



 LAUGARDAGUR 15. JÚLÍ 2017

Helgin



Salsakommúnan heldur tónleika með suðrænum blæ í Hörpu á sunnudag.

[helgin ➔4](#)

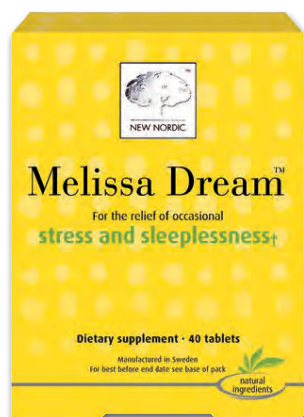


Margir eru forvitnir um RIE eða Respectful Parenting sem Kristin Mariella hefur tileinkað sér í uppeldinu. MYND/ANTON BRINK

Áhuginn kemur á óvart

Kristín Mariella Friðjónsdóttir kynntist uppeldisstefnunni RIE eða Respectful Parenting fyrir þremur árum og miðlar henni nú til annarra foreldra. Áhuginn er mikill og hefur hún varla undan við að bæta við námskeiðum. Hún stendur fyrir pop-up ævintýraleikvelli í Hafnarborg á sunnudag. ➔2

Melissa Dream



Náttúrulega leið til að sofa betur

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu ➔

Á svæðinu, sem Kristín hyggst setja upp í samstarfi við aðra RIE-foreldra, verður alls konar spennandi efniviður sem börnin fá að leika með og rannsaka á eigin forsendum. Má þar nefna pappakassa, efnisbúta, vatnsker, potta, pönnur, reipi og teip, en allt er þetta opinn efniviður sem hefur engan fyrirfram ákveðinn tilgang. Það er því undir börnunum komið að nota ímyndunaraflíð,“ útskýrir Kristín.

Í RIE, sem á íslensku kallast virðingarríkt tengslauppeldi eða einfaldlega „ræ“, er meðal annars borin mikil virðing fyrir leik barna. „Við reynum virkilega að setja okkur í þær stellingar að vera ekki að stýra eða stjórna leiknum heldur að leyfa börnunum að kanna hlutina sjálf,“ útskýrir Kristín. Hún segir foreldrum oft finnast óþægilegt ef börn leika sér ekki rétt að leikföngum eins og t.d. ef barn skoðar bók á hvolfi eða kubbar ekki turn heldur raðar kubbum í röð á gólfið, en með því að leiðbeina sé verið að klippa á sjálfsprottinn áhuga og stöðva flæði leiks. „Við hvetjum því þá foreldra sem mæta á leikvöllinn til að taka skref til baka og fylgjast með börnum sínum finna út úr hlutunum sjálf.“

Með því að bjóða aðeins upp á opin leikföng segir Kristín börnin fá að vera í aðalhlutverki ólíkt því þegar þau eru með boltann sem talar, blikkar og syngur fyrir framan sig. „Það er líkara því að horfa á sjónvarp. Þá er verið að skemmta þeim en þau þurfa enga skemmtun. Þau eru snillingar í að skemmta sér sjálf ef þau fá einfaldlega tækifæri til þess.“

Viðtæk nálgun

En út á hvað gengur þessi uppeldisnálgun? „Hún er mjög viðtæk en byggist aðallega á þremur grunnhugtökum; virðingu, trausti og tengingu. Fyrir utan opinn leik er meðal annars lögð áhersla á að vera ekki alltaf að stressa sig á því að kenna börnum allt strax. Börn læra að rúlla sér, sitja og labba þegar þau eru tilbúin svo dæmi séu nefnd. Þá er lögð áhersla á að viðurkenna tilfinningar barna. Að leyfa þeim að gráta og fara í gegnum erfiðar tilfinningar þegar þau þurfa þess. Þau fá að tjá sig og vera ósátt í öruggu umhverfi sem



Kristín er með opinn Snapchat-reikning þar sem hún deilir uppeldisráðum og fróðleik í anda RIE. MYND/ANTON BRINK

„Við reynum virkilega að setja okkur í þær stellingar að vera ekki að stýra eða stjórna leiknum heldur að leyfa börnunum að kanna hlutina sjálf.“

Kristin Mariella Friðjónsdóttir

foreldrar styðja við en sýnt hefur verið fram á að þannig þróa þau með sér góða tilfinningagreind. Öll viðbrögð eru leyfd en börnum eru engu að síður sett skýr mörk,“ segir Kristín og tekur dæmi: „Ef barnið er ósátt við að fá ekki ís má til að mynda segja: Ég sé að þú ert ósátt. Þig langaði í ís og finnst hann góður en ég ætla ekki að leyfa þér að fá ís í dag.“

Samkvæmt stefnunni er heldur ekki lagt upp með að hrósa börnum í tíma og ótíma, enda segir

Kristín að sýnt hafi verið fram á að það dragi úr áhugahvöt barna. „Með því færur við líka fókussinn frá þeim yfir á okkar viðbrögð í stað þess að þau njóti þess sem þau eru að gera fyrir sig sjálf. Eins getur það orðið eins og innantómt hjál ef þau fá sífellt að heyra hvað þau séu frábær og allt sé flott sem þau gera. Í staðinn reynum við að veita því fulla athygli sem þau gera og tala frekar um vinnuna sem liggur að baki verkefninu sem um ræðir,“ segir Kristín og tekur annað dæmi. „Dóttir mín heldur til dæmis regluleg danspartí í stofunni og biður mig oft að sjá. Ég reyni þá að mæta augum hennar og segja brosandí: Ég sé að þú snýrð þér hring eftir hring, hoppar og lyftir öðrum fætinum hátt upp í loft.“

Breytti lífinu

Kristín kynntist aðferðinni þegar dóttir hennar, sem nú er þriggja og hálfis árs, var sex mánaða. „Þá rambaði ég inn á heimasíðu Janet Landsbury, janetlandsbury.com, sem er ein helsta talskona stefnunnar í dag og tengdi strax. Aðferðafræðin höfðaði sterkt til mín og breytti í raun lífi mínu og fjölskyldunnar. Þetta er heilðræn nálgun sem tekur tíma að tileinka sér en breytti sýn minni á samskipti yfirhöfuð.“

Kristín er búsett í Singapor og hefur setið fjögur RIE-námskeið þar í landi. Í lok árs mun hún svo óðlast formleg RIE-réttindi. Hún segir íslenska foreldra sýna aðferðinni mikinn áhuga. „Ég er stofnandi hópsins Mæðra tips á Facebook sem er með um fjórtán þúsund fylgjendur og var farin að viðra þessar hugmyndir þar. Áhuginn var það mikill að ég ákvað að stofna sértakan RIE / Mindful Parenting á Íslandi hóp. Hann var opnaður í febrúar og nú þegar eru fylgjendur orðnir 6.000 talsins. Á sama tíma opnaði ég snappið mitt „kmariella“ þar sem ég deili uppeldisráðum og fróðleik og því hefur verið svakalega vel tekið.“

Kristín hélt nokkur RIE-námskeið hér á landi um síðustu júl.

Hún er hér í stuttri sumardvöl og hefur ekki undan að bæta við námskeiðum. „Ég er alveg hissa. Mér datt ekki í hug að uppeldisnámskeið gætu orðið svona vinsæl. Þau seljast upp á sólarhring og augljóst að margir vilja leiðsögn.“ Kristín heldur líka úti vefsíðunni respectfulmom.com þar sem hún er með blogg færslur tengdar aðferðinni og myndbönd en þar er að finna allar upplýsingar um námskeiðin.

Pop-up ævintýraleikvöllurinn á sunnudag verður opinn milli kl. 14 og 17. Aðalleiksvæði leikvallarins er á planinu við Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar, og er það hugsað fyrir börn eldri en tveggja ára. Innandyra verður svo sérstakt innisvæði fyrir yngstu börnin. „Þar verðum við með típisk RIE-leikföng eins og mæliskeiðar, plastsigti og efnisbúta svo dæmi séu nefnd.“ Aðspurð segir Kristín von á öðrum pop-up velli í lok sumars og hvetur áhugasama til að fylgjast með.

Föstudaginn 28. júlí gefur Fréttablaðið út aukablaðið

MARAPÓN

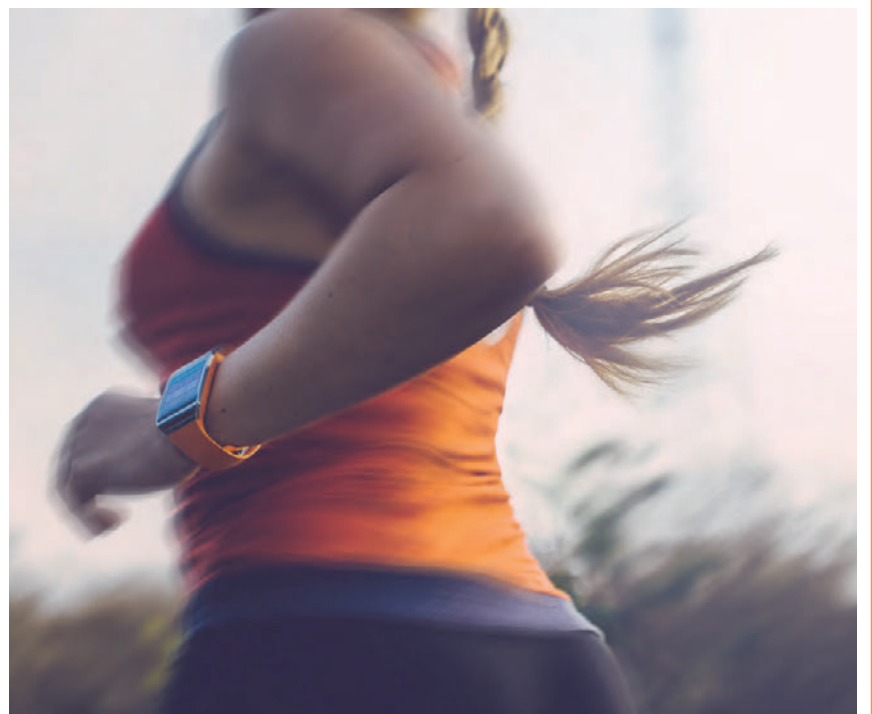
Í þessu blaði verður bæði hægt að kaupa kynningar og auglýsingarpláss.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
jonivar@365.is

Sími 512 5429

FRÉTTABLAÐIÐ



Svefntruflanir eru úr sögunni

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Melissa Dream eru vísindalega samsettar vörur sem geta bætt svefn.

Víð búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Sigríður Geirsdóttir er fimmtug kona í krefjandi stjórnunarstarfi og hefur átt við svefnvandamál að stríða af og til undanfarin tíu ár. „Svefnvandamálið lýsir sér þannig að ég næ ekki að „slökkva á mér“ á kvöldin, heilinn fer á fullt að hugsa um næstu vinnudaga og ég næ ekki að slaka nægilega á til að sofna. Fyrir nokkrum árum fékk ég vægt svefnlyf hjá lækni sem hjálpaði mér en ég var aldrei hrifin af því að taka svefnlyf að staðaldrí. Lyfin fóru einnig illa í mig, til dæmis vaknaði ég á morgnana með hálfgerða timburmenn, en þá liðan tengdi ég beint við notkun svefnlyfja. Fyrir nokkru var mér



ráðlagt að prófa Melissa Dream og hentar það mér mun betur en svefnlyfin,“ segir Sigríður. „Eftir að ég fór að nota Melissa Dream þá næ ég að slaka á og festa svefn. Ég sef eins og ungbarn og er hress morguninn eftir. Einnig hefur Melissa Dream hjálpað mér mikið vegna pirrings í fótum sem angraði mig oft á kvöldin. Það er líka góð tilfinning að notast við náttúruleg lyf ef þess gerist kostur.“

Finnur ekki fyrir fótaóeirð

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvöknætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki von að vera andvaka. Þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream og ákvað að prófa.“ Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á



Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA



því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og finn ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við töflurnar er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

Ekkert hefur reynst eins vel

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir, klæðskeri og hönnuður. „Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina.“ Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það vel. Það sem er líka

Söluastaðir og upplýsingar

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

gott við Melissa er að nú heyrir fótapirringur sögunni til en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“

Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og hafa



Sleipiefni fyrir elskendur

Öft eiga konur sem eru komnar á breytingaskeiðið, hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða glímt við langtíma veikindi við þurrk í leggöngum og slímhúð að stríða. Yes-línan er sérstaklega hönnuð fyrir þær konur. Margrét Mjöll Sværisdóttir, sölustjóri hjá Icecare, segir að Yes-sleipiefnin séu hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víðar um heim. „Ummæli neytenda um vöruna hafa verið mjög jákvæð og hafa læknað í Bretlandi einnig mælt með því að konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum noti vöruna,“ segir hún. Yes-sleipiefnin eru unnin úr lífrænum innihaldsefnum, meðal annars Aloe vera, flax extract og guar gum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bretlandi. Sleipiefnin innihalda engin aukaefni eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina. Þau klistrast ekki, eru rakagefandi fyrir slímhúðina og þau má bæði nota innvortis og útvortis fyrir samfarir. „Yes-sleipiefnin innihalda bæði oliubasa (oil-based) og vatns-

Yes sleipiefnin eru laus við:

- Glycerin
- Hormóna
- Glycols / Parabena
- Rotvarnarefni
- Ilmefni
- Silíkon
- Jarðolíuefni
- Argínín
- Önnur ertandi efni fyrir húð svo sem grapefruit seed extract

basa (water-based) sem er hægt að nota með gúmmiverjum,“ útskýrir Margrét og bætir við að einnig sé fáanlegt Yes Baby fyrir fólk í barn- eignahugleiðingum. Pakkningin inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglosunarpróf ásamt sleipiefnum sem er gott að nota eftir egglos.

Ráðlagt að prófa Femarelle

Virgni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsóknna á undanförmum þrettán árum. Dalla Gunnlaugsdóttir kynntist Femarelle árið 2014 eftir að hafa gengið í gegnum óþægindi af völdum breytingaskeiðs. „Óþægindin voru hitakóf, þreyta, miklar skapsveiflur og svefntruflanir. Ég talaði um þessa vanlíðan mína við heimilislækni og hann benti mér á Femarelle þar sem ég vildi ekki hormóna. Eftir tvær vikur leið mér miklu betur, hitakófin hurfu, ég svaf betur og skapið varð jafnara. Í dag get ég ekki án Femarelle verið. Fólki í kringum mig finnst ég allt önnur og finnur mikinn mun á skapinu hjá mér. Í dag er ég í meira en fullri vinnu ásamt því að stunda nám. Sem sagt, Femarelle færði mér aukna orku,“ segir Dalla og brosir.

Betra skap og liðan

Guðrún Ragna Ólafsdóttir prófaði Femarelle fljótlega eftir að það kom á markað fyrir þremur árum. „Þegar ég komst á breytingaskeiðið fékk ég hormóna hjá lækni-inum sem fóru ekki vel í mig þannig að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt liðan minni eftir að ég ákvað að prófa Femarelle við liðanina áður. Ég er með gigt og hef verið á



Dalla segist ekki geta verið án Femarelle.

lyfjum við gigtinni og mörg lyfin fara ekki of vel með mig. Núna er ég betri í skapinu og liður miklu betur við að nota Femarelle,

miðað við það hvernig mér leið á hormónunum. Ég er ekki sama manneskja eftir að ég kynntist Femarelle,“ segir Guðrún Ragna.

Femarelle er öruggur kostur

Rannsóknir hafa sýnt að Femarelle örvar estrógen-nema í staðbundnum vef, slær á ein-kenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum. Femarelle eykur beinþéttni og

Femarelle.

- Femarelle er öruggur kostur
- Femarelle er öruggt fyrir konur
- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

viðheldur heilbrigði beina en hefur ekki áhrif á blóðstorkun. Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is



Suðrænir tónar í kuldanum

Hljómsveitin Salsakommúnan stígur á svið í Hörpu annað kvöld og mun leika tónlist með suðrænum blæ sem fær fólk til að dansa.

Þar sem íslenska sumarið er fremur kalt og blautt þessa dagana er tilvalið að njóta heitra, suðrænna tóna í Björtu-loftum í Hörpu annað kvöld klukkan átta. Salsakommúnan mun skemmta gestum með því að leika kröftuga, dansvæna tónlist undir áhrifum frá tónlistarhefðum Suður-Ameríku og má búast við miklu fjöri.

Simon Karl Sigurðarson, söngvari Salsakommúnunnar, segir að sveitin muni leika lög af sinni fyrstu breiðskífu í bland við valinkunna salsaslagara. „Við erum að leggja lokahönd á plötuna en fyrirhugað er að hún komi út síðla sumars. Á henni verður eingöngu frum-samið efni og allir textarnir eru á íslensku en við viljum meina að þannig færast tónlist af þessu



Sveitin mun leika lög af sinni fyrstu breiðskífu í bland við valinkunna salsaslagara.

Simon Karl Sigurðarson

tagi nær íslenskum áheyrendum. Textasmíðarnar eru undir áhrifum töfraraunsæis, sem einkennir bókmenntir Suður-Ameríku, í bland við íslenskan raunveruleika. Með þessu leitumst við í bandinu við að etja saman þessum ólíku menningarheimum á nýstárlegan hátt,” segir hann.

Rætur í Menntaskólanum við Hamrahlíð

Salsakommúnan á rætur sínar að rekja til Hamrahlíðarkórsins og

Húsbandsins í Menntaskólanum við Hamrahlíð. „Við Sölvi Rögnvaldsson slagverksleikari vorum saman í Húsbandinu en eitt helsta hlutverk þess er að leika á böllum í MH. Þegar við Sölvi vorum að stíga okkar fyrstu skref í MH förum við saman á salsadansnámskeið og það náði greinilega að sá einhverjum fræjum því við fengum mikinn áhuga á suðrænni tónlist. Hún snýst mikið til um dans og rytma og því er ekki verra að hafa lært einhver salsaspor þegar maður semur tónlistina

Salsakommúnan ætlar að hleypta hita í íslenska sumarið.

MYND/ANTON BRINK

og flytur hana. Við höfðum því lengi haft í bigerð að stofna hljómsveit sem einbeitti sér að suður-amerískri tónlist og gerðum loks alvöru úr því síðasta haust.“

Í bandinu eru alls ellefu tónlistarmenn á ýmsum aldri. „Sá yngsti er nitján ára og sá elsti er 46 ára. Það er hinn danski conga-meistari Helge Haahr, sem er jafnframt húsvörður í FÍH. Okkur bráðvantaði slagverksleikara og datt því í hug að fá hann til liðs við okkur og hann tók því strax vel.“ segir Símon. Hljómsveitarmedlimir eru allir tónlistarmenntaðir og hafa margir þeirra lokið prófi frá FÍH. „Sjálfur lauk ég burtfararprófi í klassískum klarín-ettuleik frá Tónlistarskólanum í Reykjavík í vor.“ segir Símon.

Spennitir fyrir Hörpu

Salsakommúnan hefur gefið út nokkrar smáskífur og leikið á fáeinum tónleikum í sumar og vonast Símon til að bandið muni leika á Menningarnótt í ágúst. „Við höfðum einnig spilað fyrir Salsa Iceland danshöpinn og það var stórskemmtilegt, enda gaman að spila fyrir fólk sem elskar að dansa.“ segir Símon sem hlakkar mikið til að spila í Hörpu. „Við í bandinu erum ótrúlega spennitir. Okkur finnst svo gaman að spila á tónleikum og vonum að sem flestir mæti og gleðjist með okkur í tónlist og dansi.“

Þess má geta að Ýlir tónlistarsjóður styrkir viðburðinn en hlutverk hans er að styrkja ung fólk í tónlist í forni tónleikahaldi í Hörpu.

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN !! 50-70%



STÆRÐIR 14-20
VERÐ: 4.495 KR
8.990 KR



STÆRÐIR 14-24
VERÐ: 5.995 KR
11.990 KR



STÆRÐIR 14-22
VERÐ: 8.495 KR
16.990 KR



STÆRÐIR 14-18
VERÐ: 2.097 KR
6.990 KR

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun okkar að Fákafeni 9

Alla virka daga frá kl.11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK

Sími 581-1552 | www.curvy.is

Ali KJÚKLINGUR

tilbúinn á grillið



Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá.
Draumráðningar, ást og peningar.
Andleg hjálp. Trúnaður.Stjórnuþjós- Heilun og Spá. Símaspá
og tímabantanir í s. 844 1596

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

Parketslipun/sólpallaslipun/
parketvélaeiga um allt land. www.
parketslipunmeisterans.is -7817200
í Reykjavík og Akureyri.Keypt
& Selt

Til sölu

Til sölu 20 feta gámur. Verð 125þ. S.
8931475 Hannes

TIL SÖLU

COMANCHE Tjaldvagnar
Montana með 13" dekkjum.Með ferðaboxi Kr. 1088.000,-
Án ferðabox Kr. 990.000,-

Sími 530 5900

STIGA®

Stiga TwinClip 50 SB
Lúxus sláttuvél með drifi
B&S 625E mótör
Tvískiptur sláttuhnífur, slær 2svar
70 lítra kassi, "notendavænn"
Frábær vél í flestan sláttAskalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vevtrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL-
JÓN & ÓSKARAlla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrússon.Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn

VEIÐIPORTIÐ

Brjálað tilboð af flugulínum 2 fyrir
einn af Vision, scientific Anglers
og aqua flugulínum. Síðasta
helgin með þetta geggjaða tilboð
!!Veiðiportið Grandagarði 3, s.552-
9940

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK285 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.Nánari upplýsingar veitir Sverrir
í s. 661 70003-4ja herbergja íbúð við Sogaveg
(ofan við Skeifu), alls 100m²
ásamt sólpalli og garði, strætó fyrir
utan. Laust frá 1.09.2017. Uppl. í s.
8601404

Húsnæði óskast

ÓSKA EFTIR 3-4 HERB. ÍBÚÐ/
HÆÐÓska eftir 3ja-4ja herbergja íbúð/
hæð, helst í Kóp, Garðab eða
Hafnaf., allt kemur til greina.
Aðeins langtímaleiga. Reglusemi,
skilvisar greiðslur og meðmæli ef
óskað er.

Uppl. í síma 863 4291

Óska eftir stúdíóíbúð fyrir 1. sept.
Skilvisar greiðslur. Uppl. í s. 694
7249

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

FLUTNINGAÞJÓNUSTAN

leitar að hressum og
skemmtilegum sendibílstjórum
með ríka þjónustulund. Góð
islenkukunnátta nauðsynleg auk
hrens sakavottorðs.Uppl. gefur Valur í s. 760 1717
einnig er hægt að senda póst á
valur@flutningathjonustan.isMÓTTAKA / HOTEL
RECEPTIONIST41 - A Townhouse Hotel leitar af
starfsmanni í móttökustarf með
frábæra þjónustulund í krefjandi
og skemmtilegt starf. Ensku
kunnátta skilyrði. Ef þú heldur að
þetta sé eitthvað fyrir þig sendu
okkur þá ferilskrá á jobs@41hotel.
is41 - A Townhouse Hotel is looking
for a receptionist/ greeter to join
our team. It must be confident
and professional, have strong
customer service skills and be
able to work as a team player.
Fluent english required. It this
sounds interesting to you please
send your cv to jobs@41hotel.isÖskum eftir smíðum til vinnu.
Fjölbreytt störf í boði. Uppl. í s. 661
9083Hress amma óskast til aðstoðar
með ung börn og heimili eftir
hádegi 105 rvk. S. 698 0001

Tilkynningar

Tapað - Fundið

Blá kventaska með hliðaról með
upphleyptum MD stöfum tapaðist
s.l. föstudag 7. júlí á leiðinni úr
Þingeyjarsveit til Reykjavíkur,
sennilega í Skagafirði. Finnandi
vinsamlegast hringi í síma 8920074.
Góð fundarlaun.GEFÐU
HÆNUgjofsemgefur.is
907 2003GEFÐU
VATNgjofsemgefur.is
907 2003HOBBY
HJÓLHÝSI

545 & 560

Meðal aukahluta:

- Gólfhiti
- Kojur bæði tveggja
og þriggja hæða
- Bakaraofn
- USB Tengir
- Hjólagrind
- Sjónvarpsstandur
- Aukin burðageta

90%
fjármögnun

Tilboð 4.190.000

VEL ÚTBÚIN HÚS MEÐ ÖLLUM NÝJUSTU UPPFÆRSLUM FRÁ HOBBY Á STAÐNUM

KOMDU OG
SKOÐAÐU!

Opið 10-16 laugardag

bill.is

Malarhöfða 2 Sími 5773777 www.bill.is



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

www.toyotakaupuni.is

Westfalia dráttarbeisli fyrir flestar gerðir bíla



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

Opið mán - fös:
07.45 - 18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

Brenderup gæðakerrur í öllum stærðum og gerðum

www.toyotakaupuni.is

Frá
139.000,-
m/vsk



Kröftugar smellur



Hægt að geyma uppá
rönd



Sterkar lykkjur

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Sími: 570 5070
info@toyota.is

Opið mán - fös:
07.45 - 18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

Brenderup

HÚSBÍLAR

Erum með nokkra
húsbíla á staðnum
á góðu verði

FIAT JOINT Z 550
LÁGPEKJA
2007 árgerð
3.990.000

Fiat DETHLEFFS A
5881
2012 árgerð
5.990.000

90%
fjármögnun

Tilboð 6.490.000

DETHLEFFS HÚSBÍLL Á GLÆSILEGU VERÐI **Á STAÐNUM**



KOMDU OG
SKOÐAÐU!

Opið 10-16 laugardag

bill.is

Malarhöfða 2 Sími 5773777 www.bill.is



plettac
distribution

Plettac vinnupallar til sölu.
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni.

VINNUPALLAR EHF

s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinir til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

STRÁ



Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentrading.is

talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

GENERAL HJÓLBARDAR

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurbjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- O.fl.

Gylfafiöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is

Tjaldaleiga skáta

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115

golflist@golflist.is | www.golflist.is

99% RYKFRITT

Gólf list
Parketlagnir og viðhald

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

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

Verið hjartanlega velkomin.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is