



LAUGARDAGUR 15. JÚNÍ 2019

Helgin



Flestir landsmenn taka sumarfrí í júlí. Margir ferðast um landið eða dvelja í bústað til að fá einhverja tilbreytingu. Aðrir fara til útlanda. Þá er spurningin: Hvert ætti að fara? ➔4

HVER
VANN?

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



Páll Óskar Hjálmtýsson og Salka Sól Eyfeld stiga á svið á Rútstúni í Kópavogi og skemmta bæði börnum og foreldrum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Páll Óskar og hin glaða Ronja gleðja á Rútstúni

Þjóðhátíðardeginum verður fagnað á Rútstúni í Kópavogi, með skemmtilegri dagskrá fyrir alla fjölskylduna og er það Kópavogsbúinn Salka Sól sem stígur fyrst á svið en Páll Óskar lýkur henni á stórtónleikum síðar um kvöldið. ➔2



Á hátíðinni verða skemmtanir fyrir alla fjölskylduna og metnaðarfull dagskrá eins og vanalega. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Skrúðgangan hefst klukkan 13.30 og lýkur 14.00. Við taka ýmis skemmtiatriði og meðal annars mun Salka Sól bregða sér í búning Ronju ræningjadóttur. Ronja ætlar að tala um vorið og allar verurnar í Matthíasarskógi, syngja lög og fá krakkana til að syngja með.

Krökkunum finnst Ronja skemmtileg

„Þegar Ronja kemur fram þá syngja allir krakkarnir með hástöfum og þekktu sögunum. Mér finnst það æði. Það sem ég elska mest er að krakkarnir verða svo ótrúlega góðir þegar þeir syngja Anímónusönginn,“ sem er lag sem Ronja syngur í sýningunni. „Þetta er fallett lag sem fjallar um falletta hluti þannig að þau verða eitthvað svo ótrúlega góð. Það verða allir svo stilltir þegar þeir syngja lög hennar Ronju. Ég held að krökkunum finnst Ronja líka bara skemmtileg, enda er hún ævintýrastelpan.“

Salka er sjálf úr Kópavoginum, en hún flutti þangað sjö ára og fór alltaf á hátíðina á Rútstúni með fjölskyldu sinni. Hún byrjaði snemma að taka þátt í hátíðinni með beinum hætti, ýmist sem trompetleikari, í brúðuleikhúsinu, starfsmaður félagsmiðstöðvar eða söngkona í Amabadama, enda hefur Salka komið víða við.

Stemmingin alltaf góð

Salka segir að í minningunni hafi stemmingin á hátíðinni alltaf verið jafn góð. „Kópavogsbær er svo ótrúlega heppinn að eiga skólahljómsveit Kópavogs sem gerir allar bæjarhátíðir betri.“ Sjálf spilaði Salka á trompet fyrir hljómsveitina.

Hún byrjaði að þræmma með trompetið þegar hún var um 13 ára gömul og hélt uppi stemmingunni í skruðgöngunni. „Tök Öxar við

Þegar Ronja kemur fram þá syngja allir krakkarnir með hástöfum og þekktu sögunum. Mér finnst það æði. Það sem ég elska mest er að krakkarnir verða svo ótrúlega góðir þegar þeir syngja Anímónusönginn.

Salka Sól Eyfeld

ána, það er kominn 17. júní og fleiri góða smelli. Mér fannst það alltaf ótrúlega gaman.“ Það er mikil tækni á bak við þrammið í skruðgöngum. „Maður þarf að læra hvenær maður á að byrja lagið í tengslum við trommusláttinn, hvenær maður á að taka stór skref í beygjum og hvenær maður á að taka litil skref, það fer eftir hvort þú ert hægra eða vinstra megin í skruðgöngunni. Þetta er rosaleg tækni.“

Skemmtilegast var að spila í skruðgöngunni

Salka var tvö ár í röð í götuleikhúsi Kópavogs og byrjaði að sýna með þeim þegar hún var í kringum 15 ára aldur. „Þá voru leikararnir í götuleikhúsinu að labba í skruðgöngunni í búningum.“

Um tíma var Salka að vinna í félagsmiðstöð en starfsmenn félagsmiðstöðva Kópavogs taka virkan þátt í hátíðinni. „Þá var maður oft í gulu vesti á hátíðinni að passa upp á allt.“

Skemmtilegast var samt að spila í hljómsveitinni og Salka segist enn grípa í trompetið við sparitækifæri. „Það var gaman að þræmma fram hjá mömmu og pabba sem vinkudu manni, ég gat náttúrulega ekkert vinkað til baka með báðar hendur á trompetinum, rosalega mikið að einbeita mér.“

Elskar að troða upp

Páll Óskar lokar hinum árlegu 17. júní stórtónleikum á Rútstúni í ár. Hann lofar stuði, ætlar að stríða gestum og frumflytja nýtt lag.

„Ég hef alltaf elskað að troða upp og með árunum elska ég það bara meira. Ég er svo þakklátur fyrir að vera enn á svæðinu núna árið 2019, ég hef aldrei verið í betra formi og er enn þá að búa til nýja tónlist. Ég hef séð marga listamenn koma og fara. Atvinnuöryggið mínu starfi er litill sem ekkert. Ég get ekki sagt neitt annað en eitt risastórt takk.“

Hann segir sumarið fara í að spila á bæjarhátíðum út um allt land. Hann byrjaði í Grindavík á sjómannadaginn, þá sé það þjóðhátíðardagurinn á Rútstúni, sá fyrsti í mörg ár þar sem hann kemur fram á 17. júní og svo heldur hann áfram á bæjarhátíðum úti um allt land fram á haust.

Gefur allt í tónleikana

Páll Óskar segir það ekki skipta máli fyrir hverja eða hvaða aldur hann sé að spila því hann gefi ávallt alla sína orku í tónleikana sína og á Rútstúni verði engin undantekning þar á. „Það fá allir sama sjóvið, sömu orkuna. Ég elska að gíra mig upp og gefa af mér. Það er alltaf best að spila gömlu lögin í bland við þau nýju og það mun ég gera 17. júní.“

Honum finnst tilhugsunin um að vera enn þá að semja ný lög, frábær. „Bransinn hefur eðlilega gjörbreytt síðan ég byrjaði árið 1991. Fasta formið er dottið út, nú er öllu streymt, en það stoppar ekki íslensku tónlistarmennina frá því að dæla út lögum og myndböndum. Stærsti munurinn er að nú þarftu ekki nauðsynlega að gefa út plötur, það er nóg að gefa út eitt lag í einu.“

Híð eina sem hefur ekkert breyst er að tekjur íslenskra tónlistarmanna hafa alltaf komið af tónleikahaldi, en sjaldnar eða jafnvel aldrei af plötuútgáfu. Núna

10.00

17. júní hlaup fyrir börn í 1.-6. bekk á Kópavogsvelli.

13.30

Skrúðganga frá Menntaskólanum í Kópavogi að Rútstúni. Skátafélagið Kópar og Skólahljómsveit Kópavogs. Nýstúdent og fjallkona leiða gönguna.

14.00

Hátíðar- og skemmtidagskrá á Rútstúni. Kynnir er Vilhelm Anton Jónsson.

Skólahljómsveit Kópavogs spilar undir stjórn Jóhanns Björns Ævarssonar í upphafi dagskrár. Bæjarstjóri Kópavogs, Ármann Kr. Ólafsson, flytur ávarp, nýstúdent flytur ræðu og fjallkona flytur ljóð. Þá taka við skemmtiatriði en fram koma: Ronja ræningjadóttir, Skoppa og Skritla, Ingó Veðurguð, sigurvegari söngkeppni Samfés, Sveppi, Jói P og Króli, Svala Björgvins og Karma Brigade.

14.00-17.00

Á Rútstúni og víðar

Götuleikhús Kópavogs verður á flakki með alls kyns sprell.

Leiktæki, barnatjald fyrir 0-5 ára, hoppukastalar, veltibíll, andlitsmálun og fleira.

Íþrótt- og æskulýðsfélög verða með sölutjöld á Rútstúni.

Hjálparsveit skáta í Kópavogi verður við enda Vallargerðisvallar, býður upp á klifurvegg og sýnir tæki og búnað.

14.00-17.00

Útisvæði við Menningarhús Kópavogs.

Ærslabelgurinn, hoppukastalar, Skapandi sumarhópar úr Molanum, Krakkahestar (frá kl. 15), andlitsmálun og fleira. Ratleikur um öll Menningarhúsin, sýningin Útlína í Gerðarsafni, dýr, fiskar og jarðfræði í Náttúrufræðistofu og notalegheit á bókasafninu. Gerðarsafn og Menningarhúsin verða opin frá kl. 11-17.

19.50

Stórtónleikar á Rútstúni

Fram koma Blóðmör, GDRN, Sísý Ey og Páll Óskar.



Páll Óskar frumflytur nýtt lag á hátíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

er allt tónleikahald á svo miklu betri standard heldur en í gamla daga. Maður var að bögglast við að þykjast vera einhver poppstjarna uppi á skólkassa úti á túni, spilandi í gegnum hljóðkerfi sem var fengið að láni úr stofunni heima hjá ömmu. Við erum öll búin að læra svo mikið síðan þá. Fagmennskan sem einkennir allt tónleikahald á Íslandi í dag gerir það að verkum að mér liður miklu betur uppi á sviði í dag, hljóð og ljós eru alltaf fyrsta flokks og það sést á mér hvað mér liður vel. Þessa vellíðan gef ég svo áfram til áhorfenda og svo ráða þeir hvort þeir taki við henni og klappi.“

Alltaf sól

Páll Óskar segir æskuminningar frá 17. júní vera umluktar sól, hann muni bara eftir sól á þjóðhátíðardeginum og speningnum við að fara með eldri systur sínum

niður í bæ, fá blóðru með íslenska fánanum og bleikt kandifloss, eina skiptið á árinu sem hann fékk sykur af því tagi. Þá hafi hann verið sólríkur þjóðhátíðardagurinn sem hann tróð fyrst upp á, en það var árið 1991 með Mariusi vini sínum. Þeir komu fram í dragi sem tvær íslenskar fjallkonur og sungu íslensk ættjarðarlög.

Eftir að Stuðplatan hans kom út árið 1993 fór hann að syngja eigið efni og hefur gert það allar götur síðan.

„Sól og aftur sól segi ég og hef því pantað sól þann sautjanda, mun gefa allt á sviðinu alveg til síðasta blóðdropa. Það verður sko enginn afsláttur gefinn og ég elska það. En í þetta skiptið ætla ég að stríða liðinu með nýjum slagara. Það koma síðan fleiri lög á árinu en á Rútstúni ætla ég að prufukeyra fyrsta lagið af hinu nýja efni og ég hlakka til!“

70% minni verkir með Bio Kult

Rannsóknir sýna fram á að inntaka á Bio-Kult Original getur dregið verulega úr einkennum iðraólgu (IBS) og ristilkrampa. Talið er að tíðni verkjakasta minnki um rúmlega 70 prósent.

Parmaflóran samanstendur af meira en 1.000 tegundum örvera sem vega hátt í tvö kíló. Hún gegnir gríðar mikilvægu hlutverki þegar kemur að heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu.

Ójafnvægi á þarmaflóru

Þegar þarmaflóran (örveruflóran) í meltingarveginum verður fyrir hnjaski og það kemst ójafnvægi þar á, koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga.



Allir ættu að taka inn góðgerla (probiotics) til að auka líkur á heilbrigðu lífi og hefur Bio Kult reynst mörgum vel.

Hrönn Hjálmsdóttir, heilsu-
markþjálfari hjá Artasan

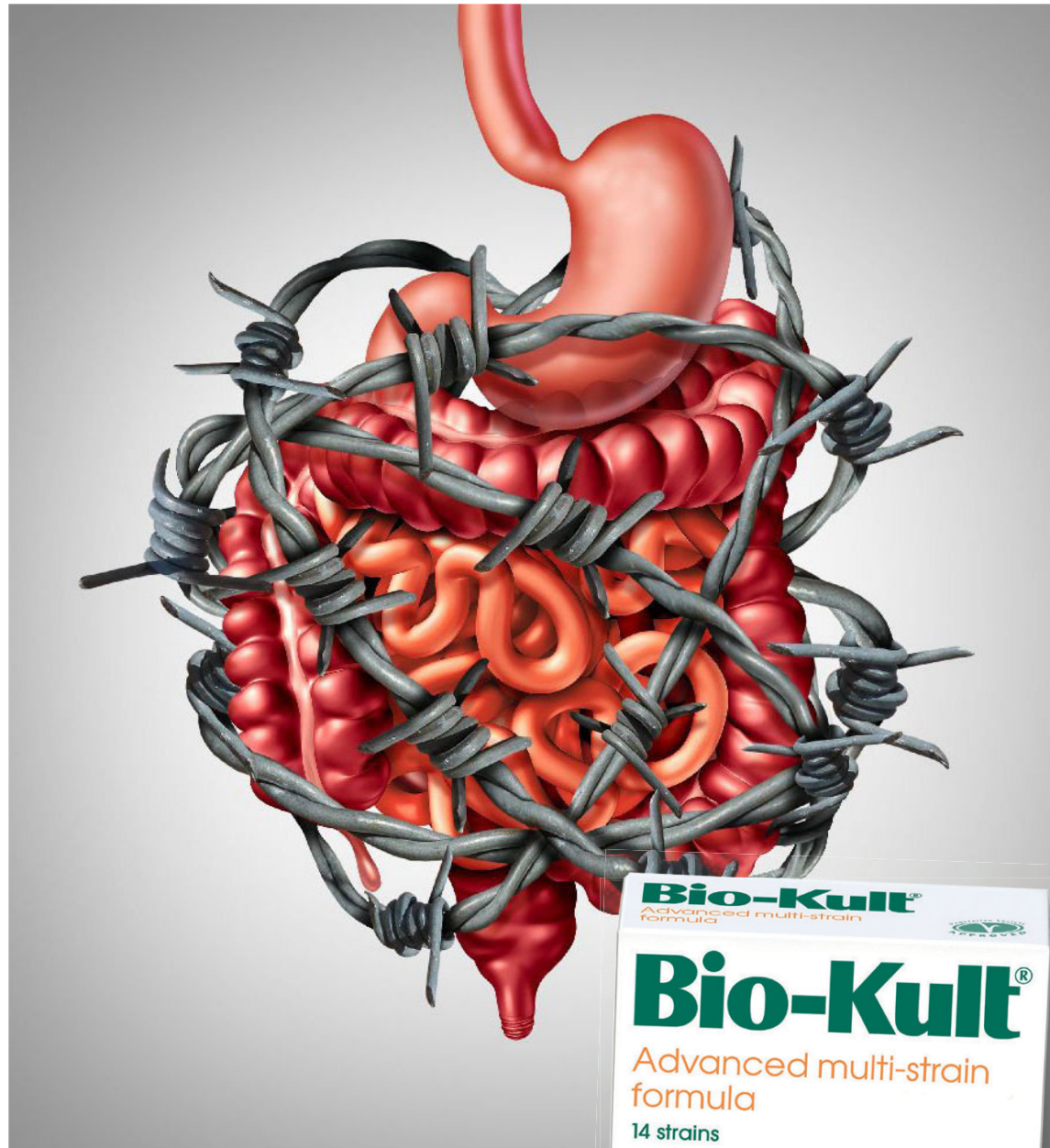
við mikla streitu.

Bio Kult minnkar einkenni iðrabólgu

Vísindalegum rannsóknum á þarmaflóru okkar manna fleygir hratt fram og þurfum við sífellt að vera að endurskoða viðhorf okkar og sjónarmið því skilningur okkar á hlutverki hennar í líkama okkar er sífellt að aukast. Framleiðendur Bio-Kult gerlanna hafa látið gera mikið af tvíblindum, klínískum rannsóknum sem sýna fram á ótrúlega jákvæða virkni gerlanna þegar kemur að því að draga úr þeim einkennum sem nefnd voru hér áður. Nýlega voru birtar niðurstöður rannsókna sem gerð var á hópi fólks sem þjáðist af iðraólgu og voru þær afar áhugaverðar.

70% minni verkir

Í rannsókninni var 360 manna hópi skipt til helminga og fékk annar hópurinn BioKult Original sem inniheldur 14 mismunandi gerlastofna á meðan hinir fengu lyfleysu (placebo). Tekin voru 4 hylki á dag í 16 vikur áður en árangurinn var metinn. Marktækur munur var á hópnum en iðraverkir þeirra sem tóku inn Bio-Kult Original höfðu minnkað um nærri 70% (samanborið við



Iðraólgu verður yfirleitt fyrst vart hjá ungu fólki og hrjáir að jafnaði 15-20% fullorðinna en flestir eru á aldrinum 20-50 ára.

47% í samanburðarhópnum). Einnig hafði tíðni verkjakasta hjá Bio-Kult hópnum dregist saman um rúm 70%. Í lok rannsókna voru 34% þeirra sem höfðu fengið Bio-Kult Original einkennalausir á meðan það voru einungis 13% í samanburðarhópnum.

Geta allir tekið góðgerla?

Allir geta tekið inn góðgerla til að hjálpa til við að halda þarmaflórunni í jafnvægi. Fjöldi örvera í meltingarveginum er gríðarlega

mikill og það getur verið flókið og dýrt ferli að ætla að greina hvert tilfelli fyrir sig nákvæmlega. Sem betur fer eru góðgerlar til inntöku hættulausir og í versta falli verður engin breyting. Það getur einfaldlega þýtt að önnur tegund, samsetning stofna eða magn henti betur.

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir því. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf þá eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar í þörmunum, eins og víða annars staðar í líkamanum.

Hvað er iðraólga (IBS)?

Iðraólga sem sumir þekkja sem ristilkrampa á sér stað við truflun á starfsemi ristils og smáþarma á þann hátt að í stað þess að dragast reglubundið saman og flytja þannig fæðuna taktfast áfram þá verða samdrættir á mismunandi stöðum ristils og smáþarma samtímis. Þessar truflanir koma oftast í kjölfar máltíða. Afleiðingar þessara óreglulegu samdrátta eru þær að fæðan berst tregar niður meltingarveginum og frásog vatns truflast með þeim afleiðingum að hægðirnar verða harðar en geta einnig stundum orðið linar eða jafnvel að þunnum niðurgangi. Iðraólgu verður yfirleitt fyrst vart hjá ungu fólki og hrjáir að jafnaði 15-20% fullorðinna en flestir eru á aldrinum 20-50 ára. Konur eru í meiri áhættu svo og þeir sem lifa

MAGNESÍUM

frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.



Olíuúði

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtir endurheimt vöðva.



Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótaáeirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.



Eftirlíking af Björgvin í Noregi í Legolandi. Það þurfti ansi marga kubba í þessar byggingar. NORDICPHOTOS/GETTY

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Líklega eru margir þegar búnir að ákveða fríð og panta sér far til annarra landa. Alltaf eru þó einhverjir sem fá skyndihugmynd og vilja drífa sig í hvelli. Það eru margir góðir kostir í boði fyrir fjölskyldur. Grikkland hefur mikið aðdráttarafl en aðrir kjósa Spán, nú eða bara vilja heimsækja frændur okkar í Skandinavíu.

Það er hægt að finna mjög góðar strandir á Norðurlöndum, meira að segja með pálmatrjám, til dæmis í Frederikshavn, Helsingborg og Kristiansand. Það geta verið heit og góð sumur hjá nágrenniþjóðum okkar, til dæmis var Mallorca-veður þar í fyrra-sumar. Á veturna færa þeir hins vegar pálmatrén inn.

Svíþjóð er mikið sótt af ferðamönnum á sumrin enda alls kyns ævintýri sem bíða þar. Mælt er með að aka frá norsku landamærunum til Gautaborgar. Á leiðinni eru fallegir smábærir og litlir gististaðir. Akið í gegnum Grebbestad, Strømstad og Smøgen að ekki sé minnst á Fjellbäcka sem núna er þekktastur sem blóðugasti bærinn eftir að bækur Camilla Läckberg urðu vinsælar en hún er vel þekktur glæpasagnahöfundur. Þá er ævintýri að heimsækja heiminn hennar Astrid Lindgren í Vimmerby í Smálöndunum en börn um víða veröld þekkja vel sögupéronur hennar. Einnig er áhugavert að skoða Abba-safnið í Stokkhólmi.

Það er líka margt fallett að sjá í Noregi, í dölum undir háum fjöllum. Í hinum stórbrotna Slogen er villt náttúran umvafin mikil-

Júli er tími ferðalaga

Flestir landsmenn taka sumarfrí í júlí. Margir ferðast um landið eða dvelja í bústað til að fá einhverja tilbreytingu. Aðrir fara til útlanda. Þá er spurningin: Hvert ætti að fara?



TusenFryd Amusement Park hefur upp á ótrúlega margt skemmtilegt að bjóða. MYND/VISIT NORWAY



Astrid Lindgren-heimurinn er gríðarlega spennandi staður fyrir fjölskylduna, jafnt smáa sem stóra.

fenglegu útsýni. Frábært fyrir fjallagarpa að fara í gönguferðir á þessum slóðum. Í ýmsum sveitum í Noregi er hægt að leigja sumar-bústað. Stór skemmtigarður er rétt utan við Ósló þar sem hægt er að eyða heilum degi með börnunum. Garðurinn heitir TusenFryd Amusement Park og hefur upp á ótrúlega margt skemmtilegt að bjóða fyrir allan aldur.

Kongsberg jazzfestival er stærsta djasshátíð Noregs. Hún fer fram dagana 3.-6. júlí í Kongsberg. Mörg þekkt nöfn koma þar fram og má nefna Jamie Cullin, Madrugada, Take 6 og Acapella. Hægt er að kynna sér dagskrána á heimasíðunni kongsbergjazz.no.

Kristiansand, Palmesus er ein stærsta strandveisla á Norðurlöndum. Hún fer fram 5.-6. júlí. Það er mikið stuð á ströndinni og þegar partíð er búið um miðnætti færast fjörið inn í bæinn. Meðal þeirra sem koma fram eru Marshmello, Tiesto, Alan Walker, Ferrari og Sigrid.

Í júlí verða margvíslegar uppákomur hjá frændum okkar á Norðurlöndum. Ein sú frægasta er Hróarskelduhátíðin í Danmörku. Hún er stærsta og vinsælasta útihátíðin á Norðurlöndum. Hátíðin stendur yfir dagana 29. júní til 6. júlí. Mikill fjöldi frægra tónlistarmanna kemur þar fram. Íslendingar hafa fjölmennt þangað á hverju ári. Auk þess er alltaf gaman að heimsækja Kaupmannahöfn, dýragarðinn, Tívolið eða Legoland í Billund.

Skoðið visitnorway.com, visitdenmark.com og visitsweden.com til að fá góðar hugmyndir um afþreyingu og spennandi staði í þessum löndum.

ALMENN LEIÐSÖGN OG GÖNGULEIÐSÖGN Í LEIÐSÖGUSKÓLANUM

DRAUMASTARFIÐ Í DRAUMALANDINU

Ef þér finnst gaman að ferðast um Ísland og umgangast erlenda ferðamenn, gæti leiðsögunám verið fyrir þig

Fjölbreytt nám sem býður upp á mörg tækifæri og möguleika
Innritun stendur yfir



Menntaskólinn í Kópavogi

Hótel- og matvælskólinn
Ferðamálskólinn og Leiðsöguskólinn

LEIÐSÖGUSKÓLINN SÍMI: 594 4025



www.mk.is

Þriðjungur Íslendinga sefur of lítið

Svefntruflanir eru mjög algengar á meðal Íslendinga en fjöldi fólks upplifir svefnleysi í einhvern tíma.

Einn af hverjum þremur Íslendingum þjáist af svefnleysi og einn af hverjum sjö þjáist af langvarandi svefnleysi. Margar ástæður geta legið þar að baki eins og t.d. álag, áhyggjur, verkir, barnaupplendi, vaktavinna eða sjúkdómar. Á þessum árstíma er birtan líka að trufla marga.

„Margir eiga erfitt með að sofna, vakna oft á nóttu eða vakna jafnvel eldsnemma og geta ekki sofnað aftur,“ segir Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfjafræði og þróunarstjóri Florealis. „Svefntruflanir eru fljótar að hafa áhrif á líðan okkar og frammistöðu. Fólk finnur strax fyrir þreytu yfir daginn, lakari einbeitingu, eirðarleysi og er ekki eins vel í stakk búíð að takast á við sin daglegu verkefni og þegar það er úthvilt. Langvarandi svefnkortur hefur sérstaklega slæm áhrif á heilsuna og eykur líkur á depurð, þunglyndi og kvíða. Það kemur alltaf að skuldadögum fyrr eða síðar,“ segir Elsa.



Elsa Steinunn Halldórsdóttir er doktor í lyfjafræði og þróunarstjóri Florealis.

Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum

Jurtalyfið Sefitide frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða sem fæst án lyfseðils í apótekum. Sefitide

stýttir tímann við að sofna og bætir gæði svefns.

Lyfið inniheldur útdrátt úr garðabrúðurót (valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar hafa lengi verið viðurkennd og staðfest

í klínískum samanburðarrannsóknunum.

„Sefitide er tekið inn að kvöldi og hjálpar viðkomandi að róast og sofna. Það dregur úr því að fólk sé að vakna oft á nóttunni og stuðlar

„Svefnkortur hefur sérstaklega slæm áhrif á heilsuna og það kemur alltaf að skuldadögum fyrr eða síðar.“

Elsa Steinunn Halldórsdóttir

þannig að samfelldum svefni. Það er hvorki sljóvgandi né ávana-bindandi og má nota allt frá 12 ára aldri,“ segir Elsa að lokum.

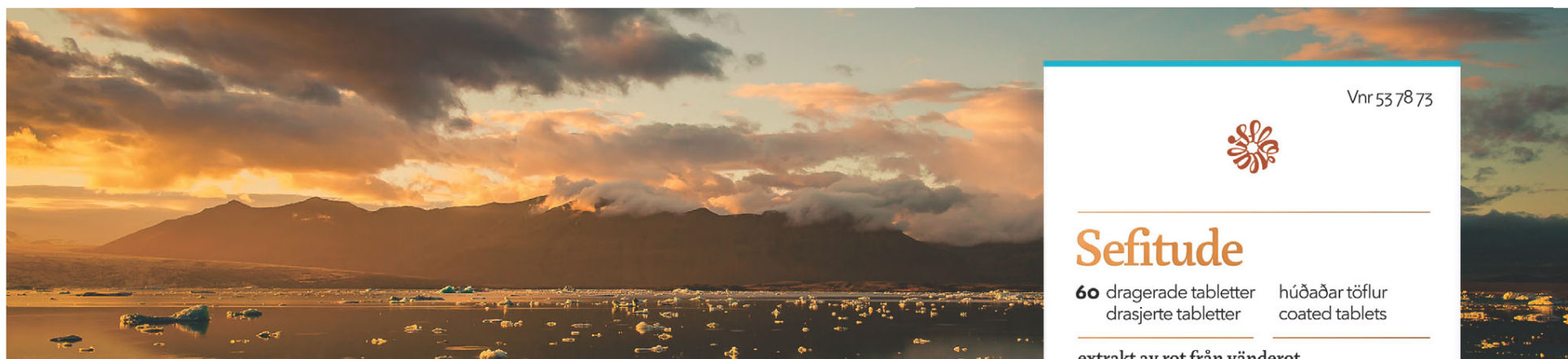
Gagnlegar upplýsingar

Sefitide fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis ehf. Sjá florealis.is



FLOREALIS



Er erfitt að sofna?

Sefitide hjálpar þér að sofna, bætir gæði svefns og dregur úr vægum kvíða.

Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst fyrir svefn fyrir fullorðna og ungmenni eldri en 12 ára. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir ungmenni 12-18 ára. Ekki ráðlagt börnum yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkun. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Vnr 53 78 73



Sefitide

60 dragerade tabletter húðaðar töflur
drasjerte tabletter coated tablets

extrakt av rot från vänderot
valerianarot ekstrakt
garðabrúðurótardráttur
valerian root dry extract

Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbingar

Plantebasert legemiddel for lindring av mild uro og søvnforstyrrelser

Jurtalyf til að draga úr vægum kvíða og svefntruflunum

Herbal medicinal product for the relief of mild nervous tension and sleep disorders

Konum að fjölga í tölvuleikjasmíð

Leikjahönnuðir Íslands eru samtök sem voru stofnuð með það í huga að opna tölvuleikjasmíð fyrir fleira fólki.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Samtökin halda opna fundi þar sem eru haldnir fyrirlestrar um hina ýmsu tölvuleikjatengdu hluti. Alexandra Bjargardóttir, einn stofnenda Leikjahönnuða Íslands, segir að frá því að samtökin voru stofnuð hafi sífellt fleiri mætt á viðburði hjá þeim. Sjálf heldur hún stundum fyrirlestra um markaðssetningu tölvuleikja enda vinnur hún sem markaðsfræðingur hjá CCP.

Keppast ekki um upplýsingar

Oft gefa Leikjahönnuðir Íslands smærri tölvuleikjaframleiðendum orðið sem fá þá að kynna starfsemi sína á fundunum. „Það er hellingur af litlum tölvuleikjafyrirtækjum að gera flotta hluti og við viljum gefa þeim grundvöll til að koma fram og segja frá því sem þau eru að gera, hvernig og af hverju.“

Síðan eru líka afslappaðri viðburðir þar sem fólk getur komið og spjallað við einstaklinga sem starfa í iðnaðinum. „Um daginn vorum við með viðburð sama dag og útskrift var úr Margmiðlunarskólanum.“

Þá fór hellingur úr útskriftarhópnum beint úr athöfninni og inn til okkar þar sem þau kynntust öllu fólkinu í íslenska leikjaíðnaðinum. Þannig að við erum líka að reyna að tengja nýtt fólk inn og deila þekkingu með því. „Að sögn Alexandru er það eitthvað sem tölvuleikjaíðnaðurinn hefur verið þekktur fyrir.“

Tölvuleikjasmíðir hjálpast að í staðinn fyrir að fela upplýsingar og keppast um þær. „Það eru svo margir að reyna að leysa sömu vandamálin og það eru flestir tilbúnir að hjálpa hver öðrum.“

Reyna að fá fleiri konur

Alexandra segir að það séu alltaf



Sífellt fleiri konur mæta á viðburði hjá Leikjahönnuðum Íslands, enda er stefna samtakanna að fá fjölbreyttan hóp gesta á viðburði hjá sér.



Alexandra Bjargardóttir er einn stofnenda Leikjahönnuða Íslands.

fleiri og fleiri konur sem hafa áhuga á tölvuleikjasmíð eða að vinna í leikjaíðnaðinum, en kostirnir við fjölbreyttan hóp bak við tölvuleiki eru margir.

„Það eru alls konar hlutverk sem þarf að gegna og það tapa allir ef öll hlutverkin eru fyllt af þritugum karlmönnum sem fóru í tölvunarfræði í Háskóla Reykjavíkur. Það verður að vera fjölbreytni því þannig gerum við betri tölvuleiki. Það hefur líka verið sýnt fram á að þannig seljum við fleiri tölvuleiki,“ en Alexandra segir að því fjölbreyttari hópum sem standi bak við tölvuleikina, því breiðari sé hópur kaupenda sem leikirnir höfða til. Margir mismunandi



Leikjahönnuðir Íslands gefa smærri fyrirtækjum grundvöll til að kynna sig.

hópar koma að framleiðslu tölvuleikja sem krefst hæfileika á mörgum sviðum.

Alexandra hefur tekið eftir að fleiri konur eru farnar að mæta á viðburði hjá Leikjahönnuðum Íslands. „Ég held að ein af ástæðunum fyrir því sé að við sem stofnuðum samtökin erum mjög meðvitað að reyna að koma fleiri konum inn á viðburði hjá okkur, sama hvort þær vinna í iðnaðinum eða ekki. Við tókum það alltaf fram þegar við auglýsum viðburði að allir séu velkomnir hafi þeir

áhuga á að koma. Síðan hef ég verið sýnileg á vegum samtakanna sem ég held að hjálpi. Ég held að fyrirmyndir séu mjög mikilvægar.“

Sýna listræna tölvuleiki

Í skipuleggjendahóp Isle of Games tölvuleikjasýningarinnar í ár er einmitt meirihlutinn konur. Sýningin var haldin í fyrsta sinn í fyrra og skipuleggjendur hennar leggja áherslu á að sýna listræna tölvuleiki.

Í hópnum eru Marín Björt Valtýsdóttir, Kristín Guðmunds-

dóttir, Jóhanna Ásgeirsdóttir, Alexandra Bjargardóttir og Auður Ákadóttir ásamt Hauki Steini Logasyni, Jóhannesi Sigurðarsyni, Owen Hindley, Torfa Ásgeirssyni og Jonatan Van Hove. Vegna þess að kynjahlutföllin eru nokkurn veginn jöfn telur Alexandra ekki hafa verið þörf á meðvitaðri stefnu um að jafna hlut kynjanna á sýningunni.

Leikjasýningin Isle of Games verður ósjálfkrafa fjölbreytt

„Við erum svo margar konurnar í Isle of Games og við þekkjum margar frambærilegar listakonur sem hafa verið að leika sér að því að búa til tölvuleiki. Við lítum líka á skipulagshópinn sem listamannahóp og stefnum á að allir úr hópnum sýni eitthvað, sama hvað það er.“

Líklega verða sumir leikirnir samvinnuverkefni milli meðlima hópsins og þar af leiðandi verða alltaf kvenkyns höfundar á sýningunni.

Ef hópurnir væri ekki svona fjölbreyttur þyrftum við kannski að leggja meðvitaðri áherslu á fjölbreytni í verkum sem verða til sýnis, en ef hópurnir sem stendur að baki sýningarinnar er fjölbreyttur þá verður sýningin næstum ósjálfrátt fjölbreytt líka.“

STARFSTENGT FERÐAFRÆÐINÁM Í FERÐAMÁLASKÓLANUM Í KÓPAVOGI

ÆVINTÝRALEGUR STARFSVETTIVANGUR

Langar þig að starfa við ört vaxandi atvinnugrein – eða ertu starfandi við ferðapjónustu?

Spennandi nám sem býður upp á fjölda nýrra tækifæra.

Innritun stendur yfir.



Menntaskólinn í Kópavogi

Hótel- og matvæðaskólinn
Ferðamálastólinn og Leiðsöguskólinn



www.mk.is

FERÐAMÁLASKÓLINN SÍMI: 594 4020

Þetta er flott í garðinn þinn!

Höfum til sölu garðhús, skýli og heita potta - fljótlegt og auðveld uppsetning.



1 Skýli með útdraganlegu þaki **Kr. 220.000**

Álgrind 3 x 4 metrar með 8mm holplasti í þaki.
Tilvalið á pallinn eða yfir heita pottinn.

2 Gróðurhús utan á vegg **Kr. 145.000**

3.70 x 2m og hæðin við hús 2.3 m
Verð: Kr. 145.000

3 Gróðurhús **Kr. 135.000**

Gróðurhús úr sterkum ál prófílum.
3.10 x 2.38 m.

4 Uppblásinn heitur pottur **Kr. 99.000**

Fyrir 6 manns
Tekur aðeins 6 mínútur að blása upp
Hitar upp að 42 gráðum C



Upplýsingar fást hjá SMH Gróðurhús ehf. í síma 866-9693
Einnig eru nánari upplýsingar á Facebook: Gróðurhús SMH ehf

Víkingafjör á Eiríksstöðum

Nýir aðilar hafa tekið við rekstri á Eiríksstöðum í Haukadale og bjóða upp á ýmsar nýjungar.

Nýir rekstraraðilar tóku við rekstri Eiríksstaða í byrjun maí. Nokkrar breytingar eru fram undan á rekstri staðarins og nýju rekstraraðilarnir eru spennir fyrir að takast á við verkefnið.

Eiríksstaðir eru fornar húsarústir þar sem talið er að Eiríkur rauði og Þjóðhildur kona hans hafi búið. Árið 2000 var reistur tilgátubær um 100 metrum frá rústum Eiríksstaða. Tilgátubænum er ætlað að gefa nokkuð rétta mynd af upprunalega bænum.

„Við tókum við 1. maí og opnuðum þá. Við bjóðum upp á leiðsögn um tilgátuhúsið og erum líka með minjagripabúð og matarvagn. Þar er boðið upp á bæði 21. aldar og 10. aldar mat,“ segir Bjarnheiður Jóhannsdóttir ein þeirra sem sjá um rekstur bæjarins. Matarvagninn verður opnaður núna um helgina og þar er til dæmis boðið upp á þjóðlegan mat eins og kjötsúpu, hangikjöt, reyktan silung og flatbrauð. Auk þessi er í boði nútímalegri matur eins og samlokur og fleira.

» Eiríksstaðir eru fornar húsarústir þar sem talið er að Eiríkur rauði og Þjóðhildur kona hans hafi búið. Árið 2000 var reistur tilgátubær um 100 metrum frá rústum Eiríksstaða.

Gestir sem koma á Eiríksstaði geta fræðst um Eirík rauða og Leif heppna og lært um lífshætti á víkingaöld. „Við sýnum hvernig vopnin litu út. Tölum um hvernig leikir voru stundaðir, hvernig matur var borðaður og svo framvegis. Að sjálfsögðu segjum við líka frá því hvernig var að búa í svona húsi eins og tilgátuhúsinu,“ segir Bjarnheiður. „Þetta er svona skemmtimenntun. Fólk lærir og skemmtir sér um leið. Það er fullt af góðum tækifærum til að taka myndir, eins og til dæmis þegar fólk skellir sér í hringabrynjuna sem við erum með hérna.“

Um Jónsmessuna verður hátíðarstemning á Eiríksstöðum. Þá verður opið til klukkan 19.00 og meðal annars hægt að fá sér vöfflur og rjóma. Það verður hægt að æfa sig í



Sigurbjörg Kristmundsdóttir, Pétur Guðsteinsson, Reynir Guðbrandsson og Bjarnheiður Jóhannsdóttir í fullum skróða utan við tilgátubæinn. Það verður hátíðarstemning um Jónsmessuna. MYND/SUNNEFA ÞÓRARINSDÓTTIR

Sumarnámskeið fyrir börn og unglinga sem vilja læra

Kung fu og kínversku

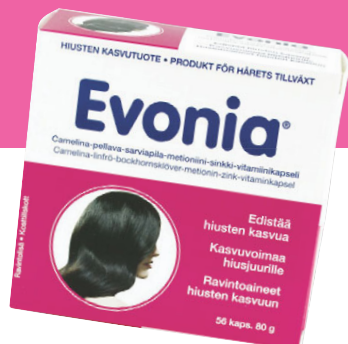
18. júní til 18. júlí



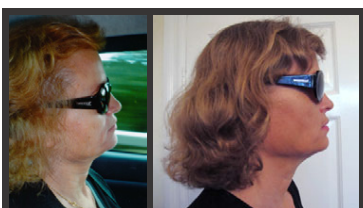
Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.



Fyrir

Eftir

www.birkiaska.is

bogfimi og fólk getur lært að spila hnefatafl. „Þeir sem koma í víkingabúningi geta fengið leiðsögn á hálfvirði. Það verður gaman að sjá hvort einhverjir koma í búningi,“ segir Bjarnheiður.

„Við ætlum líka að leyfa krökkum að máta fót og hjálma og prófa vopnin. Þetta eru eftirlíkingar af vopnum, ekkert beitt eða hættulegt. Stefnan er að vera með skemmtilega fjölskyldustemningu þessa helgi.“

Síðustu helgina í ágúst er áformað að halda Víkingahátíð á Eiríksstöðum. Dagskráin er enn í

mótun en Bjarnheiður segir að von sé á sérfræðingum, íslenskum og erlendum, sem ætla að prófa að búa til járn á sama hátt og víkingarnir. „Þeir ætla að reyna að finna út hvernig járn var búið til á Íslandi. Við vitum að það var búið til, en við vitum ekki hvernig. Það voru sennilega notaðir einhvers konar torfofnar. Kannski var notaður íslenskur leir. Við vitum það ekki. Við ætlum að gera tilraunir með þetta. Þetta verður mikið járngerðarævintýri.“

Þegar leiðsögn um Eiríksstaði verður lokað yfir vetrartímann er

stefnan að bjóða hópum að koma á staðinn. „Við erum með allskyns hugmyndir. Það eru til dæmis mjög margir að spila spunaspil. Þetta er frábært umhverfi fyrir slíkt. Við erum með torfhús og langeld. Það væri gaman að geta boðið spila-hópum að koma hingað og búa til stemningu og rétt andrúmsloft fyrir flottan leik,“ segir Bjarnheiður. „Eins er á dagskrá að taka á móti fólki í norðurljósaferðir. Okkur hefur jafnvel dottið í hug að bjóða fólki að vera á staðnum yfir nótt. Við höfum velt ýmsum möguleikum fyrir okkur.“

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflægingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

KRÓKUR

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



SUZUKI SWIFT 2013

4ra dyra með útvarpi og alles. Ek. 110.00 km. Beinsk. og sparneytinn. Skoðaður til 2021 í toppstandi. Verð 999.000. kr. Áhvilandi 660.000 kr. Uppl. í síma 611 6185.



Golfbíl til sölu, nýlegir rafgeymar. Verð 450 þús. Uppl. í s. 8994263

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

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

Sendibílar



Til sölu M. Bens Sprinter árg. 2009 ekinn 234 þús ath. ekki með lyftu. Tilboð óskast. Nánari uppl. á snakk@snakk.is

Fjór hjól



ZFORCE 1000

Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, traktosskráður.

Kr. 2.949.900,-



Nitró - Urðarvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

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



Ábendingahnaupinn má finna á www.barnaheill.is



Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

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

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

GPS verktafar geta bætt við sig verkum í garðyrkju. Tökum að okkur klippingar og umhirðu á gördum. Gerum við palla, slípun og múrverk. Gerum tilboð samdægurs. Hagstæð verð og 100% fagmennska. Sími 8551650, netfang verk@gpsverktar.is

Bólstrun

Svampur.is

Þjótum upp á sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíði
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta
Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

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

Rúnar múrari
Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s. 697 4650



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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Nudd

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

Keypt & Selt

Til sölu



Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi B&S mótur 625EXI, 2,27kW
Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr. notendavænn graskassi
Frábær sláttuvél

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



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

MADONNA
TRIBUTE SHOW
ásamt
EDDU ARA

LAUGARDAG
15. JÚNÍ KL. 23.45

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Til sölu



Til sölu rafskutla, lítið notuð 4 ára gömul. Verð kr 150.000,- Uppl. í s. 8470483



Kassagítarar á tilboði

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

Óskast keypt

STADGREIDUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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

www.kaupumgull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 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.

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 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 bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

TIL LEIGU

Stór (20m²) herb. til leigu. Aðgangur að eldhúsi og baðherbergjum. Allt nýtt, miðsvæðis í Rvík. Leiguverð kr. 100.000. Einungis reglusamir leigendur koma til greina. Uppl. í s: 897-2025

FOR RENT

Big room for rent, access to Kitchen and Bathrooms, everything is new !! Good location. Price 100.000 isk. Info tel. 897-2025

DO WYNAJECIA

Duzy pokoj do wynajecia, dostep do kuchni i lazienki, wszystko nowe !!!! Dobra lokalizacja. Cena 100.000 isk. Tylko dla osob spokojnych. Wiecej informacji pod numerem tel. 897-2025. (tylko w jezyku islandzkim i angielskim).

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

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EDA SÖLU 50 m² bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VITABAR - KVÖLD OG HELGARVAKTIR

Starfskraft vantar á kvöld og helgarvaktir. Umsækjendur þurfa að vera orðnir 20 ára.

Umsóknir sendist á olafurt7@gmail.com

Óskað er eftir ungrri konu sem gæti veitt konu liðveiðslu og almenna heimilishjálpu tvisvar í viku eða eftir samkomulagi. Vinsamlega hafið samband í s. 618 2027

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg. 8 prógróm. Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma. Hámarks hraði 14 km/klst. Stærð brautar: 42x115 sm. Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902. Bildshöfða 16, Rvk.



FJÁRMÁLASTJÓRI TIL LEIGU

Er bókhaldið eftir á? Stemmir ekki? Á eftir að skila ársreikningi? Eru skýrslurnar úr bókhaldskerfinu ekki eins og þær eiga að vera? Ertu með bestu lánakjör? Vantar eigið fé? Leysum vandamálin stór og smá. Löng reynsla, mikil þekking og sanngjarnt verð.

Fjarmalastjorn@gmail.com



Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhof.is

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin. Tímáptanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

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



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG
FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI



ÞORLÁKUR ÓMAR
EINARSSON
Frámkvæmdastjóri
Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399



STEFÁN HRAFN
STEFÁNSSON
Sölustjóri, Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049



SARA MARÍA
KARLSDÓTTIR
Fjármálastjóri
GSM 697 5524



ERLA DRÖFN
MAGNÚSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 692 0149



MATTHILDUR SUNNA
ÞORLÁKSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 690 4966



ÓLAFUR H.
GUÐGEIRSSON
MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 663 2508



KJARTAN ÍSAK
GUÐMUNDSSON
B.Sc. Viðskiptafræðingur
Nemi til lögg. fast.
GSM 663 4392

HOLTSGATA 25, 210 GBR

53.5M



KJARTAN ÍSAK GUÐMUNDSSON 663 4392

Opið hús laugardaginn 15. júní. klukkan 14:00-14:30. Falleg og björt 3ja herbergja íbúð á 4 hæð í lyftuhúsi ásamt sér stæði í bilageymslu. Stórar suður svalir úr stofu, sérstaklega mikið og glæsilegt útsýni.

HÖRGSLUNDUR 6, 210 GBR

114.9M



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Opið hús laugardaginn 15. júní. klukkan 11:30-12:30. 241,0 fm. stórglæsilegt einbýlishús á einni hæð í klassískum stíl, teiknað af Kjartani Sveinssyni. Húsið stendur í gróinni götu í Garðabæ. Getur verið til afhendingar eftir samkl.

HELLUVAÐ 21, 112 RVK

44.9M



ERLA DÖRFN MAGNÚSDÓTTIR 692 0149

Opið hús laugardaginn 15. júní. klukkan 12:30-13:00. Falleg 3ja herbergja íbúð á 5. hæð með þaksvölum og glæsilegu útsýni. Getur verið til afhendingar fljótlega. Eignin er afar vel staðsett en stutt er bæði í leik- og grunnskóla auk þess að vera í nálægð við helstu útivistarperlur Reykjavíkur eins og Elliðavatn, Rauðavatn og Heiðmörk.

BRÍETARTÚN 11, 105 RVK

43.9M



MATTHILDUR 690 4966 / KJARTAN 663 4392



Fullbúnar tveggja herbergja íbúðir í fallegri nýbyggingu sem afhendast við kaupsamning. Góð greiðslukjör á mismun á láni og söluverði. Bókið skoðun alla daga.

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

TIL SÖLU

GESTHÚS SELFOSS

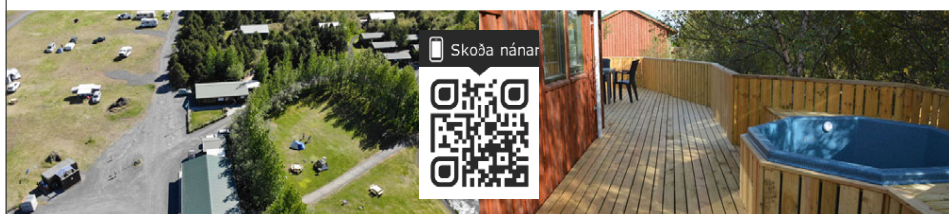
Frábært tækifæri í ferðapjónustu



Heils árs rekstur · Stórt og myndalegt tjaldsvæði (miklir möguleikar á aukningu)



Þjónustuhús · Tjaldmiðstöð · Tuttugu og tvær 17 fm íbúðir með baðherbergi · Baðhús 3 x sumarhús með verönd og heitum potti · Leyfi fyrir fleiri hús · Góð lóð í hjarta Selfoss



Rúnar
Löggiltur
fasteignasali
7755 805



Knútur
Löggiltur
fasteignasali
7755 800



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

HJARÐARHAGI 30, 107 REYKJAVÍK



TIL LEIGU

Góð 94 fm 4ra herbergja íbúð á fyrstu hæð til leigu. Laus strax.
Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. hilmar@eignamidlun.is

www.201.is

Sunnusmári 16 – 22

201 SMÁRI



OPIÐ HÚS

sunnudaginn 16.júní kl.12:00-13:00

FULLBÚIN SÝNINGARÍBÚÐ

Glæsilegar íbúðir í tveimur 6 hæða fjölbýlishúsum m. lyftu við Sunnusmára 16-18 og 20-22. Alls er um að ræða 76 fjölbreyttar íbúðir, 2ja 3ja og 4ra herbergja. Íbúðirnar eru í hagkvæmum stærðum allt frá 44 fm upp í 125 fm og allt þar á milli. Flestum íbúðum fylgir stæði í bílgeymslu með hleðslustæði.

Íbúðirnar eru staðsettar í nýjasta hluta Smárans í Kópavogi sem er nútímalegt og afar vel skipulagt borgarhverfi þaðan sem stutt er í þjónustu og verslanir

Íbúðum er skilað fullbúnum

Verð frá: **35,4 milljónir**

Nánari upplýsingar veita:



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallur@miklaborg.is



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is