

HELGIN

LAUGARDAGUR 5. JANÚAR 2019

Helgin



Margrét Erla Maack, danskennari og líkamsvirðingarsinni, birti á dögnum á samfélagsmiðlum uppástungur að áramótaheitum sem stuðla að jákvæðari líkamsmynd og léttari lund. →4

HVER VANN?

Sportíð á frettablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



Hvarflar ekki að mér að hætta

Leikkonan og Ólympíufarinn Ragga Ragnars vekur athygli fyrir fagaðan glæsileik, náttúrulega fegurð og líkamlegt atgervi hvar sem hún fer. Eitt best geymda fegurðarleyndarmál Röggu er Feel Iceland. →2

Ragga Ragnars geislar af fegurð og er full af fitonskrafti eftir að hún fór að nota hreint og náttúrulegt fæðubótarefni, húðvörur og kollagen frá íslenska framleiðandanum Feel Iceland. Það nýtist henni einkar vel í hlutverki bardagakvendisins Gunnhildar sem hún leikur í sjónvarpsþáttunum geysivinsælu Vikings. Hún segir þær Gunnhildi eiga margt sameiginlegt. MYND/RUT SIGURDARDÓTTIR

Framhald af forsiðu →

Ég byrjaði að nota kollagen frá Feel Iceland rétt áður en ég hóf að leika í Vikings-sjónvarpsþáttunum. Það hreinlega bjargaði húðinni sem varð fljótt undir miklu álagi við tókur á Vikings og frábær árangurinn leyndi sér ekki," segir Ragga sem fann strax mikinn mun á húð sinni, hári og nöglum.

„Eftir langan sundferil og daglegar æfingar í klórvatni voru neglur mínar orðnar linar og mjúkar en með kollageni urðu þær aftur sterkar og fallegar. Húð mín hafði einnig orðið hrjúfari eftir að ég eignaðist son minn en varð fljótt slétt og fin áferðar. Því hvarflaði ekki að mér að hætta!“ segir Ragga broshýr og sæl af vellíðan.

„Ég hef nú notað Feel Iceland-serum á andlitinu í rúm tvö ár og er ótrúlega ánægð. Ég set það einnig á axlir og hnén ef ég fæ þurrkubletti. Ég fann líka mikinn mun í líðum eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland, þótt ég hafi aldrei verið neitt sérstaklega stírt. Ég varð bara léttari á mér og þarf nú ekki að teygja eins lengi og áður.“

Tökudagar Vikings langir

Röggu er annt um heilsu sína og lifir á því að líta sem best út.

„Ég æfi á hverjum degi, drekk nóg af vatni og reyni að ná sem bestum nætursvefni. Ég syndi og stunda ræktina eins og ég get en í tókum á Vikings eru dagarnir mjög langir og ég hef varla tíma í annað en fáeinir magaæfingar og arm-beygjur á stofugólfinu,“ upplýsir Ragga sem tekur inn fæðubótarefni frá Feel Iceland til að hámarka árangur sinn í heilsuræktinni.

„Ég tek inn fæðubótarefni á hverjum degi og finnst það frábær kostur og algjör snilld að hrista þau saman við djúsa eða „boost“. Feel Iceland-vörurnar hafa í heildina mjög góð áhrif á mig og þótt ég finni mest fyrir áhrifum kollagens á áferð húðarinnar hafa þær sömuleiðis áhrif á almenna vellíðan. Því mæli ég hiklaust með fæðubótarefnunum fyrir alla sem vilja hugsa vel um heilsuna.“

Bardagakona að upplagi

Ragga er margfaldur Íslandsmeistari í sundi og keppti með landsliði Íslands á Ólympíuleikunum í Aþenu 2004 og í Peking 2008. Hún var að undirbúa sig fyrir keppni á Ólympíuleikunum í Lundúnum 2012 þegar hún varð barnshafandi af Breka syni sínum sem fæddist í ársþrjú 2013.

„Ég hef alla mína ævi verið í sundi en var alltaf staðráðin í að verða leikkona þegar sundferlinum sleppti og fór í leiklistarnám til Los Angeles þegar Breki var ársgamall. Þar sá ég sjónvarpsþættina Vikings í fyrsta skipti og ákvað með það sama að verða mér úti um hlutverk í þeim. Fólk hló að mér þá, rétt eins og það hló að mér þegar ég sagðist ætla á Ólympíuleikana á sínum tíma, en ég hef alltaf haldið mínu striki og sé svo sannarlega ekki eftir því að láta engan draga úr þrótti mínum til að halda áfram að eltast við drauma mína,“ segir Ragga sem leikur víkingakvendið Gunnhildi í Vikings. Ævintýralegt þáttaröðin er margverðlaunuð, byggir á Íslendingasögum og segir af víkingnum Ragnari Loðbrók.

„Við Gunnhildur eigum ýmislegt sameiginlegt,“ upplýsir Ragga. „Við erum báðar sterkar, ákveðnar og þrjúskar, og það er gert mikið úr hæð hennar í þáttunum en ég er 188 sentimetrar á hæð. Gunnhildur er líka mikil bardagakona, slæst og berst og mér finnst ég líka hafa það innra með mér. Ekki að slást við fólk, en við markmið mín og það sem ég ætla mér; að æfa lát-



Ragga blandar fæðubótarefni Feel Iceland út í djúsa og boost á hverjum degi og segist uppfyllt vellíðunar. Hún mælir hiklaust með því fyrir alla sem vilja hugsa um heilsuna. MYND/RUT SIGURDARDÓTTIR



“Ég hef ekki enn gefið strákunum neitt en við vinkonurnar úr leikararhóp Vikings áttum æðislegt stelpukvöld saman um daginn og settum á okkur Feel Iceland-masku til dekurs. Þær voru sérdeilis ánægðar með árangurinn.”



laust til að komast á Ólympíuleikana eins og Gunnhildur gerir til að vinna orrustur.“

Þessa dagana vinnur Ragga að nokkrum verkefnum sem enn má ekki ljóstra upp um.

„Allt er það afar spennandi og leiklistarlífið er dásamlegt. Það er óskaplega gaman að lifa og hræstast í þessum bransa, með tókum hér og þar og ferðalögum um allan heim. Ég finn vel að fólk er farið að taka eftir mér úti um allt og fylgi mitt á Instagram hefur aukist mikið í kjölfar Vikings,“ segir Ragga.

Meðleikararnir hrifnir

Meðleikarar Röggu í Vikings hafa komist á snóðir um ágæti Feel Iceland.

„Ég hef gefið vinkunum mínum úr leikarahópnum prufur en við áttum æðislegt stelpukvöld saman um daginn, settum á okkur Feel Iceland-masku til dekurs og þær voru aldeilis ánægðar með árangurinn. Ég hef ekki enn gefið strákunum neitt en er viss um að þeir vildu gjarnan prófa jafn einstaka, hreina og rammíslenska náttúruafurð,“ segir Ragga, full af fitonskrafti með liðsinni Feel Iceland-varanna.

„Leiklistin er erfið líkamlega sem andlega en ég er ákveðin, kann að setja mér markmið og hugsa vel um mig. Sundferillinn undirbjó mig vel undir þetta allt og ég er þakklát fyrir að hafa synt svo lengi því það hefur góð áhrif á það sem ég er að



gera í leiklistinni,“ segir Ragga sem keppir enn árlega í sundi, sér til gamans.

„Galdurinn við að láta drauma sína rætast er að vera glöðsinn og njóta þess sem maður fæst við. Það þarf líka að halda út og má ekki gefast upp. Maður fer ekki á Ólympíuleikana á einni nóttu né fær hlutverk í stærstu sjónvarpsþáttum heims yfir nótt. Allt tekur það tíma og ég hef haldið ótraud áfram. Númer eitt er að hafa gaman af því öllu því ef mér hefði ekki þótt gaman að synda hefði ég aldrei farið á Ólympíuleikana og hefði mér ekki þótt gaman af undirbúningsferli Vikings hefði ég aldrei náð hlutverki.“

Gleði uppskrift að hamingju

Lífsmottó Röggu er að brosa.

„Ef maður er glaður og fæst við það sem drifur mann áfram er hamingjan vís,“ segir hún og brosir, nýkomin heim frá Bahama-eyjum.

„Þar upplifði ég fánalega fallega hluti, snorklaði og naut dásamlegs dekurs.“

Ragga naut líka fegurðar og vellystinga jólahátíðarinnar.

„Ég viðurkenni alveg að jólin taka sinn toll og ég æfi meira en vanalega yfir hátíðarnar en ég er dugleg að leyfa mér óhollustu jólanna og gleðinnar með fólkinu mínu, og vitaskuld ekkert slæmt við það. Það er bara hluti af þessum árstíma og ég á auðvelt með

að koma mér aftur í reglubundna rútínu sem mér líður alltaf best í,“ segir Ragga sem passar upp á sjálfa sig í hvívetna.

„Ég elska að fara í gott nudd og dekur, láta lakka neglurnar og vera ein með sjálfri mér. Ég er mikill lestrarhestur og gleymi mér yfir góðri bók eða hlusta á hljóðbækur í gönguferðum. Ég reyni líka alltaf að vera jákvæð og það hefur nýst mér best í afreksíþróttum sem og leiklistarlífinu. Ef mér líður illa eða er í neikvæðu skapi reyni ég að taka smá tíma fyrir sjálfa mig, safna kröftum og dila við áhyggjur á sem stytum tíma til að verða jákvæð á ný. Maður ætti líka að vera glaður með að gera hluti sem maður ákvað sjálfur að gera,“ segir Ragga og er meðvitund um að vera góð fyrirmynd.

„Ég hef alltaf reynt að sýna ungu fólki gott fordæmi, sérstaklega stelpum. Að kenna þeim að vera samkvæmar og trúar sjálfum sér og gera það fyrir sig en ekki aðra. Ég fór ekki á Ólympíuleikana til að sýnast fyrir öðrum né tók ég hlutverk í Vikings fyrir aðra, heldur sjálfa mig. Líka að vera glaður og kátur í lífinu og góður við allt og alla; jörðina okkar, dýr og menn. Það hjálpar til að hafa jákvætt viðhorf til lífsins.“

Umbylting á heilsunni

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflórana. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original sem hefur haft góð áhrif á hana.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflórana en það er svokallaður jarðargerill (e. *Bacillus subtilis*). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörnunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

Engin uppþemba eða ristilkrampi

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki sist þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyrja sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tókum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn Candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pírtingur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.



Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu. MYND/ERNIR

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er

einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi

mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha CampbellMcBride.

Femarelle bjargaði líðaninni

„Ég hef notað Femarelle í nokkur ár og get ekki án þess verið. Þvílík snilldarvara.“ segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður en ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni,“ segir Valgerður.

SÖLUSTAÐIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.



Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið.

FEMARELLE - ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu-extract og Flaxseed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 15 ár



ENZYMEDICA®

Ein öflugustu meltingarensím á markaðnum í dag

- Áttu við meltingarvandamál að stríða?
- Ensím eru nauðsynleg fyrir meltingu og öll efnaskipti líkamans.
- Betri melting, meiri orka!
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- 100% vegan hylki. Án fylliefna, bindiefna eða annarra flæðiefna.



Ekki lengur útblásin eftir máltíðir!

„Ég hef haft psoriasis gigt í meira en 20 ár og hef tekið töluvert af lyfjum þess vegna. Fyrir nokkrum árum fór ég að eiga við magavandamál sem eru líklegast tilkomin vegna lyfjanotkunar en fyrir utan magaónot og uppþemba var ég alltaf þreytt og orkulaus. Ég hef prófað svo margt gegnum tíðina en fundið lítinn mun, þar til ég kynntist Enzymedica ensímum. Þvílíkur munur og það besta er að ég fann muninn strax. Ég er ekki lengur útblásin eftir máltíðir, hægðir urðu fljótt reglulegar, orkan margfaldaðist og ég er ekki að kljást við magavandamál lengur.“



Útsöluastaðir: Fæst í flestum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða.

Líðanin meira virði en útlitið

Margrét Erla Maack, danskennari og líkamsvirðingarsinni, birti á dögnum á samfélagsmiðlum uppástungur að áramótaheitum sem stuðla að jákvæðari líkamsmynd og léttari lund.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Í formála segir Margrét meðal annars: „Að forðast megrunar- og skvaptapsauglýsingar svo ekki sé minnst á dómhörku fjölskyldu-meðlima, kunningja og ekki síst okkar sjálfra getur verið krefjandi í upphafi nýs árs. Hér eru nokkur verkfæri í átt að jákvæðari líkamsmynd á árinu 2019.“ Margrét hefur löngum verið talskona jákvæðrar líkamsmyndar fyrir alla líkama. Hún kennir dans í Kramhúsinu og stendur nú meðal annars fyrir námskeiðum þar sem konur af öllum stærðum og gerðum læra dans í öruggu umhverfi. Uppselt er á tvö sex vikna námskeið sem hefjast um miðjan janúar en næstu námskeið hefjast í byrjun mars.

Eftirfarandi eru áramótaheit Margrétar Erlu Maack sem hún staðfærir frá burlesque- og líkamsvirðingardívunni Freyu West.

1. Líðan mín er meira virði en útlitið. Góður matur er matur sem nærir mig og gleður. Ég vel mér hreyfingu sem lætur mér líða betur, hjálpar mér að fá útrás, veitir mér gleði, jafnvel félagsskap eða er einfaldlega „tími fyrir mig“.

2. Ég mun setja mér líkamsræktarmarkmið sem eru ótengd útliti, til dæmis að hlaupa ákveðna vegalengd hraðar en áður, lyfta þyngra og svo framvegis. Ég mun fara vel með líkama minn og rækta hann til að ná þessum markmiðum sem ég set mér í gleði og metnaði, en ekki rækta líkamann til að refsa honum.

3. Ég ætla að hlusta á líkama minn þegar hann þarf að slaka á og hvílast og hvetja fólk í kringum mig til þess sama. Slökun er líka líkamsrækt.

4. Ég ætla að hætta að nota gildisblaðin orð um mat. Matur er ekki syndum hlaðinn og sömuleiðis ætti neysla mín á honum ekki að vera það. Ég borða þegar ég finn fyrir hungri og borða til að ná markmiðum mínum og koma vel fram við líkama minn.

5. Ég ætla að hætta að láta eftirfarandi tölur draga mig niður: Fatastærð, þyngd eða ummál. Ég er meira virði en allt þetta til samans og á meira skilið.

6. Ég ætla að finna mér fatastil sem lætur mér líða vel. Ég ætla ekki að falla í neyslugildru, heldur kaupa



Eitt af áramótaheitunum snýst um að borða góðan mat sem nærir líkama og sál. MYND/SIGTRYGGUR ARI

færri fót og einbeita mér að því að finna uppáhaldsföt sem eru klassísk, vel gerð í góðum sniðum og ekki elta tiskubylgjur. Ég ætla að fjarlægja og gefa fót sem ég passa ekki í eða láta mér líða illa. Ég mun velja fót sem mér líður vel í og klæðast því sem mér sýnist.

7. Ég verð á varðbergi gagnvart skyndi- og töfralausnum. Ég ætla að muna að á bak við allar auglýsingamyndir er teymi af fagfólki í vinnu við að búa til ákveðið útlit, bæði á fólk og vörur. Ekki einu sinni ofurfyrirsætur líta út eins og ofurfyrirsætur alla daga. Ég get ekki komið í veg fyrir að sjá auglýsingar, en ég get tekið ákvörðun um hvaða áhrif þær hafa á mig. Svo er ótrúlega skemmtileg fróun fölginn í að ýta á „hide ad“ – og merkja svo við „does not apply to me“.

8. Ég ætla að finna mér eða koma auga á það mennska stöðkerfi sem er í kringum mig. Ég veit að ég þarf á vinum að halda og þeir á mér. Ég lofa að hvetja vini mína og treysti á að þeir geri slíkt hið sama fyrir mig. Þessu tengt ætla ég að hrósa fólk meira – með áherslu á hrós sem tengjast útliti alls ekki neitt.

9. Ég og fólkíð í kringum mig ætlum að tala af virðingu um fólk, sérstaklega þegar umræðan snýst um holdafar á hvaða hátt sem er. Ég mun benda á þegar líkamssmánum á sér stað, og mun ekki taka þátt í henni, ekki einu sinni þegar um stjórnmalafólk sem mér er illa við á í hlut! Ég ætla að reyna að koma í veg fyrir það að fólk tali illa um líkama, hvort sem það er þeirra eigin eða annara, og ég ætla að byrja á því að tala ekki af lítilsvirðingu um minn eigin líkama.

10. Ég ætla ekki að láta þyngd mína eða útlit stjórna hvenær eða hvort ég geri eitthvað, heldur „af því að mig langar – núna“ eða „þetta verður gaman og mun láta mér líða vel“. Ég ætla ekki að bíða með hluti þangað til „eftir að ég missi x kíló“. Ég ætla að lifa lífinu núna, og það geri ég í líkamanum sem ég er í – núna.



Margrét Erla Maack kabarettlistakona stingur hér upp á að strengja áramótaheit sem vinna með líkamanum en ekki gegn honum. MYND/INGA SÖR

Margrét bætir svo við tveimur ráðleggingum frá eigin brjósti.

11. Ég ætla ekki að tala niður til líkama míns, sérstaklega ekki í návist fólks sem lítur upp til mín eða þykir vænt um mig, og ég ætla að passa mig sérstaklega í kringum börn.

12. Ég ætla að nýta samfélagsmiðla og fylgja fólk sem ég lít upp til og lætur mér líða vel. Ég ætla að

hætta að elta þá sem láta mér líða illa eða eins og ég sé ekki nógu góð manneskja.

Færslu Margrétar má lesa hér <https://www.facebook.com/mokkiburlesque/posts> og færslu Freyu West má lesa hér <http://www.freyu-west.com/2017/12/31/10-body-positive-resolutions-to-make-in-the-new-year>



Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Skráðu þig núna

Break
Zumba
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir

Vilt þú geta dansað?
Við getum kennt þér.



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

ALÚÐARÞAKKIR

TIL ALLRA SEM TÓKU ÞÁTT Í HÁTÍÐARHÖLDUM

VEGNA 100 ÁRA FULLVELDISAFMÆLIS

100 ár – 100 hlutir
100 ára fullveldi í hugum barna
100 ára fullveldi Íslands – Borgarhólskóli Húsavík
100 ára fullveldisafmæli Íslands – 30 ára afmæli Framhaldsskólans á Laugum
100 ára fullveldisafmæli með stúdentum
100 ára fullveldishátíð í Grunnskólanum í Stykkishólmi
100 ára fullveldishátíð Íslands Borgarnesi
100 ára samkenn
100 íslenskir fánar
100-áret for Islands selvstændighed som suveræn stat i personalunion med Danmark
100th Anniversary Reception of the Sovereignty of Iceland – Brussel
1918 Hér og þá
1918 Spænska veikin
Ábning af Sagaatid.dk
Að vera skáld og skapa
Alltsaman – Dan ganze – All of it
Amiina – kvikmyndatónleikar í París
Andrés Ónd á Íslandi – Danmörk sem gluggi Íslands að umheiminum
Annarskonar fjölskyldumyndir
Artist Run: Reykjavík/Neukölln – A documentary
Augnhljóð / Øjenlyd
Austfirskt fullveldi – sjálfbært fullveldi?
Á kafi í fullveldi
Á slóðum fullveldis
Á slóðum Mánasteins
Á sunnudögum er tölud danska
Áhrif skólahalds á Hólum í Hjaltadal á samfélagsþróun: Frá fullveldi til framtíðar
Áhrifavaldar æskunnar – barnabókin fyrr og nú
Árið 1918 – Fullveldi og frostavetur
Árið 1918 – Fullveldisárið af borgfirskum sjónarhóli
Árið 1918 – Í fréttum er þetta helzt!
Árið 1918, fullveldi og frostavetur – menningarvaka í Holti
Barbara barnabókateiknari
Barnamenning á Ströndum 1918
Barnamenningarhátíð á Snæfellsnesi
Bergmál hins líðna. Æviminningar Jónínu Brunnan, sögur og ljóð
Bió dagar – Íslenskir kvikmyndadagar í Cinemateket
Blakta – frumflutningur
Bókmenntir og menningarlíf á Ströndum
Bréf Halldóru Guðbrandsdóttur – 1625 – tvær konur
Brot úr línu
Bræður – ópera Daniéls Bjarnasonar
Bæjarbragur: í upphafi fullveldis
Cycle listahátíð
Dagur íslenskar tungu kynntur í Rússlandi
Danska nýbylgjan – málþing
Dansk og íslenskar bókmenntir. Gagnvegir í eina öld
Dansk-íslandsk filmsamarbejde 1918/2018
De islandske sagaer – Foredrag med Annette Lassen og Sofie Gråbøl
Den Islandske tegnebog – en senmiddelalder modelbog – sýning í Óðinsvéum
Die Konrad Adenauer Stiftung trifft Island – 100 Jahre Island – 20 Jahre Nachbarschaft
Djúpprýstingur
Draumatíð – tónleikar
Önsk-íslensk hönnun – málþing og sýning
Edda á Listahátíð í Reykjavík
Edda II – tónleikakynning með Árna Heimi
Edda II: Líf guðanna, óratoría eftir Jón Leifs
Einskismannsland: Ríkir þar fegurðin ein?
Eitt og annað um efnisheiminn – Þjóðminjasafnið, leiðsögn Eldstöðin Katla, eðli hennar og virkni
En tíminn skundaði burt
Fagnað með Eystrasaltstrikjunum
Fáni fyrir nýja þjóð
Fátækt á fullveldisöld – málþing
Fegurð, frost og fullveldi!
Ferðamál á umbrotatímum

Fjallkonan fríð – eða hefur hún hátt?
Fjallkonurnar okkar
Flaggað í hálfra stöng við fullveldi
Fokkað í fullveldinu
Foldarskart
Framfarir í hundrað ár 1918–2018
Frá fræi til nytjaskógar á fullveldistíma
Frá jaðri til miðju – þróun íslenskrar atþýðustistar og staða hennar í dag
Freedom Rokk
Frostaveturinn mikli – sögunnar minnst
Frumherjar í myndskreytingu barnabóka
Fullvalda í 100 ár – Íslensk-tékknesk tónlistarhátíð
Fullvalda konur og karlar
Fullveldi á föstudegi – fánamálíð
Fullveldi á föstudegi – málþing um kosningar og lýðræði
Fullveldi á hlaðinu – annir hversdagsins
Fullveldi á hlaðinu – Þjóðbúningadagur í Laufási
Fullveldi á hlaðinu – Þjóðdansar, harmonikkutónlist og glíma
Fullveldi í 100 ár: Íslensk kammertónlist frá 1918 til 2018
Fullveldi í augum grunnskólabarna
Fullveldi í kjölfar Kötlugoss
Fullveldi Íslands 1918–2018, stuttmynd
Fullveldi Íslands í 100 ár: Hugsjón og reynd
Fullveldi Íslands með Gunnari Þór Bjarnasyni
Fullveldi til fullveldis – tónleikar
Fullveldi, frelsi, lýðræði – hvað er nú það?
Fullveldið endurskoðað
Fullveldið endurskoðað, taka tvö: Rósabóðið
Fullveldið og hlíðin fríða – fyrirlestraröð
Fullveldið, háskólinn og framtíðin – gildi háskóla fyrir íslenskt samfélag
Fullveldisafmæli á Suðurnesjum
Fullveldisgróðursetning
Fullveldishátíð Grunnskóla Snæfellsbæjar
Fullveldishátíð – opið hús í Grunnskólanum Drangsnesi
Fullveldishátíð Byggðasafns Snæfellinga og Hnappdæla
Fullveldishátíð í Bergi Dalvík
Fullveldishátíð í Berlín
Fullveldishátíð í Fljótum
Fullveldishátíð í Háskólanum á Akureyri
Fullveldishátíð í Horsens
Fullveldishátíð Vopnfirðinga
Fullveldiskaffi með Ara Eldjárn
Fullveldiskantata
Fullveldisleiðsögn: Fjölmennning á Fróni
Fullveldismarþon ReykjavíkurAkademíunnar
Fullveldismóttaka í Moskvu
Fullveldispeysan
Fullveldissöngvar 1918–2018
Fullveldistölfræði
Fullveldisþrá að fornu og nýju
Fullveldisöldin – sjónvarpsþættir
#FyrirÖld
Galdrar, glæpir og glæfrakvendi
Gerður ferðalangur og nýir Íslendingar
Getur allt verið skúlptúr? – Listasmiðja óháð tungumáli
Grunnskóli Grundarfjarðar, opið hús
„Guðfræðinámíð“ – ávpar Haralds Nielssonar
Hafnarfjörður á fullveldisári
Halldór Einarsson í ljósi samtímans
Halldór Laxness: Íslands store forfatter
Händen og ordet
Handverkshátíð í Eyjafjarðarsveit
Hausttónleikar – Lúðrasveit Tónlistarskóla Stykkishólms
Hádegisleiðsögn á Kjarvalsstöðum
Hátíð í Hafnarfjarðarkirkju í tilefni 100 ára fullveldis Íslands
Hátíð Jóns Sigurðssonar í Jónshúsi
Hátíðardagskrá 1. desember 2018 – Nordatlantes Brygge
Hátíðardagskrá í Löngubúð, Djúpvogvi
Hátíðardagskrá í Nýheimum, Höfn

Hátíðarhald 1. desember 2018 – Norðurlandahúsið í Færeyjum
Hátíðarmessa í Dómkirkjunni – frumflutningur kantötu
Hátíðartónleikar fyrir EFTA í tilefni 100 ára fullveldis Íslands
Hátíðartónleikar í Skálholti dómkirkju – 100 ára fullveldi
Hátíðartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Austurlands
Hátt og lágt – samtímalist frá Íslandi
Heimildarmynd um ferðir danska málarsans Johannesar Larsen um íslenskar söguslóðir
Heimildarmyndin Útvörðurinn sýnd í Bióhúsinu á Selfossi heimildir.is – nýr heimildavefur Þjóðskjalasafns Íslands
Heimili Ingibjargar og Jóns – opnun sýningar
Heimsókn Grænlandinga til Ísafjarðar 1925
Henderson 1918–2018
Hjartastaður – Þingvallamyndir
Hjóláð um styttnar bæjarins
Horfðu til himins
Hugrekki og sjálfstæði – ritsmiðja fyrir krakka
Hulda – Hver á sér fegra föðurland?
Hundrað ára fullveldisafmæli
Hvað á barnið að heita?
Hvað er að gerast í íslenski tónlist? Djasskvöld
Hvað er að gerast í íslenski tónlist?
Popp-/indí-/raftónlistarkvöld
Hvað viltu vita um 1918?
Hver á sér fegra föðurland – tónleikar
Hver á sér meðal þjóða þjóð?
Hvernig grannar erum við? Tengsl Íslands og Grænlands á 20. öld
Höfundakvöld með Erik Skyum-Nielsen
Höfundakvöld með Hanne-Vibeke Holst og Kristínu Steinsdóttur
I Oldtidssagaernes Univers
Interstellar Spaces – myndlistarsýning Katrínar Friðriks í Berlín
Ísland í framkant? 100 ár av isländskt sjálvstyre
Íslands 100 ár av suveränitet – tankar om kultur och identitet
Íslandsk Design í Illums Bolighus
Íslandsk-danske forfattermøder
Íslandske heste i byen
Í fótspor hinna útvöldu
Í takt við tímamann – tónleikar
Ísheit Reykjavík
Ísland 1918 – afrakstur þemavinnu í Laugarnesskóla
Ísland kemur til Winnipeg
Íslendingasögur – hátíðarútgáfa
Íslendingasögur – sífónísk sagnaskemmtun
Íslensk jólaög – gömul og ný
Íslensk tónskáld á þýskri grund – Isländische Gesänge
Íslenska lopapeysan – uppruni, saga og hönnun
Íslenski hesturinn – Þjóðarhesturinn – efling og uppgangur við fullveldi
Íslenskir jólasíðir
Íslenskir kórartónleikar í Holmens Kirke
Jafnaunaráðstefna DÓTTIR – Kinder und Karriere
Jakobína fra Snæfellsnes. En nordisk kvindesaga
Jakobínuvaka
Kaprice – sýning Þrændar Þórarínssonar á Nordatlantes Brygge
„Kellingarnar“ minnst fullveldis
Kirkjur Íslands: Leitinn að klaustrunum
Kirkjur Íslands: Með augum biskups og safnamanna
Kirkjur Íslands: Nærandi
Kirkjur Íslands: Skróði og áhöld. Straumar og stefnur
Klassikín okkar – uppáhalds íslenskt
Konungsheimsóknir
Konur í landbúnaði í 100 ár
Kóngsvegurinn – leið til frelsis
Kópavogsfundurinn og fullveldið
Krókurinn í denn – rósir á mölinni
Kvikmyndasýning – Tak í lige mæde
Kötlugosið – sögunnar minnst
Kötlugosið – vísindasmiðja fyrir krakka

Kötlugosið – sögunnar minnst
Kötlugosið – vísindasmiðja fyrir krakka
Kötluráðstefna 2018 – 100 ár frá upphafi gossins
Leiðsögn – Tak í lige mæde: Jeannette Ehlers og Tinne Zenner
Leiðsögn Lilju Alfreðsdóttur á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Magnúsar Gottfreðssonar á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Sprengju-Kötu á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Stefáns Pálssonar á Þjóðminjasafni
Leiðsögn Trausta Jónssonar á Þjóðminjasafni
Leiðsögn um sýninguna Lífsblómið
Leikir barna í 100 ár
Leitin að verki Ásmundar frá 1918 – ratleikur
Lesum heiminn – textar um frelsi frá Bókmenntaborgum UNESCO
Linguistics in the West Nordic region from an Icelandic perspective – málþing
Listahátíðin Cycle
Lífsblómið – Fullveldi Íslands í 100 ár
Ljósarappsmiðja
Ljósaupplestur og söngur í Norræna húsinu
Ljósmyndir Ólafs Elíassonar – vörpun á Norðurbryggju
Ljúlíngsmál – útgáfutónleikar
Læru á teikna Andrés Ónd og félagar
Magma – Creating Iceland
Mammút
Mannfræði fyrir krakka – skapandi vinnusmiðjur
Marþræðir
Má bjóða þér til sætis? Hátíðarhöldin við Austurvöll 17. júní
Má tala um heimsendi við börn?
Málstofa um fullveldi Íslands í fortíð, nútíð og framtíð
Málþing í Kaupmannahafnarháskóla
Málþing um 100 ára afmæli fullveldis Íslands
Málþing um hafnir – forsenda fullveldis þjóðar
Málþing um íslenska myndlist
Málþing um sambandslagasamninginn frá 1918
Með allt á hreinu á SALT – íslenskir sumardagar
Með ungum augum – leikin leiðsögn Leynileikhússins
Menning, tunga og tímagöng til 1918
Menningardagskrá barna 1. desember 2018
Menningardagskrá og fullveldismóttaka í Helsinki 1. des.
Mer om Island – suverän stat i 100 ár
Min yndings saga 1–2
Minjar af mannöld
Minningarganga um Guðrónu Lárusdóttur
Móttírói
Myndasögusmiðja
Mörður týndi tönnum
N4 – Framtíð í ljósi fortíðar
Náttúra og veðurfar á Ströndum 1918
Nonnabækurnar og nostalgían
Nordia 2018
Norræn strandmenningarhátíð
Norræn samstarf, staða og tungumál
Norræn festafn
Nú get ég – tónleikhús
Ný áýnd Þjóðminjasafns og ársabgangur að gjöf til gesta
Ofurhetjúsögustund með Sigrúnu Eldjárn
Oh So Quiet! Tónlist eins og við sjáum hana. Myndlist og kvikmyndir
Oldtidssagaerne – Foredrag med Annette Lassen og Sofie Gråbøl
Opið hús á Alþingi 1. desember
Opið hús ræðisskrifstofa í Hamborg – Lange Nacht
Opið skip í Vædderen – ljósmyndasýning
Opnun smáforrits um sögu Reykjavíkurhafnar
Ókuráðstefnan Empowered
Ólafur Jóhann Sigurðsson 100 ára
Prjónagleði
Prjónaþáttaka nemenda Húnavallaskóla
R1918 á RÚV
R1918 á Listahátíð
Rapp og (hljóð)listarhátíð á Vigdísartorgi
Reykjavík 1918 – ljósmyndasýning

Rímur og rapp. Lög unga fólksins í 100 ár
Sagaatid – Nutid
Samkeppni um hönnun og útlit Stjórnarráðsbyggingar
Saumaklúbbur fyrir íslenskar konur í Berlín
Setning fullveldishátíðar við Stjórnarráðið
Siglt um sýningu Kjarvals í fortíð og framtíð – fjölskylduleiðsögn
Sigurður Guðmundsson málari og þjóðbúningar
Sjálfsmyndasmiðja
Sjón: Ný ljóðabók kynnt
Sjón listamenn – Gallerí Gróttá
Skandinavismi og fullveldi
Skotthúfan 2018
Spegill fortíðar – silfur framtíðar
Spegln – Áslaug Íris K. Friðjónsdóttir og Svavar Guðnason
Stóð ég við Óxará
Strandir 1918
Sturlureitur á Staðarhóli
Stykkishólmur í aðdraganda fullveldis
Sunnansól og hægvíðir
Super Black – myndlistarsýning í Færeyjum
Sýning um Eddu II – Líf guðanna eftir Jón Leifs
Sýningin Vatn í Turkú í Finnlandi
Söguganga um Skálholt 18. aldar
Söguhringur kvenna – listasmiðja
Sögur – verðlaunahátíð barnanna
Sönghátíð í Hafnarborg
Tak í lige mæde: Samtal við Jesper Just myndlistarmann
Tak í lige mæde: Samtímalist frá Danmörku
Tengsl Íslands og Grænlands
Tónleikar á Norðurljóshátíð í Stykkishólmi
Tónleikar í Biskopshavn Kirke
Tónleikar í Sviss
Tónleikar með verkum Jónunnar Viðar
Töfraganga
Út úr skápnum – Þjóðbúningana í brúk!
Útgáfa afmælisfrimerkis
Útgáfa Skugga-Baldurs eftir Sjón á rússnesku
Útgáfuhöf – Passamyndir Einaris Más
Útíleikur barna í 100 ár
Vaki þjóð: Ævi og störf Þorsteins Valdimarssonar skálds
Vegferð til velferðar – adventubóð
Vegferð til velferðar – frá konungi til forseta fólksins
Vegferð til velferðar – Ísland 100 ár jubileum
Vegferð til velferðar – jafnréttismál
Vegferð til velferðar – Norðurlöndin sem áfangastaður
Vegferð til velferðar – sambandsríkið Norðurlönd
Vegferð til velferðar – skólakerfið, þróun og staða
Vegferð til velferðar – umhverfismál
Vegferð til velferðar – velferðartækni
Veirur og vísindasaga
Velkomin um borð – sögusýning Eimskips
Verksmiðjustúlkan Jana í Höfða
Við hlíð – Verksmiðjan á Hjalteyri
Viltu lesa fyrir mig?
Vígsta nýrjar sýningar í Þjóðlagasetri sr. Bjarna Þorsteinssonar
Vísindi og samfélag – 100 ára afmæli Vísindafélags Íslendinga
Vísindi og samfélag: Máltækni
Vísindi og samfélag: Ungt fólk og fjölbreytileiki
Waste – myndlistarsýning Katrínar Friðriks í Berlín
Þetta er lífið – og om lidt er kaffen klar
Þingfundur á Þingvöllum
Þingvellir, friðun og fullveldi
Þjóðbúningadagur í Safnahúsinu í Reykjavík
Þjóðbúningana í brúk
Þjóðgarðasýning í Ráðhúsi Kaupmannahafnar
Þjóðkvæði og sagnadansar
Þjóðlegir tónleikar í Stykkishólmi
Þrymskviða eftir Jón Ásgeirsson
Ættjarðarbræðingur – söngstofa með tónskáldi
Ævintýri á mynd – ljósmyndir sem myndlist og heimildir

Viðburðaríkt ár er að baki, 100 ára afmælisár fullveldis Íslands. Þúsundir landsmanna lögðu til verkefni og efndu til fjölbreyttra viðburða um allt land og erlendis; tónlist, myndlist, sagnfræði, bókmenntir, þjóðfræði, handverk, hugvit og allt þar á milli. Afmælisnefnd sendir alúðarþakkir til allra þeirra sem tóku þátt í hátíðarhöldunum, jafnt skipuleggjendum viðburða og gestanna sem nutu þeirra, innlendra sem erlendra.

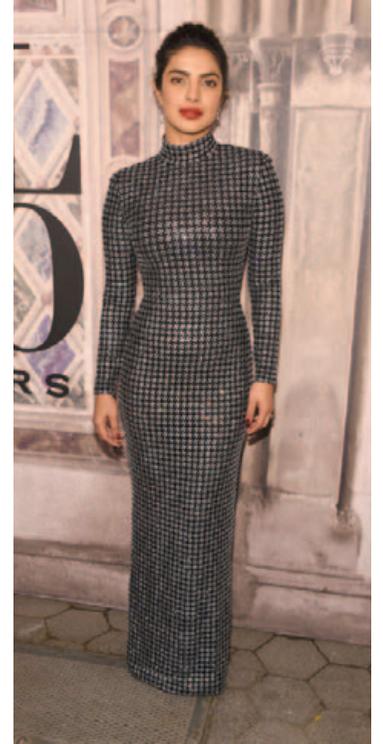




Í grænum jakka frá Saks Pots, peysu frá Wolford, gallabuxum frá Denim jeans og með Max Mara tösku í New York í desember.



Í dressi frá Longchamp sem leikkonan klæddist á tiskusýningu merkisins í september síðastliðnum.



Leikkonan mætti á tiskusýningu Ralph Lauren í New York í september og klæddist þá þessum glæsilega kjól úr smíðju tiskuhönnuðarins.

Frá Bollywood til Hollywood

CurvyB
GEGGJUÐ ÚTSALA
30-50%
SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS

 Nýtt 7.794 kr 14.990 kr	 Nýtt 4.893 kr 8.490 kr	 Nýtt 4.893 kr 8.490 kr	 Nýtt 15.393 kr 23.990 kr
 Nýtt 3.983 kr 6.990 kr	 Nýtt 2.793 kr 4.990 kr	 Nýtt 5.579 kr 9.990 kr	 Nýtt 2.913 kr 5.490 kr
 Nýtt 3.843 kr 6.990 kr	 Nýtt 4.893 kr 8.490 kr	 Nýtt 2.794 kr 4.990 kr	 Nýtt 9.793 kr 19.990 kr

Priyanka Chopra er indversk leikkona, söngkona, kvikmyndaframleiðandi, mannvinnur og fegurðardís sem hlaut titilinn Miss World árið 2000.

Upphaflega ætlaði þessi hæfileikaríka kona að læra verkfræði en var í kjölfar fegurðardrottningartitilsins boðið hlutverk í kvikmynd í Bollywood 2003. Síðan þá hefur stjarna hennar risið hátt í Indlandi. Hún hefur leikið í fjöldanum öllum af kvikmyndum og hlotið ófá verðlaun. Hún tók skrefið yfir í Hollywood árið 2015 en hún hefur leikið aðalhlutverkið í spennuþáttunum Quantico. Hún hefur komið fram í Hollywoodmyndum á borð við Baywatch og A Kid Like Jake.

Chopra lætur sig núangann varða og hefur starfað fyrir UNICEF frá árinu 2006. Frægð leikkonunnar náði nýjum hæðum þegar hún giftist bandaríska söngvaranum Nick Jonas í desember síðastliðnum.

Priyanka Chopra er stórglæsileg í sérhönnuðum rauðum flauelskjól frá Ralph Lauren á Met Gala í New York í maí 2018.



Walidacja



Spotkanie zapoznawcze na temat walidacji dla obywateli polskich pracujących jako pokojówki, technolodzy żywności, cieśle oraz malarze, odbędzie się w środę 9 stycznia 2019 roku 18 w siedzibie IDUNN, ośrodka doksztalcania, przy ulicy Vatnagarðar 20, 104 Reykjavik.

Walidacja ma na celu ocenę doświadczenia w wykonywanym zawodzie. Do oceny będzie brany pod uwagę również czas nauki oraz przedmioty nauczania w szkole zawodowej lub innej przyuczającej do zawodu.

Walidacja obejmuje cztery zawody: pokojówka, technolog żywności, cieśla i malarz.

Warunki przystąpienia do walidacji:

- Ukończone 23 lata i 3 lata doświadczenia zawodowego w branży, w tym co najmniej 6 miesięcy na islandzkim rynku pracy. Doświadczenie zawodowe musi być potwierdzone oficjalnym dokumentami.

Szczegółowych informacji udzielają doradcy zawodowi w IDAN, radgjof@idan.is

Bliższe informacje na powyższy temat na <https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/>

Raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur

Kynningarfundur um raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur sem starfa við þernu- og matartæknastörf sem og húsasmíði og málaraiðn veður haldinn miðvikudaginn 9. janúar 2019 kl. 18 hjá IDUNNI fræðslusetri Vatnagörðum 20, 104 Reykjavík. Túlkur verður á fundinum. Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og er metið á mótí námskrá í iðngrein.

Þær iðngreinar sem verða til mats eru húsasmíði, málaraiðn, þernu- og matartæknistörf.

Inntökuskilyrði í raunfærnimat eru:

- 23 ára aldur og 3 ára starfsreynsla í viðkomandi grein, þar af 6 mánaða starfsreynsla í greininni á Íslandi. Starfsreynslu þarf að staðfesta með opinberum gögnum.

Nánari upplýsingar veita náms- og starfsráðgjafar IDUNNAR. Fyrirspurnum svarað á radgjof@idan.is

Nánar um verkefnið á <https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/>

Viltu finna sólina í vetur?

Nú þegar einn lengsti mánuður ársins er genginn í garð eru væntanlega margir sem sakna hlýju, birtu og sólar. Vetrarfrí stýttir biðina til sumarsins og það eru allmargir staðir að velja um.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Flestir Íslendingar fara til Tenerife eða Gran Kanarí yfir vetrartímann. Þar er eiginlega alltaf sól og gott veður. Þótt Tenerife sé langvinsælasti staðurinn af Kanaríeyjunum þá væri alveg gaman að prófa nýjan stað. Hvað með Lanzarote eða Fuerteventura? Eða dvelja í borg á þessum eyjum, Las Palmas á Gran Kanarí eða Santa Cruz á Tenerife? Í janúar er meðalhiti í þessum borgum 17 stig en heit sólin eykur hitann enn frekar. Það er þægilegt veðurfar til gönguferða og útiveru. Það tekur um það bil fimm og hálf klukkustund að fljúga til Kanaríeyja frá Íslandi.

Það má vel nefna Máriaus sem er gríðarlega falleg eyja ekki langt frá Madagaskar. Eyjan er í Indlandshafi úti fyrir suðausturströnd Afríku. Grænhöfðaeyjar eru líka spennandi kostur fyrir þá sem vilja fara á nýjan stað og njóta sólar.

Margt spennandi í boði

Flórída er annar kostur. Þar er hlýtt og notalegt. Meðalhiti í Miami í desember er 20,6 gráður en algengur hiti er 24,8 gráður. Það er hægt að velja um marga frábæra staði á Flórída til að heimsækja. Orlando þar sem hinn vinsæli ævintýragarður Disney World er. Margir fara til Tampa, St. Petersburg eða Fort Lauderdale. Þægilegast er að hafa bíl til umræða í Flórída. Það er rúmlega átta stunda flug til Flórída.

Astralía er sömuleiðis kostur. Þar er sumar og sól en sumarmánuðir eru frá desember til febrúar. Meðalhiti getur farið upp í 25 gráður og jafnvel meira í janúar. Þann 26. janúar er þjóðhátíðardagur Ástrala og mikið um að vera alls staðar. Sydney hefur upp á margt skemmtilegt að bjóða. Ekki er beint flug frá borgum í Evrópu til Sydney en hægt að millilenda í Singapore sem er reyndar ákaflega skemmtileg borg að heimsækja.

Tailand eða Vietnam

Hvernig væri að finna sólina í Taílandi? Það er reyndar uppáhaldsstaður margra Íslendinga sem fara þangað ár eftir ár þrátt fyrir langt flug. Það er þurrkatímabil í Taílandi frá desember fram í apríl. Fallegar strendur draga marga



Phuket í Taílandi er uppáhaldsstaður margra Íslendinga.



Ha Long-flói í Vietnam er einstakur staður að heimsækja. Boðið er upp á siglingu umhverfis kletta og smáeyjar.

til sín og í Taílandi er afar góður matur. Phuket-eyja er ákaflega vinsæll staður að heimsækja. Phuket er stærsta eyja Taílands og býður upp á gríðarlega fallegar strendur og stórbrotið umhverfi. Jafnframt er upplifun að koma til Bangkok en þangað er tæplega tíu klukkustunda flug frá til dæmis Helsinki.

Vietnam er áhugaverður kostur. Þar liggur mikil saga og áhugavert að hlusta á þarlanda fararstjóra segja frá sinni hlið á sögunni. Meðalaldur í Vietnam er ekki hár þar sem stór hluti þjóðarinnar féll í stríðinu. Enn eru margir akrar

í Vietnam eitradir eftir þennan hörmulega tíma. Margt framandi er að sjá í Vietnam. Ha Long-flói er ótrúlegur staður og einstaklega áhugavert að sigla þar um á milli fallelgra kletta. Ha Long-flói hefur komið við sögu í mörgum bíómyndum, meðal annars James Bond. Ha Long er ekki langt frá Hanoi.

Um Karibahafið

Karibahafið er vissulega áhugavert. Þar eru margar fallegar eyjar til að heimsækja yfir vetrartímann. Barbados eða Bahamaeyjar. Eða



Margir velja að fara aftur og aftur til Tenerife yfir vetrartímann í stað þess að leggja í ævintýri í framandi löndum. Tenerife er góður staður fyrir afslöppun.

heimsækja nokkrar eyjar í einni ferð með skemmtiferðaskipi. Þá er að vísu stutt stopp á hverjum stað. Mexíkó gæti líka verið ákaflega spennandi áfangastaður.

Margir staðir koma til greina yfir vetrartímann þar sem sólina er að finna. Allt eftir því hvað fólk vill eyða miklum peningum í ferðina eða hverju það er að sækjast eftir. Brasília væri örugglega áhugaverður staður fyrir marga á meðan

aðrir kjósa að fara alltaf á sama staðinn, til dæmis Tenerife.

Ef maður er ekki að hugsa um sólina þá er hægt að skreppa í borgarferð og gera góð kaup á útsölum í janúar. Ofarlega á lista eru Barcelona, Berlín, Kaupmannahöfn, París, London, New York eða Boston. Það er kalt í mörgum þessara borga yfir vetrartímann og þess vegna nauðsynlegt að klæða sig vel sé haldið þangað.

VEGANÚAR

Föstudaginn 11. janúar gefur Fréttablaðið út sérblaðið Veganúar. Markmið veganúar er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti vegan fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon
Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 550 5652



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

VORÖNN 2019

SKRÁNING HAFIN



VIÐ BÚUM TIL STERKARI BÖRN

SJÁLFSTRAUST
SJÁLFSAGI
SJÁLFSVÖRN

MUDOGYM

WWW.STERKARIBORN.IS

SIGURSTEINN@STERKARIBORN.IS

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



PEL ASTRA.

Opel Astra árg.2000, sparibaukur til sölu, 1200 vél, ekinn 267 þús. með tímakedju. Fæst á 85 þús. Uppl. s:855-4501

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

HÚSASMÍÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM.

Uppsteypu, Sökkjar, Nýbyggingar. Byggingarstjórn. Upplýsingar sendist á nybyggd@gmail.com og s. 8935374

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - 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

Tek að mér ýmisskonar húsviðhald. Uppl. sími 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

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

SPÁSÍMI 908 7000

Spámiðlun, tarot, fyrirbærir, algjör trúnaður. Opið til 22.

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 15 alla daga.

Skemmtanir

Bingóleiga
hjá
bingospil.is

Keypt & Selt

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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



Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS. ENSKA, NORSKA, DANSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool). Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR
SPILASALUR

Komdu og freistaðu
gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

TRAMP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR
HEIMILISMATUR
Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Vantar góða búslóðargeymslu fyrir sanngjarna upphæð. Þarf að vera upphituð. Uppl. s:454-5270

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir vönum handflökurum til starfa.
Upplýsingar í síma 565-0830.

Tilkynningar

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500

Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.

Karlmaður 75 ára óskar eftir að kynnað öðrum karlmanni. Uppl. í s. 626 9743

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum
og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok
og yfirbreiðslur á allar
tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-
mótorhjóla og snjósléðasætum.
Húsbílaklæðningar og öll almenn
bólstrun. Við erum þekktir fyrir
fíjóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



Við erum Félag fasteigna sala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á ff.is eða fasteignir.is

FÉLAG
FASTEIGNASALA
Stofnað 1983



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!