

# HEIMILI

MÁNUDAGUR 15. MAÍ 2017

## Heimili



# Útfærðu eigið draumaherbergi

Áki Barkarson og Guðrún Birna I le Sage de Fontenay útfærðu eigið draumaleikherbergi í herbergi dætra sinna. ➔2

GLAMOUR



GLAMOUR fylgir með Stóra- og Risapakkanum



Kynntu þér málið á 365.is

365



Lisbet Lóa Á. le Sage de Fontenay, 2 ára, og Sigiríður Sjana Á. le Sage de Fontenay, 4 ára, eru himinlifandi með nýja herbergjó. MYND/EYÞÓR

## Gríms fiskibollur

hollur kostur á 5 mín.



## LEIÐSÖGUNÁM

### VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

#### Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögunámi, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvarnir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

#### Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnuöfguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamálastólaskóli Íslands

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@365.is



#### Framhald af forsiðu →

Yngri stelpa hafði verið inni hjá okkur í stærra herberginu en við erum með tvö svefnherbergi. Við foreldrarir ákváðum að flytja í minna herbergið og gera leik- og svefnherbergi fyrir þær saman í því stærra,“ útskýrir Áki Barkarson, en hann og Guðrún Birna í le Sage de Fontenay útbjuggu draumabarnaherbergi fyrir dætur sínar tvær, Sigiríðu Sjönu Á. le Sage de Fontenay, 4 ára og Lisbetu Lóu Á. le Sage de Fontenay, 2 ára.

Hann viðurkennir að þau hafi látið eigin æskudrauma rætast í útfærslu herbergisins.

„Ætli það sé ekki oft svoléiðis þegar fólk tekur barnaherbergi í gegn. Við lágum á Pinterest í hugmyndavinnu og þar er fólk gera ýkta hluti, Formúlu 1 bíla í fullri stærð og prinsessukastala. Hjá okkur mátti þetta ekki kosta mikið og þessi útfærsla á litlum kofa var raunhæfur kostur,“ segir Áki.

Við tóku útreikningar á því hvernig koma mátti öllu fyrir. Taka þurfti mið af stórum glugga í herberginu og einnig þurfti að vera hægt að teygja sig undir kofann með góðu móti þar sem rúm eldri dótturinnar fór þar undir.

„Við gerðum einnig tvær stórar lúgur að framan sem eru hestáðar aftur, til þess að hægt sé að opna kofann og ná grísumum niður ef það hleypur í þá einhver óþægð,“ segir Áki. „Við útfærðum smíðina í kringum IKEA mublur, Kallax-hillu og Trofast-stigahirslu, teppalögðum Trofast-hilluna og gólfið í kofanum með þykku teppi. Teppið var dýrasti hlutinn, kostaði 1/3 af heildarkostnaðinum við framkvæmdirnar,“ útskýrir Áki en í heildina var kostnaðurinn

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:  
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:  
Svanur Valgeirsson



„Á Pinterest er fólk að gera ýkta hluti, Formúlu 1 bíla í fullri stærð og prinsessukastala. Hjá okkur mátti þetta ekki kosta mikið og þessi útfærsla á litlum kofa var raunhæfur kostur.“



Litríkir búningar á snaga setja svip á herbergjó.

undir fimmtíu þúsund krónum, fyrir utan muþlurnar. Þau studdust við YouTube-myndbönd við framkvæmdirnar en hafa reyndar áður tekið til hendinni við smíðar.

„Við höfum tvisvar gert upp íbúð og hús. Hvorugt okkar hefur lært smíðar, ég er sérfræðingur í netkerfum hjá Advania og konan mín vinnur í bókhaldi hjá skipa-fyrirtæki. En ef maður notar YouTube-myndbönd og fær ráðleggingar sérfræðinganna í byggingavörverslunum kemst maður ansi langt. Á YouTube eru myndbönd sem sýna allt frá því hvernig á að steypa grunn að heilu húsi til þess hvernig á að pilla málningu af vegg,“ segir Áki.

Verkið tók þau ekki nema tíu daga og eru stelpurnar þegar fluttar inn.

„Það eru bara nokkrir dagar síðan og þær eru hæstánægðar. Þegar ég kom fram fyrsta morguninn þeirra í herberginu voru þær báðar komnar upp í kofann að leika sér,“ segir Áki.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigiríður Inga Sigurðardóttir, sigiriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

HAGKAUP  
Skemmtilegast að verja

LYFJA

EIMSKIP



pepsi®  
**MÖRK**  
**KVENNA**



PEPSI DEILDIN

## PEPSI MÖRK KVENNA

Öllum leikjum Pepsi-deildar kvenna verða gerð skil í Pepsi mörkum kvenna á Stöð 2 Sport, sem er á dagskrá eftir hverja umferð. Helena Ólafsdóttir og sérfræðingar hennar fylgjast grannt með gangi mála í allt sumar. Þar að auki verður Stöð 2 Sport með beina útsendingu frá leik í hverri umferð Pepsi-deildar kvenna.

 **SPORT** BESTA SÆTID

SÍMI 1817 | 365.IS | **365**

## Bílar & Farartæki

**bilfang.is**  
S. 567 2000



### NÚNA ER TÍMINN!

Yamaha Golfbíl ramgsdrifinn árg 2013 með húsi, verð 1150 þús (sjá fleiri myndir 150536) Gunnar 8972908

Bílasalan Bílfang  
Malarhöfða 2, 110 Rvk.  
Sími: 567 2000  
Seljum í dag!  
www.bilfang.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 565-1725  
suzuki@suzuki.is  
Suzuki.is / suzukisport.is



### KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur  
Sími: 522 4600  
http://www.krokur.net

### Bílar til sölu



BMW320 Diesel. Ssk. Frábær bíll, sprarneytin og flottur. Leður innrétting 17" felgur. Skoðaður 2018. Fer fyrir 550 þús stgr. Uppl. í s. 897 5012

### 2 milljónir +



Mercedes Benz ML 250 Diesel BT Skráður 10/2014. Ekinn 13.000 km. Sem nýr. Verð 6.900.000 Stgr Uppl. 862-7995

## Vinnuvélar



### BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR

Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði, ATH eigum enfremur vörubíla dekkjavél. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist okspares@simnet.is

### Bátar



### NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12

Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700



### TECHKING VINNUVÉLADEKK

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

## Varahlutir

### Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



### Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400  
www.bilaraf.is

## Þjónusta

### Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

### Garðyrkja



- Trjáklippingar
- Felli tré
- Garðyrkja

40 ára starfsreynsla

Jóhannes garðyrkjumeistari  
S. 846 8643 • 856 9600  
www.gardyrkjumeistari.is

### GARÐAUMSJÓN

Garðvinna, sláttur klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

### Bókhald

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

### Málarar

Faglærðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

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

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

### SMÍÐSKRAFTUR EHF.

### NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagningar og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

### HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald. Uppl. í s. 858 3300

Til sölu



## VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Allt hjá okkur



Hámarkshæð 6 metrar

Vörur til á lager



**Tilboð**

**40%**  
**afsláttur**  
af  
**greinarekkum**



Pverslár 1 meter



Sýningarsalur Draghálsi 4



www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík  
Sími: 535 1300  
verslun@verslun.is