



MIDVIKUDAGUR 29. NOVEMBER 2017

Heimili



Krakkarnir mega opna jóladagatalið á föstudag og fyrsti í aðventu er á sunnudag. Jólin nálgast óðfluga og mikið um að vera alls staðar. ➔4

GLAMOUR.is



Allt það helsta úr *heimi* TÍSKUNNAR á einum stað GLAMOUR.IS



Haukur Grönli (t.v.) varaslökkviliðsstjóri og Pétur Pétursson, slökkviliðsstjóri Brunavarna Árnessýslu, sem opnuðu Eldvarnaátakið í ár.

Eldvarnafulltrúar heimilanna

Næstu dagar verða annasamir hjá slökkviliðum landsins en þá heimsækja þau börn í 3. bekk í grunnskólum um allt land. Markmiðið er fyrst og fremst að fræða þau um grunnatriði eldvarna í aðdraganda aðventunnar. ➔2

Framhald af forsiðu →

Eldvarnaáttak Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna (LSS) hófst fimmtudaginn 23. nóvember og stendur fram í adventubyrjun. Þar munu slökkviliðsmenn heimsækja börn í 3. bekk grunnskóla um allt land og fræða þau um grunnatriði eldvarna í aðdraganda adventunnar.

Átakið var fyrst haldið fyrir um aldarfjórðungi og segir Haukur Grönlí, varaslökkviliðsstjóri Brunavarna Árnessýslu, að markmið þess sé að fræða yngstu kynslóðina um eldvarnir því þannig verði hlutirnir þeim eðlislægir og eldvarnir hluti af daglegu lífi þeirra. „Eldvarnaátakið hefur vissulega þróast þessi ár með dyggum stuðningi Mannvirkjastofnunar, Eignarhaldsfélagsins Brunabótafélags Íslands, TM, 112, SHS og allra slökkviliða á landinu. Grunnurinn er enn sá sami, höfum eldvarnir í lagi og förum varlega með eld og rafmagnstæki.“

Annasamir dagar

Næstu dagar verða því annasamir hjá slökkviliðum landsins en hvert þeirra sér um að heimsækja grunnskóla á sínu svæði. „Það eru mörg þúsund börn í þriðja bekk sem munu fá heimsókn næstu daga. Við hjá Brunavörnum Árnessýslu munum t.d. hitta um 270 börn þar sem við ræðum um reykskynjara, sem eru ódýrasta og öruggasta líftrygging sem við getum keypt, slökkvitæki og eldvarnateppi. Einnig ræðum við rýmingar- og flóttáætlun fyrir heimilin sem börnin eiga að ræða við fjölskyldu meðlimina heima fyrir og fá til þess lestrarefni frá okkur. Við leggjum einnig áherslu á að börnin kunni neyðarnúmerið, 112.“

Við leysum þau svo út með gjöfum eins og vasaljósi og endurskinsborða auk þess sem við hjá Brunavörnum Árnessýslu gefum þeim einnig sundpoka. Þetta endar svo á að dregið verður úr getraun Eldvarnaáttaksins og verða veitt vegleg verðlaun á 112 daginn í febrúar.“

Vel heppnað áttak

Átakið hefur gengið vel undanfarin



Nokkrir hressir liðsmenn Brunavarna Árnessýslu sem heimsækja nokkra grunnskóla á næstu dögum.

ár, að sögn Hauks. „Það eru fáir sem taka eins vel á móti okkur og börnin. Þau eru líka mun meðvitaðri um eldvarnir í dag en áður fyrr. Flest þeirra muna líka eftir því þegar við heimsóttum þau í elstu deild leikskólanna.“

Þess vegna er líka mikilvægt að sögn Hauks að gefa sér tíma til að spjalla og hlusta á sögur barnanna. „Við hjá Brunavörnum Árnessýslu urðum þess heiðurs aðnjótandi að opna Eldvarnaáttakið í ár. Það var gert í Sunnulækjarskóla á Selfossi og eiga stjórnendur skólans



Mikil spennan var í loftinu hjá nemendum Sunnulækjarskóla.

og nemendur heiður skilinn fyrir frábærar móttökur. Lögreglan á Suðurlandi ásamt sjúkraflutningum HSU var með okkur og fengu nemendur í þriðja bekk að spjalla við alla viðbragðsaðila sem voru á staðnum að lokinni fræðslu sem ég hélt með dyggri aðstoð frá Ástu Stefánsdóttur, framkvæmdastjóra Árborgar.“

Nemendur áhugasamir

Haukur segir nemendur vera eins og svampa og sjúga í sig fræðsluna enda standa þau sig er heim kemur í hlutverk eldvarnaeftirlitsmanna heimilanna. „Eitt lykilhlutverk okkar er að vera sýnileg í samfélaginu, þ.m.t. að sinna fræðslu í eldvörnum og forvörnum. Þessum börnum sem hafa fengið reglulega fræðslu í leik- og grunnskólum verður eðlislægt að hafa reykskynjara, slökkvitæki og eldvarnateppi og huga að eldvörnum heimilisins. Við getum bara rífað upp þegar lög um notkun öryggisbelta í bifreiðum voru sett, það var ekki lítið áttak. Ég hugsa að það séu ekki mörg börn í dag sem vilja sitja í bíl á ferð án öryggisbeltis.“



Sunnulækjarskóli á Selfossi var fyrsti skólinn sem var heimsóttur í ár.

Reykskynjarar skoðaðir

Dagur reykskynjarans er fram undan en hann er haldinn 1. desember ár hvert. „Þann dag hvetjum við landsmenn til að skipta um rafhlöðu í reykskynjurum og athuga hvort þeir séu í lagi. Við mælum með að það sé einn reykskynjari í hverju rými á heimilum fyrir utan

þar sem ekki er hægt að koma því við, svo sem inni í eldhúsi eða á baði. Svo er bara að njóta tímans sem fram undan er með fjölskyldu og vinum, ljósum og skreytingum sem lýsa upp skammdegð. Þó þarf að muna að umgangast lifandi ljós og rafmagnsbúnað svo sem ljósa-seriur með virðingu og varúð.“

NÝJAR SENDINGAR AF VETRARVÖRUM

YFIRHAFNIR - DRAKTIR - KJÓLAR



Tískan

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

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

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

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 Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Windmill vítamínin sívinsæl á Heimkaup.is

Í netversluninni Heimkaup.is er hægt að nálgast gríðarlegt úrval af alls kyns vörum, þar á meðal vítamín og fæðubótarefni. Í þeim flokki hafa túrmerik og D-vítamín alltaf verið vinsælust.

Mörgum þykir gagnlegt að taka vítamín og fæðubótarefni, ekki síst á þessum tíma árs, þegar líkamsstarfsemin fer í alls kyns ójafnvægi vegna veðurs og mikils myrkurs. Þessi efni er hægt að fá í vefversluninni Heimkaup.is, en þar eru seld vítamín frá bandaríska framleiðandanum Windmill og þau eru á tilboði út þessa viku.

„Windmill er einn stærsti framleiðandi vítamína í Bandaríkjunum og í fararbroddi þegar kemur að nýjungum til að mæta sívaxandi kröfum neytenda sem vilja aðeins það besta,“ segir Jóhann Þórsson,

markaðsstjóri Heimkaup.is. „Heimkaup.is hóf innflutning á Windmill fyrir rúmu ári og Íslendingar hafa tekið þessari vöru opnum örmum, enda þekkja margir vörumerkið frá Bandaríkjunum.

Frá Windmill koma heilsvörur í hæsta gæðaflokki, vítamín, steinefni, fæðubótarefni og „græn“ vara. Þeir sem prófa vörurnar halda áfram að nota þær,“ segir Jóhann.

D-vítamín og túrmerik vinsælast

Jóhann segir að frá upphafi hafi vinsælustu vörurnar verið túrmerik og D-vítamínin. „Svo er B-vita-



Túrmerik og D-vítamín hafa frá upphafi verið vinsælust í flokki vítamína og fæðubótarefna.



Jóhann segir að Cyber Monday tilboðin endist út vikuna. MYNDIR/EYÞÓR

mínið alltaf vinsælt,“ segir hann. „Túrmerikið rýkur út, en hylkin innihalda nánast 100% túrmerik. Eins og flestir vita er túrmerik þekkt fyrir andoxunareiginleika sína og það stuðlar að hraustu og öflugu

ónæmiskerfi. Túrmerik er reyndar ein vinsælasta varan á Heimkaup.is – en þær eru um 36.000 í heild.

Þá er D-vítamínið okkur hér á Íslandi nauðsynlegt yfir vetrartímann, þar sem flest okkar eru inni

við þessa fáu klukkutíma sem sólin skín,“ segir Jóhann. „En þetta „sólárvítamín“ verður til í húðinni þegar sólin skín. D-vítamínið er í sérstakri línu frá Windmill sem kallast Sunshine.“

Cyber Monday afslættir út vikuna

Netmánudagurinn, Cyber Monday, var síðastliðinn mánudag og Jóhann segir að salan hafi verið gríðarleg. „Við buðum upp á mikið af flottum tilboðum, á allt að 80% afslætti. Salan á 24 klukkustundum var svipuð og á einum og hálfum mánuði í venjulegu árferði,“ segir Jóhann. „Við framlengjum Cyberafslættina út vikuna, svo þeir sem vilja nýta sér tilboðin þegar þeir fá útborgað njóti góðs af. Öll vítamín frá Windmill eru nú á 30% afslætti, svo það er um að gera að fylla á birgðirnar í skápnum.“

Jólastemming um helgina

Jólastemmingin vaknar um helgina þegar aðventan hefst. Á föstudag verður fyrsti glugginn í jóladagatalinu opnaður og fyrsti dagur aðventu er á sunnudag. Þá ættu jólalögin einnig að heyrast.

Það má búast við að landsmenn komist í jóla-skaðið um helgina og örugglega margir búnir að ákveða bakstur, laufabrauðsgerð eða skreytingar. Aðventuljósir fara í gluggann á sunnudaginn og sömuleiðis verður þá kveikt á fyrsta aðventukertinu.

Jólaþorpið í Hafnarfirði verður opnað á föstudag kl. 18. Eins og undanfarin fimmtenn ár verður margt um að vera á Thorsplani þegar ljósir verða tendruð á jólatrénu. Að þessu sinni verður það Þórhallur Sigurðsson, Laddi, sem mun kveikja á trénu og segja um leið jólasögur frá því hann var barn í Hafnarfirði. Jólaþorpið verður opið allar helgar til jóla. Tuttugu söluhús verða skreytt og þar er boðið upp á fallett handverk til sölu.

Skautasvellið á Ingólfstorgi verður sömuleiðis opnað á föstudag kl. 19 og verður opið daglega í desember. Í kringum svellið verður jólaþorp þar sem hægt er að fá mat og drykk.

Að öllum líkindum eru margir að fara á jólahlaðborð eða í annars konar jólaveislu um helgina. Þá munu jólalögin hljóma á útvarpsstöðvunum.



Það má kveikja á fyrsta aðventukertinu á sunnudag.



Aðventuljósir prýða glugga landsmanna frá og með sunnudeginum næsta.



Jólaþorpið í Hafnarfirði verður opnað á föstudag. Venjulega er margt um manninn í jólaþorpinu og margt um að vera.



Börnin mega opna fyrsta gluggann í jóladagatalinu á föstudaginn.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



NÝR BÍLL 4X4!
Suzuki S-Cross GLX 4X4 12/2017. Sjálfskiptur, Diesel! Billinn er á staðnum. Okkar verð 4.4 mil!!! Skipti skoðuð



ÓDYR EN GÓÐUR!
Toyota Auris 10/2010 ek 100 þ.km beinskíptur, bensin Okkar verð 990 þús.!!! Er á staðnum.

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

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

Bílar til sölu



Skoda Fabia 2007. Ekin 154.þ. Beinskíptur. Lækkað verð 430þús. Ásett verð 600.þús. gott viðhald. Uppl. í síma 821-4217.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bilviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskur og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRÍF EHF.

Öll almenn þríf, 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 EHF

Alhliða málningabjónusta löggiltur fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Viðhald Getum bætt við okkur verkum í mürverk-flísalögnum-flotun og rennum og niðurföllum. Vönduð vinnubrögð og áralöng reynsla. Uppl. í s.6185286 Þórður

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

- MÜRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA
- JARÐVINNA
- HELLULAGNIR

TILBOÐ PÉR

AÐ KOSTNAÐARLAUSU!
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

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



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Húsnæði óskast

Hús/ hæð / raðhús í 110 RVK eða nágrenni óskast!

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð á sv. 110 eða nágrenni. Skoðum allt. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Nánari upplýsingar sendist á: sendtohelgi@gmail.com

Fasteignir



Krisján Baldursson hl. Löggiltur fasteignasali og leigumillari S. 867-3040



Styrmir Þór Sveinsson Aðstoðarmann fasteignasala, í námi til löggildingar fasteignasala. fyrirtækja- og skipasölu. S. 846-6568

Selvangrunn 11 – 104 Reykjavík OPIÐ HÚS Í DAG MIÐVIKUDAG KL. 17:00 – 17:30



Falleg og björt 93,5 fm. 3ja herb. íbúð á 1. hæð á frábærum stað í Laugardalnum. Rúmgóð stofa með útgengi á góðar vestur svalir. Nýlega uppgerð baðherbergi með hita í gólf. Sameiginlegt þvottahús í kjallara auk rúmgóðrar sérgæymslu. Sérmerkt bílastæði fylgir íbúðinni. Verð: 41,9 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

567 2277 **NÝJA** WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opið: Mánudaga-föstudaga kl. 10-18, lokað á laugardögum í desember.

GÓÐIR Í VETUR!



LAND ROVER Range rover vogue sdv8.
Árgerð 2015, ekin 32 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 17.900.000. Umboðsbíll 1 eigandi og mjög vel útbúinn Rnr.116100.



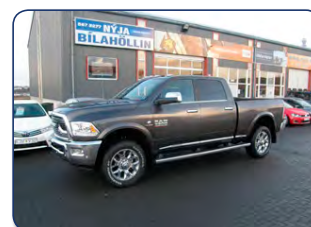
MMC Outlander instyle phev plug in ev.
Árgerð 2017, ekin 1 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Einn með öllu. Rnr.116093.



SKODA Kodiaq 4x4 ambition.
Árgerð 2017, Nýr bíll dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 5.890.000. Til afhendingar stax Rnr.116026.



LAND ROVER Discovery 4 tdv6 se 7 manna.
Árgerð 2010, ekin 165 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.690.000. Umboðsbíll Rnr.340847.



DODGE Ram 3500 long horn limited.
Árgerð 2017, Nýr bíll dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 7.680.000. Einn með öllum aukabúnaði Rnr.115159.

Yfir 150 bílar á staðnum

Bíll með myndum selst betur

Innisalur