

# JÓL

LAUGARDAGUR 18. NÓVEMBER 2017

## Helgin



Elísa Ólög Guðmundsdóttir blómaskreytir hefur starfað við fagið frá því hún var unglingur. Hún segir að miklar breytingar hafi orðið í jólaskeytingum. ➔4

**ENZYMEDICA®**

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



Stefán Viðarsson, yfirmatreiðslumaður ícelandair hótela, og Ólög Eiríksdóttir á markaðssviði eru búnir að gera allt klárt fyrir jólin. MYND/STEFÁN

# Upplifun í jólapakkann

Ícelandair hótelin bjóða upp á úrval gjafabréfa þar sem til dæmis er hægt að velja um gistingu, kvöldverð, bröns eða inneign á einhverjum veitingastaðanna og dekur í heilsulindunum. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Síðsumarið og haustið fer í að undirbúa jólin hjá Icelandair hótélum. Við erum með viðamikinn rekstur fyrir utan hótélin okkar, bæði veitingastaði og heilsulindir,“ segir Stefán Viðarsson yfirmatreiðslumaður Icelandair hótela, og bætir við: „Þessi rekstur fer einkar vel við hótélrekstur og gaman að geta boðið innlendum og erlendum gestum upp á fjölbreytta þjónustu.“ Hann segir aðventuna einn skemmtilegasta tímamót á veitingastöðunum enda hafi hver staður sínar áherslur þegar kemur að jólaboðunum. „Vox er til dæmis með klassískt jólahlaðboð og jólaball sem hefur notið gifurlegra vinsælda undanfarin ár en þess má geta að uppselt er á ballið í ár eins og undanfarin ár. Það er þó enn hægt að bóka í hina margrómuðu jólaárstíð Vox.“

Satt á Icelandair hótél Reykjavík Natura byggir sína jólaveislu á sterkum grunni íslenskra jólahæfða en þar er boðið upp á hefðbundið jólahlaðborð þar sem þekktustu djassarar landsins leika sér með jólalögum undir borðhaldi. „Eins hefur jólabróns verið að koma sterkur inn þar fyrir stærri fjölskylduböð. Satt er sérlega sveigjanlegur staður þegar kemur að því að bjóða upp á þjónustu við fyrirtæki sem vilja gera vel við starfsfólk sitt.“

Á Slippbarnum er afslöppuð jólastemning, að sögn Stefáns, svölitið eins og að vera í matarboði hjá kokkunum. „Svokallaðir deiliréttir eru bornir á borð og hver velur sér það sem hentar. Þá þarf ekkert að standa í röð og áherslan verður á að njóta saman við borðið.“ Geiri Smart býður svo upp á jólaseðla bæði þriggja og fimm rétta þar sem hráefnin eru í takt við árstíðina og fyrir þá sem vilja mælir Stefán eindregið með að prófa vínþörunina sem er í algerum sérflökki.

„Að vinna að markaðsmálum og viðskiptaþróun hjá Icelandair hótélum er ótrúlega fjölbreytt starf



Hátiðleg stemning á Satt Icelandair hótél Reykjavík Natura.

og þarf að huga að mörgu,“ segir Ólóf Eiríksdóttir en vörumerkin hjá þeim eru 12 talsins: Icelandair hótél, Hilton, Canopy, heilsulindirnar Hilton Spa og Sóley Natura spa auk allra veitingastaðanna. Eins verður opnað nýtt hótél í byrjun árs 2018 undir merkjum Curio by Hilton.

„Að vera með svo fjölbreytta þjónustu og áherslur býður upp á að hver og einn ætti að geta fundið jólaboð við hæfi og einstakt úrval af upplifunum. Í hraða nútímasamfélags erum við öll að reyna að finna tíma til að njóta og þar getum við spilað stórt hlutverk. Til að mynda fylgja þessum tíma miklar vangveltur um hina fullkomnu jólagjöf. Á tímum þar sem margir virðast eiga allt sem þá vanhagar um þá er kjörið að kíkja á úrval gjafabréfa Icelandair hótela og gefa upplifanir. Í ár bjóðum

við í fyrsta skipti upp á sérstök gjafabréf sem gilda á öllum veitingastöðunum okkar bæði í bröns og kvöldverð. Þú greiðir eina upphæð og handhafi gjafabréfsins getur svo valið hvers konar matarupplifun heillar mest.“

Kvöldverðargjafabréfið er sérlega veglegt en þar getur handhafi valið á milli eftirfarandi:

Geiri Smart Restaurant: Þriggja rétta kvöldverður fyrir tvo.  
VOX Restaurant: Lystauki og tveggja rétta kvöldverður fyrir tvo.  
Slippbarinn: Klassík fyrir fjóra – fjölbreyttir réttir til að deila og njóta saman.  
Satt Restaurant: Þriggja rétta kvöldverður með vinnflösku hússins fyrir tvo. Það er því kjörið að velja sér jólaboð við hæfi og þegar þú ert á staðnum getur þú grajað jólagjafirnar um leið og notið aðventunnar.



Hér má sjá deilirétti frá Slippbarnum en hægt er að kaupa gjafabréf sem gildir sem inneign á öllum hótélum, veitingastöðum og heilsulindum Icelandair hótela. Handhafi velur svo þá upplifun sem heillar mest.

GJAFABRÉF ICELANDAIR HÓTELA

# Pakkaðu inn upplifun

Skoðuðu möguleikana  
á [icelandairhotels.com/gjafabref](http://icelandairhotels.com/gjafabref)

## Icelandair Hotels

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  
Abyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

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 | 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

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

# Vakna endurnærð og úthvöld

Melissa Dream er vísindalega samsett náttúruylf, hannað til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Þessi blanda inniheldur ekki efni sem hafa sljógandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við eril dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglega lifinu. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Álitid er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ættu að ná yfir u.þ.b. 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klst. svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

## Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum upp um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? „Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofnd þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vakta- vinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur er algeng orsök svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er mjög algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfidum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði og venjur geta líka átt stóran þátt í svefnleysi,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

## Einbeitingarskortur og offita

Langvarandi röskun á svefni og svefnmynstri getur haft mjög alvarlegar heilsufarslegar afleið-



Hrönn Hjálmarsdóttir heilsuráðgjafi.

ingar. Einkenni svefnleysis eru m.a. þreyta yfir daginn, skapsveiflur og jafnvel þunglyndi og kvíði. Einbeiting versnar, slysaætta eykst og ýmis andleg og líkamleg vandamál, eins og t.d. offita, verða algengari. Sum einkenni geta líka dregið þann dilk á eftir sér að þau ýti undir frekara svefnleysi sem þýðir að við erum komin í víta- hring sem þarf einhvern veginn að rjúfa.

## Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Við eigum ekki að borða á kvöldin og passa okkur á því að drekka ekki of mikið, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu



## Mæli með Melissa Dream

Elsa M. Viðis, 37 ára gömul, sex barna móðir sem átti mjög lengi erfitt með svefn vegna veikinda hjá sér og syni hennar. Hún náði aldrei að sofa heila nótt og komst ekki út úr þeim vitahring en hún hefur þetta að segja um Melissa Dream:

„Mamma mín kynnti mig fyrir Melissa Dream sem ég hafði



engna trú á í byrjun. Ég ákvað engu að síður að slá til og prófa einn pakka. Þvílíkur munur! Ég bæði sef fastar og sofna fyrr. Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvöld. Ég sef alla nóttina og er ekki sífellt að vakna upp eins og áður. Ég mæli hiklaust með Melissa Dream fyrir alla.“

## Ég ligg ekki andvaka á koddanum og vakna endurnærð og úthvöld.

Elsa M. Viðis

og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúruleg bætiefni reynast mörgum vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Þetta

bætiefni fékk um daginn viðurkenningu frá National Nutrition í Kanada í flokki bestu fæðubótar-efna gegn streitu.

## Aminosýra sem stuðlar að slökun

Melissa Dream inniheldur sitrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaradur m.a. til að bæta svefn og draga úr kvíða. Þar er einnig að finna L-theanine, aminosýru sem finnst í svörtu og grænu tei og hafa rannsóknir sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif. Að lokum

inniheldur Melissa Dream B-vítamín sem er gott fyrir taugakerfið og nægilegt magn af magnesíum sem er vöðvaslakandi og getur dregið úr óþægindum í hand- og fótleggjum.

## HAM

Svefnleysi getur þó verið alvarlegra vandamál en svo að einföld ráð dugi. Þá er best að ráðfæra sig við lækni. Þess ber þó einnig að geta að rannsóknir hafa sýnt að bestur árangur næst með hugrænni atferlismeðferð (HAM) sem er nokkurra vikna námskeið sem fólk getur sótt.

## Bio-Kult góðgerlar styrkja meltinguna!

Hágæða góðgerlar, heilbrigð bakteríuflóra.



### Bio-Kult Candéa

Góðgerlar sem styrkja meltinguna og vinna gegn fjölgun Candida sveppsins í meltingarvegi.



### Bio-Kult Original

Öflug blanda góðgerla sem byggir upp þarmaflórana og styrkir varnir líkamans.



### Bio-Kult Pro-Cyan

Styrkir þvagrásina og virkar sem öflug vörn gegn þvagrásarvandræðum.



### Bio-Kult Infantis

Góðgerlar fyrir börn á öllum aldri. Eflir þarmaflórana, án allra aukaefna og er bragðlaust.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Glæsileg aðventuskreyting þar sem Elísa leitar til náttúrunnar eftir efniviði. MYND/ANTON BRINK

# Aðventukransinn alltaf að breytast

**12.990**  
502 STRETCH SVARTAR

Vörunúmer: 29507-0031  
Danmörk kr. 14.870\*  
Svíþjóð kr. 12.314\*

\*Skv. levi.com og gengiskránn. Isl.banki 15.11.17

**LIVE IN Levi's**

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi



Hinn hefðbundi aðventukrans er á undanhaldi en nú má leika sér með formið.

Elísa Ólöf Guðmundsdóttir, blómaskreytir og eigandi blómabúðarinnar 4 Árstiðir, hefur starfað við fagið frá því hún var unglingur. Hún segir að miklar breytingar hafi orðið í jóla-skreytingum á síðustu árum.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Aðventan byrjar seint í ár eða 3. desember. Margir eru engu að síður farnir að huga að adventuskreytingum, jafnvel byrjaðir að setja upp jólaskrautið. Elísa segir að margvíslegar breytingar hafi orðið í skreytingum á undanförunum árum, til dæmis sé hinn hefðbundni kringlótti adventukrans á undanhaldi. Fósturfaðir Elísu rak Alaska blómabúðirnar og hún var aðeins tólf ára þegar hún hóf störf þar fyrir jólin og á sumrin. Elísa var verslunarstjóri í Alaska í Breiðholti til ársins 1994 þegar hún byrjaði að vinna sjálfstætt sem blómaskreytingameistari.

## Dempaðir litir

„Ég vinn sjálf nær eingöngu með efni úr náttúrunni, vil hafa skreytingarnar ferskar og sem náttúrulegastar. Við blöndum saman mismunandi greni og tilheyrandi greinum. Svo bæti ég við hinum ýmsu plöntum úr náttúrunni. Litirnir eru muskaðir eða dempaðir, dumbrauður, -grænn, -fjólublár, eða -blár. Með þessum litum eru notaðir beige, hvítur og svo auðvitað gull og silfur sem mikill áhugi er fyrir. Fjólublái liturinn er mjög vinsæll og gerir skreytingarnar jólalegar. Kertakrúsir eru gylltar og sömuleiðis jóla-skreytingar,“ útskýrir Elísa.

„Þetta hringlaga form í adventukrönsum er á undanhaldi en í staðinn erum við að vinna með ferkantaða eða ílaga bakka. Einnig eru ég með glerhús sem skreytingar eru unnar ofan í. Í rauninni er verið að vinna í alls kyns formum með kertum,“ segir Elísa en hún hefur rekið 4 Árstiðir í Lágmúla í þrjú ár.



Elísa hefur langa reynslu í blómaskreytingum og veit hvað er vinsælast hverju sinni. MYND/ANTON BRINK

## Í blómum alla tíð

Elísa segist alltaf hafa haft áhuga á blómaskreytingum. „Þetta var mér eiginlega í blóð borið. Amma mín var mikil blómakona og fyrir alls kyns plöntur. Svo ólst ég upp með blómabúðinni Alaska. Ég held samt að maður fæðist með græna fingur því mér finnst þessi vinna alveg dásamlega skemmtilegt. Þess vegna opnaði ég blómabúð aftur. Mér finnst svo æðislegt að fólk vill aftur hafa lifandi plöntur í kringum sig á heimilum. Blómabúðir hafa líka breyst, það er heldur meiri metnaður en var um árabíl. Mikil úrval af alls kyns plöntum og fallegum gjafavörum. Fólk vill gera kósí í kringum sig, þá sérstaklega yfir vetrartímann meðan það er mikið innandyra. Það er mikið úrval af fallegum kertum, sum með góðum ilmi og það er hægt að fegra heimilið á auðveldan hátt. Allar árstiðir hafa sjarma í blómabúðinni. Ég fagna því. Sjálf er ég jólabarn og byrja að skreyta smátt og smátt eftir því sem adventan líður. Ég hlakka alltaf til jóla, þetta er fjölskyldutími og svo margt að þakka fyrir,“ segir Elísa.

Full búið af nýjum  
aldrei meira úrval...



The Ring Kertabakki kr. 5.900 / Led kerti frá kr. 1.195



The Loop speglar 32 cm Kr. 6.900 / 38 cm kr. 8.900



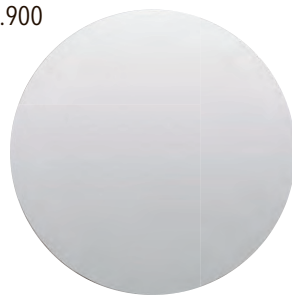
Half&Half Ljós  
kr. 17.900



Marmaraborð  
60x60 cm  
kr. 37.500



Churchill sófi  
kr. 289.400



Walls spegill 50 cm  
kr. 7.900



Velvet púði  
kr. 7.400

Tropical púði  
kr. 7.200



Skagerak  
Kúruteppi  
kr. 12.400

Palm motta 170x240 kr. 49.900  
200x300 kr. 71.900



Flair Lounge tóll  
kr. 97.500



Fan luktir  
frá kr. 2.400



Franky stóll  
kr. 34.900



Minimal Klukkur  
kr. 8.900

NÝ RISASENDING AF PÚÐUM

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [t](#) / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

# Best af öllu að mega lifa

Söngvarinn Jón Jósep Snæbjörnsson er orkubolti sem elskar tyrkneskan piparbrjóstsykur og venjulegt fjölskyldulíf. Hann ætlar að trylla áhorfendur í kvöld á afmælisballi í svörtum fötum.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Ég held að hrukkur séu kúl og grá hár svöl. Örugglega skalli og bumba líka, en það að fá að lifa verður alltaf það besta sem er," segir Jónsi sem varð fertugur í sumar. „Mér finnst ég afskaplega heppinn því ég á vini sem aldrei urðu fertugir. Ég er því ævinlega þakklátur, með öllum þeim kenjum sem fylgja því að ná þessum aldri, og hlakka til framhaldsins.“

Jónsi ber aldurinn vel. „Ég hef alltaf verið í finu formi en það er genetiskur arfur frá foreldrum mínum, enda er pabbi flottasti sjötugi maðurinn norðan heiða. Ég hef alltaf hreyft mig mikið og þykir skemmtilegra að hlaupa upp stiga en að taka lyftuna. Ég þarf líka að hafa meira fyrir því að halda mér í þyngd en að léttast.“

Á nýárinu verður Jónsi kynnir í Skólahreysti tíunda árið í röð. „Skólahreysti er verkefni sem ég er hvað stoltastur af og mín besta stund í íþróttastarfi. Annars er ég afleitur í íþróttum og ef það þvælist bolti fyrir mér er ég glataður. Allt sem er kringlótt og ég eru sama sem núll.“

## Varð að betri manni

Jónsi er staddur á Akureyrarflugvelli og bíður flugs suður. Þó ekki svartklæddur.

„Ég dulbýst bara sem maður í svörtum fötum með hljómsveitinni og breyti þar ekkert út af gömlum vana," segir hann kátur í sínum gamla heimabæ. „Ég fer heim þegar ég fer til Akureyrar og þar býr öll mín fjölskylda. Það er kærkomið að geta faðmað þau og kysst, og ég nýt þess að setjast niður með kaffibolla og fylgjast með mannlífnum í göngugötunni, enda lærði ég að þekkja alla Akureyringa í sjón þegar ég vann árum saman í grænmetinu í Hagkaup.“

Jónsi er með í smíðum meistara-ritgerð í mannauðsstjórnun. Hann hefur unnið sem flugþjónn í áratug en er nú í leyfi til að sinna þjónustuverkefni fyrir Arion banka.

„Mig langaði að ljúka háskólanámi og fann hvernig það þroskaði mig. Ég bý vel að því að hafa farið seint í háskóla sem auðveldaði mér námið. Ég vil vera börnunum mínum góð fyrirmynd og hvet þau til mennta því sjálfur gat ég ekki



Jónsi rokkar á Spot í kvöld. Honum þykir tyrkneskur piparbrjóstsykur besta sælgætið og borðar hann þar til hann fær brjóstsviða. MYND/ERNIR

farið í háskóla eftir menntaskóla þar sem ég var kominn í vinsæla hljómsveit og vann með. En háskólagráðan er holl og námið gerir menn iðulega að betri mönnum.“

## Losnaði við óbeinar reykingar

Í kvöld stígur Jónsi á svið á Spot með hljómsveit sinni í svörtum fötum. Tílefinið er fimmtán ára afmæli fyrstu breiðskífu sveitarinnar sem seldist í bilförmum og varð fyrsta af þremur sem fór í gullplötu.

„Við ætlum að gera það sem við höfum alltaf verið bestir í að gera; að spila ótrúlega kröftugt ball. Við ætlum að sýna hvers vegna við vorum valdir „bestir á balli“ árum

saman og hvers vegna við spiluðum á Þjóðhátíð átta ár í röð," segir Jónsi sem hefur sungið allar helgar í haust með hljómsveitinni Trúbador og einsöngvari.

„Ég var allt í einu tilbúinn til að bóka mig oftar. Mér finnst gaman að segja já við verkefnum því þau veita mér sanna ánægju. Mér finnst gaman að gleðja fólk og skora á sjálfan mig að standa mig vel og jafnvel betur en fólk telur mig geta," segir Jónsi og rödd hans hefur breyst.

„Ég er mun ánægðari með rödd mína nú en um tvítugt. Hún er hærri, dýpri og stöðugri, og ég verð minna hás en áður. Það gerbreyttist þegar hætt var að reykja á skemmti-

stöðum því áður hafði ég verið sprengmóður eins og eftir þrjá eróbikktíma þar sem allir reyktu ofan í mig. Með óbeinum reykingum náði ég einfaldlega ekki að syngja eins hátt og ég hefði ella getað gert.“

## Elskar þennan filing

Tímamót urðu í lífi Jónsa árið 2002 þegar í svörtum fötum fékk plötusamning við Skífuna upp á fjórar plötur. Við tók frægð og fjögurra ára rússíbanareid.

„Frægðin hefur orðið meðfæri- legri með tímanum. Ég var heppinn að þroskast með henni á heilbrigðan hátt og hafa haft ánægju af henni á stundum. Ég held að það endurspegli hvernig ég mæti fólk á hverjum degi; ég er enn sami jákvæði gaurinn," segir Jónsi sem var eltur uppi þegar hæst stóð.

„Það endurspegladi ekki hvað ég var þekktur heldur hversu ungir og óheflaðir aðdáendurnir voru. Það var stundum áhugavert. Eitt sinn sat ég inni í stofu þegar unglingsstrákur kom hjólandi inn um svaladyrnar til að segja hæ. Ég tók honum vitaskuld vel en það hann að skilja hjólið eftir úti," segir Jónsi og hlær að minningunni.

Andlit fortíðar birtast nú líka á böllum hljómsveitarinnar.

„Við tökum vel eftir þessum yndislegu og heilbrigðu andlitum og sem betur fer var í svörtum fötum þeim alltaf góð fyrirmynd. Mér finnst gaman að sjá þetta unga fólk vera orðið fullorðna mektarborgara. Við bjuggumst hins vegar ekki við að mikið af ungu fólk kæmi á böllin okkar nú," segir Jónsi og telur það vera vegna skorts á sterkum ballhljómsveitum. „Það jafnast fátt á við það að sjá lifandi hljóðfæraleik á sviði. Þá gerast töfrar og ég verð alltaf nostalgískur þegar ég hugsa um það. Ég þekki þennan filing svo vel og elska hann.“

Vinskapur strákanna í í svörtum fötum til nitján ára verði einstaklega gjöfull á slíkum stundum.

„Yngri hélt ég því fram að við værum fimm sæmilegir tónlistarmenn sem væru ógeðslega góðir saman, en það hefur breyst því strákarnir eru stórkostlega sterkir og góðir hljóðfæraleikarar. Í svörtum fötum státar af besta ryþmapari landsins, því Páll og Áki eru svakalegir á trommur og bassa. Einar er jafnvígur á hljómborð og pianó og djásnið mitt, hann Hrafnkell, sem er eins og bróðir minn og alveg eins

Frægðin er áhuga-  
verð. Eitt sinn sat  
ég inni í stofu þegar  
unglingsstrákur kom  
hjólandi inn um svala-  
dyrnar til að segja hæ.

Jón Jósep Snæbjörnsson

og ég, nema ótrúlegur listamaður á gítar," segir Jónsi.

Hljómsveitin tók sér pásu árið 2007 en hefur spilað reglulega síðan. „Við auglýsum okkur lítið en erum heppnir hvað síminn hringir mikið. Nú erum við farnir að spila mun oftar því alltaf þegar við stígum af sviði horfumst við í augu og segjum: Djöfull var þetta gaman!“

## Hamingjusamastur heima

Jónsi þvertokur ekki fyrir að syngja jólarokksmellinn Jólin eru að koma á Spot í kvöld, en lagið samdi hljómborðsleikarinn Einar Örn Jónsson.

„Mér væri heiður að syngja þetta geggjada jólagag. Ég söng það á sínum tíma í hljóðveri klukkan sjö á þriðjudagsmorgni því það var eini tíminn sem hljóðverið var laust. Þá var óvænt hringt og ég sagður eini maðurinn sem gæti komið á þessum tíma dags og verið hress. Ég er snöggur að vakna og blessaður af því að vera með mikla orku og kunna að fara með hana," segir orkuboltinn Jónsi sem nýtur þess að eiga friðhelgi þegar þær gefast.

„Þá finnst mér draumur að vakna með fjölskyldunni á laugardagsmorgni og fá mér hleypt egg á súrdeigsbrauði með heitum kaffibolla. Eins og á venjulegu heimili þarf að setja í þvottavél, þrifa aðeins og kannski fara með rusl í Sorpu, og svo er æðislegt að fara að versla, elda góðan mat að kvöldi og reyna að stela stund með börnunum sem orðin eru 12 og 16 ára. Fara svo sæl í rúmið og eyða sunnudeginum í að kanna hvort ekki sé buið að læra og undirbúa næstu viku. Þessir einföldu, heimilislegu hlutir þykja mér heillandi því þeir hafa aldrei verið sjálfsgöðir í mínum huga. Ég er því hamingjusamastur þegar skín í rútinu með fjölskyldunni á frídegi og tek því fagnandi þegar allir eru saman.“

## JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 28. nóvember.

Blaðið er stútfullt af allskonar skemmtilegu efni tengdu jólunum.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við  
auglýsingadeild sérblaða í síma 512 5402



FRÉTTABLAÐIÐ



# MATHÚS GARÐABÆJAR

Ísland 2016

Úrvals matreiðslumennirnir okkar, þeir  
**FANNAR VERNHARÐSSON** og  
**GARÐAR ARON GUÐBRANDSSON**  
munu bjóða uppá glæsilegt jólahlaðborð í ár.

Jólahlaðborðið hefst hinn **16. NÓVEMBER** nk.  
Nánari upplýsingar um hvað verður í boði eru á  
heimasíðunni okkar [www.mathus.is/jol2017](http://www.mathus.is/jol2017)

Verð:

Sunnudagur til miðvikudags 7.500 kr.

Fimmtudagur til sunnudags 9.500 kr.

**JÓLABRUNCH** hefst svo hinn  
18. nóvember og mun kosta 4.500 kr.

Hlökkum til að halda okkar önnur jól hér í  
Garðabænum og kærar þakkir  
fyrir frábærar móttökur.

Við erum byrjuð að taka á móti  
pöntunum í síma 571 3775,  
[mathus@mathus.is](mailto:mathus@mathus.is) og  
á heimasíðunni okkar  
[www.mathus.is](http://www.mathus.is)



# Vinnur á verkjum og bólggu í liðum

Protis Liðir inniheldur hágæða fiskprótein og ýmis efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Það hefur reynst þeim sem stríða við verki í liðum einstaklega vel og er nú til í tvöfalt stærri pakkningum.

**P**ROTIS ehf. er íslenskt líf-tæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun og framleiðslu IceProtein®, sem er hreint prótín sem er unnið úr íslenskum þorski,“ segir dr. Hólmfríður Sveinsdóttir, stofnandi og framkvæmdastjóri PROTIS. „Fiskprótínið er unnið samkvæmt IceProtein® tækni sem byggir á svo-kallaðri vatns-rofstækni, sem tryggir skjóta virkni prótínsins og byggir á langtíma rannsóknunum vísindamanna hér heima og erlendis. Prótínið er að öllu leyti íslensk framleiðsla.“

Hólmfríður er hugmyndasmiður Protis Liða, en hún er með meistaraáráðu í næringarfræði og doktorsáráðu frá matvæla- og næringarfræði-



deild Háskóla Íslands og hefur áralanga reynslu í rannsóknum á fiskprótínum.

## Liðkandi blanda

Protis Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur íslensk sæbjúgu og þorsprótín,“

segir Hólmfríður. „Sæbjúgu samantanda að mestu leyti af brjóski og eru því mjög rík af kollageni, en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate, sem verndar brjósk og er talið hafa bólgu-hemjandi áhrif.“

„Þar að auki eru sæbjúgu rík af sinki, jöði og járn sem og bólgu-hemjandi efnum sem nefnast saponin,“ segir Hólmfríður. „Þar að auki innihalda Protis Liðir túrmerik, D-vítamín, C-vítamín og mangan. Allt eru

» Vegna sívaxandi eftirspurnar fást Protis Liðir nú í tvöfalt stærri pakkningu en áður og eru nú fáanlegir í 120 og 240 stykkja pakkningum.

Þetta efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu.“

Vegna sívaxandi eftirspurnar fást Protis Liðir nú í tvöfalt stærri pakkningu en áður og eru nú fáanlegir í 120 og 240 stykkja pakkningum.

## Hjálpar með stirðleika og gigt

Snorri Snorrason vélamaður hefur notað Protis Liði með góðum árangri en fyrir rúmu einu ári fór að bera á miklum stirðleika í liðum hjá honum.

„Ég hef ekki fengið neina nákvæma skýringu á hvað hrjáði mig,“ segir Snorri. „En liðið



Hólmfríður er stofnandi og framkvæmdastjóri PROTIS. MYND/ANTONBRINK

stirðnuðu og bólgnuðu svo mikið að ég gat ekki stigið í fæturna. Ég prófaði ýmislegt en ekkert virkaði almennilega,“ segir Snorri, en konan hans benti honum á að prófa Protis Liði. „Það vantaði ekki virknina! Ég fann mun á rúmri viku, allt í einu gat ég bara stigið óhikað í fæturna,“ segir Snorri. „Í dag er enginn stirðleiki og ég tek bara Protis Liði inn. Þetta svínvirkar á mig og gerir mér gott, engin spurning.“

Ída Haralds Malone er líka ánægð með áhrifin. „Ég hef glímt

við liðagigt í um 30 ár,“ segir hún. „Stundum hefur gengið vel í nokkur ár svo fer alltaf að síga á ógæfuhliðina. Ég á ekki nógu mörg orð yfir hvað ég er ánægð með Protis Liði og vonandi geta Protis Liðir hjálpað öðrum í mínum sporum.“

Protis Liðir er fáanlegt í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilshillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu Protis, protis.is

# Tár sáuust á hvörmum spilara

Lúðrasveitin Svanur hefur sett brag sinn á bæjarlíf Reykvíkinga síðan 1930. Í dag blæs sveitin til tölvuleikjatonleikaveislu í Hörpu en hún hélt sambærilega tónleika 2013 sem vöktu mikla lukku.

Starri Freyr Jónsson  
starri@365.is



Lúðrasveitin Svanur blæs til tölvuleikjatonleikaveislu í dag, laugardag, í Norðurljósum í Hörpu. Þar mun sveitin leika fjölda laga úr ýmsum tölvuleikjum auk þess sem sýnd verða áhrifamikil myndskildir úr leikjunum á stóru tjaldi fyrir aftan lúðrasveitina á meðan tónleikarnir standa yfir.

Sveitin hélt sams konar tónleika haustið 2013 sem vöktu mikla lukku og segir Þorkell Harðarson, varaformaður Lúðrasveitar Svans og klarínnettlemur hennar, að fjöldi beiðna um aðra tónleika hafi borist þeim á undanförunum fjórum árum. „Tónleikarnir 2013 spurðust vel út á meðal leikjafélagsins og var uppselt. Þeir drógu líka að sér annars konar áhorfendur en mæta venjulega á lúðrasveitartónleika og sáu stundum tár á hvörmum hördustu spilararanna. Tónleikarnir voru einnig afar ánægjulegir fyrir okkur því það er auðvitað langskemmtilegast að spila fyrir fullu húsi og einnig fyrir nýja áheyrendur.“

## Nettur leiði

Hugmyndina að tónleikunum 2013 má rekja til þess að yngri meðlimir sveitarinnar höfðu þjáðst af nettum leiða á lúðrasveitarklassíkinni og langaði til að



Þorkell Harðarson, varaformaður Lúðrasveitarinnar Svans. MYND/VILHELM

» Tónleikarnir 2013 spurðust vel út á meðal leikjafélagsins og var uppselt. Þeir drógu líka að sér annars konar áhorfendur en mæta venjulega á lúðrasveitartónleika.

Þorkell Harðarson



brjóta upp hið hefðbundna form tónleika af þessu tagi. „Þetta mætti mismikilli hrifningu eldri kynslóðarinnar sem sumir hafa spilað með sveitinni í áratugi. Útkoman var afar góð og þeir sem voru hvað mest á móti því að halda tölvuleikjatonleika voru hvað hrifnastir af útkomunni.“

Á tónleikunum í dag mun sveitin flytja tónlist úr eftirfarandi leikjum: Fallout 4, Undertale, Journey, Megaman, Monkey Island, Ducktales, Portal, Battlefield 1942, Elder Scrolls, Zelda, Super Mario Bros., Halo, Civilization, Kingdom Hearts, Final Fantasy, Myst, Advent Rising og World of Warcraft. „Hvað sýninguna meðfram tónlistinni varðar er búið að vinna dag og nótt við að framleiða myndskildir úr öllum þessum leikjum sem eiga að fylgja tónlistinni. Það er auðvitað svolítið mál en við

höfum gert þetta áður, bæði á tölvuleikjatonleikunum fyrri og síðan vorum við með kvikmyndatónlistarþema fyrir stuttu. Þar rann þetta ljúft í gegn. Kannski göngum við lengra á næstu tölvuleikjatonleikum og verðum í búningum úr leikjunum!“

## Kraftmikið hljóðfæri

Lúðrasveitin Svanur er ein elsta hljómsveit landsins, stofnuð árið 1930 og hefur starfað sleitulaust síðan þá. Svanurinn hefur sett brag sinn á bæjarlíf Reykvíkinga með því að koma fram í skrúðgöngum og kröfugöngum í áratugi, ásamt hefðbundinni spilamennsku við stytta Jóns Sigurðssonar á þjóðhátíðardegi Íslendinga. Síðustu árin hefur sveitin verið í fremstu röð hljómsveita af þessu tagi og sett mikinn metnað í stóra tónleika sína sem eru jafnan tvennir á ári. „Lúðrasveitir eru oft settar í ferköntuð box sökum fyrirfram ákveðinnar myndar sem fólk hefur af þeim. En í raun erum við óræður margflötungur sem hægt er að sveigja í ýmsar óvæntar áttir. Góð lúðrasveit er eitt kraftmesta hljóðfæri sem völ er á fyrir tónskáld og skemmtikrafta sem nálgast okkur með opinn huga.“

Tónleikarnir hefjast kl. 14 í dag. Nánari upplýsingar og miðasölu má nálgast á [www.harpa.is](http://www.harpa.is).



# HÁTÍÐARTÓNLEIKAR EYÞÓRS INGA

UM LAND ALLT

SÉRSTAKIR GESTIR  
KÓRAR ÚR HEIMABYGGÐ

HAFNARKIRKJA, HÖFN Í HORNAFIRÐI	30.NÓVEMBER
FÁSKRÚÐSEFJARÐARKIRKJA	1.DESEMBER
EGILSSTAÐAKIRKJA	2.DESEMBER
FOSSHÓTEL, HÚSAVÍK	3.DESEMBER
ÍSAFJARÐARKIRKJA	5.DESEMBER
LINDAKIRKJA, KÓPAVOGI	8.DESEMBER
SELFOSKIRKJA	9.DESEMBER
LANDAKIRKJA, VESTMANNAEYJUM	10.DESEMBER
LINDAKIRKJA, KÓPAVOGI	13. DESEMBER
PATREKSEFJARÐARKIRKJA	14.DESEMBER
GRUNDARFJARÐARKIRKJA	15.DESEMBER
BORGARNESKIRKJA	16.DESEMBER
VÍÐISTAÐAKIRKJA, HAFNARFIRÐI	17.DESEMBER
HLJÓMAHÖLLIN, KEFLAVÍK	19.DESEMBER
GLERÁRKIRKJA, AKUREYRI	21.DESEMBER
GLERÁRKIRKJA, AKUREYRI	21.DESEMBER
DALVÍKURKIRKJA	22.DESEMBER

**UPPSELT**

ÖRFÁIR MIÐAR EFTIR

ÖRFÁIR MIÐAR EFTIR

AUKATÓNLEIKAR, ÖRFÁIR MIÐAR EFTIR

**UPPSELT**

ÖRFÁIR MIÐAR EFTIR

**UPPSELT**

AUKATÓNLEIKAR KL. 22:15

**UPPSELT**

MIÐAVERÐ 3000.KR

MIÐASALA Á **midi.is**





## Leynardómar píanósins

Fjölskyldustundir Salarins njóta vinsælda hjá ungum sem öldnum og í dag verður einmitt ein slík. Vióluleikarinn Guðrún mætir í forsalinn í dag klukkan tvö og opnar töfrakassann sinn sem geymir víóluna hennar og töfrapríkið – bogann sem getur töfrað alls kyns hljóð úr víólunni, gamla tónlist og splunkunýja. Á þessu sinni fær hún vinkonu sína Tinnu Þorsteinsdóttur píanóleikara með í lið en Tinna, sem er sérfræðingur í túlkun nýrrar tónlistar, ætlar að taka þátt í gjörningnum með Guðrúnu Hrund og kynna möguleika leikfangapíanósins síns fyrir áheyrendum. Guðrún Hrund og Tinna ætla að velta fyrir sér þeim ólíku hlutverkum sem við getum verið í þegar við njótum tónlistar og leyfa tónleikagestum á öllum aldri að setja sig í mismunandi stellingar – sem áheyrendur, flytjendur og tónskáld!



## Piccata kjúklingur

Þessi kjúklingaréttur er einfaldur, tekur skamman tíma að elda og er virkilega gómsætur. Sannarlega tilvalinn réttur til að njóta í helgarfríinu.

Fyrir 2-3  
**2 kjúklingabringur, skornar í tvennt langsum salt og pipar hveiti**  
**6 msk. smjör**  
**5 msk. ólífúolia**  
**80 ml sítrónusafi**  
**120 ml kjúklingakraftur**  
**30 g kapers**  
**1/2 búnt steinselja, söxuð**

Saltið og piprið kjúklingabringurnar og dýfið þeim í hveiti. Látið 2 msk. af smjöri og 3 msk. af ólífúolii á pönnu. Þegar það er orðið heitt, setjið þá aðra kjúklingabringuna út á pönnuna og steikið í 3 mínútur á hvorri hlið. Takið af pönnunni. Látið nú aftur 2 msk. af smjöri og 3 msk. af ólífúolii á pönnuna og steikið hina með sama hætti. Takið af pönnunni og geymið. Bætið því næst sítrónusafa, kjúklingakrafti og kapers út á pönnuna og hitið að suðu. Látið kjúklingabringurnar út í og látið malla í 5 mínútur. Takið því næst kjúklinginn af pönnunni, látið á disk og setjið síðustu tvær skeiðarnar af smjöri út í sósuna og hrærið kröftuglega. Hellið að lokum sósunni yfir kjúklinginn og berið fram með t.d. góðu salati og tagliatelle.

Heimild. [www.grgs.is](http://www.grgs.is).

## Piparkökur og gráðostur

Vissir þú að piparkökur passa einstaklega vel með gráðosti? Það er alveg sama hvort þær eru heima-bakaðar eða keyptar úti í búð, piparkökur með gráðosti og góðri sultu er veislukostur. Sérstaklega skemmtilegt jólanasl ef gestir koma í heimsókn.

Það er einfalt að raða piparkökunum á fallegum disk með osti og sultu eða setja ostinn á piparkökurnar og hafa sultuna

til hliðar. Fikju- eða aprikósu- eða sólberjasulta, allar eru góðar með gráðosti.

Stundum er einfalt að útbúa veisluborð, til dæmis með piparkökum. Þær mega þó ekki vera málaðar.

Þótt mælt sé með því að hafa gráðost með piparkökunum er trúlega ekkert því til fyrirstöðu að nota aðra osta. Um að gera að nota hugmyndaflugnið og hafa þetta svolítið jólalegt.



# Brenderup

## Gæðakerrur fyrir öll tækifæri - mikið úrval aukahluta

### Garð- og tómsundakerrur

Kerrur með frábæra akstursegginleika sem auðvelt er að geyma uppá enda. Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmöguleika kerrunnar.



Frá  
139.000,-  
m/vsk



Frá  
389.000,-  
m/vsk

### Sterkar iðnaðarkerrur

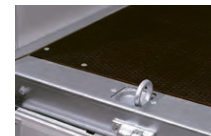
Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:

- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn



Innbyggð geymsluhólf



Innfelddar krækjur



Fjöldi botnstífa



Aðeins 12° halli

### Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
  - Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
  - Lágur þyngdarpunktur
- Burðargeta allt að 2.835 kg.



Frá  
1.279.000,-  
m/vsk

### Söluaðilar

**Toyota Kauptúni**  
Kauptúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
603 Akureyri  
Sími 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
260 Reykjanesbær  
Sími 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
800 Selfossi  
Sími 480-8000

**TOPPBÍLAR**  
Kletthálsi 2  
110 Reykjavík  
Sími 587-2000

**KRAFTVÉLAR**  
Dalvegur 6-8  
201 Kópavogur  
Sími 535-3500

# Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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



FORD ESCAPE LIMITED 4X4 nýskr. 08/2008, ekinn aðeins 114 þ.km, bensín, sjálfskiptur, leður. Einn eigandi Tilboðsverð 1.190.000 kr. Raðnr. 257015 á BILO.is



SUBARU TRIBECA B-9 7 MANNA nýskr. 07/2007, ekinn 116 þ.km, 3,0l bensín, sjálfskiptur, leður, lúga ofl. Mjög gott verð 1.590.000 kr. Raðnr. 257032 á BILO.is



RENAULT MEGANE SPORT TOURER nýskr. 02/2017, ekinn 13 þ.km, bensín, 6 gir. Ný nagladekk fylgja. Tilboð nú 2.290.000 kr. Einnig til blár og brúnn! Raðnr. 256541 á BILO.is



RENAULT MASTER DCI 125 L2 H2 nýskr. 01/2015, ekinn 46 þ.km, dísel (125 hð), 6 gir. Tilboðsverð 2.750.000 + vsk. Raðnr. 256939 á BILO.is



FORD TRANSIT 350 TREND L2, nýr og ókeyrður dísel, 6 gir. Verð 4.290.000 + vsk. Eigum einnig L3 4wd bíl. Raðnr. 230591 og 230593 á BILO.is



VW TRANSPORTER DOUBLE CAB SYNCRO nýskr. 10/2006, ekinn 217 þ.km, dísel, 6 gir, einn eigandi. Tilboðsverð 990.000 kr. Raðnr. 257052 á BILO.is



MMC L200 DOUBLE CAB GLS 4WD nýskr. 05/2006, ekinn 196 þ.km, dísel, 5 gir. Verð 990.000 kr. Raðnr. 257056 á BILO.is

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



**TOYOTA COROLLA ÚTSALA**  
Nýr 2017 Active Diesel. Álfelgur. Bakkmyndavél. Leiðsögubúnaður ofl lúxus. Á aðeins 2.990.000,-

Sparibíll ehf  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
www.sparibill.is



**ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?**

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

**Bilauppbóð - Krókur**  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

**Bílar til sölu**



Lítið keyrður Kia Sportage árg. 2011, ekinn 88 þ.km. Vel með farinn, í reglul. viðhaldi hjá Öskju og ennþá í ábyrgð. Sjálfskiptur, dísel vél og á nýjum vetrardekkjum. Verð: 2.490 þús. Uppl. í s. 896-0747.



**FJÖLSKYLDUBÍLL Á GÓÐU VERÐI.**  
Mazda 6 Station, Árg 2013, Ek 121þ, Bensín, sjálfsk. Verð 2,2m. Tilboð kr. 1,9M.stgr. Einn eigandi frá 2013, Frábær fjölskyldubíll, eyðslugrannur. Uppl. í síma 840-3218



Honda accord árg 2007 ekinn 166000 km, sjálfskiptur, leður sæti. Ný vetrardekk, skoðaður 2018. Ásett verð 920.000. Mjög gott eintak. Upplýsingar gefur Ómar Sími 8957199.



Honda accord Tourer sport 2003 ekinn 211000, sjálfskiptur, leður. Skoðaður 18, nýtt púst og margt annað. Upp Ómar 8957199.

**Hópferðabílar**



**65 MANNA RÚTUR. LÍTIÐ EKNAR.**

Tvær Neoplan Transliner (Benz) rútur 1996 með klósetti ek.495þ. Tilboðsverð 2.190þ.stk. Uppl. í s. 820-5181

## 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. Þennan 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

## VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

## Garðyrkja



## JÓLATRÉ Í POTTI

Skógræktarfélag Mosfellsbæjar er að selja lifandi jólatré í potti. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. www.skogmos.net og S:866-4806 og 867-2516

## Bókhald

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

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Unaðsnudd 105 Reykjavík. S. 781 2666 Natalia

## Málarar

## REGNBOGALITIR

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

## Búslóðaflutningar

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

## Spádómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningur. 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

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

## ALHLÍÐA FASTEIGNAVIDHALD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU!

Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is

Múrum og smíðum ehf

Tek að mér ýmsir konar húsviðhald s.8478704 eða manninn@hotmail.com

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



Þjöldlagitarpakki. Kr. 23.900,-. Gitar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Gitarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is



## 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. Opnarrar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Heimilið

## Barnavörur



## SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



## ICELANDIC &amp; ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA: L, LL, LLLL

ÍSLENSKA f. útlinginga. ENGLISH f. Adults/ ENSKA f. Fullorðna. NORWEGIAN/NORSKA. Start/Byrja: 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.

## 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 íbúðum fyrir erlenda starfsmenn á höfuðborgarsv. Uppl. í s: 895 2220

## Atvinnuhúsnæði

## VERSLUNARRÝMI TIL LEIGU

Um 130fm verslunarrými til leigu, hátt til loft, er á sv. 105. Laust. Uppl. í s. 820 0345

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS

## SÍMI 555-3464

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

Vantar kennslu í Revit arkitektúr - grunnur. gudjonr2@internet.is

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

Það er bannað að minnstaðis börnum eftir lian hetti

## Skemmtanir



BOLTINN Í BEINNI

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 18. nóv

12:20 Arsenal - Tottenham

14:50 Liverpool - Southampton

17:20 Man.United - Newcastle

Sunnudaginn 19. nóv

15:50 Watford - W.Ham United



## Rúnar Þór og Klettur spila um helgina.

Föstudag kl. 23:00 - 02:00

Laugardag kl. 00:00 - 03:00

Gullnáman

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

## Til sölu

Gamli glugginn úr,  
ný glugginn í  
...svo einfalt er þaðNýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)TILKYNNNA ÓVÍDEIGANDI  
EDA ÓLÖGLEGU EFTIR  
Á NETINU

S A F T