

# HELDI

LAUGARDAGUR 2. NOVEMBER 2019

## Helgin

**ENZYMEDICA.**
**Er pizza í kvöld?**

**EINSTAKT  
KOLLAGEN  
RAKAKREM**


Fæst í flestum apótekum, Heilsuver og [www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)



Hera Björk Þórhallsdóttir, söngkona og fasteignasali, mælir heilshugar með nýju KOLLAGEN húðvörnum frá Colway. MYND/SJÖFN ÓLAFS

# Ég hreinlega elska kollagenið frá COLWAY

Ég er ekkert að ýkja þegar ég segi að ég hreinlega elska KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY. Þær eru í mestu uppáhaldi hjá mér og það sem ég hef notað á húðina mína samfelld í lengstan tíma. ➔2



## Framhald af forsiðu →

**H**era Björk Þórhallsdóttir söngkona, löggiltur fasteignasali hjá Fasteignasölu Reykjavíkur og einn eigenda „HÁS Sköpunarseturs“ mælir heilshugar með nýju KOLLAGEN húðvörnum frá Colway og segir þær hafa gert kraftaverk fyrir húð sína.

Hera Björk hefur alltaf mörg járn í eldinum og er að fast við ótrúlega spennandi og skemmtilega hluti þessa dagana. „Ég er það sem flokkast víst undir að vera nett ofvirk en ég vill sjálf meina að það sé bara svo margt gaman sem þarf að gera og þetta gerir sig víst ekki sjálf. Þessa dagana stend ég í flutningum með fjölskyldunni og er að stússa í því samfara því sem ég aðstoða fólk við að selja og velja sér nýtt húsnæði. Ég finn mikinn mun á húðinni minni þegar það er smá streita í stelpunni og þá má eiginlega segja að ég sofi með COLWAY meira en mannum mínum,“ segir Hera Björk og skelli-hlær.

## Vakna endurnærð

„Það er fátt eins gott og að koma heim eftir langan vinnudag og mögulega eitt gígg og maka á sig þessu töframedali og vera þess fullviss að vakna endurnærð næsta morgun. Síðan er ég svolítið gjörn á að fá varaburk þegar ég stend í svona framkvæmdum og þá dugar augnkremið frá COLWAY best á minn munn. Einnig á ég það til að maka þessu á eiginmanninn, honum til mismikillar ánægju en ég sannfæri hann í hvert skipti um að þetta sé honum fyrir bestu ætli hann sér að halda í við mig og halda hrukkupúkanum í skefjum í lengstu lög,“ segir Hera kankvís.

## KOLLAGENIÐ gerir gæfumuninn

Hera Björk kynntist hreina KOLLAGENINU frá Colway fyrir rúmum 10 árum og hefur notað það síðan þá. „Þegar nýja húðvörulínan kom á markaðinn hér á landi fyrir rúmum tveimur árum stökk ég hæð mína af gleði og byrjaði strax að nota hana og ég elska hana í ræmur. Þetta eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er KOLLAGENIÐ sem gerir gæfumuninn,“ segir Hera Björk.

„Elín Reynisdóttir, förðunar-meistari Íslands, sem farðar mig alltaf þegar mikið stendur til hefur oft haft orð á því hversu góð húðin mín sé og ég þakka KOLLAGEN húðvörnum fyrir það allan daginn, kannski íslenska hreina fjallavindinum líka.

Góð heilsa og heilbriggt útlit skiptir mig miklu máli. Í nokkur ár var ég ekki alveg að standa með sjálfri mér í þeim efnum en hef alveg áttað mig á því að það kemur ekki að sjálfu sér og kostar heilmikla sjálfsvinnu, bæði að innan og utan. Sú vinna margborgar sig enda eigum við bara eitt líf, eina sál og einn líkama. Ég legg því mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka vel á húðina mína. Það gera KOLLAGEN húðvörurnar frá Colway svo sannarlega og ekki síst þegar húðin er að skreppa saman

“ KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY eru bestu húðvörur sem ég hef notað og það er KOLLAGENIÐ sem er í þeim öllum sem gerir gæfumuninn.

þegar maður fer svona hratt aftur í fermingarstærðina,“ segir söngkonan glaðhlakalega.

## Hágæða vatnsbundið kollagen tryggir virknina

Allar húðvörurnar frá COLWAY eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda VATNSBUNDIÐ kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í vörum þeirra er VATNSBUNDIÐ því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir lítið sem ekkert gagn.

## Frábærar vörur í jólapakkann

Það er fátt skemmtilegra en að fá jólagjöf sem maður getur notað fyrir sjálfan sig og lætur manni líða vel og líta betur út. KOLLAGEN húðvörurnar eru allar tilvaldar í jólapakkann bæði einar og sér, tvær eða þrjár saman eða glæsilega hvíta snyrtitaskan full af KOLLAGEN húðvörum. Hægt er að velja hvaða vörur sem er í töskuna.

## Hárþykkingarvörur og hágæða bætiefni

COLWAY framleiðir sérstaka hárþykkingarlínu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt,

## BERÐU KOLLAGENIÐ BEINT Á HÚÐINA

Þegar KOLLAGENIÐ er borið beint á húðina 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 líkamanum. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari, fallegri og teygjalegri, gefur henni góða næringu og raka og vinnur gegn finum línunum og hrukkum. 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.

## Sigrún Kjartansdóttir, heilsuráðgjafi



Hera leggur mikla áherslu á að nota hreinar, hágæða vörur sem virka vel á húð hennar. MYND/GASSI



KOLLAGEN húðvörurnar eru allar tilvaldar í jólapakkann bæði einar sér, tvær eða þrjár saman eða glæsilega hvíta snyrtitaskan full af KOLLAGEN húðvörum.

“ Eftir langan vinnudag og mögulega eitt gígg er fátt betra en maka á sig þessu töframedali sem KOLLAGEN húðvörurnar frá COLWAY eru.

hárlos, lélegt og slitið hár og einnig hágæða bætiefni sem styðja við húð, hár og neglur.

Bætiefnin sem seld eru hér á landi frá COLWAY eru kollagenhyllki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA. Það inniheldur einnig öll B-vítamínin og peperin sem unnið er úr svörtum pipar.

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

Blue Diamond línan frá Colway er tilvalin jólagjöf.



## KOLLAGEN – það besta fyrir húðina

Eitt það besta sem við getum gert fyrir húð okkar er að bera á hana KOLLAGEN. Ástæðan fyrir því er sú að KOLLAGEN er það efni sem líkaminn framleiðir sjálfur en minnkar framleiðslu á því upp úr 25 ára aldri og því fara þessar finu línur og hrukkur að myndast ásamt því að húðin fer einnig að missa stinnleika sinn. Einnig gerir KOLLAGENIÐ húðina mjúka og fallega.



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





„Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara,“ segir Eygló Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Stunda fjallgöngur og hjóla án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum í hnjám og öðrum liðverkjum og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Eygló Jónsdóttir hefur með inntöku Nutrilenk haldið sínum verkjum í skefjum.

**N**utrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjóðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

## Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með

„**Síðustu fimm ár hef ég geta stundað fjallgöngur, hjólað og haldið mér gangandi með Nutrilenk.**“

Eygló Jónsdóttir

reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr“ stirða

liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgu en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest seldi liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri liðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.



## Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara

Eygló Jónsdóttir hefur náð góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

„Ég sleit krossbönd fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein, því fylgja verkir og bólgu. Einnig er ég með slit í þumal fingri. Ég var alltaf að leita mér að einhverri lausn án þess að þurfa að taka inn verkjalyf. Fann Nutrilenk Gold og með því að taka það daglega held ég verkjum í skefjum, síðustu fimm ár hef ég getað stundað fjallgöngur og hjólað án verkja. Ég hef prófað að hætta að taka það inn en alltaf byrjað að finna fyrir verkjum aftur. Ég byrja því alla daga með Nutrilenk Gold, það gerir lífið bara svo miklu auðveldara.“

## Byggingarefni brjóskefvs

Helstu innihaldsefni Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólékúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

## Betri svefn

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni

Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógvandi áhrif.



„Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvild. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla“

Elsa M. Víðis



Valið besta bættiefni við streitu hjá National Nutrition í Kanada





# Hryllingur á Akranesi

Skagaleikflokkurinn frumsýnir Litlu hryllingsbúðina í Bíóhöllinni á Akranesi næsta föstudag. Hópur hæfileikafólks hefur unnið hörðum höndum að því að gera sýninguna sem glæsilegasta.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandrugudrun@frettabladid.is



Skagaleikflokkurinn ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur en söngleikurinn Litla hryllingsbúðin eftir þá Howard Ashman og Alan Menken fór fyrst á fjálarinnar í Ameríku árið 1982. Árið 1986 kom síðan út söngvamynd byggð á söngleiknum sem sló heldur betur í gegn og tryggði honum heimsfræð og hylli beggja megin Atlantshafsins. Þorsteinn Gíslason, sem leikur blómabúðareigandann Markús Músník, er að taka þátt í uppfærslu hjá Skagaleikflokknum í fyrsta skipti. „Þetta er mín frumraun í þessum fræðum. Þegar ég var yngri var ég í fótbolta sem gaf mér ekki tíma til að taka þátt í uppsetningum á leikritum þrátt fyrir áhuga á slíku,“ segir Þorsteinn.

„Ég hef verið að spila á gítar og syngja, og fannst alltaf hálfþægilegt að koma fram. Því ákvað ég að stiga út fyrir þægindaramann og reyna að vinna á sviðskreknum, og hvað er betra en að taka þátt í svona uppsetningu?“ segir Þorsteinn. „Einnig voru móðuramma mín og móðir í Leikfélagi Akraness. Móðursystir mín er Steinunn Jóhannesdóttir leikkona. Því má segja að þetta sé aðeins í blóðinu. Mamma mín hvatti mig til að láta vaða og sagði að ég þyrfti að prófa þetta alla-vega einu sinni.“

Þorsteinn segir að það hafi verið krefjandi á köflum að finna persónuna Músník í sér en honum finnst samt mjög gaman að bregða sér í hlutverk búðareigandans. Það skemmtilegasta við það að taka þátt í sýningunni að hans sögn er þó að vinna með öllu hæfileikafólkinu sem nóg er af í þessari uppsetningu.

„Það hefur komið mér á óvart hversu miklar æfingar eru á bak við eitt svona verk, hversu marga þarf til að láta svona verk verða að veruleika og hversu margir eru tilbúnir til að fórna tíma sínum í svona uppfærslu,“ segir hann og bætir við að hann mæli svo sannarlega með því að taka þátt í starfi leikfélags. „En ef fjölskylda er til staðar, mæli ég með að reyna

að gera þetta í sátt við hana þar sem þetta getur verið mjög tímafrekt.“

Þorsteinn segist vera bæði spennur og stressaður fyrir frumsýningunni. „Þetta verður mjög flott og við erum búnin að leggja mikið á okkur. Ég hvet fólk til að kíkja á Skagann og koma á sýninguna.“

## Gaman að sjá sýninguna taka á sig mynd

Kristján Gauti Karlsson er líka að taka þátt í uppfærslu hjá Skagaleikflokknum í fyrsta sinn. „Ég leik tannlækninn, sadistann, kvalarann og kripid Brodda Sadó,“ segir Kristján. „Ég skal viðurkenna það að ég var nokkuð lengi að

Það hefur komið mér á óvart hversu miklar æfingar eru á bak við eitt svona verk og hversu margir eru tilbúnir að fórna tíma sínum í svona uppfærslu.

Þorsteinn Gíslason

ná tengslum við karakterinn, en núna þegar ég er orðinn öruggari með mig í hlutverkinu þá finnst mér mjög gaman að leika hann. Broddi gefur sýningunni ákveðið „power“. Hann er kaosid í verkinu, óútreiknanleg figúra sem maður veit aldrei hvað gerir næst.“

Kristján segir að sér hafi alltaf þótt ótrúlega gaman að koma fram þó hann hafi ekki mikið leikið í gegnum tíðina. „Ég tók þátt í einni nemendasýningu í FVA og þar var núverandi formaður Skagaleikflokksins einmitt leikstjóri. Hann hóaði í mig í haust og hvatti mig til að skrá mig á leiklistarnámskeið sem leikflokkurinn stóð fyrir. Hann hvatti mig síðan til að mæta í prufur fyrir

Hryllingsbúðina. Ég skellti mér og komst inn, sem mér þótti mjög ánægjulegt.“

Kristján segir að það hafi verið gaman að sjá sýninguna taka á sig mynd smám saman og tekur undir með Þorsteini að allir sem komi að uppsetningunni séu mikið hæfileikafólk. „Það er gaman að sjá hvernig öllum fer fram með hverri æfingunni og það er líka ánægjulegt að finna sjálfan sig vaxa og verða öruggari í eigin hlutverki eftir því sem liður nær frumsýningu,“ segir

Kristján og bætir við að það sé þegar uppselt á frumsýninguna. „Og það er kominn smá fiðringur, ég neita því ekki.“

Litla hryllingsbúðin er skopstæling á sci-fi kvikmyndum frá sjötta áratug síðustu aldar enda byggð á einni slíkri frá árinu 1960.

Sagan segir af mun- aðarleysingjanum Baldri sem lifir frekar óspennandi lífi í skuggahverfinu Skitþró. Hann vinnur í litilli blómabúð hjá fóstra sínum Músník og lætur sig dreyma um framtíð með Auði sem vinnur með honum í búðinni og hann elskar í laumi afar heitt. Blómabúðin er við það að leggja upp laupana þegar Baldri áskotnast framandi planta sem hann nefnir Auði tvö. Eftir því sem plantan vex og dafnar, aukast viðskiptin og Baldur verður sífellt vinsælli. En ekki er allt gull sem glóir.

Ljóð og leiktexti er eftir Howard Ashman en tónlistin er eftir Alan Menken sem hefur samið ófáar perlurnar fyrir Disney-myndir í gegnum tíðina. Þýðandi óbundins máls er Gísli Rúnar Jónsson en Magnús Þór Jónsson þýddi bundið mál.



Kristján Gauti Karlsson í hlutverki tannlæknisins og sadistans Brodda Sadós.



Þorsteinn Gíslason leikur blómabúðareigandann Markús Músník.

## Einföld tailensk kjúklingasúpa

Mjög bragðgód súpa sem auðvelt er að matbúa og hentar vel á þessum árstíma. Uppskriftin miðast við fjóra til fimm.

- 4 kjúklingabringur
- 1 rauður chili-pipar
- 3 hvítlauksrif
- ½ dl olía til steikingar
- 1 dl vatn
- 4 msk. rautt currypaste
- 3 dósir kókosmjólk
- 2 msk. tailensk fiskisósa
- 3 stíllar sítrónugras
- Smávegis limónusafi
- ½ lúka tailenskt basil, ef það fæst
- 1 lúka ferskar, grænar baunir
- ½ rauð paprika
- 1 lúka sveppir
- 2 eggaldin

Skerið kjúklinginn í þunnar sneiðar. Skerið chili og hvítlauk fínt og paprikuna í sneiðar. Gott er að berja aðeins á sítrónugrasid með buffhamri áður en það er skorið niður. Skerið eggaldin í fjóra hluta og sveppina í tvo. Steikið fyrst chili-pipar og

hvítlauk í stórum potti, setjið síðan kjúklingabitana. Því næst er vatnið sett út í og currypaste. Þá er kókosmjólk, fiskisósa, limónusafi og sítrónugras sett saman við og allt látið sjóða í 20 mínútur. Bætið þá sveppum, papriku, eggaldini og baunum saman við.

Sjóðið í tíu mínútur og bragðbætið með salti og pipar eftir smekk. Það er gott að setja dálítið af núðlum saman við. Þetta er nokkuð stór uppskrift en ágætt er að hita súpuna upp daginn eftir, hún er jafnvel betri þá.



Frábær súpa sem einfalt er að útbúa.

1989 **30** 2019  
ÁRA

## KOMDU Í KOLAPORTIÐ

OPIÐ ALLAR HELGAR  
FRÁ KL. 11.00-17.00

**KOLAPORTIÐ**  
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS



# TIMEOUT

HÆGINDASTÓLL + SKEMILL  
LEÐUR / VIÐARHLIÐAR

## TILBOÐ

Tilboðsverð frá kr. 268.560  
fullt verð frá kr. 335.700

CONFORM®



Sierra borðstofustólar  
kr. 19.900



Blómapottar kr. 8.700 / 10.600



NÝ SENDING FRÁ VOLUSPA  
ALDREI MEIRA ÚRVAL



Carmen stóll á snúningsfæti  
kr. 96.800



Rugged motta  
170x240 kr. 52.700



Vera sófi 226 cm  
kr. 246.800



Velvet snagar kr. 3.200 - 3.800



ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF  
FLOTTUM PÚÐUM





Sky sófaborð Ø 89 cm  
kr. 52.400



Tripod gólf lampi kr. 37.900

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



# Veita meðferð í óbyggðum

Meðferð undir berum himni gefur ungmennum hlé frá óreiðukenndum hversdagsleikanum og sífelldum þrýstingi á að afreka og sýna sig. Jákvæð áhrif hennar vara í að minnsta kosti ár.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Samkvæmt nýútkominni doktorsritgerð Norðmannsins Carina Ribe Fernee, sem var unnin við háskólann í Agder í Suður-Noregi, getur ný nálgun í geðheilbrigðis meðferð, svokölluð óbyggðameðferð, komið ungmennum að miklu gagni. Þetta kemur fram í grein sem var unnin í samstarfi við Agder-háskóla og birtist á vef Science Norway.

Í Ástralíu, Kanada og Bandaríkjunum eru náttúra og óbyggðir notuð til að veita meðferð við sálrænum og félagslegum vandamálum. Þessi óbyggðameðferð hefur nú verið prófuð og rannsökuð í óbyggðum Noregs í samstarfi við Sørlandet-sítala. Carina fylgdist með tveimur fjórtán manna hópum unglínga á aldrinum 16 til 18 ára sem fengu óbyggðameðferð hjá barna- og unglíngageðdeild spítalans.

Ungmennin fóru í tvær dagsferðir og eina þriggja daga helgarferð og svo í dagsferðir í fjórar vikur áður en haldið var í sex daga ferðalag. Að lokum var svo haldin kveðjuathöfn með fjölskyldumeðlimum og aðstandendum.

## Enginn þrýstingur í óbyggðum

Carina segir það hafa hjálpað ungmennunum að vera úti í náttúrunni.

„Mörg ungmenni sem glíma við erfðleika eiga erfitt með að fara inn á skrifstofu og tala við sálfræðing í klukkutíma,“ segir Carina. „En með því að eyða tíma í hópi úti í náttúrunni fá þau að kynnast sjálfum sér og öðrum á annan hátt en í hefðbundinni meðferð og sjá ólíkar hliðar á sér, hvort sem þeim líkar betur eða verr.“

Mörg ungmennanna sem Carina fylgdist með töluðu um óreiðu í hversdagslífinu og miklar kröfur frá bæði skóla og samfélagsmiðlum um hvernig þau ættu að haga sér og líta út. Ef geðræn eða félagsleg vandamál bætast ofan á þetta getur þrýstingurinn auðveldlega orðið þeim ofviða.

„Náttúran getur fangað athyglina á jákvæðan hátt. Í stað þess að stressa sig yfir öllu sem er erfitt í lífinu einbeittu þau sér frekar að því sem var að gerast í hópnum,“ segir hún. „Ungmennin náðu líka betra sambandi við sjálf sig og þau höfðu tíma til að staldra við og velta lífinu fyrir sér.“

Þessi meðferð getur líka gagnast þeim sem glíma við félagskvíða,“ segir Carina. „Ungmennin sögðust ekki finna fyrir neinum þrýstingi úti í náttúrunni. Þegar þau sátu saman við varðeldinn var ekki



Norsk rannsókn bendir til að meðferð í óbyggðum geti hjálpað ungmennum með sálræn eða félagsleg vandamál á ýmsan hátt. NORDICPHOTOS/GETTY

nauðsynlegt að segja mikið. Þau gátu bara verið þau sjálf og þau þorðu miklu frekar að umgangast hvert annað þannig.

Við tókum líka eftir því að ungmennin byrjuðu fyrst að finna til öryggis innan hópsins og svo með tímanum náðu þau meiri tengslum við meðferðaraðila,“ segir Carina. „Meðferðaraðilarnir tóku líka fullan þátt í útivistinni og fyrir vikið kynnast þeir ungmennunum og traust byggist upp á milli þeirra.“ Hópmeðferðinni var svo fylgt

eftir með einstaklingsmeðferð með sérfræðingum.

## Varanlegur ávinningur

Ári síðar voru mörg ungmennanna enn að fara út í óbyggðirnar og flest sögðu þau að aðstæður þeirra hefðu batnað, að það væri orðið auðveldara fyrir þau að stjórna tilfinningum sínum og að þau þekktu sig betur. Fimm af ungmennunum sem Carina hafði fylgst með hættu í meðferðinni en þau höfðu samt sem áður ávinning af henni.

Meðferð undir berum himni er ekki fyrir alla, en við þurfum að beita ólíkum nálgunum í geðheilbrigðis meðferð.

„Flest áttu þau enn erfitt með að fóta sig ári síðar, en þau höfðu öðlast ýmsa nýja og jákvæða inn-sýn sem kemur að gagni síðar á lífsleiðinni,“ segir Carina.

Óbyggðameðferðin var upphafið að bataferli flestra ungmennanna og þau tóku við stjórntaumunum í eigin lífi. Þau lærðu að sættast við sjálf sig og aðstæður sínar, tókst að líða betur og lærðu smám saman að höndla hversdagslífið.

## Ekkert eitt virkar fyrir alla

„Meðferð undir berum himni er ekki fyrir alla, en við þurfum að beita ólíkum nálgunum í geðheilbrigðis meðferð. Sumir njóta náttúrunnar, á meðan til dæmis tónlistarmeðferð eða reglulegir viðtalstímar henta öðrum betur,“ segir Carina. „Það er mikilvægt að þátttakendum bjóðist val, því það er einn mikilvægasti þátturinn í að fólk finni löngun til að taka virkan þátt í meðferðinni og þar hefst batinn.“





## Einstök meltingarhjálp

**Enterosgel er gel til inntöku og er mest notað við meltingarkvillum ýmiss konar en er líka notað til að hjálpa líkamanum að hreinsa áfengi hraðar út sem og útvortis á bólur og exem.**

**Helsta virkni Enterosgel í líkamanum:**

- Hjálpar líkamanum að stöðva niðurgang
- Dregur úr meltingartruflunum
- Hraðar hreinsun áfengis úr líkamanum
- Hjálpar líkamanum að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru
- Verndar slímhúð meltingarveggar

**Enterosgel hentar bæði börnum og fullorðnum**  
Áratuga reynsla og fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á einstaka eiginleika **Enterosgel**



FÆST Í MAMMA VEIT BEST, MAMMAVEITBEST.IS, HEILSUHÚSUNUM OG HEILSUTORGI BLÓMAVALS



# Hvítari tennur og ferskur andardráttur með GUM

GUM tannvörurnar eru viðurkenndar af tannlæknum og ættu allir að geta fundið sér vörur sem henta. Þær eru fyrir alla aldurshópa og einnig fyrir þá sem kljást við ýmiss konar vandamál tengd tönnum, tannholdi og gómum.



## Paroex – gegn tannholdsvandamálum og bólgu

Paroex 0.12% munnskol og gel innihalda Klórhexidín og CPC sem er notað sem skammtíma meðferð við tannholdsvandamálum og eftir aðgerðir. Þetta er öflug bakteríuvörn sem er bæði sótthreinsandi og bólguhamlandi. Einnig er til Paroex 0.06% tannkrem og munnskol sem eru fyrirbyggjandi gegn tannholdsvandamálum. Paroex inniheldur hvorki alkóhól né SLS.



## Hydral við munnþurrk

Hydral er rakagefandi og eykur munnvatnsframleiðslu. Bæði gel og sprej líkja eftir eiginleikum munnvatns, styrkja náttúrulegar varnir og koma jafnvægi á bakteríuflóruna í munni. Hydral tannkrem, sem hjálpar einnig gegn munnþurrki, inniheldur flúor og er með góðu mintubragði.



## ActiVital – kraftar náttúrunnar

ActiVital tannkrem og munnskol eru sérlega frískandi og bragðgóðar vörur sem innihalda náttúruleg efni. Engifer og kamilla ásamt andoxunarefnum Q-10 og grateplepum eru bæði styrkjandi og veita langtíma vörn fyrir tennur og tannhold. Góð vörn gegn tannskemmdum, án allra aukaefna.



## HaliControl – gegn andremmu

Andremma getur verið ansi hvítleið og oft erfitt að losna við. HaliControl vinnur gegn andremmu og óbragði í munni, einnig gegn bakteríunum sem valda andremmu og koma í veg fyrir að þær myndist aftur. HaliControl tunguskafan hreinsar óhreinindi og bakteríur af tungunni, öðru megin er bursti og á hinni hliðinni er skafa. Það er bæði til tannkrem og munnskol.



## Soft-Picks tannstönglar

Tannstönglar eru þarflegar á hverju heimili en Soft-Picks eru sveigðir til að ná vel milli aftari tannanna og geta hreinsað tannstein. Þeir fást í þremur mismunandi stærðum; small, medium og large.



## Trav-Ler millitannburstar

Það þurfa allir að passa vel upp á að þrifa vel svæðin milli tannanna. Burstarnir eru til í mörgum stærðum, eru með sveigjanlegu handfangi og er burstinn sjálfur einnig sveigjanlegur. Það má nota hvern bursta í allt að tvær vikur og jafnvel lengur þar sem hann er með klórhexidíni til að tryggja hreinlæti.



## GUM Kids – fyrir börnin

Tannburstarir geta staðið á borði þar sem lítil sogskál er neðan á þeim. Liturinn í miðjunni á burstanum sjálfum sýnir hversu mikið magn af tannkreminni er á að nota. Tannkremin eru án SLS og er flúormagn í samræmi við aldur barnanna.



## AftaClear – gegn sárum og blöðrum

AftaClear myndar verndarfilm yfir sár, munnangur og blöðrum sem geta myndast í munni. Það inniheldur hýalúrónsýru sem má líkja við gott smurefni í munni sem og kamillu og engifer sem róar og dregur úr bólgu. Er til bæði sem gel, sprej og munnskol.



## Original White – hvítari tennur

GUM Original White hreinsar bletti af tönnum ásamt því að vernda bæði tennur og tannhold og tryggja að tennurnar haldi styrk sínum. Það styrkir einnig glerunginn og fyrirbyggir að nýir blettir myndist. Inniheldur ekki bleikiefni.



## SensiVital fyrir viðkvæmar tennur

Ný tvöföld virkni sem veitir langvarandi vörn gegn tannkuli. Sérstaklega próað fyrir viðkvæmar tennur og tannhold. Hjálpar til við að koma í veg fyrir skemmdir og rötarskemmdir. Inniheldur engin aukaefni og er mild fyrir tennur og tannhold. SensiVital tannburstinn er extra mjúkur fyrir viðkvæmar tennur.



## Activital batterístannbursti

Ný og einstök hreinsunartækni með þægilegum titring. Hárin á burstanum fjarlægja allt að 50% meira af óhreinindum milli tannanna og hreinsa 47% dýpra undir tannholdið. Það fylgja með rafhlöður. Hægt er að skipta um hausinn á tannburstanum og rafhlöður eftir þörfum.



## PowerCare rafmagnstannbursti

Skref í átt að betri munnheilsu. Það eru tvær stillingar á hraða, dagleg burstun og burstun fyrir fólk með viðkvæmar tennur og tannhold. Ofur fínu og mjúku hárin hreinsa dýpra milli tannholds og tanna, fyrir ofan og undir tannholdslínuna þar sem tannsykla myndast og ertir tannholdsvefinn. Þrýstingsnemi kemur í veg fyrir harkalega tannburstun, það kviknar viðvornarljós ef burstað er of fast. Tímastillir sem gefur til kynna hversu lengi á að burstu. Hleðslutæki fylgir með.



# Bróðeruð bylting í Norræna húsinu

Í dag geta áhugasamir kynnst hannyrðapönki á Kynjaþingi í Norræna húsinu, á milli 16 og 17. Sigrún Bragadóttir, skipuleggjandi, hvetur fólk til að mæta og fræðast um þetta fróðlega fyrirbæri.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Hannyrðapönk er mín lauslega þýðing á enska orðinu „craftivism“, sem er samsett úr orðunum „craft“ og „activism“. Orðið lýsir því þegar fólk notar handverk eða hannyrðir í sínum aktivisma,“ útskýrir Sigrún. „Þannig lætur fólk gott af sér leiða, vekur samborgara til umhugsunar eða vekur athygli á einhverju tilteknu málefni og notar til þess hvers konar hannyrðir, handavinnu eða handverk. Þess vegna þýddi ég þetta sem hannyrðapönk.“

Sigrún segir „pönk“-liðinn í hugtakinu vísa í baráttuandann sem sé órjúfanlegur þáttur í „craftivism“. „Pönkið tengist þessu þannig að nú til dags er sagnorðið „að pönkast“ í einhverju eða einhverjum, gjarnan notað um ákveðið hreyfiafl þegar fólk vill knýja fram breytingar.“

Hannyrðapönk sé einstaklingsbundið en markmiðið sé sameiginlegt; að berjast fyrir betri heimi. „Hannyrðapönk er alls konar og þitt hannyrðapönk þarf ekki að vera það sama og mitt, bara svo framarlega sem við erum að láta gott af okkur leiða.“

„Ekki nýtt af nálinni“

Hannyrðapönk á sér lengri sögu,



Sigrún Bragadóttir segir alla geta tekið þátt í hannyrðapönki, óháð fyrri kunnáttu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

en fólk hefur tjáð sig um hin ýmsu málefni í gegnum handverk öldum saman. Orðið „craft“, sem þýðir meðal annars „færni“ og „handið“, á sér líka ýmsar aðrar neikvæðar merkingar á borð við „svik“ eða „blekkingar“, og þá hefur það einnig verið tengt göldrum.

„Betsy Greer hefur verið titluð

ljósmóðir orðsins „craftivism“, en hún ýtti því úr vör 2003. En hvorki orðið né verknaðurinn að nota handavinnu til góðs er nýtt af nálinni. Í gegnum aldirnar hefur fólk notað hvers kyns handverk til að láta gott af sér leiða, segja sína sögu eða að taka sér pláss í heimi sem var kannski dálítið einsleitur.“

segir Sigrún. „Ég bendi á stefnuyfirlýsingu hannyrðapönksins, sem Betsy samdi í slagtoگی við aðra hannyrðapönkara, á <http://craftivism.com/manifesto>.“

Sigrún segir að fyrir fram kunnátta sé ekki skilyrði fyrir þátttöku í viðburðinum. „Viðburðurinn á laugardaginn er opinn fyrir allt

Í gegnum aldirnar hefur fólk notað handverk til að láta gott af sér leiða, segja sína sögu eða að taka sér pláss í heimi sem var kannski dálítið einsleitur.

fólk, engrar kunnáttu er krafist. Allt efni verður á staðnum.“

Þá munu gestir einnig eiga von á því að læra meira um þessa áhuga-verðu hugmyndafræði en ljóst er að af mörgu er að taka. „Hugmynd mín á bak við þennan viðburð er sú að fólk geti komið saman, fræðst örlítið um hannyrðapönkið og hvernig fólk hefur notað hannyrðir í hvers kyns jafnréttisbaráttu í gegnum tíðina ásamt því að læra grunnatriðin í bróðeringu. Þannig getur fólk tekið þátt í að bróðera byltinguna.“

Í anda pönksins, leggur Sigrún svo áherslu á að hannyrðapönk snúist ekki um að skapa óaðfinnanlegt handverk. „Ég bendi á heimasíðuna mína ef fólk vill fræðast meira um hannyrðapönk og að fólk þarf ekki sérkunnáttu til að vera hannyrðapönkarar. Engin krafa er um fullkomnun í hannyrðapönkinu, hér gildir að framkvæma til góðs.“

## Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli

TVÖFÖLD  
VIRKNI



**G·U·M**  
SensiVital+



# ALLT Í RJÚPNAVEIÐINA

**Benelli**

**SAVAGE ARMS**

**BERETTA**

**FRANCHI**



Beretta A400 Plus



Benelli Raffaello BE Diamond



Franchi Affinity 3 Max5



Bettinsoli



Bushnell Prime

**kr. 28.900**



Broddar

**kr. 7.900**

Rjúpnavesti Game Vest X  
ný hönnun á vesti  
fyrir veiðar á rjúpu



**kr. 24.900**



Húfa

**kr. 2.490**



Skot vettlingar

**kr. 7.890**



Legghlífar

**kr. 9.995**



**kr. 5.990**

MERINO ullarnærföt



**kr. 5.690**



**kr. 6.290**



Sokkar

**kr. 2.790**

Haglaskot



**kr. 2.490**

**kr. 2.890**

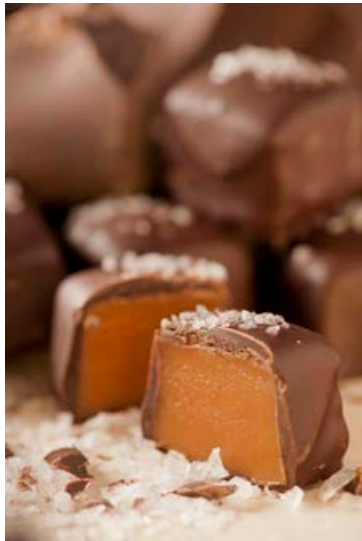
**Vesturröst**

**2019** Fyrirmyndaryfirtæki  
í rekstri

Vöðvæðing 24 keldur

Sérverslun veiðimannsins - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - [www.vesturrost.is](http://www.vesturrost.is)





Það gefur heimagerðum karamellum nýja vidd að hjúpa þær súkkulaði og strá á þær svolitlu salti.

## Heimagerðar karamellur

Þegar kólnar úti er fátt notað legra en að dunda í eldhúsinu. Á laugardegi má iðulega háma í sig sætindi og því er tilvalið að gleðja börnin með því að gera með þeim heimagerðar karamellur. Í þær fara:

- 1 msk. smjör
- 2 dl rjómi
- 1 dl sykur
- 1 dl púðursykur
- 1 dl síróp
- 1 tsk. vanillusykur

Bræðið smjör í potti. Setjið rjóma, sykur og síróp saman við. Sjóðið við vægan hita þar til karamellan fer að þykkna. Hrærið þá vanillusykri saman við, en einnig má nota vanilludropa. Látið nokkra dropa af karamellu drjúpa í kalt vatn til að athuga hvort hún sé tilbúin. Klæðið ílangt form með smjörpappír og hellið karamellunni í formið. Farið gætulega því heit karamella getur valdið slæmum brunu. Skerið eða klippið karamelluna í bita þegar hún er orðin köld og njótið, eða dýfið bitunum í bráðið súkkulaði og stráðið yfir örliðu sjávarsalti.



Á tónleikunum verða meðal annars flutt lög Skunk Anansie.

## Konur í Rokki

Söngkonan Katrín Ýr og bassaleikarinn Erla Stefánsdóttir, í samvinnu við VOX Collective, standa fyrir tónleikum á Hard Rock Café í kvöld þar sem þær munu flytja marga stórgóða slagara sem koma allir úr vopnabúrum kvenna í rokki víðs vegar úr heiminum í gegnum tíðina. Þær munu heiðra konur og hljómsveitir á borð við Cranberries, Janis Joplin, 4 Non Blondes, Evanescence, Skunk Anansie, Alanis Morissette, No Doubt og fleiri.

Katrín er Reykvíkingur en hefur búið í London og starfað við tónlist síðastliðin 13 ár. Hún hefur starfað með fjölda tónlistarmanna á borð við Jamie Cullum, Ray BLK, Tim Rice, Aggro Santos, Senser, Liam Howe (Sneaker Pimps) o.fl. Erla hefur starfað við tónlist frá unglingsárum, og þá nýlega með hljómsveit sinni Dalí, og einnig með hljómsveitinni Grúsku Babúska. Húsið opnað klukkan 21 og tónleikarnir hefjast klukkan 22.

# Bestu borgirnar árið 2020

Lonely Planet hefur valið tíu bestu borgirnar til að heimsækja á næsta ári. Efst á listanum er Salzburg í Austurríki. Á næsta ári verður hin fræga Salzburg Festival 100 ára og verður mikið um alls kyns tónlistarviðburði á árinu. Þar fyrir utan er borgin ákaflega falleg og geymir margar minningar. Frábær söfn, leikhús og tónleikasalir.

Washington DC er númer tvö á listanum ekki síst vegna þess að

á næsta ári verður 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna fagnað þar í borg með ýmsum hætti. Merki- legar sýningar verða af því tilefni í National Museum of Women in the Arts og National Museum of American History. Þá mun lifið í Washington að miklu leyti snúast um forsetakosningar sem fram fara í nóvember 2020.

Í þriðja sæti er Kairó en á næsta ári verður opnað þar nýtt nútíma egypskt safn. Í fjórða sæti



Salzburg er ákaflega falleg borg.

er Galway á Írlandi þar sem eru spennandi pöbbar, lifandi tónlist og skemmtileg kaffihús. Galway verður menningarborg Evrópu árið 2020.

Fimmta borgin er Bonn í Þýskalandi. Bonn var einu sinni höfuðborg V-Þýskalands.

Á næsta ári verður haldið upp á 250 ára fæðingarafmæli Beet-hovens og heimsfrægar hljómsveitir munu koma fram um alla borg.

# 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

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi

[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022





# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### KRÓKUR

#### PARFTU 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.

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

## Bílar til sölu



Hyundai i-10, árg. 2017, ek: 7 þús km. sjálfskiptur. Vetrardekk fylgja. Vel með farinn, eins og nýr. Verð: 1750 þús. Tilboð 1.500 þús Uppl: s: 892-5120.

## 1-2 milljónir



**RENAULT CLIO SPORT '17**  
Ekinn 23,776km Diesel, beinskíptur Ekki bilaleigubíll Ásett verð 2,390,000kr Staðgreitt 1,900,000kr Uppl. í síma 8972010

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

## Þjónusta

### Pípulagnir

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Upplýsingar 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

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

### Málarar

**MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR**  
Tilboð eða tímagjald. Uppl. í s: 778 0100.

**REGNBOGALITIR EHF.**  
Alhliða málningarpjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggiltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

## 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

## Nudd

**NUDD - NUDD**  
Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs sími 888 6618 Elisabet.

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

## Húsviðhald

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

### Byggingaviðhald

Pantaðu ókeypis ástandsmat byggingaviðhald@gmail.com eða hringdu í 690 9018

### VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARAR EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

**k2**  
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

## Skemmtanir

Bingóleiga hjá  
bingospil.is

## 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



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar  
**Vandaðir krossar á leiði!**  
3ja árg.  
JS LJÓSAMÍÐJAN  
VÉLAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVEIÐLAJÓNUSTAN  
Skemmuveggi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



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

## Gefins

Gefins notað skandinavískt skrifborð, 80 cm 150 cm. Uppl síma: 776-3667 eða 554-6286. Tómas.

## Vélar og verkfæri

### VERKFÆRI TIL SÖLU

Dekkjavél. Balanseringarvél. Esab argon rafsuðuvél 180. Járnsög 3ja fasa. Girksatjakkur. Hjólátjakkur. Súluþorvél 3ja fasa. Logsuðutæki o.fl. Uppl. í s: 893-3475

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



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

Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 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

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

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

Herbergi til leigu, 107 RVK. S: 860-0360

## Atvinnuhúsnæði

### TIL LEIGU - SKRIFSTOFU HÚSNÆÐI.

**BLÁU HÚSIN Í FAXAFENI.**  
Bjart og rúmgott skrifstofu/ atvinnuhúsnæði á 2.hæð í þriggja hæða húsi. Stærð 92,0 fm + sameign. Húsnæðið skiptist í gott anddyri/móttöku, þrjú rúmgöð herbergi, kaffistofu og skjalageymslu, sameiginlegar snyrtingar á hæðinni. Mjög vel staðsett og stutt í flesta þjónustu. **LAUST TIL AFHENDINGR. Allar nánari uppl gefur Ólafur sími 896-4090.**

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

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

## Heimilið

## Barnavörur



### SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Vissir þú að...  
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.  
Barnaheill  
Save the Children á Íslandi

# 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: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

## Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

## Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

## Framhaldsnámskeið spænska IV:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

## Framhaldsnámskeið spænska V:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00



**Námskeiðin hefjast 11. og 12. nóvember**  
Verð á mann er 32.000 kr.

**Upplýsingar í síma 698 5033 eða**  
spenskuskolinnhablame@gmail.com

**Facebook:** Spænskuskólinn Háblame  
**Instagram:** spenskuskolinn\_hablame





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

## Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum  
og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir  
fyrirtækja og sérsníðum lausnir  
sem henta hverjum viðskiptavini.

**ráðum**  
ráðningarstofa

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

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru  
okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

**FAST**  
Ráðningar

www.fastradningar.is

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

### Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- ▶ Andlitsbað, litun og plokun
- ▶ Tilboð 9.500,-
- ▶ Meðferð tekur 60 mín



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



### Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.  
8 prógröm.  
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.



### LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

### Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða  
s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

### viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



### ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ  
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is