

LOVE

LAUGARDAGUR 14. OKTÓBER 2017

Helgin



Friðrik Ellert Jónsson er einn þriggja sjúkra-þjálfara landsliðsins í fótbolta sem tryggði sér sæti á lokamóti HM fyrr í vikunni. Hann segir forréttindi að vera í kringum strákana í landsliðinu.

→8

GLAMOUR.is



Lovisa Elísabet Sigrúnardóttir eða Lay Low er að trekkja tónlistarvélina aftur í gang eftir hlé. MYND/ANTON BRINK

Flutti út í sveit og fann aftur spennuna í tónlist

Tónlistarkonan Lovisa Elísabet Sigrúnardóttir er með tvær plötur í smíðum og kemur fram á tónleikum í kvöld ásamt Pétri Ben. Hún er hæstánægð í sveita-sælunni, búsett í Ölfusi, og segist vera að trekkja tónlistarvélina í gang eftir hlé.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Við Pétur Ben höfum lengi verið vinir og þekkjumst því vel.

Okkur finnst mjög skemmtilegt að hafa verið beðin um að koma fram og ákváðum strax að splæsa tónleikana saman,“ segir Lovisa Elisabet Sigrúnardóttir, eða Lay Low tónlistarkona, en þau Pétur koma fram á Menningarhátíð Seltjarnarness í kvöld þar sem þau flytja bæði glænýtt og gamalt.

„Ég mun flytja efni úr öllum áttum, allt frá því áður en Lay Low varð til og líka ný lög. Ég veit að Pétur verður með fullt af efni sem ekki hefur komið út áður. Við höfum æft okkur mikið og ég held að þetta verði mjög kósi,“ segir Lovisa en það er talsvert langt síðan hún tróð upp síðast.

„Ég hef verið í góðri pásu. Steig af sviðinu ef svo má segja en þó ekki alveg. Ég fór til dæmis með Fjalla-bræðrum til Abbey Road í fyrra þar sem þeir tóku upp plötu. Svo kíkta ég í Havarí í sumar, var bara í frii og á ferðalagi um landið og skellti í eina tónleika þarna fyrir austan. Annars hef ég verið að taka það rólega með litla strákinn heima,“ segir hún en hún eignaðist drenginn Fróða Stefán með sambýliskonu sinni, Agnesi Ernu Estherardóttur, 2015.

Á sínum tíma var því slegið fram að Lovisa hefði falið óléttuna fyrir öllum nema sínum nánustu. Hún segir það hins vegar tóma vitleysu. Meðgangan gekk vel og Fróði er nýbyrjaður á leikskóla.

„Hann er að verða tveggja ára og við höfum haft það fint saman. Ég ákvað að gefa mér þennan tíma með



„Við Pétur Ben höfum lengi verið vinir og þekkjumst því vel. Okkur finnst mjög skemmtilegt að hafa verið beðin um að koma fram og ákváðum strax að splæsa tónleikana saman.“ Lay Low og Pétur spila bæði glænýtt og gamalt efni á tónleikumum í kvöld.

honum af því að ég gat gert það og líka til að kúpla mig aðeins út. Ég hafði verið á tónleikaferðalagi meira og minna, bæði hér heima og úti, í ein tíu ár. Það var alveg kominn tími á pásu, reyna að ná tengingunni og finna aftur spennu í því sem ég var að gera. Mér finnst ég vera búin að

því núna,“ segir hún. Hún hafi séð fæðingarorlofið í hillungum þar sem nægur tími gæfist til þess að semja. „Fritíminn“ hafi reyndar ekki verið eins rúmur og hún hélt.

„Ég strauk á mér bumbuna og sá fyrir mér hvernig ég myndi semja tónlist og taka upp heila plötu í fæðingarorlofinu, litla barnið yrði bara með mér í stúdíóinu. Það varð ekki alveg,“ segir hún spök. „Fyrstu mánuðirnir fóru í að horfa á hann og eftir því sem hann eltist og færði sig upp á skaftið varð svo sannarlega ekki tími til neins. Nú er hann kominn á leikskóla og þess vegna er ég kominn af stað með mitt.“ Hún hafi ekki verið einmana eða einangruð í fæðingarorlofinu þó hún hafi kúplað sig út og saknaði ekki hamgangsins úr tónlistarlífnum né miðbæjarlífsins. Litla fjölskyldan festi kaup á gömlu húsi rétt fyrir utan Hveragerði og flutti allt sitt hafurtask upp í sveit.

Hveragerði „The Hood“

„Ég var svo tilbúin í þetta. Ég var búin að vera svo mikið í kringum fólk, koma fram fyrir framan fjölda fólks, alltaf innan um okunnuga að „mingla“. Ég var alveg tilbúin í að flytja út í sveit og hitta ekki neinn,“ segir hún. „Sveitalífið á vel við mig. Þetta er draumastaður þar sem ég er með stúdíó heima til að vinna. Ég fer auðvitað oft til Reykjavíkur en það er gott að eiga sitt rými. Við bjuggum niðri í miðbæ og þetta var spurning um að vera í litilli íbúð í bænum eða taka sénsinn og flytja út í sveit og geta þá keypt stærra. Nú er Hveragerði „The Hood!“ segir hún brosand. „Þar er Fróði í leikskóla og við kaupum í matinn. Það er fullt af finnum stöðum til að hanga á og allt sem maður þarf, yndisleg náttúra allt í kring og nú eru allur gróðurinn í haustlitunum. Svo kynnist maður fólki í bakariinu og í sundi. Það er góð stemming í Hveragerði. Þegar maður býr svona uppi í sveit fær maður líka allt öðruvísi heimsóknir en í bænum. Fólk stoppar lengur og það má jafnvel plata það til að gista. Það var minna um það þegar við bjuggum í miðbænum, nema kannski eftir djamm,“ segir hún hlæjandi. Hún hafi einnig myndað sérstakt vinasamband við flóttafjölskyldu.

„Ég kynntist flóttafjölskyldu frá Sýrlandi hér í Hveragerði gegnum þátttöku í stuðningsfjölskylduverkefni Rauða krossins. Við heimsækjum hvert annað og lærum hvert



„Hann er að verða tveggja ára og við höfum haft það fint saman. Ég ákvað að gefa mér þennan tíma með honum af því að ég gat gert það og líka til að kúpla mig aðeins út.“ Lovisa og Fróði á góðri stund. MYND/LOVISA ELISABET.

Það var alveg kominn tími á pásu, reyna að ná tengingunni og finna aftur spennu í því sem ég var að gera. Mér finnst ég vera búin að því núna.

Lovisa Elisabet Sigrúnardóttir

af öðru um ólíka menningu og tungumál. Þau eru afskaplega elskuleg og skemmtileg. Við höfum fengið alls konar dýrindis máltíðir hjá þeim og erum alltaf að læra eitthvað nýtt í matargerð. Í gegnum þetta ferli hefur þróast falllegt vinasamband sem mér þykir mjög vænt um,“ segir Lovisa.

Spurð hvernig hún eyði helgunum í sveitinni segir hún þær fara í heimsóknir en oft sé líka nóg að gera. „Agnes vinnur við bókahald og vinnur heima líka og um helgar

reynum við að heimsækja vini og fjölskyldu ef það er ekki einhver vinna sem kallar. Við erum reyndar að gera upp húsið. Þetta er gamalt hús og við vinnum að þessu mestmagnis sjálfar, svona það sem við getum. Hún er „yfirsmiður“ og ég handlangari. Hlutirnir ganga best þannig,“ segir hún spök.

Hvað er framundan?
„Ég er svona að hita upp völinu. Það er margt á döfinni og meðal annars er ég að vinna í Lay Low plötu en hún mun þó ekki koma út fyrr en á næsta ári. Ég er líka í hljómsveitinni Benny Crespo's Gang og við erum að taka upp plötu sem kemur út í haust. Við höfum starfað í tíu ár saman og höfum unnið að þessari plötu mjög lengi. Ég er afar spennt yfir því að hún sé loksins að verða tilbúin.“

Tónleikar Lay Low og Péturs fara fram í Félagshemili Seltjarnarness í kvöld og hefjast klukkan 21.

Þú finnur draumaeignina á Costa Blanca hjá Masa International

Skoðunarferð til Costa Blanca á Spáni

02.11-05.11 | Verð kr. 34.998 á mann

Hafðu samband og kynntu þér ferlið!



Kynningarfulltrúar MASA á Íslandi: Jón Bjarni 896 1067 - Jónas 842 1520

masaiceland@gmail.com - www.masainternational.com

Upplifir þú stjórnleysi gagnvart sætindum/mat og áthegðun?

Einn helsti meðferðaraðili við matarfíkn og átröskunum mun stjórna 5 daga meðferðarnámskeiði ásamt **Esther Helgu** frá MFM miðstöðinni dagana 22-27. október n.k. Hlíðardalssetri, Ölfusi.

Philip Werdell MA. frá Bandaríkjunum hefur yfir 30 ára reynslu í meðferðum við þessum vanda.

Félagasamtökin Matarheill standa fyrir fundi í **Voninni, Efstaleiti 7 laugardaginn 21.10.17. kl. 13-15** þar sem Philip Werdell mun halda fyrirlestur um málefnið undir yfirskriftinni **“Samtal um meðferðir við matarfíkn”**.

Þar verður einnig hægt að fá nánari kynningu á námskeiðinu.



MFM MIÐSTÖÐIN

Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana

Nánari upplýsingar í síma 568-3868 eða esther@mfm.is

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

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

Sólumenn: 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

Frábær virkni Bio-Kult

Parmaflóran hjálpar til við að brjóta niður og melta fæðuna. Heilbrigð þarmaflóra er þar af leiðandi forsenda þess að meltingarfærin starfi rétt. Góð melting leiðir til þess að við tökum upp og nýtum næringarefni fæðunnar betur og styrkjum öll kerfi líkamans.



Varð betri af magakveisu

Þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo vel af því látið,“ segir Ragna Lóa. Árangurinn lét ekki á sér standa og fann Ragna Lóa ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. „Ég hef fundið að með aldrinum verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott,“ lýsir hún og bætir við að það eigi sérstaklega við þegar fólk sé undir álagi því þá eflir Bio-Kult varnir líkamans. „Ég mæli með Bio Kult Original, það hefur reynst mér mjög vel.“



Hefur reynst mér vel

Margrét Alice Birgisdóttir heilsuþjálfari mælir með því við viðskiptavinum sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinnar,“ segir Margrét. Sjálf greindist Margrét með colitis ulcerosa, eða sáraristilbólgu, fyrir fjórtán árum. „Í dag er ég lyfja- og einkennalaus og hef verið það að mestu til margra ára. Ég er sannfærð um að bakteríurnar sem ég hef tekið í gegnum tíðina samhliða jákvæðum breytingum á lífsstíl hafi sitt að segja varðandi það hve vel mér gengur. Ég mæli heils hugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract til að halda einkennum niðri og með Bio-Kult Original til að viðhalda batanum, báðar tegundir hafa reynst mér vel.“



Mælir heils hugar með Bio-Kult Candéa

Guðbjörg Gísladóttir finnur stórkostlegan mun á sér eftir að hún hóf notkun Bio-Kult Candéa. Hún hefur mjög góða reynslu af notkun Bio-Kult Candéa hylkjanna og finnur mun á sér eftir að hún fór að nota þau. „Eftir að ég komst á ákveðinn aldur fór ég að finna í auknum mæli fyrir óþægindum vegna breytinga í slímhúðinni en eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult Candéa fann ég stórkostlegan mun á mér. Í gegnum tíðina hef ég einnig glímt við alls konar vandamál tengd ójafnvægi í flóru líkamans og ég finn að Bio-Kult Candéa er að virka rosalega vel fyrir mig,“ segir Guðbjörg.



BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum. Bio-Kult hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

- Bio-Kult reynist vel til að bæta meltinguna.
- Mikilvægt er að viðhalda réttri bakteríuflóru líkamans.
- Hægt er að fá bakteríur úr fæðu en þeir sem borða ekki slíkan mat geta tekið bakteríur í hylkjum.
- Margrét Alice heilsuþjálfari mælir bæði með Bio-Kult.

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



Selma Björk er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle.



40+ FEMARELLE REJUVENATE

- Minnkar skapsveiflur
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku
- Eykur teygjanleika húðar
- Viðheldur eðlilegu hári



Femarelle skiptir Valgerði miklu máli.



50+ FEMARELLE RECHARGE

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



Eva Ólöf er hressari þegar hún notar Femarelle.



60+ FEMARELLE UNSTOPPABLE

- Inniheldur kalsíum og D3-vítamín sem eru nauðsynleg til að styrkja bein að innan
- Stuðlar að heilbrigðri slímhúð legganga
- Eykur liðleika
- Stuðlar að reglulegum svefni
- Eykur orku sem stuðlar að andlegu jafnvægi



Lífið ætti ekki að taka stakkaskiptum við það að eldast – vertu með okkur

Elskaðu. Lifðu. Njóttu. Femarelle® vörulínan

Hver dagur eins og ævintýri

Friðrik Ellert Jónsson er einn þriggja sjúkráþjálfara landsliðsins í fótbolta sem tryggði sér sæti á lokamóti HM fyrr í vikunni. Hann segir forréttindi að vera í kringum strákana í landsliðinu.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Frábær árangur íslenska karla-landsliðsins í fótbolta hefur ekki farið fram hjá mörgum en liðið tryggði sér fyrr í vikunni sæti á lokamóti HM í fótbolta í fyrsta sinn. Í fagnaðarlátunum eftir lokaleikinn gegn Kósóvó varð þjálfari liðsins, Heimi Hallgrímssyni, og leikmönnum liðsins tíðrætt um stóran þátt fólksins á bak við tjöldin í árangri liðsins undanfarin ár. Þar kemur við sögu starfsfólk KSÍ en ekki síður fjöldi starfsmanna sem fylgja liðinu í leikjum heima og erlendis.

Einn þeirra er Friðrik Ellert Jónsson sjúkráþjálfari sem hefur starfað sem sjúkráþjálfari landsliðsins undanfarin tólf ár og fylgst með ungu strákunum vaxa og þroskast í að verða eitt af betri landsliðum Evrópu. Hann hefur líka það skemmtilega hlutverk að stýra fagnaðarlátum liðsins eftir sigurleiki sem eru eitt helsta ein-kennismerki landsliðsins.

Oft langir dagar

Verkefni sjúkráþjálfaranna þriggja eru fjölbreytt og vinnudagurinn er oftast mjög langur. „Hlutverk okkar er aðallega að losa um stífa vöðva og liði til að örva endurheimtuna auk fræðslu og forvarna fyrir leikmenn liðsins. Álagið á þessa stráka er mikið og getur myndað stífleika víða í líkamanum auk þess sem stundum þarf að sinna minni háttar meiðslum.“

Auk þess að starfa sem sjúkráþjálfari liðsins hefur Friðrik starfað sem sjúkráþjálfari knattspyrnuliðs Stjórnunnar undanfarin fimm ár en áður gegndi hann sama hlutverki hjá Valsmönnum. Aðalstarf hans er þó að vera sjúkráþjálfari hjá Sjúkráþjálfun Íslands í Orkuhúsinu.

Stemning og samstaða

Undankeppnin fyrir HM var ein-



„Menn hafa notið hvorrar einustu mínútu með ástríðuna að leiðarljósi, algjörlega tilbúnir að fórná sér fyrir íslensku þjóðina. Og þessi hópur okkar hefur síður en svo sagt sitt síðasta orð,“ segir Friðrik Ellert Jónsson, einn af þremur sjúkráþjálfurum íslenska landsliðsins í fótbolta. MYND/EYÞÓR



Sjúkráþjálfararnir þrjú á EM í sumar (f.v.) Rúnar, Stefán og Friðrik.

stök upplifun að sögn Friðriks. „Það er mikil gleði, stemning og samstaða í þessum hópi. Það eru algjör forréttindi að fá að vera í kringum þessa stráka og vinna með öllu þessu frábæra starfsfólki.“

Hann segir að vel hafi gengið að gíra sig í gang eftir ævintýrið mikla í Frakklandi sumarið 2016. „Allir í liðinu stefndu í sömu átt og voru meðvitaðir um markmiðin sem sett voru. Ég man að Gylfi Þór sagði eftir tapið í umspilsleiknum gegn Króatíu fyrir HM í Brasilíu: „Þetta er tilfinning sem ég ætla ekki að gleyma.“ Strákarnir lærðu mikið af þeim leik og í dag er staðan þannig að þeir standa sig allra best þegar mikið er undir. Það höfðu allir trú á því að við gætum farið á HM, þrátt fyrir að vera í einum erfiðasta riðlinum.“

Mikið í húfi

Hópurinn á bak við landsliðið er stór og samhentur þar sem allir stefna í sömu átt að sögn Friðriks. „Allir eru meðvitaðir um hlutverk sitt og reyna að sinna því eftir bestu getu. Stundum eru miklir álagstímar og lítið um svefn, en það er reynt að gæta þess að við fáum þá hvíld sem við þurfum svo að við getum sinnt vinnu okkur sem best. Það verður að vera jákvæð og góð orka í kringum strákana og þá sérstaklega í sjúkraherberginu, þar sem þeir eyða miklum tíma. Þótt það sé mikið álag á okkur öllum í þessum ferðum, enda mikið í húfi, þá hefur hver einasti dagur verið eins og ótrúlegt ævintýri. Menn hafa notið hvorrar einustu mínútu með ástríðuna að leiðarljósi, algjörlega tilbúnir að fórná sér fyrir íslensku þjóðina. Og þessi hópur okkar hefur síður en svo sagt sitt síðasta orð.“

Nýtt hlutverk

Stemningin kringum liðið og stuðningsmenn þess er einstök. Þar leikur Friðrik stórt hlutverk en hann stýrir fagnaðarlátum liðsins eftir sigurleiki þar sem fagnandi „var það ekki?!“ kemur alltaf við sögu. Þetta nýja hlutverk Friðriks má rekja til Hannesar Þórs Halldórs-sonar, markmanns liðsins. „Hann kom til mín eftir sigurleik gegn Tyrkjum hér heima í september 2014. Þetta var fyrsti leikurinn í



„Var það ekki?“. Friðrik tekur fagnandi fræga eftir lokaleikinn gegn Kósóvó á mánudaginn. Það er tekið úti við sérstakar aðstæður.

Ég man að Gylfi Þór sagði eftir tapið í umspilsleiknum gegn Króatíu fyrir HM í Brasilíu: „Þetta er tilfinning sem ég ætla ekki að gleyma“.

Friðrik Ellert Jónsson

riðlinum fyrir EM 2016 og Hannes sagði að stemningin í klefanum væri nánast slappari en eftir sigurleik í Pepsi-deildinni.“

Hannes sagði Friðriki að hann yrði að taka það á sig að búa til einhverja stemningu eftir sigurleiki. „Ég ákvað að slá til og tók þetta fagn eftir næsta leik sem var sigurleikur gegn Lettlandi. Ég sá það fyrst hjá Guðmundi Benediktssyni þegar hann kom til Vals 2005. Annars veit ég að Sigurður heitinn Hallvarðsson notaði þetta líka eftir sigurleiki hjá Þrótti, svo ég held að þetta hafi upphaflega komið frá þeim mikla meistara.“

Bestu stuðningsmennirnir

Friðrik segir margt standa upp úr þegar horft sé til baka en þó helst

hvað liðið er ríkt að eiga þessa frábæru stuðningsmenn. „Við eigum ekki bara bestu stuðningsmenn í heimi, heldur líka frægustu stuðningsmennina. Tólfan á hrós skilið fyrir sitt framlag. Það var ótrúleg upplifun að vera á vellinum í lokakeppni EM, horfa á alla þessa íslensku stuðningsmenn og heyra sungið „Ég er kominn heim“ allan hringinn á vellinum. Skemmtilegustu stundirnar voru þegar við tryggðum okkur sæti á EM og HM. Allt Evrópumótið í Frakklandi var frábært en leikirnir gegn Englandi og Austurríki eru sérstaklega eftir-minnilegir.“

Rólegt framundan

Nú þegar HM sætið er tryggt róast lífið aðeins hjá Friðriki sem er giftur Vilborgu Stefánsdóttur en saman eiga þau þrjú börn. „Næst á dagskrá er bara hefðbundið líf; að mæta í vinnu og vera með fjölskyldunni. Auðvitað verð ég að eiga smástundir með sjálfum mér og þá finnst mér gott að fara aðeins í ræktina eða í sund. Það er nauðsynlegt að eiga góðan og skilningsríkan maka þegar maður er í svona vinnu og mikið í burtu. Í fyrra var ég um 120 daga frá fjölskyldunni þannig að þegar ég á fri frá boltanum reyni ég að nota tímann vel með krökkunum og konunni. Hún hefur þraukað með mér í 25 ár þannig að ég hlýst að vera að gera eitthvað rétt.“

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími. 5522125, www.gitarinn.is

Gítarar í úrvali

HAUST ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR !!

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu við í
verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is



Pöysa
4.893 kr
6.990 kr



Jakki
7.893 kr
10.990 kr



Jakki
5.593 kr
7.990 kr



Pöysa
5.593 kr
7.990 kr



Buxur
4.893 kr
6.990 kr



Kjöll
6.293 kr
8.990 kr



Kjöll
4.893 kr
6.990 kr



Buxur
3.213 kr
4.590 kr

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!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is

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



Faðir Magneu smíðaði þennan fallega skáp á æskuheimili hennar að Brú í Flóa. Hún gerði hann upp og málaði.



Það er heimilislegt hjá Magneu í Mörk og margt sem minnir á gamla heimilið hennar, enda fylgdu henni sófasettið, borð sem hún mósaiklagði, lampar og listaverk sem henni eru kær.



Þennan forláta, litríka og loðna stól keypti Magnea sem símastól handa manni sínum og heklaði þúðann í sessunni.



Þessi mynd af vinkonum er í dálæti hjá Magneu sem sá hana í blaði og ákvað að endurgera hana úr filti, garni, blúndum og efnum.



Magnea handgerði hverja einustu flís í þessu gullfallega mósaikverki sínu.



Magnea er listakona af guðs náð. Hún skar út askinn og lampafótinn eftir eigin teikningu af konu í baðstofu, skapaði hafmeyjuna úr leir og listaverk úr kopar.

Gott að fá ást og heimsóknir

Listakonan Magnea Soffía Hallmundsdóttir situr með fallegar fléttur í græna sófasettinu sínu á hjúkrunarheimlinu Mörk. Andrúmsloftið er heimilislegt og frá því stafar kærleiksriku þeli enda geymir herbergi Magneu sérvalda list- og húsmuni sem henni voru kærir úr búi sínu, lífi og starfi.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Það er víst lífsins gangur að minnka við sig, en það er ekkert gaman, og reyndar fremur erfitt að pakka heimilinu sínu saman og velja fæina hluti úr búinu. Ég tók bara með mér það sem mér þótti vænst um og leyfði barnabörnunum að velja það sem þau vildu úr búinu," segir Magnea sem flutti í Mörk fyrir þremur árum, þá 92 ára.

Æskuheimili Magneu var á Brú í Flóa, efsta bæ í Stokkseyrarhreppi. Hún flutti til Reykjavíkur á tólfta árinu og rak síðar heimili sín á Ránargötu 7 og í Hæðargarði 34.

„Ég er heppin að hafa fengið heimilisrými hér á Mörk því herbergin eru svo rúmgóð og mikill kostur að hafa sér baðherbergi," segir Magnea í 25 fermetra herbergi sem hún hefur gert að notalegu heimili með eigin húsmunum og útsýnið af fjórðu hæð Markar er fagurt í litadýrd haustsins.

„Hér líður mér eins og heima og finnst gott að geta tekið vel á móti fólkinu mínu. Á móti kann fjölskyldan vel við sig í gamla sófasettinu og innan um kunnuleg borð, myndir, listmuni og lampa af gamla heimilinu," segir Magnea sem fær oft og ídulega heimsóknir til sín í Mörkina. „Hingað koma frænkur minar, sem mér þykir óskaplega



Magnea Soffía Hallmundsdóttir varð 95 ára í sumar. Hún er heilsuhaust en er farin að sjá illa. MYNDIR/ERNIR

vænt um, og börn mín, tengdadóttir og barnabörn. Það er mikils virði að finna fyrir ást þeirra og umhyggju og njóta félagskaparins við þau hér á litla heimilinu mínu." Alls búa tíu íbúar á hverju heimili í Mörk og heimilisfólkið deilir eld-

húsi, stofu og stórum svölum.

„Við borðum saman ljómandi góðan mat og sitjum saman í stofunni og við sjónvarpið, en þó er dáið svolítið af fólki síðan ég flutti hingað og auðvitað dapurlegt að missa nágretta sína," segir Magnea

sem varð 95 ára í sumar.

„Ég skil ekkert í hvað ég lifi lengi en ég er víst svona lífseig," segir Magnea, sem var fimmta barnið í röð átta systkina sem öll hafa kvatt jarðvistina. „Það er ekkert sérstaklega gaman að vera 95 ára, ég var

„Ég nýt lífsins en geri ráð fyrir að verða smeyk þegar endalokin nálgast því flestir vilja halda sem lengst í lífið.

Magnea Soffía Hallmundsdóttir

fær í ýmsu og ef mér datt í hug að gera eitthvað, þá gerði ég það. Ég nýtti líf mitt vel og er búin að gera einhver lifandis ósköp um ævina," segir Magnea sem er lærður myndhöggvari. Listfengi hennar má sjá hvert sem litið er, hún er jafnvíg á allt handverk og hannyrðir, og starfaði við listskópun lungann úr starfsævinni, meðal annars við töskuteikningu fyrir Ledurgerð Reykjavíkur og hönnun leirmuna hjá Glíti.

„Nú er ég hálfblind og þykir leitt að geta ekkert gert í höndunum lengur. Ég læt mér þó aldrei leiðast og hef nóg um að hugsa og minnast gamalla daga. Stundum horfi ég á skjáfarir og bílana fyrir utan gluggann, þótt ég sjái það orðið allt í móðu, og mér finnst indælt að hlusta á tónlist og hljóðbækur. Ég nýt lífsins en geri ráð fyrir að verða smeyk þegar endalokin nálgast því þegar upp er staðið vilja flestir halda sem lengst í lífið," segir Magnea og brosir blítt í stofunni sinni heima á Mörk.

NÝ NÁMSKEIÐ

ENGIN BINDING

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

Reebok
FITNESS

Anda-confit með rauðvínssósu

Langar þig að bjóða gestum í mat? Hvað er þá betra en anda-confit? Vinsæll hátíðarréttur sem flestum finnst góður. Öndin er hægelduð svo það þarf að gefa sér tíma í þessa matreiðslu.

Það þarf kannski nokkurn tíma til að útbúa anda-confit en það er samt ekki erfitt. Þeir sem hafa gaman af því að elda góðan mat ættu hiklaust að prófa þessa uppskrift. Það má hafa rauðvínsglas á kantinum á meðan á eldamennskunni stendur og gestir geta rabbað saman í eldhúsinu þegar lokahönd er lögð á verkið.

Þessi uppskrift miðast við fjóra en auðvelt er að stækka hana eftir því hversu margir gestir eru í mat.

Það sem þarf

4 andalæri
60 g gróft hafsalt
2 hvítlauksrif
2 msk. smátt saxað timían
2 msk. smátt saxað rósmarín
500 g andafita

Rauðvínssósa
2 skalottlaukar
1 flaska rauðvín
5 dl kjötsöð
100 g smjör
Salt og pipar

Setjið andalærin á fat og þurrkið þau með eldhúspappír. Blandið saman salt, hvítlauk og kryddjurtum. Veltið lærunum upp úr saltblöndunni og látið liggja í henni í tólf tíma. Hitið ofninn í 130°C. Skolið andalærin undir rennandi vatni. Gætið að því að allt salt sé skolað burt. Leggið þau í eldfast mót og hellið andafitunni yfir þannig að lærin séu á kafi. Setjið lok á formið eða breiðið álpappír yfir. Setjið formið í ofn og bakið í 4-5 klukkustundir eða þangað til

Önd confit er frábær réttur. Það er gaman að elda hann og ekki síður að bjóða gestum.

að kjötið losnar frá beininum. Takið lærin upp úr fitunni, látið aðeins kólna og þurrkið yfir þau með eldhúspappír. Leggið aftur í hreint eldfast form. Stillið ofninn á 250°C. Setjið formið í miðjan ofn og steikið áfram í um það bil 10 mínútur eða þar til skinnið er orðið stökkt og fallega brúnt. Athugið að andafituna er hægt að nota aftur. Geymið hana í frysti þangað til ætlunin er að elda confit aftur eða notið hana til að steikja kartöflur eða grænmeti í. Til að gera sósuna þarf að finhakka laukinn. Bræðið smjörið og



» Margir halda að það sé erfitt að elda önd confit en svo er alls ekki. Hún verður mjög bragðgóð elduð á þennan hátt.

steikið laukinn þar til hann verður mjúkur. Bætið rauðvíni út í pottinn og látið súðuna koma upp. Lækkið hitann og látið sósuna malla á vægum hita í 30 mínútur. Bætið þá við kjötsöði og sjóðið aftur þar til sósan þykkar. Sigið sósuna

og setjið síðan smjörið saman við. Sósan má ekki sjóða eftir að smjörið er komið saman við því þá skilur hún sig. Bragðbætið með salti og pipar og haldið heitri þar til matur er borinn fram. Með andalærinu er gott að hafa kartöflumús, rauðkál, salat eða hvaðeina sem hver og einn hefur smekk fyrir.

Til glöggvunar: Confit þýðir að maturinn er eldaður í langan tíma í fitu á lágum hita. Kjötið verður mjög mjúkt og bragðgott.

VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM



PRENTUNIS



www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

Múffur á hrekkjavöku

Það stýttist í Halloween eða hrekkjavökuhátiðina. Sífellt færast í vöxt að Íslendingar taki þátt í hátíðinni með einhvers konar uppákomum. Það getur til dæmis verið skemmtilegt að baka múffur og skreyta þær með margvíslegum furðuverum. Lakkris og annað sælgæti kemur þar til hjálpar. Hér er uppskrift að súkkulaðimúffum, 10 stykkjum.

200 g hveiti
40 g gott kakó
280 g sykur
3 tsk. lyftiduft
80 g smjör
1 tsk. vanillussykur
2 egg
½ dl mjólk
¼ tsk. salt
Setjið allt í matvinnsluvél eða



hrærivél og hrærið vel saman. Fyllið múffuform að ¾. Bakið neðarlega í ofni við 175°C í um það bil 25 mínútur.

Ef gerður er glassúr þarf 600 g flór-sykur, 200 g smjör og ¼ dl mjólk. Hægt er að breyta litnum með matarlit eða kakói eftir því sem við á.

w

WINSTON LIVING



Við kynnum með stolti
nýjasta vörumerkið okkar,
falleg gæðahúsgögn frá
FRIENDS & FOUNDERS

INNANHÚSSHÖNNUN | LÍFSTÍLSVÖRUR

Vorum að opna á nýjum stað. Verið hjartanlega velkomin til okkar á Hljómalindarreit | Hverfisgötu 32.



MOTTUR OG PÚÐAVER



GJAFA- OG LÍFSTÍLSVÖRUR



SNYRTI- OG ILMVÖRUR

www.winstonliving.is

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

Bílalíf



MERCEDES-BENZ GLA 220 CDI 4MATIC. Árg 2015.ek. aðeins 18.þús km, dísel, sjálfskiptur, offroad pakki, einn eigandi, er á staðnum. Verð 5.690.000. Rnr.246935. S:562-1717 - bilalif@bilalif.is

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



TOYOTA LAND CRUISER 150 VX 35" 03/2015, ekinn 49 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.900.000 kr. Raðnr. 230512 Einnig 2014 sjá raðnr. 288836 á BILO.is



RENAULT MASTER DCI 125 L2/H2 Tveir bílar til afhendingar strax. Nýskr. 01/2015, eknir 40/46 þ.km, dísel, 6 gíra, bakskynjarar. Verð 2.899.000 +vsk. Sjá BILO.is



TOYOTA AURIS H/B LIVE nýskr. 06/2014, ekinn 67 þ.km, bensín, 6 gíra. TILBOÐSVERÐ 1.550.000 kr. Raðnr. 256905 á BILO.is

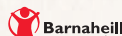


HONDA CR-V. nýskr. 01/2008, ekinn 179 þ.km, bensín, sjálfskiptur, mjög gott eintak! TILBOÐSVERÐ 1.190.000 kr. Raðnr. 256869 á BILO.is



PEUGEOT 108. 04/2015, ekinn 102 þ.km, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 990.000 kr. Einnig til hvítur! Raðnr. 288824 og 230595 á BILO.is

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



við erum að...
þeir eiga núna læknaáspá og heilbrigðisþjónustu.



TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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

Bílar til sölu



Hyundai Getz árg 2004, ek 135 þús.km í góðu standi, vetrardekk, næsta skoðun 2018. Verð: 250 þús kr. Uppl. í s. 896-1683



VW Polo árg. 2003, ek 145.000 km til sölu á 249.000 kr. Áhugasamir hafi samband í síma 842 3361.



Mercedes Benz C230, 2002, ek 199 þús, skoðaður 2018. Ýmislegt búið að lagfæra nýlega. Kraftmikill bíll. S: 8538619



Til sölu Mazda2 árg. 2007. Beinskíptur 5 gíra, ekinn 146.000, næsta skoðun 2018. Verð 450.000 kr. Uppl. í s. 617-7266

Til sölu Range Rover Supercharged 2007.



Þetta er sennilega einn fallegasti, og best varðveitti bíll af þessari kynslóð í landinu. Ekinn 147 þús km. Hefur fengið reglulegt viðhald og geymdur inni á vetrum. Bíllinn er af smíðaaárgerð 2007 breyttur í 2010-12 útlit, samlitum með Overfinch stílbreytingum. Verð 3.790 þús.

Sendið fyrirspurnir á: grenivellir@gmail.com

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



VW Golf

Verð: 2.290.000

Árgerð: 2013 : Bensín
Ekinn: 89þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.271147.



SUZUKI Grand vitara

Verð: 1.190.000

Árgerð: 2009 : Bensín
Ekinn: 205þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.301970.



SUZUKI Grand vitara prem-n

Verð: 1.990.000

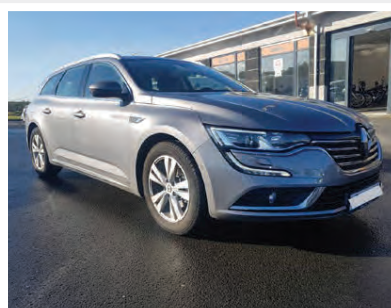
Árgerð: 2014 : Bensín
Ekinn: 120þ.km. : 5 gírar
Rnr.301946.



RENAULT Megane

Verð: 2.590.000

Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 53þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.130500.



RENAULT Talisman

Verð: 3.790.000

Árgerð: 2017 : Dísel
Ekinn: 5þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.260668.



RENAULT Clio limited

Verð: 1.990.000

Árgerð: 2017 : Bensín
Ekinn: 17þ.km. : 5 gírar
Rnr.271108.



BMW Skráður í des. 2007 Keyrður 66 þúsund km. Kr. 1.250.000 uppl. bjorgk@mh.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

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

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málarameistari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

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

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

Spádómar

Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspá og tímarpantanir í s. 844 1596

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Húsviðhald

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

Tek að mér að mála, flísa, og ýmisfl. Vönduð vinnubrögð. Gott verð. S. 789 4249

Málarameistari og hússmiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 662 7710

Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 206677

Revit - Hugbúnaðarleyfi í 2 ár Til sölu Autodesk Revit 2018 -2020, þrívíddar teikniforrit fyrir Architecture + MEP + Structure. Andvirði 737.974 kr m vsk. Tilb. verð. 600.000 kr m vsk. gudjonr2@internet.is S. 7775066

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Hljóðfæri



Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

Fyrirtæki



The Gastro Truck matarbill til sölu Billinn, nafn og viðskiptavilda mikil tækifæri fyrir duglegt fólk Áhugasamir vinsamlega sendið á thegastrotruck@gmail.com

Heilsa

Nudd

FERÐANUDD
Menntaður nuddsérfræðingur. Karlmaður. Kemur á staðinn. Nánari upplýsingar á heimasíðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna: I,II,III. Start/Byrja: 30/10, 27/11 - 2018: 8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2 - 5 students/nem. Morn/Aftern/Evening, Morgna/ Síðd/Kvöld: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fulloðinsfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Hús í Dalasel nr 7 í kjallara, 2 herb. eldhús m ísskáp, baðherb. Lítil geymsla. 72 fm. 2 fataskápar. Hægt er að koma að skoða e. kl. 17. Uppl. 775 1231. V. 150þ m hita og rafmagn. 2 mánuðir tryggingu. Laus 1. nóv.

Húsnæði óskast

Hjón á besta aldri óska eftir 2-3ja herb íbúð með baðkari til lengri eða skemmri tíma. Þarf að vera laus um mánaðmótin okt/nóv. Uppl. í S 869 1657

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Auðbrekka 4 160 fm með innkeyrsluhurð

Nýbýlavegur 4 430 fm með innkeyrsluhurð og vörulyftu

Nýbýlavegur 8 "Portið" 55 fm verslunarbíl

S: 690 3031 og hafsteinn@lundurfasteignir.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Mekléjam strádnieku (us) kam ír pieredze darbam ar formám un betonésanu. 7600732 +371 28346292

Stýrimaður óskast á 60 tonna netabát Uppl. í síma: 868 2853

Óska eftir eldri mönnum í húsviðhald. Vinnutími samkomulag. Uppl. í síma 616 1569.

Til sölu



S. 773-4700 og 520-3500

Ferðaþjónustufyrirtæki til sölu.

Til sölu vaxandi fyrirtæki í skipulögðum skoðunar og affreyingarferðum. Mjög góð kynningar og heimasíða með bókunarfél. Nýtur vaxandi vinsælda hjá ferðamönnum. Skemmtilegur og spennandi rekstur.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson á netfanginu oskar@atveignir.is og í síma 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA UM BARNAEFNI



Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

365 óskar eftir góðu fólki

LANDSBYGGÐARBLAÐAMAÐUR Á FRÉTTABLAÐIÐ

VILTU SLÁST Í HÓP ÖFLUGUSTU FRÉTTAMANNA LANDSINS?

Fréttablaðið óskar eftir
blaðamönnum búsettum á:

- Suðurlandi
- Vestfjörðum
- Austurlandi

Umsækjandi þarf:

- að hafa góða þekkingu á íslensku samfélagi og brennandi áhuga á málefnum líðandi stundar
- að hafa gott vald á íslenskri tungu
- að vera fær í mannlegum samskiptum
- að geta unnið undir álagi

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á **Sunnu Karen Sigurþórsdóttur** í gegnum netfangið **sunnak@365.is**

Reynsla af fréttamennsku er skilyrði.

365 er framsækið fjölmiðla- og fjarskiptafyrirtæki sem veitir lífandi og upplýsandi þjónustu við landsmenn, 365 daga ársins. 365 starfar á öllum sviðum fjölmiðlunar; sjónvarps- og útvarpsrekstri, blaðaútgáfu og vefmiðlun, auk þess að bjóða fjarskiptaþjónustu, bæði net og farsíma.

Félagið á auk þessa Midi.is sem annast miðasölu á mannfagnaði og viðburði, svo sem á leiksýningar, tónleika, kvikmyndasýningar, íþróttaleiki og fleira. Hjá 365 starfa um 400 manns.

365

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd,
litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST
Ráðningar



HEFST FIMMTUDAGINN 19. OKTÓBER
KLUKKAN 20:55

PJ Karsjó í fimmta gír

Nýr skemmti- og bílapáttur sem
einkennist af hraða, spennu og húmor
í umsjón **Péturs Jóhanns**.

365.is | 1817



MARGFALT SKEMMTILEGRI