

# HELDU

LAUGARDAGUR 13. APRIL 2019

## Helgin



Breiðholtið býður heim um helgina. Ævintýrahöll Barnamenningarhátíðar hefur fært sig um set upp í Efra-Breiðholt og þar verður óendanlega gaman fyrir káta krakka og fjölskyldur þeirra að leika sér saman, upplifa og prófa.

→4

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



Steina Jónsdóttir hefur búið og starfað á Spáni í 15 ár. Hún segir að verðlagið á Spáni sé mjög hagkvæmt og ódýrt að lifa þar. MYND/BARBARA BIRGIS

# Fjárfest í sólinni og betri lífsgæðum

Íslendingar hafa í auknum mæli fjárfest í fasteignum við Miðjarðarhafið, þar sem njóta má veðurbliðu nánast allan ársins hring auk þess sem verðlag er hagstætt. Fasteignasalan Medland býður Íslendingum upp á alhliða aðstoð við val og kaup á fasteign ásamt þjónustu eftir kaupin, á íslenskri tungu. →2

Aðalskrifstofur Medland eru í Torrevieja, suður af Alicante á Spáni en fasteignasalan sérhæfir sig í nýbyggingum á víðfeðmu svæði við suðausturströnd Spánar. Steina Jónsdóttir er markaðsstjóri Íslandsdeildar hjá Medland og sinnir íslenskum viðskiptavinum fyrirtækisins. Hún hefur búið og starfað á Spáni í fimmtán ár og segist hvergi annars staðar vilja vera. Steina hefur starfað hjá Medland í nokkur ár en fyrirtækið opnaði Íslandsmarkað fyrst þann 1. apríl 2016. „Það hefur verið mikill áhugi hjá Íslendingum á að fjárfesta á Spáni, sérstaklega eftir að gjaldeyrishöftin voru afnumin í ársbyrjun 2017. Sá áhugi hefur haldist,“ segir hún.

„Ekki er eingöngu verið að fjárfesta í fasteigninni sjálfri því hér eru lífsgæðin mikil, birtan og loftslagið gerir fólki gott. Þá spillir ekki hagstætt verðlag og gæðamatvara. Að auki er verð á fasteignum hagstætt og vextir af veðlámum hér úti í sögulegu lágmarki um þessar mundir, eða á bilinu 2,5-3,5%. Umhverfið er þannig kaupandnum í hag, vilji hann fjármagna hluta kaupanna með veðláni í spænskum banka.“

### Mikið úrval fasteigna

Steina segir fólk kaupa fasteign á Spáni af ýmsum ástæðum. Sumir vilji setjast að á meðan aðrir kaupi hús til vetrardvalar eða til að nýta í sumarleyfum fjölskyldunnar. „Við bjóðum eingöngu upp á nýjar eignir og spönnum stórt svæði, allt frá Denia í norðri til Mar Menor í suðri. Um er að ræða yfir 300 íbúðakjarna og einbýlishúshverfi,“ útskýrir Steina.

Hún segir vinsælt að kaupa íbúðir í kjörnum sem lokaðir eru af þar sem sundlaug og garðar eru í sameign. Slíkir kjarnar eru á tveimur til fjórum hæðum og verðin misjöfn eftir hæðum, áttum og útsýni. Jarðhæðareignir hafa eigin garð og efstu hæðir eigin þakverönd. Millihæðir eru með svölum og yfirleitt ódýrustu eignirnar í kjarnanum. Í flestum tilvikum má finna helstu þjónustu í næsta nágrenni en vissulega getur vegalengdin verið mislönng.

„Ég leiðbeini fólki með staðsetningu eftir helstu óskum kaupandans. Flestir vilja hafa verslun og veitingastaði í göngufæri en hjá öðrum skiptir það minna máli. Það má geta þess að auðvelt er að aka bifreið um Spán og vegakerfið mjög þægilegt. Auk þess er ódýrt og einfalt að ferðast til nágrennalandna héðan, sé fólk búið að koma sér upp heimili. Það eru góðar flugsamgöngur til flestra Evrópuborga frá Alicante og yfirleitt á afar hagstæðu verði,“ bætir Steina við.

Steina bendir á að beint flug sé frá Íslandi með nokkrum flugfélögum þótt WOW Air sé ekki lengur meðal þeirra. „Við erum bjartsýn á framhaldið og vonumst til að einhver taki við boltanum frá WOW og bjóði landanum að ferðast hingað á hagstæðum kjörum. Þangað til má líka velja um að millilenda einu sinni á leiðinni.“

### Hagstætt verð á íbúðum

Þegar Steina er spurð um meðalverð á eignum sem vekja mestan áhuga hjá Íslendingum, svarar hún: „Ódýrustu eignirnar hjá okkur eru með einu svefnherbergi og kosta rúmar ellefu milljónir eða um 85 þúsund evrum en verð á eignum með tveimur svefnherbergjum er frá um 120 þúsund evrum. Vinsælli eignir í þeim flokki eru ívið dýrari eða frá um 160 þúsund evrum. Verðið hekkar svo ef bæta á við einu svefnherbergi til viðbótar en vinsælar eignir í þeim flokki eru frá um 170 þúsundum. Svo eru sumir sem



Eignirnar sem bjóðast á Spáni eru fjölbreytilegar að stærð og eru staðsettar í fögru umhverfi.



Paradís í sól. Hver gæti ekki hugsað sér að sitja þarna?



Steina segir að það hafi verið skyndibrjálæði hjá sér að flytja til Spánar fyrir fimmtán árum en hún sjái ekki eftir því. Það hafi verið frábær hugmynd. MYND/ BARBARA BIRGIS



Steina aðstoðar fólk við að innrétta íbúðirnar og sömuleiðis með nettengingu og þess háttar.



Bygðakjarnar með sameiginlegum sundlaugargarði eru vinsælir hjá Íslendingum sem flytja til Spánar í lengri eða skemmri tíma.

„Það var mikil gleði þegar markaðurinn opnaðist aftur og gjaldeyrishöftum var aflétt.“

vilja frekar einbýlishús en þau er hægt að fá fyrir allt frá 200 þúsund evrum og upp úr, allt eftir stærð og staðsetningu. Það er mjög mikið úrval af eignum í dag, jafnt stórum sem smáum. Framboð hefur aukist og það er skemmtilegt verkefni að hjálpa fólki að finna réttu eignina. „Á undanförunum tveimur árum hefur Medland selt Íslendingum rúmlega 80 eignir á Spáni og fyrstu mánuðir þessa árs benda til áframhaldandi áhuga á kaupum á fasteign í sólinni. „Fólk er að fjárfesta í lífsgæðum og verðlagi, eins og ég talaði um hér áðan. Hér er engin verðbólga, matarkarfan hjá mér kostar nánast það sama í dag og hún gerði fyrir fimmtán árum.

Hræfnið er frábært hér suður frá, ferskt sjávarfang, ávextir, grænmeti, ostar og kjötmeti, er fyrsta flokks. Íslendingar sem hafa kynnst því að búa hér vita að það er mun hagkvæmara að lifa hér en heima,“ segir Steina.

### Lífum eins og Spánverjar

Steina fluttist búferlum til Spánar árið 2004 ásamt eiginmanni og tveimur dætrum sem í dag eru 25 og 18 ára. Sú yngsta, sem er fimmtán ára, er fædd á Spáni. „Það var eiginlega skyndibrjálæði og ævintýraþrá á sínum tíma, að flytja til Spánar og kaupa hús. En hér lifur okkur vel, ég er ein með dætrum mínum í dag og við erum óttalegir Spánverjar. Eg segi oft að þessi hugmynd hafi verið skynsamlegasta skyndibrjálæði mitt hingað til. Hér er dásamlegt að vera og bæði heilbrigðis- og skólakerfi til fyrirmyndar. Dætur mínar hafa alltaf verið ánægðar. Við búum í litlu spænsku þorpi og tökum fullan þátt í menningunni auk þess sem við höfum tileinkað okkur margar hefðir innfæðdra.



Verulega notalegt um að listast í þessari íbúð á Spáni og ekki skemmri útsýnið.

Stelpurnar eru til dæmis fermdar inn í kaþólska trú. Við tökum þátt í samfélaginu héra, rétt eins og ef við byggjum í Reykjavík.“

### Gaman að þjónusta landann

Steina segir að það sé sérstaklega skemmtilegt að starfa við að þjóna Íslendingum. „Það var mikil gleði þegar markaðurinn opnaðist aftur og gjaldeyrishöftum var aflétt. Margir höfðu gengið með drauminn í maganum lengi en ekkert getað aðhafst vegna haftanna.“

Þegar hún er spurð hversu mikið fé fólk þurfi að eiga til að fara af stað í að kaupa fasteign á Spáni, svarar Steina: „Við ráðleggjum fólki að reikna með að þurfa að leggja fram 50% af kaupverðinu. Kaupendur geta sótt um veðlán en slíkt lán kemur til afgreiðslu við afsal auk þess sem bæta þarf kostnaði við kaupverðið en sá kostnaður er 10% söluskattur og gjöld sem tengjast þinglýsingu og skráningu og fleiru slíku. Nauðsynlegt er að reikna með 14% kostnaði í það heila. Vegna þessa kostnaðar og

greiðsluskilmála almennt, er æskilegt að fólk reikni með að eiga 50% af kaupverði þegar farið er af stað. Síðan er hægt að fjármagna með allt að 70% veðláni, gegn greiðslumati, að sjálfsögðu. Afborganir eru fastar allan lánstímann og vextir lágir. Hins vegar þarf lánið að vera að fullu greitt þegar lánþegi nær 75 ára aldri. Því eldri sem við erum, því styttri er lánstíminn og afborganir hærri, eins og gefur að skilja. Við leiðbeinum viðskiptavinum í gegnum þetta ferli eins og það leggur sig og eftirsölubjónustan okkar aðstoðar við húsgagnakaup, internettengingar og annað sem nauðsynlegt er að huga að,“ segir Steina.

Þeir sem vilja nánari upplýsingar geta haft samband við Steinu í gegnum netfangið steina.jonsdottir@medlandspain.com eða í síma 800 4149 og +34 615 698 766. Einnig er hægt að fá góðar upplýsingar á heimasíðunni <https://www.medlandspann.is/>

# Svitakófin hurfu, svefninn batnaði og orkan hefur aukist

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir fjölmargar konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Þær slá á einkenni tíðahvarfa og hafa góð áhrif á beinþéttina.

**B**reytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru fjölmargar sem þjást á einhvern hátt.

## Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hætta. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- Fyrtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf & nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Þurr húð og minni teygjanleiki
- Minni orka, þreyta og slen
- Píringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun
- Kvíði og sorgartilfinning

## Lífstill og náttúrulegar lausnir

Til að lágmarka eða draga úr einkennum breytingaskeiðsins er gott að fara í smá sjálfskoðun og athuga hvort það er ekki eitthvað sem hægt er að gera án mikils tilkostnaðar en eins og alltaf þá skiptir lífsstill okkar gríðarlega miklu máli. Að borða hreina fæðu, hreyfa sig reglulega (helst alla daga), sofa vel, rækta sálina og sambönd við fjölskyldu, vini og kunningja getur skipt sköpum og í öllum tilvikum þá eru meiri lífs-gæði fólgin í heilbrigðum lífsstíl. Fjölmargar náttúrulegar lausnir eru svo til sem geta slegið enn frekar á einkennin og er þá frekar einstaklingsbundið hvað virkar og hvað ekki. Því verða allir að prófa sig svolítið áfram og gefa sér nokkrar vikur til að finna út hvort viðkomandi lausn hentar eða ekki, sama hvað prófað er.

## Femarelle virkar!

Halldóra Ósk Sveinsdóttir hefur fundið fyrir einkennum breytingaskeiðsins í þó nokkur ár og hafa þau farið stigvaxandi með hækkanði aldri. Að lokum voru einkennin þó orðin þannig að ekki var lengur við unað. Hún hefur þetta að segja um Femarelle:

„Þegar að því kom að ég vildi gera eitthvað í málunum, hugnaðist mér



**Hrönn Hjálmsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.**

ekki að fara á hormónalyf svo ég frestaði alltaf að panta mér tíma hjá lækni. Einhvers staðar rakst ég á umfjöllun um náttúrulega lausn sem var Femarelle og góðar reynslusögur af því. Ég ákvað að kaupa mér einn pakka og prufa, það gæti varla skaðað nokkuð. Eftir 7 til 10 daga inntöku samvissu-samlega kvölds og morgna, fór ég að finna mun. Líkamsöfninn minn var farinn að kveikja á yfirhita í



**Halldóra Ósk segir að svefninn hafi orðið miklu betri með Femarelle.**



**Femarelle Rejuvenate**

### Femarelle Rejuvenate 40+

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur heilbrigðu hári



**Femarelle Recharge**

### Femarelle Recharge 50+

- Slær hratt á einkennin (hitakóf og nætursviti minnkar)
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur kynhvöt
- Hefur engin áhrif á vefi í brjóstum eða legi



**Femarelle Unstoppable**

### Femarelle Unstoppable 60+

- Inniheldur kalsíum og D3 -vitamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi

tíma og ótíma en það hætti alveg. Ég vaknaði 4 til 6 sinnum á nóttu vegna svita og almenns pírrings en sef núna mjög vel sem skilar sér í meiri orku og úthaldi. Fótapíringur sem hefur hrjád mig í mjög mörg ár hefur einnig minnkað til mikilla muna. Þetta allt þakka ég Femarelle Recharge töflunum því ef ég á þær ekki til þá láta einkennin aftur á sér kræla. Þess vegna get ég sagt með góðri samvissu að Femarelle virkar.

## Rannsóknir staðfesta virkni

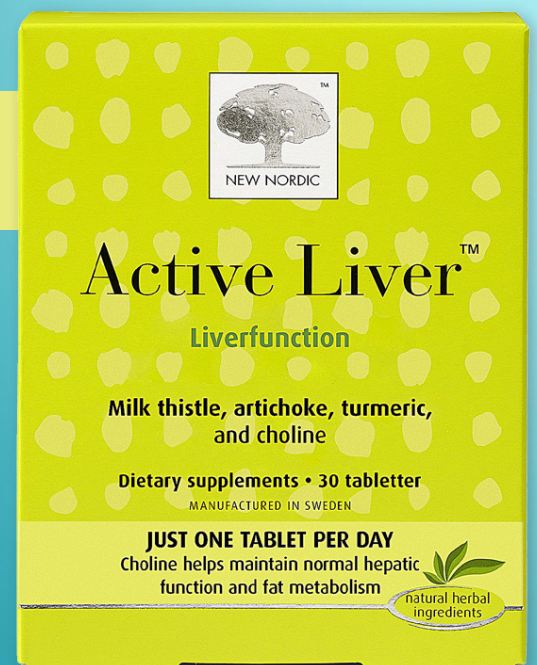
Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband, unnið úr óerfðabreyttu soja, sem kallast DT56a og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vefi móðurlífi eða brjóstum.



## Léttu lifrinni lífið

- Lifrin er allt í senn; vinnslustöð, geymsla og dreifingarmiðstöð því allt sem við látum í okkur eða á, fer í vinnsluferli í lifrinni.
- Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi.
- Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.
- Active Liver eflir lifrarstarfsemi, stuðlar að eðlilegum efnaskiptum og heilbrigðri meltingu.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.



# Breiðholtið býður heim

Breiðholtið býður heim um helgina. Ævintýrahöll Barnamenningarhátiðar hefur fært sig um set upp í Efra-Breiðholt og þar verður óendanlega gaman fyrir káta krakka og fjölskyldur þeirra að leika sér saman, upplifa og prófa.

Við ákváðum að flytja Ævintýrahöllina upp í Breiðholt því gagnrýnt hefur verið að Barnamenningarhátiðin fari að mestu leyti fram í miðborginni. Eins og nafnið gefur til kynna er Ævintýrahöllin höll ævintýra þar sem fjölskyldum býðst að koma og upplifa fjölbreytta viðburði



Björg Jónsdóttir er verkefnastjóri hjá Reykjavíkurborg. Í baksýn er heillandi listaverkasýning leikskólabarna í Gerðubergi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618



Könnunarleiðangurinn SPOR er spennandi upplifun sem á engan sinn líka og biður gesta í Ævintýrahöllinni.

saman,“ útskýrir Björg Jónsdóttir, verkefnastjóri hjá Reykjavíkurborg, um einn af stærstu viðburðum Barnamenningarhátiðar sem fram fer nú um helgina.

„Breiðholt býður heim“ hefst í Menningarhúsinu Gerðubergi klukkan 10 á morgun og stendur til klukkan 17 í dag og aftur á morgun, sunnudag.

„Breiðholtið er fagurt og ljúft heim að sækja og þeir sem þiggja heimboð Breiðhyllinga geta upplifað jafnt rólegheit sem hasar; hreyfingur, dans og tónleika, ótal margt sem kítar forvitnina og svo er hægt að taka þátt í margs konar smíðjum og föndri,“ upplýsir Björg.

### Börnin taka virkan þátt

„Breiðholt býður heim“ fer einnig fram á Markúsartorginu fyrir utan Gerðuberg. Nóg er af bílastæðum hjá Breiðholtslaug og Fjölbautaskólanum í Breiðholti.

„Úti fyrir sýna BMX Brós hjólastir og kenna öðrum hjólastri. Hringleikur verður líka með sirkussýningu og smíðju innanhúss,

„Okkur er mikið í mun að börnin séu virkir þátttakendur í viðburðunum.“

Björg Jónsdóttir

en okkur er mikið í mun að börnin séu ekki eingöngu óvirkir áhorfendur heldur virkir þátttakendur í viðburðunum. Í Ævintýrahöll liðinna ára hefur fjölskyldujóga verið sívinsælt og í Gerðubergi er búið að setja upp sýninguna SPOR sem er stórkostlegur, gagnvirkur könnunarleiðangur þar sem þátttakendur stiga inn í mismunandi heima, ganga í gegnum sögur og hitta fyrir dansara í hverju rými sem allt er ævintýraleg upplifun,“ segir Björg.

### Krakkareif og Emmsjé Gauti

Meðal þess sem mætir gestum Ævintýrahallarinnar eru sögu-stundir, sögutónleikar, upplestur,

listasmíðjur, tilraunaverkstæði, söngleikurinn Björt í sumarhúsi og Jazzpúkar bregða á leik.

„Jazzpúkar er líka gagnvirk smíðja þar sem kontrabassaleikarinn Leifur Gunnarsson og félagar gefa spananum lausan taum og velta fyrir sér hvað sé svona skemmtilegt við djass. Þá geta krakkar og aðrir gestir upplifað töfrandi tóna, söng, dans og klapp, og að sjálfsgöðu verður hægt að skoða alls konar hljóðfæri í veröld óbeislaðrar tónsköpunar,“ upplýsir Björg.

„Barnamenningarhátiðin verður kvödd með stæl í Ævintýrahöllinni með tónleikum Emmsjé Gauta og krakkareifi í Ævintýrahöllinni, en líka krakkakarókíi og krakkar frá Dansskóla Brynju Péturs kenna nýjustu danssporin í krakkareifinu. Allir eru hjartanlega velkomnir og fritt er á alla viðburði á hátíðinni,“ segir Björg.

Um helgina er margt fleira spennandi á dagskrá Barnamenningarhátiðar um allan bæ. Sjá dagskrána á barnamenningarhatid.is.

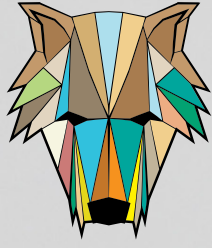


Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota Probi Mage LP299V<sup>®</sup> mjólkursýrugerla.

Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega. - Sigríður Rita Ragnarsdóttir

abel heilsuvörur [www.abelheilsuvorur.is](http://www.abelheilsuvorur.is)

omnom



CHOCOLATE  
REYKJAVÍK



# Allir vinsælustu vöðlupakkarnir á einum stað - fyrir alla ÓVIÐJAFNANLEG VORTI



**VEGLEGUR KAUPAUKI:  
VEIÐIKORTIÐ 2019  
FYLGR MED FYRSTU  
100 VÖÐLUPÖKKUNUM**

FERMINGAR 2019  
HÉR ERU GJAFIRNAR.

NÝTT  
2019

NÝTT  
2019

NÝTT  
2019



**REDINGTON  
Vöðlupakki  
CROSSWATER**  
ÖNDUNARVÖÐLUR ÁSAMT  
REDINGTON PALIX SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
PAKKATILBOÐ AÐEINS  
**29.995 KR.**



**REDINGTON  
Vöðlupakki  
PALIX**  
ÖNDUNARVÖÐLUR ÁSAMT  
REDINGTON PALIX SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
PAKKATILBOÐ AÐEINS  
**34.995 KR.**



**SIMMS  
Vöðlupakki  
FREESTONE**  
ÖNDUNARVÖÐLUR ÁSAMT  
SIMMS FREESTONE SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
PAKKATILBOÐ AÐEINS  
**65.900 KR.**



**SIMMS  
Vöðlupakki  
TRIBUTARY**  
ÖNDUNARVÖÐLUR ÁSAMT  
SIMMS FREESTONE SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
PAKKATILBOÐ AÐEINS  
**49.995 KR.**



**SIMMS  
Vöðlupakki  
TRIBUTARY**  
*Dömusnið*  
ÖNDUNARVÖÐLUR ÁSAMT  
SIMMS FREESTONE SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
PAKKATILBOÐ AÐEINS  
**49.995 KR.**



**REDINGTON  
Vöðlupakki  
WILLOW**  
*Dömusnið*  
ÖNDUNARVÖÐLUR ÁSAMT  
REDINGTON WILLOW SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
PAKKATILBOÐ AÐEINS  
**36.995 KR.**

**VINSÆLU REDINGTON  
FLUGUVEIÐIPAKKARNIR  
Á ÓVIÐJAFNANLEGU VORTILBOÐI**

*Aðeins í apríl  
eða á meðan  
birgðir endast*

**VANTAR ÞIG GÓÐA OG VANDAÐA  
FLUGUSTÖNG Í SAFNÐ?  
NÚ ER TÆKIFÆRIÐ!**

**SAGE**



**REDINGTON  
CROSSWATER**

VÖNDUÐ, MIÐHRÖÐ STÖNG Í FJÓRUM HLUTUM.  
STÖNGINNI FYLGIR GOTT REDINGTON FLUGUHJÓL  
MEÐ UPPSETTRI FLOTLÍNU FRÁ RIO. HÓLKUR FYLGIR.  
APRÍLTILBOÐ AÐEINS **23.995 KR.**  
FULLT VERÐ 29.995 KR. ÞÚ SPARAR 6.000 KR.



**REDINGTON  
PATH II**

VÖNDUÐ, MIÐHRÖÐ STÖNG Í FJÓRUM HLUTUM. STÖNGINNI  
FYLGIR GOTT REDINGTON FLUGUHJÓL MEÐ UPPSETTRI  
FLOTLÍNU FRÁ RIO. HÓLKUR FYLGIR. LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ  
Á STÖNG FRÁ FRAMLEIÐANDA.  
APRÍLTILBOÐ AÐEINS **27.995 KR.**  
FULLT VERÐ 34.995 KR. ÞÚ SPARAR 7.000 KR.



*Vit frýstum verð á öllum  
Sage flugustöngum  
og hjólum í apríl.*

GAMLA GENGIÐ GILDIR TIL 1. MAÍ.  
NÁÐU ÞÉR Í SAGE Á GAMLA GENGINU.  
ÁÐUR EN ÞAD VERÐUR OF SEINT.

ALLAR SAGE  
FLUGUSTANGIR  
OG FLUGUHJÓL  
Á GAMLA GENGINU  
TIL 1. MAÍ.



**REDINGTON  
VICE**

KRAFTMIKIL, VÖNDUÐ STÖNG Í FJÓRUM HLUTUM.  
VANDAÐ REDINGTON FLUGUHJÓL MEÐ UPPSETTRI  
FLOTLÍNU FRÁ RIO. HÓLKUR FYLGIR. LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ  
Á STÖNG FRÁ FRAMLEIÐANDA.  
APRÍLTILBOÐ AÐEINS **39.995 KR.**  
FULLT VERÐ 49.995 KR. ÞÚ SPARAR 10.000 KR.



**REDINGTON  
MINNOW**

VÖNDUÐ MIÐHRÖÐ STÖNG FYRIR YNGSTU FLUGUVEIÐI-  
MENNINA. 8 FETA STÖNG Í FJÓRUM HLUTUM. VANDAÐ  
HJÓL OG UPPSETT FLOTLÍNA FRÁ RIO. HÓLKUR FYLGIR.  
APRÍLTILBOÐ AÐEINS **19.995 KR.**  
FULLT VERÐ 28.995 KR. ÞÚ SPARAR 6.000 KR.

**TFO NÝTT MERKI Í VEIÐIHORNINU**



**20% KYNNINGARAFSLÁTTUR  
Á ÖLLUM TFO FLUGUSTÖNGUM  
OG FLUGUHJÓLUM Í APRÍL.**

**GRÆJAÐU ÞIG UPP Í VEIÐIHORNINU**

# fjölskylduna LBOÐ

Veitibúð allra  
landsmanna  
veidihornid.is

PANTAÐU Á NETINU OG VIÐ SENDUM ÖLL  
VORTILBOÐIN FRÍTT Á NÆSTA PÓSTHÚS.

Frábært úrval  
**ÁRÆÐANLEG MERKI**  
Ótrúlegt verð

AUKAKRÓNUR

NÝTTU AUKAKRÓNUR  
LANDSBANKANS OG  
NÁÐU ÞÉR Í VANDAÐAR VEIÐIVÖRUR Á GÓÐU  
VERÐI Í VEIÐIHORNINU SÍÐUMÚLA 8.

**GREIÐSLUDREIFING**

SJÁLFSAGT MÁL – RAÐGREIÐSLUSAMNINGAR  
Á KREDITKORT Í ALLT AÐ 36 MÁNUÐI.



**REDINGTON**  
Vöðlupakki  
**SONIC PRO**  
ÖNDUNARVÖBLUR ÁSAMT  
**REDINGTON PALIX** SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
**PAKKATILBOÐ AÐEINS**  
**53.995 KR.**

**REDINGTON**  
Vöðlupakki  
**SONIC PRO HD**  
ÖNDUNARVÖBLUR ÁSAMT  
**REDINGTON PROWLER** SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
**PAKKATILBOÐ AÐEINS**  
**66.995 KR.**

NÝTT  
2019



**SIMMS**  
Vöðlupakki  
**FREESTONE**  
*Dömusnið*  
ÖNDUNARVÖBLUR ÁSAMT  
**SIMMS VAPORTREAD** SKÓM.  
Með gúmmísóla.  
**PAKKATILBOÐ AÐEINS**  
**65.900 KR.**

NÝTT  
2019



**REDINGTON**  
Vöðlupakki  
**SONIC PRO**  
*Dömusnið*  
ÖNDUNARVÖBLUR ÁSAMT  
**REDINGTON SIREN** SKÓM.  
Þú velur gúmmí- eða filtsóla.  
**PAKKATILBOÐ AÐEINS**  
**59.995 KR.**



**SIMMS**  
Vöðlupakki  
**TRIBUTARY**  
Krakkastærðir  
ÖNDUNARVÖBLUR ÁSAMT  
**REDINGTON YOUTH** SKÓM.  
Með gúmmísóla.  
**PAKKATILBOÐ AÐEINS**  
**29.995 KR.**



**REDINGTON**  
Vöðlupakki  
**CROSSWATER**  
Krakkastærðir  
ÖNDUNARVÖBLUR ÁSAMT  
**REDINGTON YOUTH** SKÓM.  
Með gúmmísóla.  
**PAKKATILBOÐ AÐEINS**  
**24.995 KR.**

## VANDAÐIR KINETIC VEIÐIPAKKAR Á ÓTRÚLEGU VORTILBOÐI

Aðeins í apríl eða á  
meðan birgðir endast

## KINETIC TÖSKUR 20% AFSL. Í APRÍL

## KINETIC HÁFAR 20% AFSL. Í APRÍL

### SEA MONSTER

Sjóstöng og hjól

3JA HLUTA 7 FETA SJÓSTÖNG ÁSAMT HJÓLI.  
Fullt verð 28.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 22.995 KR.**

### RED OCEAN

Sjóstöng og hjól

2JA HLUTA 6,6 FETA SJÓSTÖNG ÁSAMT HJÓLI MED  
ÁSPÓLAÐRI OFURLÍNU. Fullt verð 18.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 14.995 KR.**

### DEVILFISH

Sjóstöng og hjól

2JA HLUTA 6 FETA STÖNG ÁSAMT HJÓLI MED ÁSPÓLUBU  
NÆLONGIRNI. Fullt verð 14.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 11.995 KR.**

### OXIGAN

Kaststöng og hjól

2JA HLUTA STANGIR Í NOKKRUM LENGÐUM  
ÁSAMT HJÓLI. Fullt verð 14.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 11.995 KR.**

### MILLENIUM

Kaststöng og hjól

2JA HLUTA STANGIR Í NOKKRUM LENGUM  
ÁSAMT HJÓLI MED ÁSPÓLAÐRI LÍNU. Fullt verð 14.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 11.995 KR.**

### ENFORCER

Kaststöng og hjól

2JA HLUTA STANGIR Í NOKKRUM  
LENGÐUM ÁSAMT HJÓLI. Fullt verð 12.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 9.995 KR.**

### NORDIC LIGHTNING

Kaststöng og hjól

2JA HLUTA STANGIR Í NOKKRUM LENGÐUM  
ÁSAMT HJÓLI MED ÁSPÓLAÐRI LÍNU. Fullt verð 10.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 8.995 KR.**

### DEVILFISH

Kaststöng og hjól

2JA HLUTA STANGIR Í NOKKRUM LENGÐUM  
ÁSAMT HJÓLI MED ÁSPÓLAÐRI LÍNU. Fullt verð 9.995 kr.

**APRÍLTILBOÐ AÐEINS 7.995 KR.**

FERMINGAR 2019  
HÉR ERU GJAFIRNAR.

FERMINGAR 2019  
HÉR ERU GJAFIRNAR.

FERMINGAR 2019  
HÉR ERU GJAFIRNAR.



**VEIÐIHORNID**

SÍÐUMÚLA 8 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 568 8410 | veidihornid.is

FYLGDU OKKUR Á  
FACEBOOK  
FERSKAR FRÉTTIR,  
SPIJALL OG  
FYRIRSPURNIR.

**OPIÐ ALLA DAGA**  
ÞAÐ ER KOMIÐ SUMAR – ÞAÐ ÞÝÐIR BARA EITT:  
VEIÐIHORNID ER OPIÐ ALLA DAGA VIKUNNAR.

Verið  
velkomin

STRAX Í VOR OG NJÓTTU Í ALLT SUMAR.

# Hljómplatan lifir enn góðu lífi

Í dag fagna plötubúðir víða um heim alþjóðlegum degi plötubúðarinnar. Nokkrar plötubúðir í Reykjavík taka þátt og taka vel á móti gestum. Sala á vínplötum hefur aukist jafnt og þétt.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



**A**lþjóðlegur dagur plötubúða er í dag, laugardag, og er honum fagnað víða um heim, m.a. í Japan, Ástralíu, Bandaríkjunum, Mexíkó og víða í Evrópu. Nokkrar plötubúðir hér á landi taka þátt, m.a. Smekkleysa smíð keynar. Smekkleysa plötubúð sem er á mótum Skólavörðustígs og Óðinsgötu í Reykjavík, en þar hefur deginum verið fagnað undanfarin ár með góðum árangri að sögn Ólafs Sverris Traustasonar, sölumanns verslunarinnar. „Þetta er dagur sem er hugsaður til að vekja athygli á plötubúðunum sjálfum, sérstaklega þessum litlu sjálfstæðu einingum sem gefa svo mikið af sér til tónlistaráhugasamlegrar samfélagsins. Við ætlum svo sem ekki að bjóða upp á flókna dagskrá, aðallega ætlum við að hella upp á kaffi og hafa það huggulegt með gestum okkar. Þessi dagur hefur alltaf verið hrikalega skemmtilegur og ég mæli með því að taka hringinn í miðbænum og fara í allar plötubúðirnar. Þær taka allar þátt og það er mjög gaman að geta fagnað þessu almennilega svona einu sinni á ári.“

## Margt hefur breyst

Það eru fáar tegundir verslana sem hafa gengið í gegnum jafn róttækar breytingar og plötubúðir á undanförunum 10-15 árum enda sækja flestir tónlist í dag gegnum síma og tölvur. „Fyrir vikið hafa plötubúðir edlilega þurft að breyta um áherslur, bæði varðandi vöruúrval og þjónustu. Í dag myndi ég segja að hlutverk plötubúða snúist mikið um persónulega þjónustu við kunnana og að panta t.d. inn plötur fyrir þá. Um leið þarf líka að vinna sér inn nýja fasta kúna sem maður reynir síðan að þjónusta með sama hætti. Þrátt fyrir allt hefur vínplatin verið að auka við sig í sölu undanfarinn áratug þannig að við sjáum fram á góða tíma og alþjóðlegur dagur plötubúða minnir okkur svo á það.“ Þrátt fyrir miklar breytingar segir hann plötubúðir enn vera mjög nýtsamlegar. „Í verslunum hér í miðbænum vinna plötusafnarar, tónlistarfolk, plötusnúðar og alls kyns tónlistarnórdar. Þannig er hægt að nýta sér starfsfólkið í



Ólafur Sverris Traustason, sölumaður hjá Smekkleysu plötubúð, einni þeirra plötubúða sem taka þátt í viðburðinum á morgun. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI



Það er fátt notalegra og meira róandi fyrir hugann en að róta í plötum.



Plötubúðir bjóða flestar upp á gott úrval af nýjum og gömlum plötum.

Þrátt fyrir allt hefur vínplatin verið að auka við sig í sölu undanfarinn áratug þannig að við sjáum fram á góða tíma.

búðunum, endurvekja mannlegu hliðina, fá að hlusta á plötur og spjalla og kannski kynnast einhverju nýju.“

## Með breiðan smekk

Þar sem Ólafur vinnur í plötubúð hlustar hann á tónlist nær alla daga og öll kvöld og hefur breiðan tónlistarsmekk. „Ég hlusta mjög

mikið á djass, kannski of mikið, en annars er ég alltaf mjög opinn og reyni að hlusta á eins mikið og ég kemst yfir. Ég safna sjálfur plötum og finnst ekkert betra en að setja góða plötu á fóninn heima. Auk þess nota ég líka Spotify eins og allir og síðan finnst mér Bandcamp vera virkilega góður staður til að kynnast tónlist og styrkja tónlistarmenn beint. Svo er ég reyndar að leita að kassetutækni í augnablikinu.“

Aðrar plötubúðir sem eru í miðbænum og nágrenni hans, og halda upp á alþjóðlegan dag plötubúðarinnar eru m.a. Reykjavík Record Shop á Klapparstíg, 12 tónar á Skólavörðustíg og Lucky Records á Rauðarárstíg.

## MÓTORHJÓL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Mótorhjól kemur út laugardaginn 27. apríl.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

### Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Atli Bergmann markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 550 5657 / atli@frettabladid.is





# Á hraðleið inn í framtíðina

Menntavísindasvið er eitt af fimm fræðasviðum Háskóla Íslands og býður upp á fjölbreytt nám fyrir fólk sem hyggst starfa á vettvangi uppeldis og menntunar, til að mynda innan skóla, á vettvangi frístunda eða í velferðar- og félagsþjónustu. Framboð til endurmenntunar eykst stöðugt.

**K**olbrún Þorbjörg Pálsdóttir er forseti menntavísindasviðs Háskóla Íslands en innan þess eru ýmsar fagstéttir menntaðar. Þar má nefna kennara allra skólastiga, þroskaþjálfara, tómsunda- og félagsmálafræðinga, uppeldis- og menntunarfræðinga og íþróttar- og heilsufræðinga. Þá er starfrækt alþjóðlegt nám í menntunarfræðum á ensku og fagnaði sú námsbraut nýlega 10 ára afmæli. „Það er enn fremur ánægjulegt að segja frá því að frá árinu 2007 hefur menntavísindasvið skipulagt starfstengt diplómanám fyrir ungt fólk með þroskahömlun. Sú námsleið er eina nám sinnar tegundar hér á landi og hefur árangurinn meðal annars skilað sér í aukinni atvinnuþátttöku þessa unga fólks,“ útskýrir hún.

## Kennsla upplýsingatækni

Kolbrún segir að verið sé að stíga það skref að efla námsframboð enn frekar í samstarfi við sveitarfélög og stofnanir. „Stór hluti okkar nemenda er starfandi kennarar og annað fagfólk á sviði menntunar sem sækir framhaldsnám og endurmenntun á sínu sérsviði. Ég vek sérstaka athygli á námi í stjórnun menntastofnana sem eflir stjórnendur sem gegna lykilllutverki og sinna fjölbættum verkefnum. Löng hefð er fyrir því innan sviðsins að bjóða upp á fjar-nám og lotubundið nám sem auðveldar fólki að stunda nám samhliða starfi. Þetta skiptir miklu máli því störf innan menntakerfa taka sífelldum breytingum. Ég vek athygli á námsleiðinni Kennsla upplýsingatækni og miðlun, þar sem áhrif tækni á samfélag og kennsluhætti er í deiglu. Samfélagið okkar er á hraðleið inn í framtíðina, og bæði hröð tækniþróun og þjóðfélagsbreytingar kalla á nýja nálgun og aðferðir.

## Framhaldsmenntun lykilatriði

Að setjast á skólabeck er dýrmætt tækifæri til að endurnýja þekkingu sína og igrunda eigin fagmennsku í ljósi nýrrar þekkingar og rannsókna. Við leggjum mikla áherslu á að samþætta kennslu og rannsóknir og rannsóknir innan sviðsins eru gríðarlega fjölbreyttar. Í framhaldsnámi er höfuðáhersla lögð á að kynna og ræða nýjustu rannsóknir og ekki síður, að meistaranemar taki virkan þátt í þekkingaröflun og að igrunda og ræða áleitinn viðfangsefni menntakerfisins. Í raun má segja að starfsþróun fagfólks sé lykilatriði þegar litið er til skólaþróunar og nýsköpunar á sviði samfélags og menntunar,“ greinir Kolbrún frá og bætir við að það sé ánægjulegt að segja frá því að nú þegar megi greina aukna aðsókn í kennaranám og ekki síst meðal þeirra sem lokið hafa öðru grunnnámi í faggrein eða á námssviði skólastarfs.

Boðið er upp á tveggja ára nám í kennslufræði fyrir þá sem hafa lokið BS/BA-gráðu og vilja starfa við kennslu. Þeir sem hafa áður lokið meistaraþrófi geta sótt eins árs nám í kennslufræði. Nám í leik- og grunnskólakennarafræðum fer alfarið fram innan sviðsins, en menntun framhaldsskólakennara er skipulögð í samstarfi við önnur fræðasvið háskólans. Það er góður kostur í dag að vera með leyfisbref til kennslu, tryggir fjölbreyttan starfsvettvang og mikla



Kolbrún Þ. Pálsdóttir er forseti menntavísindasviðs Háskóla Íslands. Margt nýtt er að gerast í deildinni á næstunni. Hún segir að menntun fagfólks sé í dag ævilöng, því verkefni taka sífelldum breytingum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

starfsmöguleika. Nú fer hver að verða síðastur að sækja um því að umsóknarfrestur um framhaldsnám við Háskóla Íslands er til 15. apríl næstkomandi.

## Menntun án aðgreiningar

Skóla- og frístundastarf án aðgreiningar eða „íngildandi menntun“ er ríkjandi menntastefna á Íslandi og felst í því að tryggja aðgengi og virkja þátttöku allra óháð fötlun, þjóðerni, kyni, eða félagslegri stöðu. Á menntavísindasviði má finna námsleiðina Menntun án aðgreiningar og námsleið um mál og læsi sem hentar vel þeim sem vilja dýpka sig í þessum grunnþáttum skólastarfs. Þá er boðið upp á framhaldsnám í sérkennslufræði og skóla margbreytileikans og er markmið þess náms að þátttakendur öðlist þekkingu og skilning á skipulagi, framkvæmd og mati á sérkennslu í almennum skólum, sérskólum og sérdeildum á öllum skólastigum. Kennarar eru lykilaðilar innan

Við lítum á það sem grundvallaratriði að byggja upp námssamfélag og efla samvinnuhæfni nemenda okkar.

skóla og því skiptir leiðtogastarf þeirra miklu máli við að móta skólastarf sem fagnar margbreytileika og gerir öllum kleift að njóta sín.

Það má samt ekki gleyma því að menntun er samstarfsverkefni margra aðila, auk heimilis og skóla. Innan skóla starfa nú sífellt fleiri fagstéttir auk kennara, s.s. þroskaþjálfarar, uppeldis- og menntunarfræðingar og tómsundafræðingar. Menntun fyrir alla byggir á því að horfa heildstætt á líf einstaklinga og valdefla

þá til þátttöku á öllum sviðum samfélagsins.“

## Fleiri spennandi námsleiðir

Kolbrún greinir einnig frá því að í fyrsta sinn sé boðið upp á íslensku sem annað tungumál sem kjörsvið í grunnskólakennaranámi. „Það er mikil þörf fyrir þetta nám vegna vaxandi fjölda nemenda af erlendu bergi brotnu. Við eigum von á því að þetta nám muni ekki síður höfða til starfandi kennara sem vilja efla þennan þátt í sínu starfi. Við bindum einnig miklar vonir við það að aðgerðir stjórnvalda til eflingar kennarastétt auk aðsóknar að kennaranámi, þ.e. launað starfsnám og námsstyrkir á lokári kennaranáms. Nám þroskaþjálfara hefur verið endurskodað og m.a. lengt í fjögur ár vegna áskorana fagsamfélagsins. Jöfn aðsókn er að náminu vegna þess að starfsvettvangur þroskaþjálfara er spennandi og er í raun samfélagið allt. Aðsókn í nám íþróttar- og heilsufræði hefur margfaldast frá

því að námið var flutt frá Laugarvatni og fer öll verkleg kennsla nú fram í Laugardalnum. Ýmsar spennandi námsleiðir hafa bæst í hópinn á síðustu árum, m.a.: Samskipti og forvarnir; foreldrafræðsla og uppeldisráðgjöf; Heilbrigði og heilsuuppeldi; fræðslustarf og nýsköpun; starfstengd leiðsögn og kennsluráðgjöf. Starfandi kennarar geta sótt um styrk til að sækja síðastnefndu námsleiðina.

Það er alltaf eitthvað nýtt að gerast á menntavísindasviði því á haustin fyllist skólinn af ungu fólki sem og hinum reyndari hópi nemenda. Það má ekki gleyma því að við kennarar og starfsfólk sviðsins erum alltaf að læra af nemendum okkar! Nýtt skólaár hefur ávallt í för með sér spennu, gleði og eftirvæntingu. Það er líka verkefni okkar háskólakennara að endurnýja okkar þekkingu og hæfni. Það gerum við bæði með því að stunda rannsóknir og einnig með því að þróa eigin kennsluhætti. Það er varasamt að telja sig vita og kunna allt og æskilegt að gæta hógværdar gagnvart viðfangsefninu hverju sinni,“ segir hún.

## Vilja fjölga kennurum

„Við á menntavísindasviði greinum vaxandi áhuga á kennarastarfinu og fögnum því mjög. Það er þó mikilvægt að hafa í huga að það þarf að tvö- eða þrefalda fjölda útskrifaðra leik- og grunnskólakennara til að tryggja æskilega nýliðun í fagstétt kennara. Í dag er um þriðjungur starfsfólks leikskóla menntaðir leikskólakennarar og það hefur fjölgað umtalsvert í hópi leiðbeinenda í grunnskólakennslu. Ég greini því ákveðna vitundarvakningu og treysti því að framtíðin sé björt enda sjá sífellt fleiri kennarastarfið sem spennandi og raunhæfan valkost.“

## Umbylting með tækninni

Þegar Kolbrún er spurð hvort hinn rafræni heimur hafi breytt náminu á menntavísindasviði, svarar hún: „Hin öra tæknivæðing hefur umbylt samfélagsháttum, atvinnulífi og samskiptum manna í milli. Við greinum þessa þróun öll í okkar eigin lífi. Háskólinn hefur sett sér metnaðarfulla stefnu um rafræna kennsluhætti og sem fyrr segir hefur menntavísindasvið verið í fararbroddi við að þróa sveigjanlegt lotubundið nám.

Við skulum samt ekki gleyma því að menntun fagfólks á sviði menntunar hlýtur að byggjast ekki síst á því að efla samskiptahæfni, leiðtogaþæfileika, og þjálfara nemendur í tjáningu og sjálfstæðri hugsun. Við lítum á það sem grundvallaratriði að byggja upp námssamfélag og efla samvinnuhæfni nemenda okkar. Á flestum námsleiðum er því gerð krafa um mætingu í staðlotur þar sem nemendur hittast og vinna saman, taka þátt í umræðu- og verkefnatímum.

Að mínu mati er mikilvægast af öllu að úr náminu komi sjálfstætt og hugsandi fagfólk sem hafi góðan grunn til að byggja á og búi yfir skilningi á fagmennsku starfisins. Menntun fagfólks er í dag ævilöng, því verkefni, áskoranir og aðstæður taka sífelldum breytingum og það tekur tíma að þroskast sem fagmanneskja. Það er ótrúlega mikið ævintýri að starfa innan menntakerfisins og geta verið áhrifavaldur á líf annarra og þátttakandi í margbreytilegu og síbreytilegu samfélagi.“



Listamennirnir sem sýna í Listasafni Árnesinga.

## Mismunandi endurómun

Sýningin Mismunandi endurómun verður opnuð í Listasafni Árnesinga í dag. Þetta er sýning á verkum sex myndlistarmanna sem allir búa og starfa í Þýskalandi.

Íslendingurinn Sigrún Ólafsdóttir er þar meðal kollega sem eru Hollendingurinn Elly Valk-Verheijen og Þjóðverjarnir Annette Wesseling, Ekkehard Neumann, Friedhelm Falke og Nikola Dimitrov. Sýning með sama heiti hefur verið sett upp í söfnum og galleríum í nokkrum löndum Evrópu og nú verður hún sett upp í Listasafni Árnesinga.

Lykilstefið í sýningunni er að ná fram gagnvirkum endurómi verkanna á milli og láta þau kallast á við ólíka sýningarstaði. Ekki er um eiginlega farandsýningu að ræða því verkin á hverja sýningu eru valin með tilliti til misstórra sýningarstaða og í samráði við sýningarstjóra þeirra. Sýningarstjóri sýningarinnar í Listasafni Árnesinga er Inga Jónsdóttir. Sýningin, sem er m.a. styrkt af Uppbyggingarsjóði Suðurlands, mun standa til og með 2. júní 2019. Aðgangur að safninu er ókeypis og allir velkomnir – líka á opnun sýningarinnar.



Knattspyrna er góð skemmtun.

## Mjólkurbikarinn farinn að rúlla

Íslenska fótoltasumaríð er byrjað og sem fyrr hefst það með Mjólkurbikarnum. Þar eru öll lið á Íslandi gjaldgeng, sama í hvaða deild þau spila. Fyrsti leikurinn í mótinu fór fram sl. miðvikudag og 15 leikir eru þegar búnir. Helgin er þó þétt setin af leikjum í þessari fyrstu umferð bikarsins, en í dag fara fram einir 12 leikir og tveir á sunnudag.

Alveg er tilvalið að skella sér á völlinn, en margir leikir fara fram á höfuðborgarsvæðinu. En einnig eru leikir í Borgarnesi, á Egilsstöðum, Sauðárkróki, Höfn og tveir leikir fara fram á Akureyri og aðrir tveir á Selfossi. Að fara á fótbolta-leik er fremur ódýr skemmtun og í leiðinni er tilvalið að styðja sitt lið og brýna raddböndin til frekari afreka í sumar.

# Dýrindis djöflaegg

Djöflaegg eru gómsætur réttur sem er gott að borða á milli páskaeggja um páskana. Hann er fallegur fyrir augað og einfaldur í gerð.

Harðsjóðið 12 egg, fjarlægð eggjaskurnina og skerð eggin í tvennt. Takið eggjarauðurnar úr og hrærið þeim saman við litla dós af majónesi og eina til tvær matskeiðar af Dijon-sinnepi. Fyllið nú eggjahvíturarnar með eggja-

rauðublöndunni og notið til þess sprautupoka eða skeið. Skreytið með saxaðri steinselju eða öðrum ljúffengum kryddjurtum, og jafnvel kaviar.

Hægt er að fylla eggin með hverju sem hugurinn gírnist út í eggjarauðuhræruna, til dæmis laxi, kryddpýlsum, beikoni, síld eða grænmeti og hægt að nota rjómaost eða gríska jógúrt í stað majónesi.



Djöflaegg eru gómsæt og lokkandi.

# MENNING Í MIÐBÆNUM

## ævintýri í borg

HÓTEL  
REYKJAVÍK  
CENTRUM



Einstakt  
tilboð  
fyrir tvo  
21.900 kr.

4 STJÖRNU  
GISTING FYRIR TVO  
MORGUNVERÐARHLAÐBÖRÐ  
TVEGGJA RÉTTA  
KVÖLDVERÐUR  
REYKJAVÍK CITY CARD

Innifalið í pakkanum er einnar nætur gisting fyrir tvo í hjarta borgarinnar á **Hótel Reykjavík Centrum** með morgunverði og tveggja rétta kvöldverði á hótelinu ásamt **Reykjavík City Card**.

Tilboð bókast í síma 514 6000 eða [info@hotelcentrum.is](mailto:info@hotelcentrum.is)

REYKJAVÍK  
LOVES  
the  
city  
card

#reykjavikloves

24

Gildir í  
24 klst.

Reykjavík City Card er lykill að úrvals afþreyingu en handhafar kortsins fá frían aðgang að söfnum, Húsdýragarðinum og Viðeyjarferju. Korthafar fá einnig aðgang í sundlaugar og Strætó innan höfuðborgarsvæðisins. Kortið veitir auk þess víða afslátt.

Gildir til 15. júní 2019 og með fyrirvara um bókanarstöðu.

[www.citycard.is](http://www.citycard.is)

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

## KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.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.

**Bilauppbod - Krókur**  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is



LR. RR. EVOQUE HSE DYNAMIC nýskr. 04/2016, ekinn 30 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 6.990.000 kr. Raðnr. 257346



VW GOLF GTE PANORAMA nýskr. 05/2017, ekinn 10 þ.km, bensín & rafmagn, sjálfskiptur, 18" felgur, glerþak ofl. Verð 4.550.000 kr. Raðnr. 259068



BMW 225XE IPERFORMANCE nýskr. 02/2017, ekinn 12 þ.km, bensín & rafmagn (tengtívvinn), sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn. Verð 3.970.000 kr. Raðnr. 259005



AUDI A3 E-TRON SPORT nýskr. 01/2017, ekinn 16 þ.km, bensín og rafmagn (tengtívvinn) sjálfskiptur, hlaðinn aukabúnaði! Verð 4.390.000 kr. Raðnr. 259069



AUDI A3 E-TRON S-LINE nýskr. 11/2017, ekinn 16 þ.km, bensín og rafmagn (tengtívvinn), sjálfskiptur. Hlaðinn aukabúnaði! Verð 4.650.000 kr. Raðnr. 259292

**Höfðahöllin**  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
www.bilo.is

## Bílar til sölu



**VOLKSWAGEN POLO ÁRG. 2006 TIL SÖLU.**

Ný skoðaður, vetrar- og sumardekk, fjögurra dyra og ekinn 179 þ.km. Gott viðhald og smurbók frá upphafi. Verð 240.000. Uppl. í síma 6609970

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Varahlutir



## Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljusboginn.is  
s. 553-1244

## Bílaþjónusta



VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Hjólbarðar



## TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Til sölu 4 stk sumardekk toyo troxes st. 225/R55 "19 Verð 40þús Uppl. í s. 846 5799

## Þjónusta

## Pípulagnir

## PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Upplýsingar í síma 868-2055

## PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

## Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Árátuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

# HÚSBÍLAR TIL SÖLU



**Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll**  
árg 2010 ekinn 150 þ km 6 gíra á tvöföldu að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur **verð 3.990.000**  
**Tilboð 2.990.000**



**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**  
árg 2011 ekinn 145 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur **verð 4.390.000**  
**Tilboð 3.490.000**



**Fiat Hobby húsbíll 2.3dísel** árg 2017 ekinn 68þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 8.900.000.**

Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður.



**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**  
árg 2015 ekinn ca 120 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 5.990.000.**  
**Tilboð 4.990.000**



**Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll**  
árg 2015 ekinn ca 147 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 **Verð 6.990.000.**  
**Tilboð 5.990.000**



**Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll**  
árg 2011, ekinn ca 146 þ km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. **Verð 4.990.000.-**  
**Tilboð 3.990.000.**



**Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll**  
árg 2012, ekinn ca 144 þ km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. **Verð 5.590.000.-**  
**Tilboð 4.490.000.**



**Fiat Hobby Optima 65HFL**  
árg 2017 ekinn um 70þ km 6 gíra beinskíptur glæsilegur bíll í alla staði. 4 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur. **Verð 11.990.000**  
**Tilboð 9.990.000**



**Fiat Carado A464 eða A461** árg 2016 eknir um 80þ km 6 gíra beinskíptur. 6 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur. **Verð 8.990.000**  
**Tilboð 7.990.000**

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

**Möguleiki á allt að 100% láni.**

Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.



gummi@touringcars.eu

**Gluggar og hurðir**  
fyrir íslenskar aðstæður

Í yfir 20 ár hefur Viking selt tréglugga og hurðir á Íslandi Afhendist glerjað og tilbúið til uppsetningar á 5-8 vikum



Vesturhrauni 3  
210 Garðabær  
Sími: 480 0000  
www.aflvelar.is  
sala@aflvelar.is

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

**Hreingerningar****VY-ÞRIF EHF.**

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

**Garðyrkja**

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

**Bókhald**

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

**RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.**

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

**Nudd****NUDD**

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

**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

**Skemmtanir****ÓSKA EFTIR SÖNGKONU.**

Söngkona óskast í hljómsveit.  
Uppl. á antonben@simnet.is

**Bingóleiga**  
hjá  
bingospil.is**Rafvirkjun**

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

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktafi. straumblik@gmail.com

**Keypt & Selt****Til sölu**

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



Humar, Ferskur Lax, Risarákjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

**BABY JOGGER CITY MINI GT**

Baby Jogger City Mini GT - árgömul lítið notuð og vel með farin. Regnplast, flugnet og Matar/glasa bakki. Tilboð óskast í allt. S. 663 3313

**Óskast keypt****STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!**

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe ofl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

**GEFÐU HÆNU**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf Kirkjunnar

**Skólar & Námskeið****Námskeið****ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000.- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

**Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrússon.

**Húsnæði****Húsnæði í boði**

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herbergi í 105 Rvk, til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Upplýsingar í síma 686 8501.

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

**Geymsluhúsnæði****GEYMSLUR.IS**

SÍMI 555-3464

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

80 m2 geymsla með snyrtiaðstöðu til leigu 105 Reykjavík. Upplýsingar í síma: 686-8501

**Atvinna****Atvinna í boði****- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -**

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

**Atvinna óskast****VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?**

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

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

**ABBA BEE GEES OG BONY M SHOW**

**13. APRÍL LAUGARDAG KL. 23.45**

**CATALINA**  
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR  
Best geymda leyndarmál Kópavogs  
SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

**Þjónustuauglýsingar**

Sími 550 5055

**LOK Á HEITA POTTA**

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjarðarbolstrun.is

Fjarðarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjarðarbolstrun@gmail.com

**Hlaupabretti, aðeins 99.000,-**  
Öflug græja með 3 hp mótör. Max hraði 16 km/klst. Breytilegur halli allt að 15°. Hátalarar, mp3, 12 prógröm. Hámarksþyngd notanda 130 kg. Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, bakhús.

**PREKTÆKI**  
og dób

**Bilvogur eh/f** Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í sumarasturinn. Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

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

**viftur.is**  
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**ishúsið**  
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**Delfin iðnaðaryksuga**

Gríðaöflugur 3,4 kw mótörar Ryksugar bæði blautt og þurr 100 lítra tunna fyrir úrgang Ítölsk gæði / 2 ára ábyrgð Verð 490 þúsund krónur plús VSK

Gh-lausrer ehf / Steinhellu 12  
Sími 899-1604 / delfin.is

**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is