



FÖSTUDAGUR 3. NÓVEMBER 2017

Lífsstíll



Borgarbókasafnið efnir til málþings undir yfirskriftinni Tölvuleikir sem skapandi afl. Þórunn Vignisdóttir er einn skipuleggjenda. ➔4

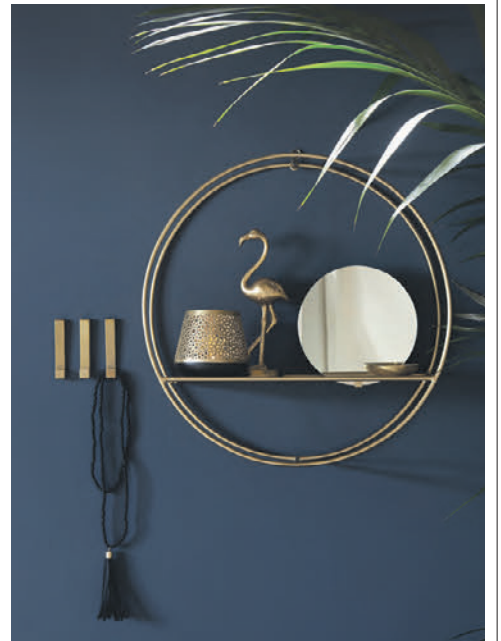
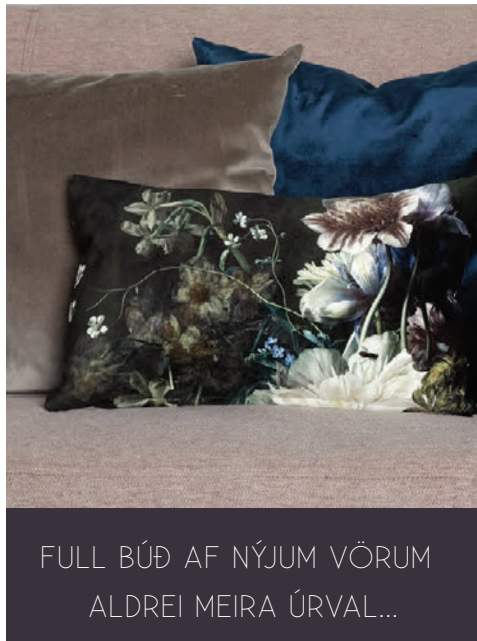


Enn að jafna sig eftir kosningarnar

Baldvin Þór Bergsson, einn af umsjónarmönnum Kastljóss og kosningasjónvarps RÚV, er enn að jafna sig eftir törn síðustu helgar. Baldvin hefur nóg fyrir stafni, en hann eignaðist sitt annað barn í september.

➔2

Fréttamaðurinn Baldvin Þór Bergsson hefur í nógu að snúast um þessar mundir. MYND/ANTONBRINK



FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM
ALDREI MEIRA ÚRVAL...

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigriður 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

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölu menn: 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



Glæsilegur þýskur náttfatnaður

- Náttföt
- Náttkjólar
- Sloppar

Selena

Bláu húsin v/ Faxafen.
sími 553 7355.
www.selena.is

facebook selena undirfataverslun



Baldvin með dætrum sínum.



Helga Margrét, kona Baldvins, með dóttur þeirra.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@365.is



Framhald af forsiðu ➔

Fréttamaðurinn Baldvin Þór Bergsson var að hefja sinn þriðja vetur sem einn af umsjónarmönnum Kastljóss á RÚV og stýrði líka kosningasjónvarpi RÚV. Baldvin segist enn vera að jafna sig eftir lætin í kringum kosningar og stendur í ströngu í föðurhlutverkinu, en Baldvin og kona hans, Helga Margrét Skúladóttir, hjartalækni á Landspítalanum, eiga eina tæplega tveggja ára gamla dóttur og eignuðust aðra dóttur í september.

Gengur vel með börnin

„Það gengur rosalega vel með nýfæddu stelpuna,“ segir Baldvin. „Hún er algjört draumaeintak, þannig að þetta er bara dásamlegt. Það er líka gaman að meta hvað er líkt og ólíkt með þeim systur. Maður sér strax að þær eru ekki sama týpan. Sú yngri er rólegri týpa en systir hennar og þessi eldri er gríðarlega skemmtileg og uppátækjasöm. Hún tók upp á því í leikskólanum í fyrradag að hverfa í smá stund, en svo fundu leikskólakennararnir hana inni á klósetti þar sem hún hafði farið sjálf á klósettið og bara smellt sér úr bleyjunni og gert sínar þarfir sjálf án þess að tala við neinn. Hún er sjálfstæð og nennir ekki einhverju rugli,“ segir Baldvin og hlær.

„Sú eldri tók viðbótinni við fjölskylduna merkilega vel,“ segir Baldvin. „Mitt ráð til allra sem eru í þessum sporum er að lesa hina stórgóðu bók „Emma og litli bróðir“, ég held að hún hafi skipt máli. Svo skiptir máli að leyfa henni að taka þátt í þessu og að halda rútínunni, þannig að hún átti sig á því að lifið er ekki að fara að umturnast. Maður heyrir oft af einhverri öfundsyki eða vandamáli en það hefur bara ekkert verið þannig hjá okkur. Við höfum það bara rosalegt gott.“

Mikil vinna á bak við viðtöl

Baldvin segist hafa mjög gaman af vinnunni í Kastljósinu en það geti verið erfitt að velja efni í þáttinn. „Þetta er þáttur sem hefur töluverða vigt og það vilja allir koma í Kastljós sem hafa frá einhverju að segja,“ segir Baldvin. „Þannig að það fylgir því ábyrgð að ákveða hvað eigi að vera í þáttinum.“

„Það er mjög skemmtilegt að fá að kynnast fólki, aðstæðum og atburðum betur en flestir aðrir, en það getur verið mikil vinna,“ segir Baldvin. „Það eru stundum ófáar skýrslur sem liggja að baki einu viðtali. Fimm tíu blaðsíðna skýrsla getur orðið að einni stuttri spurningu.“

Sjú ár erlendis

Aður en Baldvin hóf störf í Kastljósi var hann og kona hans ár í Edinborg og svo sex ár í Stokkhólmi. „Fyrst fórum við bæði í meistaranám í Edinborg og svo fórum við til Stokkhólms svo hún gæti klárað



Baldvin og Jóhanna stóðu vaktina á kosningavökunni síðustu helgi.

sérnámið í hjartalækningum,“ segir Baldvin. „Það var dásamlegt í Edinborg, hún verður alltaf ein af mínum uppáhaldsborgum. Að vera stúdent í Edinborgarháskóla er með því skemmtilegra sem ég hef gert á ævi minni. Eftir árin í Stokkhólmi fékk ég svo boð um að koma heim og vera í Kastljósinu, Helga var búin með námið og það var barn á leiðinni, svo það var fint að koma heim.“

Erfið törn að baki

Baldvin segist enn vera að jafna sig eftir kosningavöku síðustu helgar. „Þetta er náttúrulega löng törn,“ segir hann. „Maður þarf að vera á tánum í marga klukkutíma og maður er að drekka koffindrykki um miðja nótt, sem hjálpar ekki við svefn næstu daga.“

„Á kosningadaginn erum við mætt á hádegi og tökum fund og æfingu,“ segir Baldvin. „Svo tekur við bið á milli svona fjögur og níu þar sem starfsfólk liggur hér og þar í húsinu og reynir að safna orku fyrir nóttina. Við Jóhanna Vígðís erum samstíga í að það skipti máli að taka almennilega á móti fólki þegar útsendingin byrjar og fólk sjái að þarna sé fólk sem er virkilega tilbúið í að fylgja þeim í gegnum þessa nótt. Svo þarf alltaf að vera hægt að klippa á okkur, þannig að við erum alltaf á tánum. Ég held að við höfum fyrst farið frá borðinu okkar milli hálfleitt og eitt. Svo gerist það kannski svona einu sinni til tvisvar aftur það sem eftir lifir nætur. Þetta er hörkupúl og maður er búinn á því eftir á.“

Baldvin og Jóhanna voru þó hress fram á morgun. „Ég held að það sé Jóhanna,“ segir Baldvin. „Það er grínast með að hún drekki af einhverjum æskubrunni og maður smitast bara svoltið af því. Það hjálpar rosa mikið að vera þarna með einhverjum sem er alltaf í góðri stemningu. En þetta er bara rosalega gaman. Maður hefur áhuga á stjórnmálum og við erum í stúkusæti til að fylgjast með öllu sem gerist þessa nótt.“

Býst við stöðugleika

„Síðasta ár hefur verið mjög merkilegt í pólitískum skilningi,“ segir Baldvin. „Við sjáum að með öllum þessum nýju flokkum myndast ný stjórnmálamenning. Ég held að það komi ekki í ljós strax hvort hún er

betri eða verri en sú gamla. En ég er mjög spenntur að sjá hvaða stjórnmynstur verður eftir kosningar og ég er sérstaklega spenntur að sjá hvort stjórnmálamenningin standi við að reyna að ná breiðari samstöðu um alls konar mál. Samstöðu sem nær þá út fyrir eiginlega ríkisstjórnarflokka.“

„Ég held að það megi segja að ef þjóðin er að senda flokkunum einhver skilaboð í þessum kosningum séu skilaboðin þau að það eru alls konar sjónarmið þarna úti sem við ættum að reyna að taka tillit til í stórum ákvörðunum,“ segir Baldvin.

„Ég held að það skipti máli núna að flokkarnir sýni að þeir geti búið til pólitískan stöðugleika. Þannig að það kæmi mér mjög á óvart ef það verður kosið fljótlega,“ segir Baldvin. „En við skulum hafa í huga að þetta er um það bil það sama og ég sagði fyrir ári síðan,“ segir hann og hlær. „En mér finnst vera öðruvísi andrúmsloft núna en eftir síðustu kosningar. Mér finnst eins og núna ætli fólk að tryggja að hér verði stjórn sem geti lifað.“

Samfélagsmiðlar endurspeglar okkur

Baldvin hefur unnið við fræðistörf og kennt við Háskóla Íslands undanfarin ár. „Ég hef gert nokkrar rannsóknir og skrifað fræðigreinar og síðustu tvö ár kenndi ég námskeið við HÍ sem heitir Stafrænir miðlar. Ég hef skoðað samfélagsmiðla í fræðilegu samhengi árum saman.“

Gallinn við umræðu um samfélagsmiðla er sá að það er tilhneiging hjá fjölmörgum til að kalla þá annaðhvort góða eða vonda,“ segir Baldvin. „Ég held að það sé mjög mikilvægt að átta sig á að samfélagsmiðlar endurspeglar bara hvað við erum að gera og hugsa. Það er undir okkur komið hvort þeir eru góðir eða slæmir, þeir hafa ekkert sjálfstætt líf.“

Sól eftir áramót

„Núna er bara vinnan og lifið fram undan,“ segir Baldvin. „Eftir áramót förum við væntanlega í vetrarfrí og fæðingarorlof og vonandi getum við konan verið saman og við fjölskyldan gert eitthvað skemmtilegt í nokkrar vikur. Draumurinn er að komast eitthvað aðeins suður á bóginn og fá smá sól í andlitnið á vormánuðum.“

FEGRUÐ, MÝKT, ENDING!



VEGGKLÆÐINGAR
fyrir allar gerðir húsa, ný jafnt sem gömul, fjöldi lita og gerða.

Kostirnir eru ótvíræðir:

- Fallegra hús
- Ekkert viðhald

Ál er okkar mál **ÁLTAK**
Fossaleyni 8 • 112 Reykjavík
Sími: 577 4100 • www.altak.is

LYFJA
– Lifid heil

Ekki kvefast í vetur!

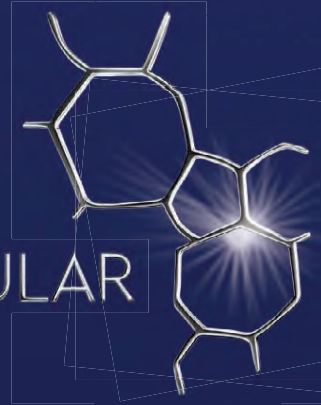
20% afsláttur
til 8. nóvember

Verð nú: **3.040 kr.**
Verð áður 3.799 kr.



PreCold getur komið í veg fyrir fyrir kvef og stytta kveftíma um allt að helming. Hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

CELLULAR



ÆSKU- BRUNNUR

PRÓFAÐU NÝJA CELLULAR
VOLUME FILLER DAGKREMIÐ
OG HÚÐPERLURNAR

HÝALÚRONSÝRU OG
KOLLAGEN ORKUSKOT
SEM GEFUR STINNARI,
SLÉTTARI OG UNGLEGGRI HÚÐ.



NÝTT



Tölvuleikir og sköpunargáfa

Norræna leikjavikan stendur nú sem hæst og af því tilefni blæs Borgarbókasafnið til málþings í dag undir yfirskriftinni Tölvuleikir sem skapandi afl. Þórunn Vignisdóttir er einn skipuleggjenda.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Tilgangurinn með málþinginu er að koma umræðunni um tölvuleiki upp á annað plan. Tölvuleikir eru stór hluti af ungl-ingamenningu og því mikilvægt að ræða hvernig við getum nýtt okkur leikina til jákvæðra verka. Það er nefnilega heilmikið sem krakkarnir geta lært af tölvuleikjum," segir Þórunn Vignisdóttir deildarbókavörður, sem hefur skipulagt viðburðinn í samvinnu við Guðrúnu Baldvinsdóttur.

„Framsögumenn koma úr ýmsum áttum og einn þeirra, Birgir Viktorsson, nemi í tómstunda- og félagsmálafræði, mun t.d. ræða um hvernig hann náði að yfirfæra þá þekkingu, sem hann öðlaðist við að spila tölvuleiki og ná hæfni í þeim, yfir á námið sem hann stundar með góðum árangri," segir Þórunn og nefnir að krakkar sem spila tölvuleiki á netinu séu oft á tíðum í nokkurs konar leiðtogaþjálfun.

„Þekkingin sem krakkarnir öðlast í gegnum slíka leiki er í raun ómetanleg. Þeir læra að stjórna heilum hópi af fólki á mismunandi aldri og með ólíkan bakgrunn. Ef krakkarnir ná að yfirfæra þessa



Þórunn segir að í gegnum tölvuleiki geti unglingar lært skipulagningu og líka að hugsa út fyrir rammann. MYND/ERNIR

þekkingu yfir í raunheima er það ótrúlega mikils virði," segir Þórunn.

Lærdómsríkt ferli

Tölvuleikir geta verið mjög skapandi og það reynir á sköpunargáfuna að búa til tölvuleiki,

auk þess sem það ferli getur verið lærdómsríkt, að sögn Þórunnar. „Í gegnum það geta krakkarnir lært margt, svo sem ensku, vinnslu með Excel-forritinu og Word-forritinu og jafnvel stærðfræði. Þeir læra skipulagningu, verkefnastýringu og

ad hugsa út fyrir rammann.“

Þórunn tekur undir að tölvuleikir hafi fremur neikvæða mynd í hugum margra, og það ekki að ósekju. „Margir krakkar glíma við netfíkn og tölvufíkn en þótt ég sé ekki sérfræðingur á því sviði er

hægt að spyrja sig hvort það geti ef til vill verið undirliggjandi ástæður fyrir þeirri fíkn í stað þess að kenna eingöngu tölvunni eða tölvuleikjum um vandann. Tölvuleikir geta einnig verið félagsleg athöfn. Á málþinginu verður m.a. farið yfir hvaða leiðir hægt er að nota til að rjúfa félagslega einangrun krakka með því að fá þau í tölvuleiki í félagsmiðstöðvunum en þróunarverkefni hafa sýnt að það ber árangur.“

Merkileg unglíngamenning

Á Íslandi er umræða um kosti tölvuleikja ekki komin eins langt á veg og t.d. í Danmörku. „Þarlendis er hefð fyrir því að vinna með krakka og tölvur og samtök á borð við Coding Pirates hafa unnið gott verk. Hér eru samtökin Koder öflug en þau leggja áherslu á kennslu í forritun. Sjálf hef ég haft áhuga á tölvuleikjum og málefnum tengdum þeim í meira en áratug og finn að fólk er núna reidubúið að taka umræðuna um hvað sé jákvætt við þá. Þetta er unglíngamenning og einnig er fjöldi fullorðinna rótgróinn í tölvuleikjamenningunni og það á að bera virðingu fyrir henni. Þessi menning er mjög mikilvæg," segir Þórunn en málþingið verður haldið í Gerðubergi og hefst kl. 14 í dag.

CREENSTONE OG CINZIA ROCCA KÁPURNAR KOMNAR

EINSTÖK
HÖNNUN
OG GÆÐI

skoðið laxdal.is/yfirhafnir



BERNHARD
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholt 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Sérfræðingur frá Jensen verður hjá okkur á föstudag og laugardag, 3-4. nóvember. Fáðu aðstoð við að velja rúmið sem hentar þér.* **10% afsláttur af öllum pöntunum.**

Sérfræðingur í heimsókn

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is



- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- 70 ára reynsla. Skandinavísk hönnun.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Hvert rúm er sérsmíðað fyrir þig.

Stillanlegt rúm, Ambassador**

Verð frá:

499.000.-



*Lokadagur til panta rúm fyrir jól er 20. nóvember

**Aukahlutir gafli, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

kronotex
FLOORS FOR LIVING



MAMMUT PLUS D3669



MAMMUT PLUS 4792



MAMMUT PLUS D4797



MAMMUT PLUS D4795



MAMMUT EIK D3081



HÖRKU PLANKA HARÐPARKET

fyrir heimili, hótél, & fyrirtæki
GLÆSILEGT ÚRVAL OG GOTT VERÐ

Verðdæmi:

8 mm, gæðaflokkur **AC4**, verð frá **1.390** kr. m²

10 og 12 mm stórir plankar gæðaflokkur **AC5**, verð frá **2.990** kr. m²



Risapúsl sem gengur upp

Á bak við tónlistarhátíðina Iceland Airwaves starfar fjöldi starfsmanna sem sjá um að allt gangi upp. Móheiður Guðmundsdóttir er ein af þeim og hafa síðustu vinnudagar verið langir og strangir.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Tónlistarhátíðin Iceland Airwaves hófst á miðvikudag og lýkur á sunnudaginn. Þetta er nítjándi árið í röð sem hátíðin er haldin en hún hefur vaxið ár frá ári. Á bak við lífliga og skrautlega hátíð starfar fjöldi starfsmanna og sjálfbodaliða sem vinna dag og nótt við að halda hátíðinni gangandi og sjá til þess að allt gangi snurðulaust fyrir sig.

Einn skipuleggjandi hátíðarinnar er Móheiður Guðmundsdóttir en þetta er annað árið sem hún starfar við hátíðina. „Helsta hlutverk mitt mánuðina fyrir hátíðina er að undirbúa komu fjölmiðla- og bransafólks á hátíðina. Iceland Airwaves hefur alltaf lagt mikið kapp á að íslenskt tónlistarfólk fái tækifæri til þess að hitta erlenda umboðsmenn og tónleikahaldara á meðan á hátíðinni stendur. Við undirbúum því viðburði til þess að tengja þetta fólk saman í samstarfi við ÚTÓN.“

Meðan hátíðin stendur yfir sér hún um miðaafræðsluna sem er í Hörpu. „Þar afhendum við m.a. hátíðargestum armböndin. Við það verkefni nýt ég mikillar aðstoðar yndislegra sjálfbodaliða sem koma alls staðar að úr heiminum.“

Skrautlegir tímar

Eins og búast má við gengur á ýmsu síðustu dagana fyrir hátíðina. „Þessir síðustu dagar geta verið svolítið skrautlegir hjá okkur en dásamlegir á sama tíma. Við reynum auðvitað að skipuleggja okkur eins vel og við getum fram í tímann en það eru alltaf ýmis tilfallandi verkefni sem þarf að ganga í rétt fyrir hátíð og á meðan á henni stendur. Þó hver og einn starfsmaður hafi sín verkefni þá vinnum við sem eitt teymi, enda allir með það að sameiginlegu markmiði að gera hátíðina eins magnaða og hún getur mögulega orðið.“

Aðspurð hvað það sé helst sem gangi á bak við tjöldin sem almenningur gerir sér ekki grein fyrir segir hún það fyrst og fremst vera aragrúa smáatriða sem huga þarf að á hverjum degi. „Þegar svona stór viðburður er undir-



Móheiður Guðmundsdóttir er einn starfsmanna á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves. MYND/ERNIR

Fyrir í vikunni skrifaði t.d. þar mér tölvupóst en þau eru stödd hér á landi og ætla að gifta sig á Búðum á Snæfellsnesi. Strax eftir brúðkaupið ætla þau að keyra til Reykjavíkur og skella sér beint á Iceland Airwaves.

búinn er svo ótal margt sem kemur upp á á hverjum degi og enn frekar eftir að hátíðin er byrjuð. Þetta er eins og risastórt púslspil sem við látum ganga upp.“

Óvæntar uppkomur eru af ýmsum stærðum og gerðum og sumar þeirra mjög skemmtilegar og eftirminnilegar. „Fyrir í vikunni skrifaði t.d. þar mér tölvupóst en þau eru stödd hér á landi og ætla að gifta sig á Búðum á Snæfellsnesi. Strax eftir brúðkaupið ætla þau að keyra til Reykjavíkur og skella sér beint á Iceland Airwaves. Mér þykir fallet að þau vilji verja hluta af þessum stóra degi á hátíðinni.“

Mikið úrval tónleika

Um 200 listamenn koma fram á hátíðinni í ár og því úr mörgum spennandi tónleikum að velja segir



Alvia Islandia hóf kvöldið í Hafnarhúsinu á miðvikudagskvöldinu. MYND/ÁSTA SIF ÁRNADÓTTIR



Móheiður. „Sjálflakka ég mikið til að sjá Megas en hann hefur lengi verið í upphaldi hjá mér. Einnig er ég spennt fyrir Michael Kiwanuka. Ég reyni helst að komast á tónleika seint á kvöldin þegar við erum búin að loka afgreiðslunni

okkar í Hörpu. Á sunnudagskvöldið ætla ég í Valshöllina að hlusta á Mumford & Sons. Kringum Iceland Airwaves vildi ég óska þess að ég gæti verið á tveimur stöðum í einu, og helst fleirum reyndar. Dagskráin er svo fjölbreytt og fer

fram á mörgum stöðum samtímis svo það getur verið erfitt að velja á milli atriða.“

Nokkur laus armbönd eru til sölu á tix.is auk þess sem skoða má dagskrá ókeypis off-venue tónleika á www.icelandairwaves.is.

Cyber vöktu at-
hygli fyrir lífliga
tónleika.
MYND/ÁSTA SIF
ÁRNADÓTTIR

6.540 KR.

Á MÁNUÐI

ENGIN BINDING

EFTIR HVERJU ERTU AÐ BÍÐA?

6 stöðvar · 3 sundlaugar · reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

NÝJAR VÖRUR VIKULEGA

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



Junarose Úlpa
12.990 kr



ZIZZI Úlpa
12.990 kr



Rennd Peysa
6.990 kr



Úllar kjóll
8.990kr



Yetrar Úlpa
14.990 kr



Snjóbuxur
19.990 kr



Síð Peysa
8.990 kr



Gallabuxur
10.990 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

LG G6

79.900,-



Hágæða heyrnatól
JBL fylgja



Galaxy S8

94.900,-



Galaxy S8+

99.900,-

Galaxy Note8

DUOS 

139.900,-



Pixel 2



129.900,-

doro 6030



19.900,-



CAT® S41

BE UNSTOPPABLE



69.900,-

GALAXY XCover 4



MILITARY
DROP TESTED
CERTIFIED MIL-STD-883C U.S.

36.900,-

Krókháls 5c – Sími 546-9000

emobi.is

Opið virka daga 10-17 / laugard 10-14

 **Sendum frítt**

bara gott verð

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



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>

Vinnuvélar

TIL SÖLU

Skæralyfta MaHa. Lyftir 3000 kg
Hæð 2 metrar. Verð 650 þús +vsk
Uppl. í s. 567 4467

Hjólbarðar



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 thvegillinn.
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.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- HELLULAGNIR

TILBOÐ PÉR AD KOSTNADARLAUSU !

Uppl. í s: 820 8888 eða
verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

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

Hreinsa þakrennur, ryðbletta þök
og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í
s.8478704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781
2666 Natalia

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, töfluskipti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMÉFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða,
streitu, sjálfstraust, hætta að
reykja o.fl. Dáleiðsla er gott
verkfæri til betri heilsu.

Tímamantanir í síma 864-1273

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.

Hafðu samband við okkur og sjáðu
hvað við getum gert fyrir þig.

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 viðskiptavini 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

Önnur þjónusta



Parketslipun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málameistari að störfum. Hausttilboð 2900 kr Fm. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

RÚMBOTN 153X200 (QUINSIZE) ÓSKAST

Óska eftir vel með förnun og ódýrum rúmbotn í stærð 153x200 Nánari upplýsingar í s. 699 2778

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

NUDD/MASSAGES

Byð upp á heilnudd og slökun, ípróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opnið til 22 á kvöldin. S. 894 4817

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir lítilli íbúð á höfuðborgarsv. í langtímaleigu. Skilvísun greiðslum heitið. Uppl. í s: 783 6006

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS FÝRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLAVÖRD VANTAR

Vélavörð vantar til afleysinga á mb. Núp BA 69 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Uppl. í síma 896 1462.

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Tilkynningar



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Styrkir til nýsköpunarverkefna á sviði velferðarþjónustu sveitarfélaga

Velferðarráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki til nýsköpunarverkefna á sviði velferðarþjónustu sveitarfélaga. Tilgangur styrkveitinganna er að stuðla að nýsköpun og frumkvöðlahugsun þar sem leitað er nýrra leiða til að auka lífsgæði notenda velferðarþjónustunnar í nútíð og framtíð. Umsækjendur skulu vera sveitarfélög, stofnanir þeirra sem og aðrir sem annast velferðarþjónustu sveitarfélaga. Umsóknirnar skulu falla að stefnu félags- og jafnréttismálaráðherra á sviði nýsköpunar og tækni í velferðarþjónustu. Æskilegt er að fleiri aðilar, t.d. frá ólíkum stöðum á landinu, geti átt samvinnu um verkefni sem sótt er um styrk til. Jafnframt er æskilegt að í verkefnunum sé gert ráð fyrir að leitað verði samstarfs við háskóla og atvinnufyrirtæki á almennum og opinberum markaði.

Verkefnið sem sótt er um skal vísa til kafla 1.2. undir áherslusviði 1 í stefnu, sjá: https://www.velferðarraduneyti.is/media/rit-og-skyrslur-2015/Stefna_i_nyskopun_og_tækni_28092015.pdf

Umsóknarfrestur er til kl. 12:00 á hádegi, föstudaginn 17. nóvember 2017.

Í styrkumsókn skulu m.a. eftirfarandi atriði koma fram: Markmið verkefnis, framkvæmda- og tímaáætlun og hvernig nýta megi niðurstöður til að styrkja þjónustu og efla lífsgæði notenda, samhliða auknu öryggi og gæðum velferðarþjónustunnar. Sótt skal um í nafni einstakra sveitarfélaga, stofnana og/eða starfseininga.

Umsækjendur skulu sækja um styrk á rafrænu formi á eyðublaðavef Stjórnarráðsins sem er aðgengilegur á eftirfarandi vefslóð: <https://minarsidur.stjr.is>

Innskráning á mínar síður - þrjár leiðir:

1. Auðkenning með rafrænum skilríkjum á vefnum Island.is.
2. Auðkenning með Íslykli á vefnum Island.is.
3. Notandi velur flipann Nýskráning og skráir sig á vefinn á kennitölu sinni, gefur upp fullt nafn, heimilisfang og netfang og ákveður síðan lykilorð.

Hafi notandi sótt um áður á **Mínar síður** velur hann flipann Innskráning og skráir sig inn með aðferð 1 eða 2.

Nánari upplýsingar veitir Þór Garðar Þórarinnsson, sérfræðingur í velferðarráðuneytinu, í síma 545 8100.

Velferðarráðuneytinu, 3. nóvember 2017.

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:

Laugardaginn 4. nóv

12:20 Stoke City - Leicester City

17:20 West Ham - Liverpool

Sunnudaginn 5. nóv

14:05 Man. City - Arsenal

16:15 Chelsea - Man. United

HLJÓMSVEITIN ÚLFARNIR
SPILA UM HELGINA.

Föstudag og laugardag
frá kl. 00:00 - 03:00

Gullnáman

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

Við mönnum stöðuna

capacent

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífnum og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

MEST LESNA
DAGBLAÐ
LANDSINS

Þú getur einnig lesið Fréttablaðið í heild sinni á Vísi og í Fréttablaðs-appinu.



FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft