



FÖSTUDAGUR 6. OKTÓBER 2017

## Lífsstíll

# Með lífsgleðina að vopni

Sóley Kristjánsdóttir, plötusnúður og vörumerkjastjóri hjá Ölgerðinni, varð vör við hnút í brjósti í byrjun árs. Í lok apríl komst hún að því að um krabbamein var að ræða. Meinið var fjarlægt og vinnur hún nú að því að byggja sig upp með einstaka og eðlislæga lífsgleði að vopni. ➔2



Elin Mjöll Lárusdóttir, arkitekt hjá Yrki arkitektastofu, velur látlausa, rólega hönnun, hreinar línur og form. ➔8

MYND/EYÞÓR



EGSMARK  
Oliver&Lucas WeissKrogg  
kr. 179.800

## LÍNAN

Bæjarlind 14 - 16 | 201 Kópavogi  
Sími 553 7100 | linan.is f / linanehf t / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Vera  
Einarsdóttir  
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Ég fann lítinn harðan hnút í brjóstinu í byrjun árs. Mér datt ekki í hug að hann gæti verið illkynja og grunaði helst að þetta væri stíflaður fitukirtill. Mér var svo sparkað á Leitarstöðina einum og hálfum mánuði síðar. Þar voru menn nokkuð jákvæðir. Myndirnar komu vel út en það var þó ákveðið að taka sýni. Í því reyndust einhverjar frumubreytingar og þótti vissara að taka hnútinn. Mér var svo sagt að það yrði haft samband eftir páska,“ upplýsir Sóley.

Í lok apríl fékk hún svo þær fréttir að um brjóstkrabbamein væri að ræða. „Það reyndist hormónajákvætt og hægvaðandi sem hvort tveggja er jákvætt. Þá var ekki um HER2 jákvætt krabbamein að ræða sem er líka af hinu góða. Það reyndist aftur á móti þriðju gráðu sem er ekki eins æskilegt ásamt því hvað ég greinist ung.“ segir Sóley sem er 37 ára gömul. Hún segir þriðju gráðu krabbamein þó ekki það sama og þriðja stigs krabbamein en að það hafi að gera með hvernig frumurnar hegða sér. Það var því ákveðið að hún færi í fleygskurð, lyfjameðferð og geisla.

Í uppskurðinum kom í ljós að meinið var staðbundið og hafði ekki dreift sér í eitla. Lyfjameðferð er því aðallega beitt í fyrirbyggjandi tilgangi en geislameðferð fylgir alltaf fleygskurði. Þá verður Sóley á andhormónameðferð fram að breytingaskeiði. Hún segir hormónajákvætt krabbamein læsa sig utan á kvenhormónin en með því að slökkva á hormónum dregur það úr líkum á að það taki sig upp á ný. „Það eru slæmar fréttir fyrir konur sem eru í barneignahugleiðingum en ég og maðurinn minn vorum hætt að eignast börn,“ segir Sóley sem er gift Frey Frostasyni, arkitekt hjá THG arkitektum. Saman eiga þau tvær dætur; átta og ellefu ára og 25 ára son, sem Freyr átti fyrir.

Aðspurð segir hún greininguna

hafa verið mikið áfall og þá ekki sist fyrir börnin. „Það er alltaf erfitt fyrir börn þegar mamma þeirra veikist en við lítum svo á að krabbameinið sé löngu farið og að nú sé ég í fyrirbyggjandi meðferð svo það komi ekki aftur. Það hefur reynt mjög hjálplegt.“

Sóley var að ljúka lyfjameðferð og fer í geisla í nóvember. Hún segir lyfjagjöfina hafa tekið töluvert á. „Lyfin eru gefin á þriggja vikna fresti og ég var vikuna á eftir að ná upp krafti. Það komu svo aftur á móti góðir dagar inn á milli sem ég reyndi að nýta til góds.“

### Nýtir tímann til upplýtingar

Sóley segist heppin að vera með góðan veikindarétt í vinnunni og snýr ekki aftur til starfa fyrr en eftir áramót. „Ég hef reynt að hafa það í huga að þegar ég lít baka verði þetta tímabil í lífi mínu ekki bara hræðilegt. Ég ætla því að nota tækifærið og gera eitthvað skemmtilegt og uppbyggilegt sem ég hefði annars ekki haft tók á að gera.“

Í því skyni lagði Sóley til dæmis leið sína í Þríhnúkagíg á dögnum sem hún segir hafa verið magnaða upplifun. „Ég hefði örugglega ekki gefið mér hálfan dag í það ef ég hefði verið í fullri vinnu.“ Hún fór líka í starfskynningu hjá Brauði og co. en hana hafði lengi langað til að ná almennilegum tókum á súrdeigsgætt og „það var hrikalega skemmtilegt og mér var virkilega vel tekið.“

Sóley hefur svo verið að hekla og grynka á stórum poka af fötum með saumsprettum sem hún hafði lengi ætlað að laga. „Eins hafði ég hugsað mér að sækja fyrirlestra sem oftast eru ekki eru haldnir á vinnutíma og kafa ofan í íslenska hipphoppid svo dæmi séu nefnd.“

Sóley segist alltaf hafa haft þá hugmynd um sjálfa sig að hún væri heilbrigð og því hafi greiningin komið eins og þruma úr heiðskíru lofti. „Ég hef aldrei reykt sigarettur, var með dætur mínar lengi á brjósti, sem á að hafa verndandi áhrif, og hef hugsað frekar vel um mig. Ég er alin upp við hollan og góðan kost og hef alltaf borðað mikið grænmeti sem ég rækta að einhverju leyti sjálf,“ segir Sóley



Sóley vinnur nú að því að byggja sig upp með því að gera skemmtilega hluti sem hafa setið á hakanum. MYND/EYÞÓR

sem auk þess heldur hænur í garðinum. „Krabbamein er ekki í ættinni og ég fæ varla kvef svo þetta kemur mjög á óvart.“

Hún segir ríkt í fólk að leita skýringa og kenna sér um. „Kannski er þó enga skýringu að finna eða nokkuð sem ég hefði getað gert öðruvísi.“ Hún segist í það minnsta ekki hafa þörf fyrir að umturna lífsstílum. „Sumir þurfa að hætta að reykja eða taka mataræðið í gegn en ég tel mig ekki þurfa þess þó ég finni vissulega þörf til að borða enn þá hollari mat og vel nú í auknum mæli fisk og grænmeti á móti minni sykri og mjólkurvörum.“

### Hjálpar að hugleiða

Sóley segist aftur á móti finna að hún þurfi að minnka streituna. „Ég hef alltaf unnið mikið og verið virk í öllu félagslífi ásamt því að sinna því sem viðkemur börnum, heimili og stórum garði svo dæmi séu nefnd. Það er helst þar sem ég þyrfti að finna meira jafnvægi. Ég minnkaði reyndar plötusnúðavinnuna mikið eftir að stelpurnar fæddust og sinni henni á kristilegri tíma en áður en engu að síður eiga dagarnir það til að verða tætingalegir, eins og margir þekkjá.“

Sóley segist vera farin að tileinka sér hugleiðslu og að hún geri henni gott. „Ég finn það til dæmis í umferðinni eða ef eitthvað er að pirra mig að ég á auðveldara með að leiða það hjá mér.“ Sóleyju langar líka til að fara að hreyfa sig meira og var að byrja í jóga. „Ég hef alltaf verið grónn og ekki þurft að fara í ræktina til að ná einhverju af mér. Ég mætti hins vegar alveg vera í betra formi og veit að ég þyrfti ekki mikið til að ná því upp.“

### Spennat að prófa nýjar greiðslur

Sóley starfaði sem fyrirsæta á árum áður og er þekkt fyrir geislandi bros og ljósan makka. Hún segir tilhugsunina um að missa hárið hafa verið kvíðvænlega. „Ég hef alltaf verið með sitt hár. Einu sinni klippti ég það upp að öxlum

en sá svo eftir því að ég bannaði vinkonum mínum að gera slíkt hið sama,“ segir hún og hlær. „Það varð hins vegar ekki hjá því komist núna. Mér var sagt að það myndi byrja að losna tveimur vikum eftir fyrstu lyfjameðferðina og það kom heim og saman upp á dag. Hárið fór að klessast og hárburstinn fylltist af hárum,“ lýsir Sóley.

Hún segir það yfirleitt reynast konum erfitt að missa hárið og að þá verði ástandið einhvern veginn áþreifanlegra, bæði fyrir sjúkling og aðstandendur. „Ég fékk hins vegar þá hugmynd hjá konu sem hefur verið í sömu sporum að vera með smá athöfn hjá Huguínu vinkonu minni á hárgreiðslustofunni Barbarellu. Ég bauð vinkonum mínum, mömmu og dætrum og leyfði þeim að umvefja mig á meðan hárið fékk að fjúka. Það var tilfinningarrik en góð stund og við skáluðum á eftir.“

Sóley segir hárléysið ótrúlega fljótt að venjast og að nú muni dætur hennar varla eftir henni öðruvísi. „Núna finnst mér þetta bara svolítið spennandi og er búin að búa mér til albúm á Instagram með hugmyndum að flottum greiðslum í stutt hár sem ég hefði annars aldrei prófað. Ég bið því bara eftir því að broddarnir láti sjá sig.“

Sóley viðurkennir þó að auðvitað komi dagar þar sem hún er blúsuð. „Mér finnst það hins vegar bæði gott og eðlilegt í þessum sporum að vera leið. Ráðið við því er í mínum huga að fara út, gera eitthvað skemmtilegt og umvefja mig góðu fólk.“

Aðspurð segist Sóley ekki hafa kynnst heilbrigðiskerfinu að neinu ráði fyrr en nú en er gifurlega ánægð með alla þá aðstöð og þjónustu sem hún hefur fengið. „Ég finn hins vegar að krabbameinslæknarnir eru þétt setnir og sjúklingar hafa lítinn aðgang að þeim utan fyrirfram ákveðins tíma, ef spurningar vakna. Þá hef ég svolitlar áhyggjur af eftirfylgninni en mér skilst að maður þurfi sjálfur að halda utan um að bóka tíma í blóðprufur og skoðanir þessi fimm

ár sem mælt er með. Ég á þó eftir að kynna mér það betur og vil líka benda á að langflestar konur finna meinin sjálfar. Eg vil því hvetja þær til að vera duglegar að þreifa.“

Sóley segist svo hafa heyrt af því að starfsemi Krafts og Ljóssins sé framúrskarandi. „Ég hef þó ekki enn þá komið því í verk að hafa samband enda haft nóg fyrir stafni. Ég býst þó við að gera það þegar frá líður enda á ég allt eins von á því að fá síðbúið sjokk þegar meðferð lýkur.“

### Var barnið sem týndi rusl

En hvernig sérðu framtíðina fyrir þér? „Persónulega sé ég fram á að nota næstu vikur og mánuði í að byggja mig upp andlega og líkamlega og hefja svo nýtt upphaf á nýju ári. Ég er mjög ánægð hjá Ólgerðinni þar sem ég hef starfað í fjórtán ár og veld starfi mínu vel. Ég hlakka því til að mæta til leiks á ný. Þá hafa umhverfismál alltaf verið mér hugleikin og ég myndi gjarnan vilja láta meira til mín taka á því sviði. Við Freyr deilum þeim áhuga og situr hann meðal annars í stjórn Icelandic Wildlife Fund sem berst gegn laxeldi í sjó.“

Sóley er að sögn alin upp við mikla sparsemi og nýtni og var barnið sem fór út að tína rusl, „Lífseigasti brandarinn í vinahópnum er að ég tek alltaf eldhúsrúllubréf og rif þau í tvennt. Sömu leiðis bómullarskífur sem ég nota til að þrifa af augunum en þannig duga þær helmingi lengur. Þá hef ég alltaf verið dugleg að flokka og var fyrsti Íslendingurinn til að festa kaup á Kia Soul rafmagnsbíl hér á landi svo dæmi séu nefnd.“

Sóley segir umhverfismálin sem betur fer alltaf fá betri hljómgrunn í samfélaginu en að víða megi auðvitað gera betur. „Það er líka ótrúlega margt sem ein fjölskylda getur gert og með því að kenna börnunum okkar að umgangast náttúruna af virðingu höfum við áhrif á næstu kynslóðir. Þá veit ég til þess að ég hef náð að smita vini mína og eru margir farnir að rífa eldhúspappírinn í tvennt,“ segir hún og skellir upp úr.

## NÝ SENDING FRÁ MARINA RINALDI



**Tískan**

Skipholti 21, 105 Reykjavík  
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

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

Mumsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gisladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey 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

# Bylting fyrir ferðapjónustu í Vík

Icewear stendur á merkum tímamótum. Fjörutíu og fimm ár eru frá því að fyrirtækið var stofnað og í dag verður haldið upp á opnun á nýrri og glæsilegri verslun, Icewear Magasín, í Vík í Mýrdal.

Ágúst Þór Eiríksson, eigandi Icewear, hóf feril sinn hjá fyrirtækinu eftir að hann lauk námi í viðskiptafræði á sínum tíma. „Tilviljun réð því að ég fór að vinna hjá Icewear og það vatt þannig upp á sig að ég eignaðist fyrirtækið. Þessi tími hefur verið heilmikill rússibani og síðustu ár sérlega annasöm, því frá 2010 hafa tólf Icewear verslanir verið opnaðar vítt og breitt um landið. Flestar selja ýmist alhliða útivistarfatnað og ullarvörur eða minjagrip. Í fyrra voru tvær Icewear Magasín stórverslanir með enn breiðara vöruúrval opnaðar í Austurstræti og við Laugaveg 91 en sú verslun er í 2.200 fermetra húsnæði. Þessar verslanir hafa tvímælaust átt sinn þátt í að auka líf og lit í miðbænum. Icewear hefur vaxið hratt, árið 2008 unnu átta manns hjá fyrirtækinu en í dag erum við með 190 manns á launaskrá,“ segir Ágúst glaður í bragði.

## Ullarvaran sérstaða Icewear

Fyrirtækið var lengst af heildsala á ullarvörum en hefur frá árinu 2004 einnig framleitt og selt alhliða útivistarfatnað. „Ullarvaran er okkar sérstaða og Icewear á eina stærstu þrjónastofu landsins sem er í Vík í Mýrdal. Þar eru ullarvörunar framleiddar og saumastofurnar eru á Ásbrú í Reykjanesbæ og á Hvolsvelli. Við erum með sex manna hönnunarteymi og allar vörur Icewear eru hannaðar á Íslandi. Við önnum því ekki að framleiða allt hér-landis svo hluti framleiðslunnar er í Asíu,“ upplýsir Ágúst en rekstur fyrirtækisins skiptist í raun í þrennt; sölu á alhliða útivistarfatnaði fyrir börn og fulloröna, ullarvörum á borð við teppi, peysur og fylgihluti og svo minjagripum fyrir ferðamenn.

Spurður hvort hann hafi átt von á því að fyrirtækið myndi stækka jafnmikið og raun ber vitni segir Ágúst svo ekki vera. „Árið 2012 urðu vatnaskil hjá Icewear þegar við keyptum Víkurþrjón í Vík í Mýrdal. Síðan hefur eitt leitt af öðru og aldrei verið meira að gera en í dag.“

## Fyrirmyndaraðstaða fyrir ferðamenn

Í júlí 2016 var tekin fyrsta skóflustungan að þjónustumiðstöð í Vík í Mýrdal og framkvæmdir gengu svo vel að hún var opnuð í sumar. „Við ákváðum að byggja við þrjónastofuna. Heildarstærðin á húsnæðinu er rétt undir fjögur þúsund fermetrum. Verslun Icewear stækkaði úr 500 fermetrum í 1.500 fermetra. Auk Icewear Magasín rekur við kaffihús, Ice-café, sem tekur 240 manns í sæti, þarna er matvöruverslunin KR Supermarket og innan fárra daga verður opnað bakarí. Við erum með mikla og góða aðstöðu fyrir ferðamenn, leiðsögumenn og bílstjóra, næg bílastæði og hátt í 30 klósett,“ segir hann brosandí. „Öll aðstaða er til fyrirmyndar og í raun bylting fyrir ferðapjónustuna á svæðinu. Ég leyfi mér að fullyrða að þetta er ein besta aðstaða fyrir ferðamenn á Íslandi í dag,“ segir Ágúst.

## Icewear er þekkt fyrir gott verð

Icewear hefur notið mikilla vinsælda meðal ferðamanna sem kunna vel að meta vörur fyrirtækisins. „Við erum með öflugt vöruúrval og gott verð er okkar sér-



Ný og glæsileg verslun, Icewear Magasín, hefur verið opnuð í Vík í Mýrdal.



Ullarvörur og alhliða útivistarfatnaður eru sérstaða Icewear.



Í dag verður haldið upp á opnun verslunarmiðstöðvarinnar með pompi og prakt.

staða. Ferðamenn hafa verið okkar helstu viðskiptavinir en Icewear er líka í mikilli sókn hjá Íslendingum. Við erum með okkar eigin netversun, [www.icewear.is](http://www.icewear.is), og seljum mikið af fatnaði til Vestur-Evrópu og Bandaríkjanna. Við seljum líka í gegnum [www.amazon.com](http://www.amazon.com),“ segir Ágúst en Icewear er einn stærsti fátáuftlytjandi landsins.

En hvað finnst Ágústi spennandi við þennan geira? „Mér finnst gaman að vinna við sköpun og með góðu fólki. Við Íslendingar höfum verið svo lánsamir að Ísland hefur slegið í gegn sem ferða-

mannaland og við hjá Icewear höfum notið þess.“

Ágúst hlær þegar hann er spurður hvort hann fái nokkurn tímann frí. „Nei, ég er alltaf í vinnunni, en ég hef líka ástríðu fyrir því sem ég er að gera.“

Þegar Ágúst er spurður hvað sé fram undan segir hann markmiðið að gleðjast í dag og halda upp á opnun Icewear Magasín í Vík í Mýrdal. „Við höfum staðið í ströngu undanfarna mánuði en það er aldrei að vita nema það komi stórar fréttir frá okkur á næstunni.“



Í þjónustumiðstöðinni er matvöruverslunin KR Supermarket.



Nýja þjónustumiðstöðin í Vík í Mýrdal gjörbreytir allri aðstöðu fyrir ferðamenn, leiðsögumenn og bílstjóra.



Í Vík er ein stærsta þrjónastofa landsins.

# Stórmerkilegt jarðfræðiundur

Ísland er náttúruundur í sífellri mótun sem gaman er að fræðast um. Á morgun opnar Náttúrufræðistofa Kópavogs heillandi jarðfræðisýningu sem er spennandi upplifun fyrir alla fjölskylduna.

**Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**  
thordisg@365.is



Ísland er lifandi land, bæði jarðfræðilega og líffræðilega séð," segir Finnur Ingimarsson, forstöðumaður Náttúrufræðistofu Kópavogs. Hann þekkir vel til áhuga barna á jarðfræði landsins, sem hægt er að skoða og fræðast um í Náttúrufræðistofunni.

„Ísland er jarðfræðiundur og með mest spennandi löndum jarðar þegar kemur að jarðfræði. Sú vitneskja, að búa á svo sérstökum stað á jörðinni, kyndir undir áhuga barnanna að kynna landinu sínu og jarðfræði þess. Landið er enda í sífellri mótun og með því að koma í Náttúrufræðistofuna til að handfjatra gripi og skoða viðburði úr jarðsögu Íslands fá börnin nýja sýn á landið sitt," segir Finnur.

Á Náttúrufræðistofunni má sjá sýningar á fuglum, spendýrum, krabbadýrum, skeldýrum og fiskum, auk jarðfræði, og er ætlunin að koma þeim í nútímalegri búning á komandi misserum.

„Við byrjuðum á að endurgera grunnsýningu um jarðfræði Íslands sem segir frá myndun landsins og útskýrir bæði jarðfræði og sögu á myndrænan hátt.“

Opnun jarðfræðisýningarinnar



**Finnur Ingimarsson, forstöðumaður Náttúrufræðistofunnar.** MYND/STEFÁN

verður klukkan 15 á morgun, laugardag, og stendur til klukkan 17.

„Meðal nýjunga eru kort sem segja frá landmótun og mismunandi bergtegundum, meðal annars hraun sem runnið hafa á nútíma. Þar skipa nýjustu hraunin á Fimmvörðuhálsi og Holuhraun sinn sess og hægt að snerta hraunmola úr þessum stóru gosum. Bæði þessi gos vöktu heimsathygli og flest börn muna eftir þeim úr fréttum, sem gerir allt enn áhugaverðara og skemmtilegra," segir Finnur.

Á komandi misserum munu bætast við fleiri möguleikar til að miðla fróðleik og upplýsingum með lifandi hætti.

„Sjálfum finnst mér merkilegast að atburðir jarðfræðinnar eru alltaf að gerast og kenna okkur meira. Við erum til dæmis að skilja betur að eldstöðvar eru eins og menn, hver með sinn karakter.“



Sýningarhönnun er í höndum Axels Hallkels Jóhannessonar og grafík í höndum margmiðlunarfyritækisins Gagaríns. Um smíðavinnu og prentun sáu Merking og Verkstæðið. Formleg opnun jarðfræðisýningarinnar verður klukkan 15 á morgun, laugardag, og mun Ármann Kr. Ólafsson opna hana.

Hús Náttúrufræðistofunnar, þar sem Bókasafn Kópavogs er einnig til húsa, verður opnað klukkan 11 en þessi viðburður er hluti af Fjölskyldustundum menningarhúsanna í Kópavogi.

„Það verður æ vinsælla meðal fjölskyldna að eiga notalegar stundir hér í menningarhúsum okkar og njóta menningarviðburða af ýmsu tagi," segir Finnur.

Í Gerðarsafni munu listamennirnir Einar Garibaldi og Kristján Steingrímur Jónsson opna myndlistarsýningar sínar klukkan 16 sama dag.

„Báðir eru listamennirnir með tilvísun í jörðina í verkum sínum. Stutt er á milli húsa og huggulegt þegar kólna fer að koma inn úr kuldanum til að lesa, dunda sér og fræðast um bókmenntir, listir og jarðvísindi," segir Finnur.

Náttúrufræðistofa Kópavogs er í Hamraborg 6a. Sjá nánar á [natkop.is](http://natkop.is)

**Við fögnum afmæli!**

Bjóðum afmælislínu á frábæru verði. Glaðningur og uppákomur fyrir börnin um helgina. Hlökkum til að sjá þig!

Bolur: 990  
Peysa: 1.990  
Buxur: 2.990

Minum einnig á Kauphlaup í Smáralind og Kringlukast í Kringlunni um helgina. Góð tilboð!

# NÝ NÁMSKEIÐ

ENGIN BINDING

Brandenburg | 3/16

**BIKINI  
BODY BLAST**

**360  
TOTAL BODY**

**FITNESS  
BOX**

**HOT YOGA  
& GONG**

**HOT  
BARRE BURN**

**MÖMMU-  
TÍMAR**

**NÝTT LÍF**

**PREGNANCY  
FIT**

**THE GLUTE  
WORKSHOP**

**STRONG  
IS THE NEW  
SKINNY**

**TRAMPOLINE  
FIT**

**STRONG  
BODY BURN**

**AFTUR Á BEINU BRAUTINA**

Snúðu við blaðinu og settu þér markmið.  
Ný námskeið að hefjast – skráðu þig núna!

Sex stöðvar · Þrjár sundlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

**Reebok**  
FITNESS

# Haustlauf til heimilisprýði

Haustið er uppáhaldsárstíð margra, ekki síst vegna litfegurðarinnar sem þá ræður ríkjum. Kjörið að efna til föndurstundar með fjölskyldunni í rökkrinu og leyfa haustlaufunum að njóta sín.

Brynhildur  
Björnsdóttir  
brynhildur@365.is



Nú er haustið svo sannarlega farið að láta til sín taka með fallegustu litapallettu náttúrunnar og stórkostlega skemmtilegum efniviði í alls kyns handverk og föndur sem öll fjölskyldan getur dundað sér við saman. Hér er náttúrulega átt við haustlaufin sem hrynja nú af trjánum og biða þess að einhver nýti þau til að gera eitthvað fallegt. Haustlaufin eru ólík að lit, lögun og áferð og svo er til nóg af þeim svo það er allt í lagi að gera tilraunir með efniviðinn. Þá er ekki verra að nýta aðrar afurðir haustlitanna eins og rauða og hvíta berjaklasa, greinar og sprek, köngla og fleira til að búa til hauststemmingar eða vetrarskraut.

**Myndir:** Það er bæði hægt að ramma laufin inn eins og þau eru en líka búa til myndir úr þeim, til dæmis af dýrum eða öðrum trjám. Um að gera að leyfa hugmyndafluginu að ráða. Til þess er best að hafa límstifti, hvít eða lituð blöð og fallega ramma.

**Óróar:** Saumið eða þræðið haustlauf upp á tvinna og hengið til skrauts. Bæði er hægt að nota prik til að gera óróann lagskiptari en líka



Það er hægt að leika sér með haustlaufin á ýmsan hátt.

bara hengja laufin á grein úr garðinum og hengja á vegginn. Bæði er hægt að velja saman ólík lauf og liti en svo er líka fallegt að velja svipuð lauf, eða lauf sem eru svipuð á litinn og ólík í laginu eða öfugt.

**Máluð lauf:** Laufin má líka mála og skreyta með ýmsum hætti. Það má bæði mála laufin í alls konar litum og mála á þau mynstur. Þá finnst sumum gaman að þekja þau með glimmeri á meðan öðrum finnst



Laufaföndur er skemmtilegt fyrir alla fjölskylduna.

nóg að láta rétt stirna á laufin í réttu ljósi.

**Þrykk:** Hin fullkomna jólagjöf handa afa og ömmu er innrömmuð mynd, borðdúkur, taupoki eða púði sem barnabörnin hafa handþrykkt á fallegt mynstur úr haustlaufum. Best er að kaupa téðan efnivið úr einlitu efni eða lérefiti (nema náttúrulega þau sem geta líka saumað það sem þrykkja á). Hægt er að nota hvaða föndurmálingu sem er. Best er að mála laufið að neðan og passa að allur flöturinn sé þakinn. Ef

þrykkja á á pappír er best að smyrja þunnt en efni dregur meira í sig svo þá má málningin vera þykkari. Setjið síðan máluðu hliðina á laufinu niður á efnið eða pappírinn, setjið blað yfir og þrýstið eða látið eitthvað þungt ofan á í smástund. Ef þið eigið þrykkrullu eða eitthvað sem gæti virkað sem slík er það ennþá betra. Gott er að æfa sig nokkrum sinnum á pappír til að finna út hvernig best er að þrýsta og hversu mikla málningu er óhætt að nota.

## Viltu kaupa fasteign á Spáni?

Kynning á fasteignum og skoðunarferð til Costa Blanca á Spáni, þar sem draumaeignina þína gæti verið að finna.

7. október nk. verður kynning á eignum á Costa Blanca ströndinni.

Kynningin er frá kl. 14 – 17 á Hotel Centrum, Aðalstræti 16, Reykjavík.

MASA International hefur starfað á fasteignamarkaði á Spáni frá árinu 1981 og hjálpað mörgum fjölskyldum að finna sína draumaeign í sólinni.

Kynningarfulltrúar MASA á Íslandi,

Jón Bjarni: 896 1067 - Jónas: 842 1520



# HAUST ÚTSALA 30% AF VÖLDUM VÖRUM

Curvy.is býður upp á fjölbreyttan fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56



7.693 kr  
~~10.990 KR~~  
Stærðir 42-56



4.893 kr  
~~6.990 KR~~  
Stærðir 42-56



5.593 kr  
~~7.990 KR~~  
Stærðir 42-56



4.893 kr  
~~6.990 KR~~  
Stærðir 42-56



5.593 kr  
~~7.990 KR~~  
Stærðir 46-52



5.593 kr  
~~7.990 KR~~  
Stærðir 42-52



4.893 kr  
~~6.990 KR~~  
Stærðir 42-56



4.893 kr  
~~6.990 KR~~  
Stærðir 42-52



4.193 kr  
~~5.990 KR~~  
Stærðir 46-56



5.593 kr  
~~7.990 KR~~  
Stærðir 42-48



6.993 kr  
~~9.990 KR~~  
Stærðir 42-56



4.893 kr  
~~6.990 KR~~  
Stærðir 46-56

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru  
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!

VERSLUNIN CURVY - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

# Áhugamál frá barnsaldri

Elín Mjöll Lárusdóttir, arkitekt hjá Yrki arkitektastofu, velur látlausa, rólega hönnun, hreinar línur og form.

Sólveig  
Gísladóttir

solveig@365.is



Kannski er það skrítið áhugamál hjá ungu barni en þegar ég var lítil var ég alltaf að endurskipuleggja heimili foreldra minna. „Ef ég var ein heima þá gátu foreldrar mínir lent í því að koma heim og ég búin að endurraða öllum húsgögnum, færa heilt sófasett yfir í hinn endann á stofunni og endurskipuleggja eldhúsið,“ svarar Elín Mjöll glettin þegar hún er spurð út í upphafið að arkitektáhuganum. „Pabbi studdi mig í þessu og þegar mamma fór að heiman skruppum við stundum í Húsasmiðjuna og keyptum málningu eða annað sem ég hafði valið og svo máluðum við heilu gangana. Mamma fékk svo smá áfall þegar hún kom heim í grænan gang.“

Innanhússarkitektúr var það sem hin barnunga Elín Mjöll ætlaði að verða, en það fór þó svo að hún lærði síðar hefðbundinn byggingaarkitektúr, fyrst í London South Bank University og tók svo meistaraþráðu í greininni í Danmörku, í The Royal Danish

Academy of Fine Arts, School of Architecture.

Hún starfar í dag við fjölbreytt verkefni hjá arkitektafyrirtækinu Yrki. „Ég er töluvert í innanhússtengdum verkefnum sem er mjög skemmtilegt en þar þarf ég að velja fyrir mér endurskipulagningu rýma, hönnun og húsgögnum sem passa inn í rýmið, bæði hvað varðar útlit og hagkvæmni.“

Elín Mjöll segist helst vilja látlausa og rólega hönnun, hreinar línur, form og liti. Hugmyndir segist hún fá víða að. „Ég skoða mikið í verslunum en er líka dugleg að fara á netið og sjá hvað framleiðendur eru að bjóða upp á og einnig er ég áskrifandi af nokkrum tímaritum sem tengjast arkitektúr og hönnun. Elín telur það mikilvægt að vera samkvæmur sjálfum sér þegar kemur að vali á húsgögnum eða framkvæmdum á heimilinu. „Mér finnst skemmtilegra að koma inn á heimili hjá fólki sem hefur eignast hluti sem hafa persónulega þýðingu fyrir eigandann. Að hluturinn hefur sögu að segja.“

Elín Mjöll sýnir hér hluti sem eru í upphaldi hjá henni, bæði hluti af heimilinu og þá sem hana langar gjarnan að eignast.



Elín Mjöll hefur haft arkitektúr að áhugamáli frá unga aldri. MYNDIR/EYÞÓR



Þennan hnött sem er einnig lampi keyptum við í Danmörku. Af honum stafar hlýrri og góðri birtu og börnin hafa gaman af því að skoða hann og fræðast um leið um heiminn.



Fyrstu ár okkar eiginmannsins míns bjuggum við saman í London og þar leigir maður oftast íbúð með húsgögnum. Því keyptum við engin húsgögn fyrr en við fluttum til Danmerkur fyrir fimm árum. Þessi stóll er eitt af fyrstu húsgögnum sem við keyptum okkur. Við fundum hann á danskri sölusíðu og hann kostaði um 250 krónur danskar. Síðar komumst við að því að þetta væri Kai Christiansen stóll.



Ég myndi gjarnan vilja eignast fallett gólfteppi á stofuna. Ég hef verið að leita að gultóna og blátóna gólfteppi sem myndi falla vel inn í litapallettuna í stofunni okkar. Það eru til einstaklega falleg teppi frá Linie Design, til dæmis þetta sem mér finnst mjög fallett.



Þetta eru myndir sem sonur minn gerði af Póke-monkúlu. Ég skannaði myndina inn, hreinsaði hana og lét prenta út tvö plaköt.



Þessa bolla erfði ég frá ömmu og afa. Þeir voru mest til skrauts hjá ömmu og afa en eftir að ég fékk þá í minn hlut drekk ég úr þeim kaffið mitt á hverjum degi.

## Simaveski.is



Símaveski,  
heyrnartól, snúrur  
og allt fyrir  
símann.

Símaveski.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

## VIÐ SJÁUM UM

VIÐHALD OG VIÐGERÐIR  
Á KÆLI- OG FRYSTIKERFUM

 Kælivirkni ehf

Rauðagerði 25 - 108 Reykjavík  
Sími: 517 0900 / 777 1901  
www.kaelivirkni.is



# SÓLEY RÓS

RÆSTITÆKNIR

TJARNARBÍÓ

Sýningin sem sló í gegn á síðasta leikári snýr aftur!



R.E. Pressan.is



S.J. Fréttablaðið

„Saga sem bætir heiminn.“

J.S.J. Kvinnablaðið

„Sólveig túlkar sársauka Sóleyjar Rósar af sterkri innlifun sem lætur engan ósnortinn.“

S.B.H. MBL

„Bráðfyndið leikrit sem hittir beint í hjartastað, fullkomlega íslenskt en á sama tíma sammanlegt og líka skerandi sárt. ... Sterkur efniviður sem unnið er úr af virðingu, hnitmiðaður leiktexti, hárbeitt leikstjórn Maríu Reyndal og stjórnuleikur Sólveigar og Sveins Ólafs“.

D.S. Starfugl

GRÍMAN

ÍSLENSKU SVIÐSLISTAVERÐLAUNIN

Leikrit ársins 2017

Leikkona ársins í aðalhlutverki

Menningarverðlaun DV

## Sýningar

Fös. 6. okt. kl. 20.30

Sun. 15. okt. kl. 20.30

Fim. 19. okt. kl. 20.30

Sun. 28. okt. kl. 20.30

Mið. 8. nóv. kl. 20.30

Miðasala á tix.is

# Hægeldað lambalæri með gratíneruðum kartöflum

Þegar haustið gengur í garð er upplagt að gera sér dagamun og borða góðan mat. Þyngri matur er jafnan á borðum þegar kvöldin verða dimm og þá er sjálfsagt að kveikja á kertum.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Er nokkuð skemmtilegra á laugardögum en að búa til góðan mat í eldhúsinu á meðan haustlægdin bylja á gluggum? Lambalæri er eðalmatur og nú er hægt að fá af nýslátruðu. Með því að hægelda lambalærið verður það mýkra og bragðmeira, sannkallaður veislumatur. Vel er hægt að slá upp fjölskyldumatarboði með þessum rétti eða kalla á góða vini í mat. Hægeldað lambalæri þarf að vera í ofnumum í sex klukkustundir. Vel er hægt að gleyma sér yfir góðri bók á meðan eða ganga í venjuleg heimilisstörf.

Þessi uppskrift er miðuð við sex manns í mat.

**1 lambalæri**  
**6 hvítlauksrif**  
**Salt og pipar**  
**3 ferskir rósmarinstilkar**  
**1 laukur**  
**3 gulrætur**

**½ sellerirót**  
**2 lárviðarlauf**  
**6 dl vatn**

## Sósa með lærinu

**Soð frá steikinni**

**6 dl rjómi**

**1 msk. ferskt rósmarín, mjög smátt skorið**

**1 dl sojasósa**

**3 msk. rifsberjahlaup**

**Salt og pipar**

**Maizena-mjöl**

## Gratíneraðar kartöflur með osti

**12 kartöflur án hýðis**

**1 laukur**

**1½ fennel, smátt skorið**

**1½ msk. smjör**

**Salt og pipar**

**1½ dl rjómi**

**2 dl sýrður rjómi**

**200 g ríffinn ostur**

## Grænmeti

**1 krukka niðursoðinn smálaukur (borretan)**

**2 gulrætur**

## 1 pakki strengjabaunir

**1 poki grænkál**

**1 hvítlauksrif**

**2 msk. graslaukur**

**2 msk. olía**

**1 sítróna**

**1 msk. Dijon-sinnep**

**Salt og pipar**

## Aðferðin

Hitið ofninn fyrir lambalærið í 225°C. Kryddið lærið vel með salti, pipar og rósmaríni. Gerið göt í kjötið með hnif og stingið hvítlauksrifjum þar inn í.

Skrælið gulrætur, sellerirót og lauk. Skerið í grófa bita og brúnið létt á pönnu í smávegis olíu. Setjið allt í eldfast form ásamt lárviðarlaufum og lærinu. Hellið vatni yfir. Setjið steikarmæli í þykkasta hluta kjötsins ef hann er til staðar. Mælirinn má ekki koma við bein.

Setjið kjötið í ofninn og steikið þar til það fær á sig fallegan lit. Takið formið út og lækkið hitann í 65°C. Hafið ofnhurðina opna smá stund svo ofninn kólni fljótar. Setjið kjötið aftur inn og lokið ofninum.

Nú má kjötið vera í friði í sex klukkutíma. Þegar kjöthitamælir sýnir 65°C er lambið meðalsteikt. Ef óskað er eftir minna steiktu kjöti þarf mælirinn að sýna 60°C. Þegar kjötið hefur náð því hitastigi sem óskað er



Hægeldað lambalæri með gratíneruðum kartöflum og rótargrænmeti er veislumatur og kjörið á kvöldverðarborði þegar hauströkkrið leggst yfir.

skal pakka því inn í álpappír og það látið standa á borði þar til maturinn er tilbúinn.

Krafturinn er notaður í sósuna. Setjið í pott og sjóðið niður þar til 2 dl verða eftir. Bætið þá við rjóma og rósmaríni og sjóðið upp aftur þar til soðið þykknar. Þá er sojasósu, rifsberjahlaupi, salti og pipar bætt út í. Hrærið maizena-mjöli saman við ef sósan á að vera þykkari.

Til að gera gratíneraðar kartöflur eru þær skornar í þunnar sneiðar

og raðað í eldfast mót. Steikið lauk, hvítlauk og fennel á pönnu og setjið síðan yfir kartöflurnar. Bragðbætið með salti og pipar. Hrærið saman sýrðum rjóma, rjóma og sinnepi. Hellið yfir kartöflurnar og bætið ríffnum osti yfir. Þær eru síðan bakaðar í 200°C heitum ofni í 50 mínútur. Grænmetið er allt sett á pönnu og hitað upp í olíu. Gulrótin er skorin í strimla. Setjið sinnep saman við ásamt sítrónusafa, smátt skornum graslauk og ólífuolíu. Bragðbætið með salti og pipar.

## Óhefðbundnir aukahlutir

Tískuhönnuðurinn Demna Gvasalia fetaði ótroðnar slóðir á vorsýningu Balenciaga á nýafstaðinni tískuviku í París.

Sýningin á vorlinu Balenciaga-merkisins var ein áhugaverðasta sýningin í tískuvíkunni í París, sem lauk síðasta mánudag. Þar mátti sjá ögrandi sköpun Georgiumannsins Demna Gvasalia, hönnunarstjóra Balenciaga og aðalhönnuðar Vetements-merkisins.

Gvasalia er sannarlega ófeminn við að brjóta reglur og prófa nýja hluti, eins og sést meðal annars á endurhönnun hans á hinum alræmdu Crocs-skóm, sem hingað til hafa ekki verið taldir mikil tískuvara. Gvasalia býr til glænýjar samsetningar úr hlutum sem við þekkjum öll, en öðrum dettur ekki í hug að sameina.

Á sýningunni mátti sjá mjög þykkbotna Crocs í neonlitum, fót og aukahluti með dollara- og evrumunstri, stórar og miklar handtöskur úr plasti með stórum endurskinsmerkjum, litlar töskur í skærum felulitum, pinnahæla þar sem pinnarnir standa út í allar áttir og eyrnalokka sem vægast sagt fanga augað.



Ekki víst að þessir felulitir hjálpi manni að hverfa. NORDICPHOTOS/GETTY



Neongulir þykkbotna Crocs. Síðmenningin hefur náð hápunkti. NORDICPHOTOS/GETTY



Er ekki kominn tími á stórar plasthandtöskur með endurskinsmerkjum? NORDICPHOTOS/GETTY



Þessir eyrnalokkar eru ekki beint lágstemmdir. NORDICPHOTOS/GETTY



Pinulítið öðruvísi pinnahælar. NORDICPHOTOS/GETTY

GUERLAIN

NEW



LINGERIE  
DE PEAU  
AQUA NUDE  
WATER-INFUSED NUDE FOUNDATIONS

Guerlain kynning í Lyfjum & heilsu,  
Kringlunni 5. – 8. október

Við kynnum til leiks tvo nýja farða úr  
Lingeri De Peau línunni, Aqua Nude og Cushion  
Farðarnir eru léttir og rakagefandi.

**20% afsláttur af öllum vörum frá Guerlain.**

Guerlain sérfræðingur verður á staðnum og aðstoðar  
þig við að finna hinn fullkomna farða fyrir þig.

# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

BÍLA  
GALLERÍ



**NÝR! Á STAÐNUM**

NÝR LAND ROVER DISCOVERY SPORT  
DÍSEL Árgerð 2017, Sjálfskiptur.  
17" ÁLFELGUR, OFL. Verð 5.690 þ  
Raðnr.111538.ER Á STAÐNUM!



**NÝR! Á STAÐNUM**

NÝR LAND ROVER DISCOVERY SPORT  
DÍSEL Árgerð 2017, Sjálfskiptur. 20"  
ÁLFELGUR OG 17" ÁLFELGUR, OFL.  
Verð 5.940þ. Rnr.102036. EINNIG TIL  
GRÁAR 20" ÁLF

Bílagallerí bílasala  
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur  
Sími: 554 6700  
www.bilagalleri.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir  
slöngubátar með algólfi og mikla  
burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m -  
4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og  
Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka  
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík  
Sími: 567 6700  
24 tíma þjónusta  
http://www.vakahf.is



Toyota  
Kauptúni



TOYOTA Land cruiser 150 gx 33".  
Árgerð 2013, ekinn 139 þ.KM, diesel,  
sjálfskiptur 5 girar. Verð 6.890.000.  
Rnr.440850.

Toyota Kauptúni  
Kauptúni 6, 210 Garðabær  
Sími: 570 5070  
www.toyotakaupuni.is

Bílar til sölu



Hyundai Santa Fe árg. 2004. Bensín.  
5 girar. V: 299 S. 6162597



Honda civic. Bensín. 115 km. 5 girar.  
V 199. S: 6162597

Góður bíll til sölu. VW Passat árg 03.  
Ek. 59 þús. Verð 290 þús. Dökkblár.  
Uppl. í s. 659 2099



TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu.  
Piaggio Porter árg. 2001, ekinn  
49.000km. já þú sérð rétt. Einn  
eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður,  
ný tímareim, 6 manna bíll. Bíllinn  
vekur athygli, svo auglýsingagildið  
er mikið. Hafið samband og fáið  
sögustund. Uppl. í síma 895 7199,  
Ómar.

Vörubílar



Man 10.220.árg. 2016, sjálfskiptur,ek  
24.500km.,er á grind,loftpúðar að  
aftan,verð 6,5+ vsk.uppl.í s. 894  
3765.

Vinnuvélar

TIL LEIGU  
BYGGINGARKRANI

25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR  
SJÁLFREISANLEGUR OG ER Á DOLLY

892 5309



Fáðu þér appið!  
www.fasteignir.is

## RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu,  
getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg  
fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis  
og viðkomandi einstaklings að vel  
takist til.

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. Pennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum 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

## Hjólbarðar

**VAKA**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

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

## Þjónusta

## Hreingerningar



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

**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.

## Málara

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

## Búslóðaflutningar

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

## Húsviðhald

Tek að mér smíðar, raflagnir og pipulagnir. Löggildur verktaki. Uppl. í s. 848 6904

## Spádómar

**SPÁSÍMI 908 7000**

Spámiðlun, tarot, fyrirbærir, algjör trúnaður. Opið til 22.

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

**Keypt & Selt**

## Óskast keypt

**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

## Heilsa

## Nudd

**FERÐANUDD**

Menntaður nuddsérfræðingur biður uppá nudd heim til þín eða hvar sem er. Nánari upplýsingar á heimasíðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295



**TANTRA NUDD**

Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

## Húsnæði

## Geymslúhúsnæði

**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

**FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

## Hönnun



**VERKFRÆÐITEIKNINGAR**

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

## Atvinna

## Atvinna í boði

**WORKERS**

I need workers for outside work. Good payment for good men. Potrzebni ludzie do pracy na zewnatr przy układaniu kostki itp. Bardzo duzo pracy.

For more information call 696 6676 bjossi@bjossi.is

**HOUSEKEEPERS**

Apartment Hotel in 101 Reykjavik seeks full time and part time housekeepers.

Please send applications to: jobs@apartmentk.is

## Fasteignir

**Til sölu eða leigu – Sóltún 24, Reykjavík (201-0050)**



Húseignin Sóltún 24 (matshluti 2 -0201-0050) er til sölu eða leigu í heilu lagi. Um er að ræða 9 misstór herbergi á hæðinni og 5 ósamþykktar stúdíó-íbúðir í kjallara, allt búið húsgögnum, alls 345 m2. Einnig er 140 m2 bílakjallari/geymsla í kjallara undir bílastæði hússins austanvert. Húsnæðið er skráð í þjóðskrá sem gistiheimili. Eignin er nýlega tekin í gegn að utan og að innan er hún í góðu ástandi.

Nánari upplýsingar veitir Hannes Snorri, hannessnorri@gmail.com

## Tilkynningar



**Mat á umhverfisáhrifum**

Athugun Skipulagsstofnunar

**Allt að 21.000 tonna framleiðsla á laxi í Berufirði og Fáskrúðsfirði**

Fiskeldi Austfjarða hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um allt að 21.000 tonna framleiðslu á laxi í Berufirði og Fáskrúðsfirði.

**Kynning á frummatsskýrslu:** Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 6. október til 17. nóvember á eftirtöldum stöðum: Á Bókasafni Djúpavogs, Bókasafni Fjarðabyggðar á Fáskrúðsfirði, bæjarskrifstofu Djúpavogshrepps, bæjarskrifstofu Fjarðabyggðar, í þjóðarbókhöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

**Athugasemdafrestur:** Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 17. nóvember 2017 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

**Kynningarfundur:** Vakin er athygli á að Fiskeldi Austfjarða stendur fyrir kynningarfundum á frummatsskýrslu þann 19. október kl. 15 á Hótel Framtíð á Djúpavogi og eru allir velkomnir.

## Námskeið

**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

Mánudaga og miðvikudaga 13:30-15:00

Þriðjudaga og fimmtudaga 17:30-19:00

Þriðjudaga og fimmtudaga 19:15-20:45

## Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00-11:30

## Framhaldsnámskeið spænska III:

Þriðjudaga og fimmtudaga 13:30 - 15:00



Námskeiðin hefjast 9 og 10. október. Verð á mann er 29.000

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spænskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

## Skemmtanir



**HAPPY HOUR ALLA DAGA!! kl. 16-19**

**Cafe Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

*"Best geymda leyndarmál Kópavogs"*

## LEIKIR HELGARINNAR:

**Undankeppni HM 2018**



**Rúnar Þór og ísfirska hljómsveitin TRAP**

Spila föstudag frá 23:00 - 02:00 og laugardag frá 00:00 -03:00

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar