

# HELGIN

LAUGARDAGUR 5. OKTÓBER 2019

## Helgin



Gíneumaðurinn Cheick Ahmed Tidiane Bangoura skemmtir þessa dagana íslenskum börnum og eldri borgurum með afrískum trumbu-slætti, söng og dansi. Hann er forsprakki afrísku menningarhátíðarinnar Far Fest Afríka sem er tíu ára í ár.

helgin →6

100% HREINT  
KOLLAGEN  
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,  
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Hanna Rún Bazev Óladóttir samkvæmisdansari á von á sínu öðru barni. Hún hefur mjög viðkvæma húð og hefur í gegnum tíðina prófað alls konar krem, bæði dýr og ódýr, en aldrei fundið neitt sem hún var ánægð með fyrr en hún kynntist KOLLAGENINU frá COLWAY. MYND/HEIÐA HB

# Ástfangin af kollagen húðvörnum frá Colway

Hanna Rún Bazev Óladóttir, samkvæmisdansari, móðir og hönnuður, mælir hiklaust með KOLLAGEN húðvörnum frá Colway, ekki bara glæsilegri hönnun þeirra heldur innihaldi allrar húðvörulínunnar. Hún segist elska þessar vörur og mælir glöð með þeim fyrir allar konur. →2

## Framhald af forsiðu →

**H**anna Rún Bazev Óladóttir samkvæmisdansari, hönnuður, móðir og lífsstílsnappari, hugsar mjög vel um heilsuna. Það skiptir hana miklu máli bæði að líta vel út og líða vel.

Hanna Rún hefur undanfarin ár ferðast út um allan heim og keppt í samkvæmisdansi ásamt eiginmanni sínum Nikita Bazev fyrir Íslands hönd með mjög góðum árangri. Saman eiga þau soninn Vladimir Óla og eiga von á lítilli stúlku um áramótin. Hanna Rún tók einnig þátt í sjónvarpsþættinum „Allir geta dansað“ þar sem hún dansaði sig með glæsibrag inn í úrslitin með Bergþóri Pálssyni.

## Loksins réttu húðvörurnar

„Ég er hreinlega ástfangin af KOLLAGEN kremunum frá Colway. Ég hef alltaf verið með mjög viðkvæma húð frá því ég var barn og var með mikið barnaexem. Í gegnum tíðina hef ég prófað alls konar krem bæði dýr og ódýr en aldrei fundið neitt sem ég var ánægð með. Alveg sama hversu góð þessi krem áttu að vera þá steiptist andlitið á mér annaðhvort út í kláðabólum eða miklum þurrki og stundum varð húðin meira að segja mjög feit. Ég var því farin að sleppa því að nota krem og fannst bara skást að nota ekkert.

„Á þessari meðgöngu er ég að glíma við heilmikið af húðvandamálum.

Colway húðvörurnar hafa alveg bjargað mér. Ég mæli 100% með þeim fyrir alla.

## Undraverður árangur

Ég er samkvæmisdansari og dansinum fylgir mikið „meikup“ og brúnkukrem. Það er mikið álag fyrir húðina og því mjög mikilvægt að nota góð, nærandi og rakagefandi krem sem ég hafði ekki fundið fyrr en ég kynntist Colway kremunum.

Á fyrri meðgöngunni var húðin mjög fin og hafði í raun aldrei verið betri en núna er ég að glíma við heilmikil húðvandamál. Fékk til dæmis rosalega mikið af bólum í andlitið, á bringuna og á bakið og alveg út á axlir. Einnig fékk ég mikinn kláða í húðina og hún skiptist á að vera rauð, þurr eða mjög feit.

Svo kynntist ég Colway húðvörnum og ekki leið á löngu þar til ég fór að finna mikinn mun og fjölskyldan mín hafði fljótlega orð á því hvað húðin mín væri orðin falleg.

## Kremin næra húðina

Ég var ekki nógu dugleg að hugsa um húðina mína á fyrri meðgöng-



Hanna Rún hugsar mjög vel um heilsuna sína og segist nú loksins hafa fundið réttu húðvörurnar. MYND/HEIDA HB

„Ég finn svo mikinn mun á mér eftir að ég fór að nota vörurnar, bæði líkamlega og ekki síður andlega. Það að nota góðar húðvörur nærir ekki bara húðina heldu eykur svo mikið daglega velliðan.

unni en ætla núna að gefa mér betri tíma og nota þessi frábæru krem, bæði á andlitið og líka á líkamann. Ég finn svo mikinn mun, bæði líkamlega og ekki síður andlega því ég finn hversu vel kremin næra húðina og mér líður svo ótrúlega vel. Það er einnig bæði mikilvægt og nauðsynlegt að gefa sér tíma fyrir sjálfan sig og gera eitthvað gott fyrir sig.

## Mæli 100% með Colway

Ég elska að mála mig á morgnana eftir að húðin á mér varð svona góð.

Ég nota fyrst sjálft KOLLAGEN-ÍÐ og ber svo yfir það annaðhvort MC2 rakakremið eða Blue Diamond rakakremið. Ég skiptist á að nota þau því mér finnst þau bæði svo góð. Síðan nota ég augnkremið líka og Blue Diamond Peeling kornamaskann. Andlitshreinsirinn er sömuleiðis alveg frábær. Hann hreinsar andlitið mjög vel og nær öllum farða svo auðveldlega af. Á líkamann nota ég Pearl KOLLAGENÍÐ sem er sérstaklega framleitt fyrir líkamann og einnig öll hin



## Blue Diamond línan frá Colway er tilvalin jólagjöf.

líkamskremin. Þau nota ég alltaf eftir sturtuna,“ segir Hanna Rún. „Ég gef KOLLAGEN húðvörulínunni mín bestu meðmæli,“ segir Hanna Rún.

## KOLLAGEN beint á húðina

„Með því að bera KOLLAGENÍÐ beint á húðina, og á þá staði sem okkur finnast vera farnir að láta á sjá, náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamannum. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri og vinnur gegn finum línunum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og mikla næringu og húðin verður stinnari og fallegri. Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina. Einnig mæli ég með inntöku á KOLLAGENI, það hjálpar heilmikið til ásamt því að það vinnur gegn stirðleika og liðverkjum.

„Í gegnum tíðina hef ég prófað alls konar krem, bæði dýr og ódýr, en aldrei fundið neitt sem ég var ánægð með. Alveg sama hversu góð þau áttu að vera. Það var ekki fyrr en ég prófaði KOLLAGENÍÐ og kremin frá Colway sem ég fann það sem mér hentaði.

## Á meðgöngu og eftir fæðingu

Barnshafandi konur ættu að hugsa sérstaklega vel um húðina þar sem hún teygist ótrúlega mikið á meðgöngunni og skilur oftast en ekki eftir sig slitfór og ör. Með því að nota KOLLAGEN húðvörurnar má minnka líkurnar á þessu hvímlaða slit og örum. Einnig eykur það almenna velliðan á meðgöngunni að gefa sér góðan tíma í annri dagsins og hugsa vel um líkamann,“ segir Sigrún Kjartansdóttir heilsuráðgjafi.

Sölustaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn í Glæsibæ, Urðarapótek, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is.



Colway býður upp á heila húðvörulínu og innhalda allar vörurnar KOLLAGEN.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf. Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653.

# Laus við gigtarverki með Nutrilenk

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbætiefnis og það fjölgar stöðugt í hópi þeirra sem öðlast nýtt líf.

**N**utrilenk liðbætiefnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af

minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgueyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það getur hjálpað gegn brjóstvefsrýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss," segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsu- markþjálfari hjá Artasan.

#### Byggingarefni brjóstvefs

„Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af þessum efnum. Til þess að gera þessi innihaldsefni virk, eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlin og gerir þau frásogunarhæf og virk sem frábær byggingarefni fyrir brjóstvef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest og hentar fólki á öllum aldri,“ útskýrir Hrönn.

#### Er laus við gigtarlyfið

Sigrún Björk Sverrisdóttir er ein af þeim sem taka Nutrilenk Gold alla daga en hún er með slitgigt í



Sigrún Björk, fulltrúi Starfsmannafélags Suðurnesja, hefur góða reynslu af Nutrilenk. MYND/STEFÁN

„Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég gleymi að taka Nutrilenkið þá finn ég fljótt fyrir því.“

Sigrún Björk Sverrisdóttir, fulltrúi Starfsmannafélags Suðurnesja

hálsi og finnur einnig til í axlar- og mjaðmaliðum:

„Ég hafði tekið bólgu- og verkja- stillandi gigtarlyf í ein sjö ár þegar lækurinn benti mér á að nú væri tími kominn á að endurskoða hlutina því það er ekki gott að taka lyfið í mjög langan tíma. Ég hafði stuttu áður byrjað að taka



Nutrilenk Gold þannig að ég tók gigtarlyfið alveg út og fór að taka Nutrilenkið af fullum krafti. Fyrst 3 x 2 töflur á dag og síðar 3-4 töflur. Það tók mig nokkrar vikur að finna einhvern mun en ég þráðist við og tók þá stundum 5 töflur á dag. Í dag er ég bara nokkuð góð og mjög sátt við að vera laus við gigtarlyfið. Ef ég

gleymi að taka Nutrilenkið þá finn ég fljótt fyrir því. Nú eru fleiri í fjölskyldunni farnir að taka Nutrilenk Gold, m.a. vegna slæmsku í hnjám, og allir eru jafn ánægðir.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



## Stöndum saman og styðjum Bleiku slaufuna!



#### Um GeoSilica RENEW

- RENEW inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil.
- Viðbætt sink og kopar í hreinu íslensku vatni.
- Stuðlar að viðhaldi á hári, húð og nöglum.
- Sérstaklega hannað til þess að knýja fram unglagan ljóma og náttúrulega fegurð.



#### Um Femarelle

- Slær hratt á einkenni hormónabreytinga (hitakóf, skapsveiflur og nætursviti minnka).
- Stuðlar að reglulegum svefni.
- Eykur orku og kynhvöt.
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi.



Í október renna **300 krónur** af andvirði sölunnar á Femarelle og GeoSilica RENEW til Krabbameinsfélags Íslands

# Rödd heillar kynslóðar

Greta Thunberg er ötull baráttumaður fyrir aðgerðum gegn loftslagsbreytingum. Hún krefst þess að þjóðir heims vinni að því að draga úr losun í takt við loftslagssáttmála sem gerður var í París.

Elín Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



**H**in sextán ára sænska Greta Thunberg hikar ekki við að ávita helstu leiðtoga heimsins og krefst tafarlausa aðgerða í loftslagsmálum. Þessi unga stúlka hefur sannarlega tekið málin í sínar hendur og er hvergi bangin. Greta er fædd 3. janúar 2003 og er höfundur skólaverkfalls á föstudögum. Hún vakti fyrst athygli árið 2018 þegar hún settist ein fyrir framan þinghúsið í Stokkhólmi með skilti sem á stóð „Skólaverkfall fyrir loftslagið“. Hún varð síðan fyrirmynd annarra nemenda um allan heim sem fóru í sams konar verkföll á föstudögum undir nafninu „Föstudagar fyrir framtíðina“.

## Hafði áhrif á foreldrana

Greta þvingaði foreldra sína til að breyta um lífsstíl fyrir loftslagið. Hún var gestur í spjallþætti Skavlan í sænska sjónvarpinu þar sem hún sagði frá því að hún væri greind með Aspergerheilkenni og það hefði hjálpað henni. „Ef ég hefði ekki verið með Asperger og væri svona skritin hefði ég líklega fest í þessu venjulega félagslega hlutverki sem allir eru svo hrifnir af,“ sagði hún. „Ég fékk foreldra mína til að hætta að ferðast í flugvélum jafnvel þótt mamma hafi þurft að vera mikið á ferðinni vegna starfs síns. Nú syngur hún bara í Stokkhólmi,“ sagði Greta en móðir hennar er fræg óperusöngkona, Malena Emman.

Malena tók þátt í Eurovision fyrir hönd Svía árið 2009. Hún og maður hennar, Svante Thunberg leikari, hafa skrifað bók um dóttur sína sem vakið hefur mikla athygli og nefnist á sænsku Scener ur hjartet. „Bókin fjallar

um krísuna sem skall á fjölskylduna. Um það hvernig leiðin lá að skólaverkfalli Gretu. Umfram allt er þetta þó sagan um þá vasa sem umlykur okkur og hefur áhrif á allt mannkyn. Þá vasa sem við höfum búið til með lífsstíl okkar,“ segir Malena þegar hún er beðin að segja frá bókinni. Einnig er sagt frá því þegar Greta veiktist og var síðar greind með Aspergerheilkenni. Yngri systir hennar, Beata, hefur verið greind með ADHD. Greta segir að bókinni geti hjálpað krökkum sem glíma við sams konar sjúkdóma og þær systur.

## Ferðast ekki í flugvél

Hún segist sjá heiminn á annan hátt og frá öðru sjónarhorni en flestir vegna Aspergerheilkennissins. Þeir sem eru með Asperger fókusera oft á einn hlut. Greta fékk gríðarlegan áhuga á loftslagsbreytingum og las allt sem hún komst yfir til að kynna sér málið betur. Þetta olli henni miklu hugarangri og á tímabili fékk hún þá flugu í höfuðið að mæta ekki í skólann en fara í staðinn í verkfall til að krefjast aðgerða. Þingkosningar voru nálægur og þann tíma notaði Greta til að vekja athygli á mállefni sínu. Hún sagðist ekki mæta í skólann aftur fyrr en stjórn-málamenn gerðu eitthvað vegna loftslagsbreytinga. Verkfallið stóð í 21 dag. Greta vakti áhuga hjá sænskum fjölmiðlum og fljótlega varð hún fræg fyrir að vera stúlkan sem mætti ekki í skólann. Núna ári síðar er Greta tilnefnd til friðarverðlauna Nóbels og ferðast um heiminn í lestum eða skipum til að halda fyrirlestra á alþjóðlegum ráðstefnum.

Greta fór með lest til Katowice í Póllandi í desember á síðasta ári til að ávarpa loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna. Í janúar fór hún til Davos í Sviss til að ávarpa fund Alþjóðavíðskiptaráðsins um



Greta Thunberg hefur ekki bara haft áhrif á ungmenni um allan heim heldur einnig heimsfræga þjóðhöfðingja.



Það er ótrúlegt hversu áhrifarík Greta er um allan heim.

loftslagsmál. Ferðin tók 32 klukkustundir í lest.

Á þessu ári sigldi Thunberg á umhverfisvánni keppnissskútu yfir Atlantshafið frá Bretlandi til New York til að sækja tvær loftslagsráðstefnur, aðra í Bandaríkjunum og hina í Chile. Í New York leiddi hún mótmælafund gegn aðgerðaleyfi stjórnvalda í loftslagsmálum fyrir utan höfuðstöðvar Sameinuðu þjóðanna þann 31. ágúst.

Greta var gestur á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna 23. september og ávitaði þar þjóðarleiðtoga heimsins harðlega fyrir að bregðast kynslóð hennar með aðgerðaleyfi sínu.

## Stórkostlegur heiður

Gretu finnst stórkostlegur heiður að vera tilnefnd til friðarverðlauna Nóbels og menn eru sammála um að valið sé frábært þar sem hún sé af þeirri kynslóð sem verður fyrir barðinu á loftslagsbreytingunum sjálfum.

Bæði sænska Aftonbladet og Expressen kusu Gretu konu ársins 2019 fyrir baráttu sína á sviði loftslagsmála. Expressen skrifaði að þessi unga kona væri rödd heillar kynslóðar.

Greta er með næstum þrjú hundruð þúsund fylgjendur á Twitter og hefur verið í viðtölum við fjölmiðla um allan heim. Í fyrra var hún kosin einn áhrifa-

mesti unglungur í heimi af Time Magazine.

Greta mótmælir enn á föstudögum eins og nemendur annars staðar í heiminum undir baráttuorðunum „Fridays for future“. Slagorðið „Make the world Greta again“ skreytir nú mótmælaspjöld um víða veröld.

## Ungmenni með rödd

Thunberg er ekki eini unglungurinn sem hefur breytt heiminum.

Fyrir nokkrum árum varð hin pakistanska Malala Yousafzai heimsfræg eftir að hún var skotin í höfuðið í október 2012 á leið heim úr skólanum. Það þótti kraftaverk að hún skyldi lifa af voðaskotið. Malala var aðeins 11 ára þegar hún hóf baráttu fyrir réttindum barna til að mennta sig undir ógnarstjórn Talibana. Malala hlaut friðarverðlaun Nóbels, yngst allra, árið 2014.

Anna Frank skrifaði dagbók með augum tánings um hörmungar fjölskyldu sinnar í síðari heimsstyrjöldinni en þau voru ofsóttir gyðingar í Hollandi. Anna og fjölskylda hennar voru í felum í földu herbergi. Fjölskyldan fannst árið 1944 og var send til Auschwitz þar sem Anna lést. Dagbók hennar frá þessu myrka tímabili í heimsögunni geymir sterka persónulega hlíð sögunnar sem gerði Önnu Frank heimsfræga.

Fleiri ungmenni hafa í gegnum söguna haft rödd og látið að sér kveða. Elsta dæmið er líklegast Jóhanna af Örku.



Ég hef notað **Probi Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - Þórunn Kristjónsdóttir

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



MICKEY THOMPSON  
**M/T**  
TIRES & WHEELS

## Deegan 38 All Terrain

Deegan 38 All Terrain – nett mynstrað heilsársdekk frá Mickey Thompson  
Fánlegt í 3 stærðum:

265/70R17 verð kr. 33.400

285/70R17 verð kr. 46.490

275/65R18 verð kr. 39.800

lctrack ehf 773-4334 [mtdekk@mtdekk.is](mailto:mtdekk@mtdekk.is) [www.mtdekk.is](http://www.mtdekk.is)



# coffee

## EININGASÓFI



Hvort sem þú ert að leita að litlum eða stórum sófa þá býður Coffee einingakerfið upp á lausnina.



VERÐ FRÁ: KR. 251.700  
BREIDD: 186 CM • DÝPT: 94/210 CM • HÆÐ: 88 CM



VERÐ FRÁ: KR. 167.700  
BREIDD: 202 CM • DÝPT: 94 CM • HÆÐ: 88 CM

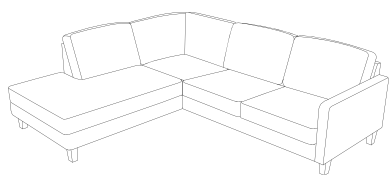


VERÐ FRÁ: KR. 318.600  
BREIDD: 220 CM • DÝPT: 94 CM • HÆÐ: 88 CM

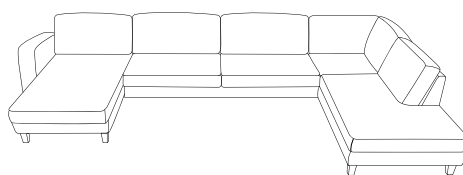
- ÓTAL MÖGULEIKAR Á UPPRÖÐUN EININGA
- NOKKRAR TEGUNDIR AF ÖRMUM Í BOÐI
- VIÐAR EÐA STÁLFÆTUR

- ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL ÁKLÆÐA
- MARGAR LEDURTEGUNDIR Í BOÐI
- MJÚKAR EÐA STÍFAR FYLLINGAR

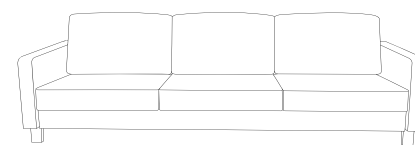
- VAL UM KANTSAUM Í ÖÐRUM LIT
- HNAKKAPÚÐAR OG SKEMLAR Í BOÐI
- VIÐ AÐSTOÐUM ÞIG VIÐ AÐ TEIKNNA UPP ÞÍNA ÚTFÆRSLU



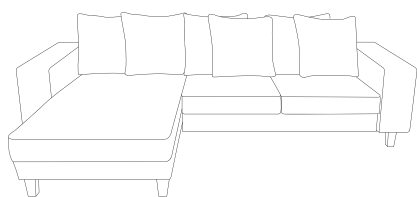
BREIDD: 240 CM • DÝPT: 94/210 CM • HÆÐ: 88 CM



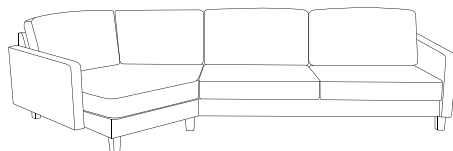
BREIDD: 397 CM • DÝPT: 167/210 CM • HÆÐ: 88 CM



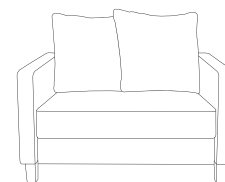
BREIDD: 220 CM • DÝPT: 94 CM • HÆÐ: 88 CM



BREIDD: 268 CM • DÝPT: 94/167 CM • HÆÐ: 88 CM



BREIDD: 325 CM • DÝPT: 94/118 CM • HÆÐ: 88 CM



BREIDD: 105 CM • DÝPT: 94 CM • HÆÐ: 88 CM

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [t](#) / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

# Allir geta gleymt sér í afrískri gleði

Gíneumaðurinn Cheick Ahmed Tidiane Bangoura skemmtir þessa dagana íslenskum börnum og eldri borgurum með afrískum trumbuslætti, söng og dansi. Hann er líka forsprakki afrísku menningarhátíðarinnar Far Fest Afrika sem fagnaði tíu ára afmæli í vikunni.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég kom upphaflega til Íslands árið 1998 fyrir tilstilli íslenskrar konu, Sigrúnar Grendal, sem kom til að læra dans í dansskóla föður míns í Gíneu í Vestur-Afríku. Í kjölfarið spurði hún hvort ég vildi koma til Íslands í þrjá mánuði til að spila afró og ég sló til og er hér enn,“ segir Cheick Ahmed Tidiane Bangoura sem nú hefur búið á Íslandi í 21 ár og talar reiprennandi íslensku.

„Ég talaði eingöngu frönsku þegar ég kom fyrst til Íslands. Ég hafði aldrei heyrt neitt um Ísland og var forvitinn að kynna því en víðurkenni að fyrsta árið var mér erfitt vegna tungumálaörðugleika og auðvitað er mun kaldara hér en í Gíneu. Ég dreif mig því í skóla til að læra bæði íslensku og ensku og fékk mér vinnu á leikskóla þar sem ég vann í fimm ár. Það reyndist vera langbesti skólinn, ég náði góðu valdi á málinu með því að eiga dagleg samskipti við krakkana og kynntist íslenskri menningu smám saman. Mér fannst óskaplega gaman að vinna með börnunum og kenndi þeim að dansa afródansa og spila á trommur,“ segir Cheick sem þessa dagana fer með hljómsveit sinni Bangoura Band á milli leikskóla, grunnskóla og elliheimila til að flytja afríska tónlist og afródansa.

„Undirtektirnar eru frábærar og við njótum heimsóknanna í botn. Við heimsóttum tvö elliheimili í fyrra en höfum á þessu ári heimsótt sex og gamla fólkið er afar ánægt með að fá okkur til sín, syngur með okkur, dillar sér og dansar. Afríski menningararfurinn er lifandi og veitir gleði í hjörtun og börnin taka líka undir og dansa með. Þau verða



Cheick segir börn vera einkar spennt fyrir því að leika á djembe-trommur.

yfir sig spennt þegar við mætum með allar trommurnar, sem þau kalla bongótrommur, en heita í raun djembe-trommur,“ útskýrir Cheick.

## Hrífinn af íslensku hangikjöti

Hópur Gíneumanna á Íslandi telur fimmtán manns. Þar af er helmingurinn úr gíneskri fjölskyldu Cheicks.

„Hinn helmingurinn telur bestu vini mína frá Gíneu, menn sem ég hef trommað með í gegnum tíðina og hafa trommað í dansskólanum hans pabba. Við þekkjumst öll vel og hittumst oft, eldum góðan, gíneskan mat og spjöllum saman. Allir eiga sínar fjölskyldur hér á Íslandi og una hag sínum vel,“ segir Cheick sem á íslenska konu og með henni barn, en hjá þeim býr líka sonur Cheicks sem hann átti með

afrískri barnsmóður sinni.

„Ég fer utan til Gíneu ár hvert í janúar og hitti fjölskylduna mína þar. Oft tek ég íslensku fjölskylduna mína með en þegar ég fer einn utan sakna ég hennar óendanlega, sem og íslenskra vina minna sem ég hef eignast hér og tónlistarmannanna sem ég spila með hér heima. Ég sakna þó ekki kuldans en alltaf íslenska vatnsins og matarins sem mér finnst gómsætur og þar er hangikjöt í upphaldi,“ segir Cheick sem ætlar að elda gíneskan mat fyrir gesti sína í kvöld.

„Þegar Gíneubúar koma saman á laugardagskvöldi elda þeir gjarnan fiskrétti eða kjöt með kartöflum, tómötum og vel krydduðum og sterkum sósam. Afrískur matur er ljúffengur og á Menningarnótt hafa afrískar þjóðir frá Gana,



Cheick vill gjarnan miðla afrískri menningu til Íslendinga. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Á milli Íslands og Afríku er sterkur vinastrengur og við eigum eitt og annað sameiginlegt.

Kenýa og Gíneu eldað vinsæla rétti frá sínu heimalandi og gefið gestum og gangandi að smakka, sem hefur hlotið góðar undirtektir. Fyrir þá sem vilja spreyta sig í afríska eldhúsinu mæli ég með afrísku búðinni í Hólagarði í Efra-Breiðholti þangað sem ég fer oft til að ná mér í afríska matvöru, sósar og krydd.“

## Heillandi menningararfur

Kominn er áratugur síðar Cheick ákvað að setja á fót afrísku menningarhátíðina Far Fest Afrika en

hún fór einmitt fram á fimmtudaginn og í gærkvöldi þegar íslenskir og afrískir tónlistarmenn stígu á svið í Iðnó og trylltu gesti með trumbuslætti, afrískum fönkahrifum, djassi og dansi.

„Mig langaði einfaldlega að gefa til baka og vekja athygli Íslendinga á afrískri tónlist og listum. Á milli Íslands og Afríku er sterkur vinastrengur og við eigum eitt og annað sameiginlegt eins og brennandi áhuga á tónlist, dansi og hljóðfærslætti. Á hverju ári fer hópur Íslendinga til Gíneu að læra dans og trommuslátt og hátíðin hefur vaxið frá ári til árs. Við erum þakklát Reykjavíkurborg sem hefur styrkt hátíðina og erum strax farin að undirbúa Far Fest Afrika að ári þar sem við stefnum að því að fá gesti úr afrísku tónlistarsenunni og hafa mismunandi matarþemadaga frá hinum ýmsu Afríkulöndum. Það þarf svo enginn að kunna afríska dansa eða söngva til að njóta afrískrar gleði og allir geta komið og gleymt sér í hamingju með okkur.“

## JÓLAHLAÐBORÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um jólahlaðborð kemur út laugardaginn 12. október

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



12. október

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon

Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins, arnarm@frettabladid.is Sími: 550-5652

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

V E R S L U N

# Guðsteins Eyjólfssonar



## ÚTSÖLUMARKAÐUR

### Suðurlandsbraut 6

### 50-80% Afsláttur

**Aðeins í 3 daga**

opnunartími:

Föstudag kl.12.00-18.00

laugardag kl.12.00-17.00

sunnudag kl. 12.00-17.00

**Dæmi um verð:**

Peysur kr. 3.000-5.000

Skyrtur 1. stk kr. 2.900, 2. stk. kr. 5.000

Stakir jakkar kr. 5.000 -15.000

# Gott við haustsleninu

Alls kyns pestir gera vart við sig þegar kólnar í veðri. Þá er mjög gott ráð að fá sér hollustuskot sem er stútfullt af vítamínum. Hér eru nokkrar uppástungur að góðum skotum.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Það er hægt að gera heilsuskot úr margvíslegu hollu hráefni. Um að gera að láta hugmyndaflugið ráða og prófa sig áfram. Þessir hér fyrir neðan eiga að vera virkilega skotheldir þegar kvef, hálsbólga eða aðrar pestir sækja að.

## Rauðrófuskot

Rauðrófur eru mjög hollar. Þetta skot er sagt mjög gott gegn kvefi, það eykur orku og er bara ágætt á bragðið. Það tekur stutta stund að útbúa það.

**1 dl rauðrófusafi**  
**4 msk. ferskur appelsínusafi**  
**1 msk. ferskur sitrónusafi**  
**1 biti ferskt engifer, rífið mjög smátt**

Blandið öllu saman í lítið glas og úr verður heilsuskot.

## Engiferskot

Eitt staup af engiferskoti daglega getur styrkt ónæmiskerfið. Engifer inniheldur mikið af andoxunarfnum og er bólgueyðandi. Úr þessari blöndu fæst einn lítri sem geyma má inni í ísskáp.

**1 lítri vatn**  
**2-300 g fersk engiferrott**  
**½ dl hunang**  
**2 sitrónur**



Rauðrófur eru hollar og vítamínríkar. Þær eru líka fallegar á litinn.

# TILBOÐ

## SÚPA OG FJÓRIR RÉTTIR

Kjúklingur í karrýsósu  
Núðlur með grænmeti  
Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu  
Lambakjöt í piparsósu



**Tekið með heim**  
**1.890 kr. (á mann)**  
**Borðað á staðnum**  
**2.200 kr. (á mann)**



**Frábær hóptilboð**  
Sjáðu öll tilboðin okkar á  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is)



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



# KINAHOFID

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022



Skotin eru ekki bara falleg heldur afskaplega holl og góð. Þau eru full af vítamínum og gefa aukna orku. Þau geta alveg verið í boði í veislum.

Setjið vatnið í pott. Hakkið engiferrottina gróft og leggið í vatnið. Hitið upp í 60°C og reynið að halda þeim hita í um það bil 20 mínútur. Ekki láta vatnið sjóða. Sigtíð og setjið hunangið út í meðan vatnið er heitt. Þegar það kólnar aðeins er sitrónusafa úr tveimur sitrónum bætt við. Sigtíð aftur og hellið í flöskur. Getur geymst í ísskáp í heilan mánuð.

Ef þú vilt breyta til er hægt að bæta í drykkinn 75 grömmum af túrmerikrót. Hún er þá sett með engiferrottinni í vatnið. Einnig má setja einn til tvo tepoka eða einn til tvo chili-piparbelgi sem eru þá fræhreinsaðir. Sjóðið með rötinni. Fersk mintu getur breytt bragðinu til hins betra. Þá má líka setja tvö epli sem hafa verið hreinsuð. Þau eru soðin með. Vökvinn er alltaf sigtaður áður en hann er settur á flösku.

## Túrmerikskot

Túrmerikskot í upphafi dags gefur mikla orku í kroppinn. Túrmerik er bæði krydd og gefur mat skemmtilegan lit. Rannsóknir sýna

að túrmerik hefur bólgueyðandi eiginleika.

**1 dl vatn**  
**1 msk. túrmerik-krydd**  
**½ tsk. svartur pipar**  
**1 hnífsoddur negull**  
**1 msk. eplacider edik**  
**1 msk. sitrónusafi**

Hrærið saman, drekkið og njótið.

## Grænt skot

Uppskriftn miðast við átta lítil glös.

**80 g grænkál**  
**80 g spinat**  
**1½ epli**  
**1 límóna**

Allt sett í blandara.

Þetta skot er mjög gott fyrir heilsuna. Mikið af andoxunarfnum og byggir upp ónæmiskerfið. Drykkurinn er meira að segja sagður getað komið í veg fyrir hrukkur, en við seljum það ekki dýrara en við keyptum.



# VINSÆLT!

Skemmtilegar hópferðir með íslenskri fararstjórn



## Nánari upplýsingar á [visitor.is](http://visitor.is)

Innifalið í okkar hópferðum: Flug með Icelandair og skattar. Gisting með morgunverði. Handfarangur og ein innrituð 23kg taska. Rúta til og frá flugvelli. Miði á leik/viðburð. Íslensk fararstjórn.



**VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR  
Í HÓPFERÐUM**

Sendu fyrirspurn: [hopar@visitor.is](mailto:hopar@visitor.is)

  
**Visitor**  
FERÐASKRIFSTOFA



# Vörur netverslana á einum stað

Í dag verður mikið um að vera á Eiðistorgi en þar verður haldinn Umhverfisváni markaðurinn frá klukkan 11-17.

**A**rna Sigrún Haraldsdóttir, skipuleggjandi viðburðarins, segist hætta að geta talið hversu oft markaðurinn hefur verið haldinn, þrátt fyrir að þetta hafi farið af stað fyrir aðeins rétt rúmu ári, eða sumarið 2018. „Ég er eiginlega búin að missa töluna á því hvað við höfum haldið þetta oft,“ segir hún og hlær. „Við höfum haldið þetta nokkrum sinnum á ári, einn dag, annaðhvort laugar- dag eða sunnudag.“

Fyrst vorum við bara sjö verslanir saman í húsi úti á Granda, svo hefur alltaf bæst aðeins í og við höfum verið víðs vegar, við höfum verið á Kex nokkrum sinnum, á Hótel Sögu og Firði í Hafnarfirði, útskýrir Arna. „Þetta er orðið svolítið þéttur hópur sem kemur saman á þessa markaði þó svo að ég skipuleggi það.“

**Betri tenging við kaupendur**  
Kveikjan að markaðinum var



Arna Sigrún Haraldsdóttir, skipuleggjandi markaðarins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

löngun eigenda netverslana til að tengjast viðskiptavinum í raunheiminum. „Við erum svo mörg sem rekum netverslanir og vantar meiri tengsl við viðskiptavinina. Markmiðið er í rauninni bara að

geta veitt viðskiptavininum betri þjónustu, að við sem erum með netverslanir fáum tækifæri til þess að hitta viðskiptavinina eða viðskiptavinirnir okkur og fá tækifæri til þess að spjalla

eða fræðast um vöru eða læra.“

Vörurnar séu þess eðlis að áhugasamir vilji oft sjá þær með eigin augum og ræða við seljendur. „Við erum mörg með vörur sem viðskiptavinir vilja þreifa á eða skoða eða fá ráðleggingar sem er aðeins erfiðara í netverslun, þannig að þetta var dálítið til þess að bæta við þessum snertifleti sem vantaði.“

Þá er félagslega hliðin einnig mikilvæg. „Svo náttúrulega sækjum við styrk í það að vera saman, ég myndi ekkert vilja vera með svona markað ein en af því að við erum kannski 10-15 verslanir saman þá er það svona öðruvísi.“

## Svipað þenkjandi samfélag

Við eigum bara það allt sam- eiginlegt að vera öll með eitthvað umhverfisvænt,“ segir Arna. „Það er kannski undirliggjandi í öllu sem við gerum, við sem erum að vinna með umhverfisvænar vörur erum að gera það af einhvers konar hugsjón.“

Ég hafði samband við þær verslanir sem mér fannst eiga erindi, og svo stofnuðum við Facebook-hóp sem samanstendur af stjórnendum umhverfisvænna netverslana, þar sem við getum skipst á ráðum og spjallað um þessa markaði.“

Þátttakendur markaðarins koma úr ýmsum áttum. „Ég er menntaður fatahönnuður og með MBA-gráðu í viðskiptafræði,“ segir Arna en vörurnar sem hún selur

eru svokallaðar túrnærbuxur. „Verandi menntaður fatahönnuður þá fylgist ég með þróuninni í tisku og textíl þannig að þegar túrbuxur komu á markaðinn var ég með puttann á púlsinum.“

## Kærleiksrikt andrúmsloft

Arna segir kjarnann í hópnum orðinn náinn og að andrúmsloftið sé vingjarnlegt. „Þetta er alltaf sami hópurinn aftur og aftur, svo bætist í og dettur úr svona eftir atvikum en þetta er orðinn hópur sem þekkest vel.“ Hún er ekki frá því að fólk í þessum þælingum hafi sterka tilhneigingu til þess að vera almennilegt og vanda sig í samskiptum. „Þetta er allt mjög vinalegt og mér sýnist að fólk sem starfar í þessum geira, við eitthvað umhverfisvænt, sé alveg sérstaklega kurteist og öll samvinna gengur rosalega vel.“

Þegar Arna er spurð hvort þetta séu allt konur svarar hún játandi en tekur fram að hún hafi þó ekki velt því fyrir sér áður. „Allir eigendur þessara verslana eru konur, það er einn þátttakandi sem hefur verið með en ekki alltaf sem eru þá tvenn hjón, karlar og konur, en annars eru þetta allt konur sem eru að reka þessar verslanir,“ segir hún hugsí. „Svo koma karlarnir alltaf að hjálpa við að bera, stilla upp og ganga frá og svona, en svo fara þeir bara heim að passa börnin á meðan við erum að vinna á markaðinum.“



FLOREALIS

## Njóttu þess að vera kona!

### Smaronia

– Náttúrulegt gel við þurrki í leggöngum

- Byggir upp heilbrigðan vef og dregur úr þynningu slímhúðar
- Minnkar kláða, sviða, þurrk og særindi í leggöngum
- Náttúruleg innihaldsefni án viðbættra hormóna

15% af hverri seldri vöru á tímabilinu 15.09.19 – 15.10.19 renna til styrktar LÍF styrktarfélags

LÍF  
Styrktarfélag

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



VW GOLF GTE PREMIUM nýskr. 05/2018, ekinn 20 þ.km, bensín/ rafmagn, sjálfskiptur. Leður, glerþak ofl. aukahlutir. Verð 4.850.000 kr. Rnr. 259860. Erum með fleiri eintökl

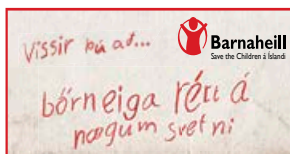


AUDI A3 E-TRON DESIGN nýskr. 05/2018, ekinn 10 þ.km, bensín/ rafmagn, sjálfskiptur. Glerþak ofl. aukahlutir. Verð 4.890.000 kr. Rnr. 259845 - Erum með fleiri eintökl



VW PASSAT GTE PREMIUM nýskr. 02/2018, ekinn 20 þ.km, bensín/ rafmagn, sjálfskiptur. Leður, glerþak ofl. aukahlutir! Verð 5.350.000 kr. Rnr. 259884. Erum með fleiri eintökl

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



## NÝJA BÍLAHÖLLIN



KIA Soul ex. Árgerð 2017, ekinn 135 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. TILBOÐ 1.790.000. Ásett verð 2.290.000 Rnr.213790.



DACIA Duster 4wd. Árgerð 2018, ekinn 86 þ.KM, bensín, 6 girar. TILBOÐ 2.190.000. Ásett verð 2.490.000 Rnr.213815.



MMC Outlander. Árgerð 2017, ekinn 142 þ.KM, dísel, 6 girar. TILBOÐ 2.690.000. Ásett verð 2.990.000 Rnr.360663.



KIA Picanto x. Árgerð 2018, ekinn 76 þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐ 1.290.000. Ásett verð 1.590.000 Rnr.360662.



TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2017, ekinn 151 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. TILBOÐ 5.980.000. Ásett verð 6.490.000 Rnr.117013.

## NÝJA BÍLAHÖLLIN



KIA Ceed ex wagon. Árgerð 2018, ekinn 90 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. TILBOÐ 2.390.000. Ásett verð 2.690.000 Rnr.213825.



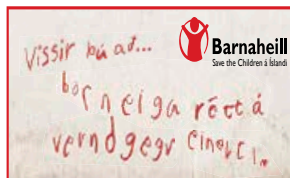
RENAULT Clio express. Árgerð 2018, ekinn 82 þ.KM, bensín, 5 girar. TILBOÐ 1.490.000. Ásett verð 1.690.000 Rnr.213816.

Nýja bílahöllin  
Eirihöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 567 2277  
www.nyja.is



Nýr Nissan Leaf SV 40kw. Raundrægni um 270 km. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 4.190.000,-

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



## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

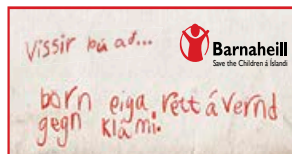
Bilauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

### Bílar til sölu

Til sölu Peugeot dísel árgerð 2007 (skipta þarf um kerti og EGR ventíl í pústi) Uppl. í síma: 856-1821.



Mercedes-Benz ML 350 Tilboð óskast Akstur 212þ. Litur grár. árgerð 2006 Verð 1.290 þús. Nánari upplýsingar í s. 898-5599



### 7 MANNA FJÖLSKYLDUBÍLL MED DRÁTTARKRÓK OG 6 ÁRA ÁBYRGÐ.

Frábær 7 manna, rúmlega árs gamall fjölskyldubíll til sölu. 6 ár eftir af 7 ára ábyrgð Kia. Kia Carens LUX, sjálfskiptur, árgerð 2018, ekinn 25.000 km. Pláss fyrir 3 barnabílstóla í miðju sætaröð, sem eru öll stök og á brautum. 2 auka sæti í skottinu. Glerþak, glerþakplúga, rafmagn í bílstjórasæti, leðursæti, hiti í sætum og STÝRI. Filmur í rúðum, þakbogar, farangursbox, motta í skottið og dráttarbeisli. Tilboðsverð 3.990.000kr.

Upplýsingar í síma 664-2142

### Bílar óskast

#### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN?

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

## Hjólhýsi



### HJÓLHÝSI.COM

Stórglæsilegt nýtt Hobby Landhaus til sölu

Einstakt hús með:

Aldi hitun

Tveimur rafgeymum

Sólarsellum

12V Rafgeymum

Sturta

Salerni

Ískápur

Útvarp

Sjónvarp

Húsið er til afgreiðslu strax.  
fsp á kriben@simnet.is eða í síma: 8634449

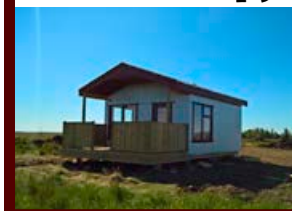
Spilar fyrir dansi  
**FÖSTUDAG & LAUGARDAG**  
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

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

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

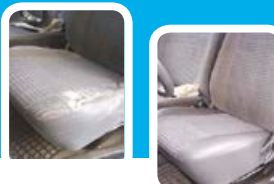
## Ferðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

## ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



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

### Formbólstrun

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

## Öryggismyndavél fyrir sumarþústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál 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

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulandi 14 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkn
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín

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

gudruninga@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

## Þjónusta

## Pípulagnir

## PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

## Hreingerningar

## VY-PRIF EHF.

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

## Garðyrkja

## SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.

Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.

Hjörleifur Björnsson  
skrúðgarðyrkjufraeðingur  
s:662-6625

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald



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

## HÚSAVIÐGERÐIR

## ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## 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

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

## Nudd

## NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Skemmtanir

Bingóleiga hjá  
bingospil.is

## Önnur þjónusta



## REYKJAVÍK OG AKUREYRI

Aldrei meira bón. Bónleysum og lökkun með nýju slitsterku gólfakki. Gerum við Línólíum dúka og endurlitum þá. Www.parketogmalun.is



## REYKJAVÍK OG AKUREYRI

Ryklaus parketslípun í 25 ár. Bestu efnin. Bestu verðin. Www.parketogmalun.is

## Keypt &amp; Selt

## Óskast keypt

## STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

www.kaupungull.is

Opíð mán - fös 11-16,

Skipholt 27, 105

Uppýsingar í síma 782 8800

Óska eftir að kaupa útihúð í karmi með rúðu hæð 190 x 200 cm. Uppl. í síma 611-4614

## Til sölu



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

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



## ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH &amp; SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig I - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM fh & eh. Price/Verð: 49.500.- 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. 8981175/5571155

## 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

## Atvinnuhúsnæði

## VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178  
Verslunarhúsnæði á götuhað 235 fm. Laust strax.  
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.  
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppi. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.  
Grensás ehf. / Ragnar

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

## Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Þriðjudaga og fimmtudaga 13:30 - 15:00

Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30 - 19:00

## Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

## Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

## Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00



## Námskeiðin hefjast 14. og 15. október

Verð á mann er 32.000 kr.

Uppýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: Spænskuskólinn Háblame

GEFÐU  
HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

FYRIR  
AÐSTOÐ  
INNANLANDS

gjofsemgefur.is  
907 2002

Hjálparstarf  
kirkjunnar