. „Skipulagshópurinn hefur stækkað töluvert og fyrir vikið er allt orðið stærra í sniðum,“ segir Ingólfur. „Fyrir

Ingólfur Ólafsson og Unnar Sigurðsson vinna saman að skipulagi Reykjavík Deathfest, sem fer fram í þriðja sinn í næstu viku.

MYND/EYÞÓR



annað árið bættust Unnar Sigurðsson og Gísli Sigmundsson við hópinn og í ár bættust svo þeir Steingrímur Óskarsson og Eyvindur Gauti við.

Listamaðurinn Skaðvaldur, einnig þekktur sem Þorvaldur Guðni Sævarsson, sér svo um að teikna fyrir okkur og Sigvaldi Ástríðarson, oft kenndur við Doringul, sér um grafíska hönnun.“

Ingólfur segir að það sé ekki erfitt að fá hljómsveitir til að koma hingað. „Við veljum í rauninni sveitirnar bara eftir því hvað við sjálfir viljum sjá og höldum að aðrir íslenskir dauðarokkarar vilji sjá,“ segir hann. „Flestar sveitirnar hafa aldrei komið hingað áður og eru spennar fyrir að koma og heimsækja landið og spila.“

Í ár erum við svo aðeins að breyta áherslunni hjá okkur. Við erum hættir að bóka bara hreinræktadar dauðarokkssveitir, þó að stefnan verði áfram að bóka öfgarokkssveitir, og í ár erum við með nokkrar



Ingólfur hefur sungið fyrir ýmsar íslenskar þungarokkssveitir. Hér hann með dauðarokkssveitinni Severed. MYND/JÚNÍÁ LÍF

sveitir sem fara út fyrir dauðarokksformið á ýmsan hátt, eins og Ulsect, Dodecahedron og Der Weg Einer Freiheit,“ segir Ingólfur. „Við ætlum líka að nýta allan þennan liðsstyrk til að stækka hátíðina töluvert á næsta ári. Það verður allt saman tilkynnt nánar á hátíðinni og gestir eiga eftir að sjá veggspjöld með fyrstu tilkynningunum fyrir næsta ár á hátíðinni í ár.“

Heimilislegar heimsóknir

Hátíðin hefur verið haldin í samstarfi við Gaukinn hingað til og starfsfólkið þar hefur reynst skipuleggjendum mjög vel. En að mestu leyti sjá þeir um allt sjálfir og fyrir vikið er oft frekar heimilislegur bragur á heimsóknum erlendu sveitanna.

„Við reynum yfirleitt að gera eitthvað skemmtilegt fyrir meðlimi hljómsveitanna sem koma í heimsókn. Nokkrum sinnum hafa hljómsveitarmeðlimir bara gíst heima hjá mér og á aðalhátíðinni undanfarin ár hefur vinur okkar, sem er kokkur, eldað í veislu fyrir mannskapinn,“ segir Ingólfur. „Svo bjóðum við alltaf upp á einhverja „túristarúnta“ eins og gullna hringinn, ef það er tími til.“

Vinnan við skipulagið getur verið krefjandi, en Ingólfur segir hana algjörlega þess virði. „Það er svo skemmtilegt að fá að sjá þessi frábæru bönd á litlu sviði, því þá verða tónleikarnir mun persónulegri,“

segir Ingólfur. „Svo er líka mjög gaman að fá að kynna fólk sem maður hefur í sumum tilvikum litið upp til í fjölmörg ár.“

Mér finnst líka sjúklega gaman að sjá hvað tónleikagestirnir og íslensku böndin sem hita upp eru afskaplega ánægð með þetta allt saman,“ segir Ingólfur. „Við erum rosalega ánægðir með það hvað fólk hlerlendis virðist vera sátt með þetta framtak, eins og sést á hversu margir mæta yfirleitt hjá okkur og hvað stemningin er alltaf þrusugöð.“

Skipuleggjendur slá ekki slöku við

Frá því að fyrsta Reykjavík Deathfest hátíðin fór fram hafa skipuleggjendurnir staðið fyrir straumi erlendra dauðarokkssveita til Íslands. Í heild hafa verið haldnir átta tónleikar og eitt námskeið undir merkjum Reykjavík Deathfest síðustu tvö ár, svo skipuleggjendurnir hafa verið duglegir og gefa ekkert eftir.

„Við hlökkum mikið til að bjóða upp á þessa frábæru tónlistarhátíð í næstu viku. Það er hægt að kaupa miða á Tix.is og þeir kosta ekki nema 8.500 krónur, svo við vonumst til að sjá sem flesta,“ segir Ingólfur. „Við ætlum svo bara að halda þessu áfram og koma með fleiri erlendar öfgarokkssveitir til landsins og halda risastóra hátíð á næsta ári. Það er mikið líf í íslensku dauðarokki núna.“

abel heilsuvörur

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

næringarþerapisti elskar lífrænu Love drykkina, **GingerLove, DetoxLove & SleepyLove.**

„SleepyLove er magnaður drykkur og hluti af minni kvöldrúttinu, sérstaklega þegar mikið er í gangi. Sofum vel og hvílumst.“ Enginn viðbættur sykur eða sætuefni.

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, í Melabúðinni, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsölastaða um land allt.

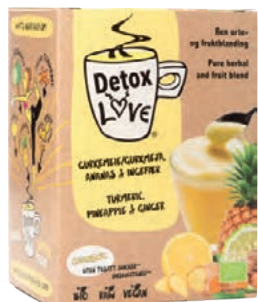


BIÓ RÁV VEÐAN

DetoxLove

GingerLove

SleepyLove



engifer appelsínur sítróna



bach mangó epli engifer



túrmerik ananas engifer

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins aðeins 1.690 kr.*



SÚNAKJÖT MEÐ TOFANSÓSU
KJÚKLINGUR MEÐ SATAYSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET

DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á www.kinahofid.is



Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Smáauglýsingar

512 5800

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.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



Nýr Nissan X-Trail Tekna. 4x4. Sjálfskiptur. Leður. Glerþak. Flottasta tyfa fánleg. Litir: Svartur og Hvítur. 800.000 undir listaverði. Á aðeins 5.890.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu

Toyota Hiace sendibíll til sölu árg.99 ek.217 þús. sköðun 2019. góð nelgd vetradekk fylgja. Vél og vagn í góðu ástandi. Verðhugmynd. 300-500 þús. Uppl. s: 893-3397

Höfperðabílar



RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Vinnuvélur



NÝ SMÁGRAFA TIL SÖLU
Carter Smágrafa með Perkins motor 1,8t, 3 skóflur, hraðskiptir á skóflum. Til sýnis að Tunguhálsi 10, Reykjavík
Upplýsingar um vél og verð gefur Páll Ingi, Sími 824 2245

Bátar



Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum! Nánar um bátana á veidiportid.is Veidiportid Grandagarði 3 101 Reykjavík 552-9940

Þjónusta

Hreingerningar



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

VEY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

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

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Allhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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. Miklaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

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

Múrarar

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

Boltatilboð

LEIKIR HELGARINNAR

FÖSTUDAGUR 11. MAÍ
11:30 West Brom - Liverpool
LAUGARDAGUR 12. MAÍ
16:15 Middlesbrough - Aston Villa
18:45 Real Madrid - Celta Vigo
SUNNUDAGUR 11. MAÍ
14:00 Liverpool - Brighton
14:00 Man.Utd. - Watford

EUROVISION á risa skjá laugardag

LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN

SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum stór og smá fyrirtæki.

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | SÍMI 419 9000



info@handafl.is | handafl.is

Ný tækifæri, nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Keypt
& Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga 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

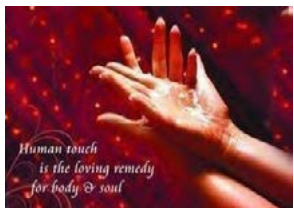
Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði



SMÍÐUR / UPPSLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Til greina kemur að ráða mótagengi.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Óskum eftir hressu fólki til að vinna á matarvögnum staðsettum í Reykjavík næg vinna í boði Uppl. Kobbi@humarsalan.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Bilstjóra með rútuþróf vantar í vinnu á höfuðborgarsvæðinu. Upplýsingar í síma 8942901

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Suður – Mjódd, endurauglýsing

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 21. mars 2018 og borgarráði Reykjavíkur þann 22. mars 2018 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Suður Mjóddar. Í breytingunni felst m.a. stækkun á lóðinni við Álfabakka 4, aukning á nýtingu og byggingarmagni ásamt hámarkshæð bygginga hækka og uppfærð á kvöðum um settjörn og legu rafstrengja. Endurauglýsing er í samræmi við breytingu á aðalskipulagi sem birtist einnig í dag. Nánar um tillöguna visast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig sjá á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 11. maí til og með 22. júní 2018. Einnig má sjá tillöguna á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 22. júní 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 11. maí 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030 Stekkjarbakki

Horfið frá fyrirhugaðri færslu til norðurs

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 15. febrúar 2018 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr, sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010. Tillögunni fylgir umhverfisskýrsla, sbr. lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Breytingartillagan nær til stofnbrautarinnar Stekkjarbakka, sem liggur á milli Reykjanesbrautar og Höfðabakka.

Tillagan gerir ráð fyrir falla frá færslu Stekkjarbakka til norðurs og stofnbrautin verði þar með sýnd í núverandi legu á þéttbýlisuppdrætti aðalskipulagsins

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá 11. maí 2018 til og með 22. júní 2018. Tillagan er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna má nálgast á reykjavik.is og adalskipulag.is.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is skipulag í kynningu, eigi síðar en 22. júní 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Tillaga að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030

Kópavogsgöng

Stofnbraut og gangamunni í Fossvogsdal felldur út
Gangamunni og mislæg gatnamót felld út í Suður-Mjódd
Breytt landnotkun í Suður-Mjódd

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 22. febrúar 2018 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, samkvæmt 1. mgr. 36. gr, sbr. 31. gr. laga nr. 123/2010. Tillögunni fylgir umhverfisskýrsla, sbr. lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Aðalskipulagstillagan er auglýst samhliða breytingu á deiliskipulagi Suður-Mjóddar.

Tillagan gerir ráð fyrir Kópavogsgöng verði felld út af aðalskipulagi, ásamt tilheyrandi umferðartengingum í Fossvogi og Suður-Mjódd. Jafnhliða því er miðsvæði í Suður-Mjódd stækkað til austurs. Svæðisskipulag höfuðborgarsvæðisins til ársins 2040 gerir ekki ráð fyrir Kópavogsgöngum í sinni stefnumörkun. Kópavogsbær hefur einnig boðað að fella út Kópavogsgöng af sínu aðalskipulagi

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, frá 11 maí 2018 til og með 22. júní 2018. Tillagan er einnig til sýnis á Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 3. hæð. Tillöguna má nálgast á reykjavik.is og adalskipulag.is.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Umhverfis- og skipulagssviðs, Borgartúni 12-14 eða á netfangið skipulag@reykjavik.is skipulag í kynningu, eigi síðar en 22. júní 2018. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Parftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

capacent

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

www.capacent.is