

# WELÖ

FÖSTUDAGUR 8. DESEMBER 2017

Lífsstíll

**Grýla**  
Jólasveinastytta  
KR. 2.990.-

16 dagar til jóla



icemart

LAUGAVEGUR 89 • S: 585 0507

# Á rétttri hillu í lífinu

Eftir nær áratugar búsetu í fjórum löndum hefur upplifunarhönnuðurinn Valgerður Pétursdóttir komið sér vel fyrir í London þar sem hún tekst á við ný verkefni á hverjum degi. ➔2



„Þegar kemur að því að hanna þjónustu er svo margt sem spilar inn í, m.a. þættir sem við hugsum aldrei út í,“ segir Valgerður Pétursdóttir upplifunarhönnuður.



## LÍNAN

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



Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



#### Framhald af forsiðu →

Útþráin hefur lengi blundað í Valgerði Pétursdóttur sem hélt út í heim eftir stúdentspróf og er þar enn, tíu árum síðar. Eftir mislög stöpp á Ítalíu, í Svíþjóð og Skotlandi flutti hún til London þar sem hún hefur starfað undanfarin fjögur ár sem grafískur upplifunarhönnuður hjá vörubróunarfyrirtækinu Mint Digital. Árin í London hafa einkennst af skemmtilegum verkefnum, samferðafólki með ólíkan bakgrunn og fjölbreyttum viðbúðum sem heimsborgin býður upp á.

Það er ekki víst að allir átti sig á því hvað felst í starfsheitinu upplifunarhönnuður. Valgerður útskýrir betur hvað felst í starfi hennar.

„Þegar kemur að því að hanna þjónustu er svo margt sem spilar inn í og m.a. þættir sem við hugsum aldrei út í. Því er nauðsynlegt að tala við sem flesta viðskiptavinum og fá innsýn í það hvernig umrædd þjónusta hjálpar þeim. Ég fæst aðallega við þjónustu og upplifunarhönnun á netinu þar sem sinna þarf þörfum mjög ólíkra neytenda sem hafa um leið mjög ólíkar þarfir.“

Verkefni eru því fjölbreytt og viðskiptavinirnir eru ólíkir. „Í fyrria för ég til dæmis til New York þar sem ég vann með útgáfurisnum Penguin Random House sem var að setja upp síðu fyrir unga lesendur. Undanfarin ár höfum við sett upp þjónustu fyrir fólk sem kaupir og selur sjónvarpsefni en BBC og Sky hafa stutt það verkefni. Nýlega vorum við að klára verkefni með 20 ólíkum sprotafyrirtækjum sem eru að keppast um að gera bönkum kleift að bjóða upp á betri þjónustu og í augnablikinu erum við að vinna að þjónustu til að auðvelda fólki lífið þegar kemur að heilbrigðisgeiranum hér í Englandi. Þannig að það eru alls konar verkefni í gangi og það besta er að engin þeirra eru eins.“

#### Safnaði ekki í baukinn

Valgerður fór aðra leið en flestir fjarnaldrar hennar eftir útskrift úr

framhaldsskóla. Hún vildi læra nýtt tungumál og endaði á að fara til Ítalíu í tungumálaskóla í eitt ár. Eftir heimkomuna skráði hún sig í ferðamálafræði en segist hafa klárað ákveðna áfanga til þess að komast í skiptinám aftur til Ítalíu. „Þegar að ég var búin með skiptinámið í Milanó ákvað ég að skrá mig í BA-nám í grafískri hönnun og listrænni stjórnun og fann að ég var komin á rétta hillu í lífinu.“

Eftir námið hóf hún störf sem lærlingur á auglýsingastofu í Milanó. „Við unnum með stórum viðskiptavinum á borð við IKEA og Disney sem var skemmtileg reynsla. En samt áttaði ég mig á því að það væri kominn tími til að fara frá Ítalíu. Enda dvalið þar í sex ár og það var klárt mál að ég var ekki að fara að safna í baukinn í þessari vinnu. Hálfu ári síðar var ég komin til Stokkhólms í framhaldsnám sem breytti lífi mínu.“

Umrætt nám var mastersnám í gagnvirkri listrænni stjórnun (e. Interactive Art Direction) og háskólinn hét Hyper Island. „Þar lærði ég að nota hönnun til þess að gera þjónustu betri fyrir þá sem nota hana. Um leið lærði ég að vinna með fólki sem hefur ekki sama bakgrunn og endilega sömu skoðanir og ég. Það er nefnilega þannig að eftir því sem meiri fjölbreytileiki er til staðar þegar kemur að hugmyndavinnu og vörubróun, því betri verður þjónustan og varan. Þar lærði ég líka að maður hannar með fólkinu sem er að nota þjónustuna og þeim sem vinna við þjónustuna. Það var eins og ég skildi loksins allt saman.“

#### Fjölbreytileikinn bestur

Valgerður kann afar vel við sig í stórborginni London sem hún segir vera algjörlega yndislega. „Ég hélt alltaf að Milanó væri stórborg en svo kom ég hingað. Auðvitað fylgir henni oft endalaust mannhaf og sirenur en þegar maður er búinn að venjast borginni og finna taktinn er hún algjör draumur.“

Ög fjölbreytileikinn í mannlífinu er það besta við borgina að hennar sögn. „Að vera í kringum fólk alls staðar að úr heiminum hefur gefið og kennt mér svo



Útsýnið úr íbúð Valgerðar í London er fallegt. Í bakgrunni má sjá háhýsin í miðborginni.



Á blautum haustdegi í London með Helgu Ósk, góðri vinkonu sinni.



Í langþráðu sumarfríi í Alberobello í Pugliu á Ítalíu síðasta sumar.

miklu meira en mig hefði nokkurn tíma grunað. Borginni fylgir líka sá lúxus að geta borðað á alls konar stöðum og að upplifa mismunandi hluti sem eru stöðugt í gangi. Það vill líka svo skemmtilega til að mikið af því fólki sem ég hef kynnst á Ítalíu, í Svíþjóð og Skotlandi er saman komið hér í London. Þannig að hér eru ekki bara góðir vinir frá Íslandi heldur alls staðar að.“

#### Erum öll eins

Búseta í svo mörgum löndum undanfarin ár hefur svo sannarlega kennt henni margt. Fyrst og fremst þó að þegar upp er staðið erum við öll eins. Vissulega séu mismunandi síðir og hefðir við lýði en það geri bara fjölbreytileikann svo skemmtilegan. „Á Ítalíu lærði ég að meta litlu hlutina í lífinu, eins og stundina sem ég átti alla morgna með kaffinu mínu á barnum. Bara ég og kaffið. Eða lyktina af góðum tómát. Guð hvað ég sakna stundum hræfnanna á



Slakað á í haustsólinni í Stokkhólmi, gömlu heimaborginni.

Ítalíu. Matreiðslan var svo einföld þar sem allt snerist um að leyfa hræfnunum að njóta sín.“

Í Svíþjóð lærði hún hvað það er nauðsynlegt að meta eigin tíma. „Þar lærði ég líka hversu nauðsynlegt það er að allir fái að segja sitt þegar að kemur að ákvörðunum. Vegna þess að þegar við hlustum hvert á annað og skiljum af hverju fólki líður eins og því líður þá tökum við betri ákvarðanir.“

Skotland kom henni mjög á óvart, þá helst náttúran. „Þvílík perla sem hún er og svo eru allir svo andskoti næs. Ég var alltaf að lenda í skemmtilegum uppákomum þar með innfæddum sem voru svo töfrandi.“

#### Fær rjúpu um jólin

Után vinnunnar þykir henni ekkert betra en að eyða góðum stundum með vinum. Hvort sem það er að fara á tónleika, út að borða eða í langa göngutúra. „Það er svo mikið af fállegri náttúru í kringum London og ég er svo

heppin að eiga góða vini sem búa í sveitinni sem ég get þröngvað mér upp á þegar ég er þreytt á borginni.“

Fyrst og fremst segist hún þó vera í mikilli sjálfsvinnu. „Það er víst eitthvað sem gerist þegar maður er kominn yfir þrjú og mikið er ég glöð yfir því. Ekkert er að gefa mér meira í augnablikinu. Það er ekki alltaf auðvelt en ég er komin með æðislegan sálfræðing sem er að opna fyrir mér nýjar víddir. Sannarlega besta fjárfesting lífs míns.“

En hvaða augum skyldi svo víðförlung heimskona líta framtíðina? „Ég er ekki mikið að þæla í því hvað er fyrir framan mig nema bara næsta skref. Ég vona bara að ég geti haldið áfram að vera ég í framtíðinni. Ég veit þó að ég ætla að vera heima um jólin, sérstaklega eftir að ég frétti að mamma væri búin að ná í rjúpu. Ég get ekki hugsað mér betri stað til að vera á í heiminum yfir jólin en með fjölskyldunni á Íslandi.“



www.hrim.is

Laugavegi 25 / Kringlunni / 553-3003







KONTOR REYKJAVÍK / FAR-17031

**VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK:**

FARMERS & FRIENDS  
Hólmaslóð 2 / Grandi

FARMERS & FRIENDS  
Laugavegur 37

**WWW.FARMERSMARKET.IS**



HÓLMASLÓÐ 2



LAUGAVEGUR 37



# Syngja inn jólin á keltnesku

Birna Bragadóttir, garðyrkjumaður og söngkona með Söngfjelinu, hlakkar mikið til jólatónleika kórsins, enda segir hún keltnesku lögin sem flutt verða ótrúlega falleg.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



Kórinn hefur undirbúið sig undanfarnar vikur en stóra stundin verður í Langholtskirkju á sunnudaginn. „Ég ætla að syngja inn jólin,“ sagði Birna þegar við slógum á þráðinn til hennar. „Við byrjuðum að æfa í september. Ég sé um nótur fyrir kórinn og það er algjörlega heilög stund þegar ég tek upp möppuna sem geymir þær,“ segir hún en Birna hefur sungið með kórum frá því á unglingsaldri. „Ég byrjaði að syngja í kór Menntaskólans við Hamrahlíð, hélt síðan áfram í Hamrahlíðarkórnum en það mótaði mig mikið að taka þátt í kórstarfinu. Það var mikill agi í kórnum, skemmtileg höpvinna og maður lærði tjáningu.“

## Góður stjórnandi

Eftir að hafa verið frá kórstarfi í nokkur ár fór hugurinn aftur á stjá og löngunin til að syngja áfram tók yfirhöndina. „Ég hittir Hilmar Örn Agnarsson, stjórnanda Söngfjelsins, úti í búð. Sameiginleg vinkona kynnti okkur og mér leist svo vel á manninn að ég ákvað að ganga til



Birna Bragadóttir er í kór Söngfjelsins og hlakkar mikið til að vinna með keltneskum listamönnum á tónleikunum á sunnudag í Langholtskirkju. MYND/ERNIR

liðs við kórinn. Hilmar segir hluti á svo fallegan hátt, skammar ekki en nær fram ótrúlegum árangri með hómur og múkt. Það er virkilega gaman að vinna með honum og maður leggur sig allan fram í söngnum. Hilmar nær því besta fram í fökki og allir treysta á hans listræna innsæi,“ segir Birna.

## Miklar kanónur í heimsókn

Jólatónleikar Söngfjelsins eru sérstakir að mörgu leyti. Sött er í írsku og keltneska jólatónlist sem er framandi fyrir marga. „Við sækjum arfinn til Skotlands, Írlands og Wales. Með okkur verða listamenn frá þessum slóðum sem gefa tónleikunum nýjan blæ fyrir okkur Íslendinga. Tónlistin er útsett af Íra sem er stjórnandi kammerkórs í Dublin og hefur vakið mikla athygli fyrir múkt í söng. Það eru miklar kanónur sem koma fram á tónleikunum sem eru þekktar í heimalöndum sínum. Við erum að fara langt út fyrir okkar þægindaramma með því að fá svona flott fólk til okkar. Ég get nefnt söngkonuna Lisu Knapp sem syngur einsöng og leikur á keltneska fiðlu. Hún hefur hlotið margvíslegar viðurkenningar fyrir tónlist, meðal annars frá dagblaðinu The Guardian. Gerry Diver er konsertmeistari, fiðluleikari og sérfræðingur í írskri og keltneski tónlist. Hann var í hljómsveitinni The Popes en hefur

síðustu ár starfað við upptökur og útsetningar. Sjálf ætla ég að taka á móti sekkjapípuleikara, Colman Connolly, sem er einn fremsti keltneski sekkjapípuleikari Bretlands. Hann mun búa heima hjá mér á meðan á heimsókninni stendur og ég hlakka mikið til að kynna honum,“ segir Birna og bætir við að það sé svo ótrúlega skemmtilegt að fá allt þetta fólk með kórnum.

Söngfjelið er sex ára gamall kór sem hefur vakið mikla athygli. Um sjötíu manns eru skráð í kórinn. „Það er ótrúleg vinátt í þessum kór,“ segir hún.

## Sækir jólatréð út í skóg

Þar sem Birna starfar við garðyrkju hjá Reykjavíkurborg hlakkar hún til að finna sitt eigið jólatré úti í náttúrunni eftir tónleikana. „Jólin koma til mín með trénu. Ég set það upp á Þorláksmessu en áður er ég búin að baða það og gera það klárt fyrir innveruna. Í mínum huga er tréð táknrænt fyrir jólin. Þá tekur maður jörðina inn á heimilið. Ég gef trénu gott pláss á miðju stofugólfinu og skreyti það mikið. Mér finnst hápunktur jólnanna þegar jólatréð er skreytt. Svo bakar maður auðvitað laufabraud. Það er skemmtilegur síður en núna hlakka ég mest til tónleikanna á sunnudag. Þeir verða hátíðlegir og sérstakir. Síðan mega jólin koma,“ segir Birna.

## Borða minni fisk

Norðmenn hafa áhyggjur af minnkandi fiskneyslu landsmanna. Grænmetisát hefur hins vegar stórkost. Yngri fólk borðar mun minni fisk en foreldrar þess gerðu. Á árunum 2015-2016 minnkaði fiskneysla um 4% hjá yngri aldersflokkum. Það er mjög mikilvægt að borða fisk til að fá D-vítamín, jód og selen, sérstaklega fyrir fólk á norðlægu slóðum. Neysla á grænmeti, berjum og ávöxtum hefur aukist stórkostlega á undanförunum árum. Grænmeti er vissulega hollt og gott en fiskur þarf líka að vera á borðum.



Ungt fólk borðar mun minna af fiski en foreldrarir gerðu en neytir meira grænmetis í staðinn.

Með heilsuþylgju undanfarinna ára hefur sykurneysla jafnframt dregist mikið saman. Á því sviði telja Norðmenn sig vera á réttri leið en hvetja fólk til að borða meiri fisk.

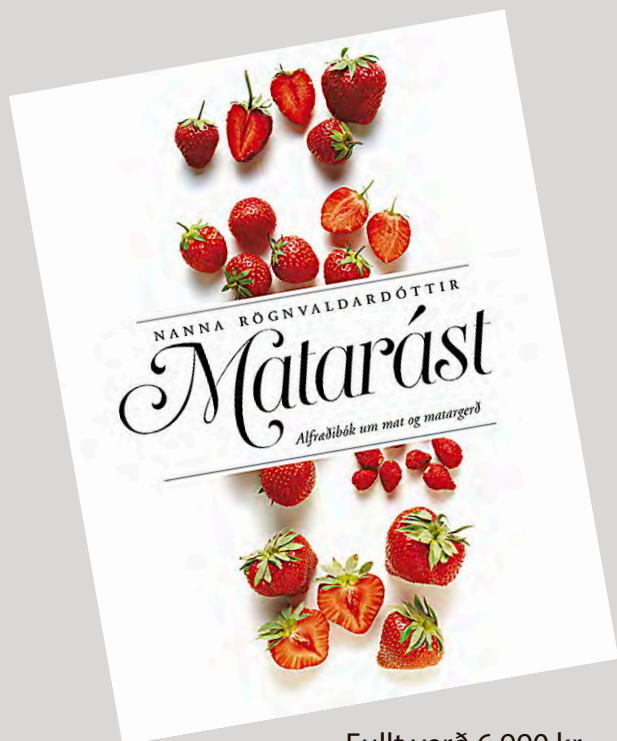
*Camerarctica*  
**Mozart við kertaljós**  
*Mozart by candlelight*  
*Kammertónlist á aðventu 2017*

Hafnarfjardarkirkju þriðjudag 19. des. kl. 21.00  
Kópavogskirkju miðvikudag 20. des. kl. 21.00  
Gardakirkju fimmtudag 21. des. kl. 21.00  
Dómkirkjunni í Reykjavík föstudag 22. des. kl. 21.00

Miðasala við innganginn og á [tix.is](http://tix.is) - Miðaverð kr. 2.800/2.000

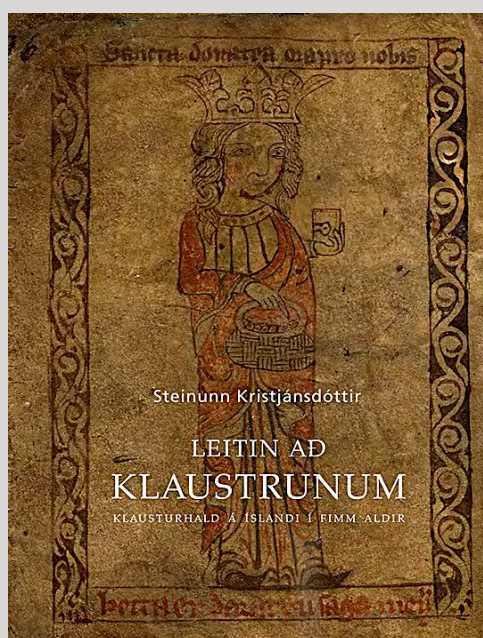
Styrkt af Tónlistarsjóði Menntamálaráðuneytisins, Reykjavíkurborg, Hafnarfjardarbæ, Kópavogsbæ og Gardabæ



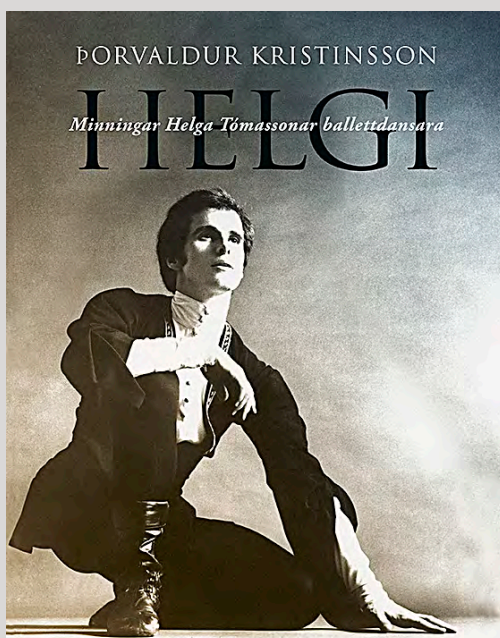


Fullt verð 6.990 kr.  
Tilboðsverð 4.990 kr.

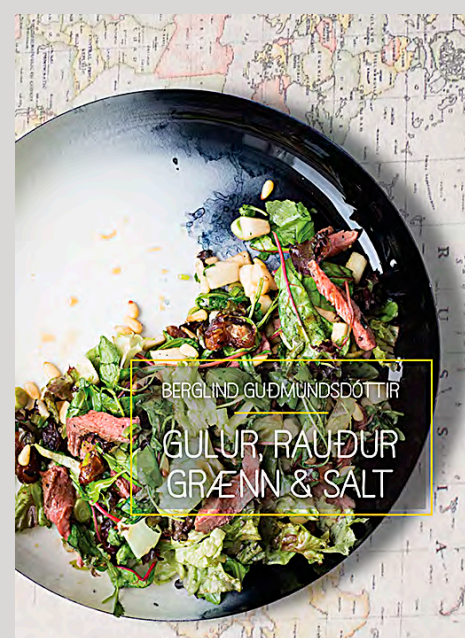
# Settu stóran pakka undir jólatréð!



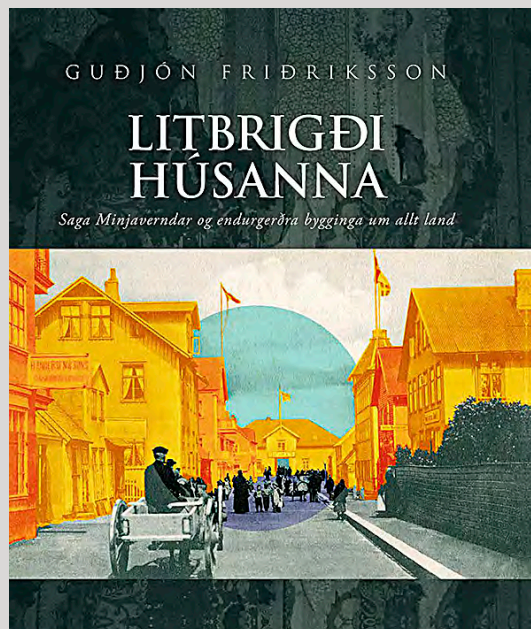
Fullt verð 9.590 kr.  
Tilboðsverð 7.690 kr.



Fullt verð 7.990 kr.  
Tilboðsverð 6.490 kr.



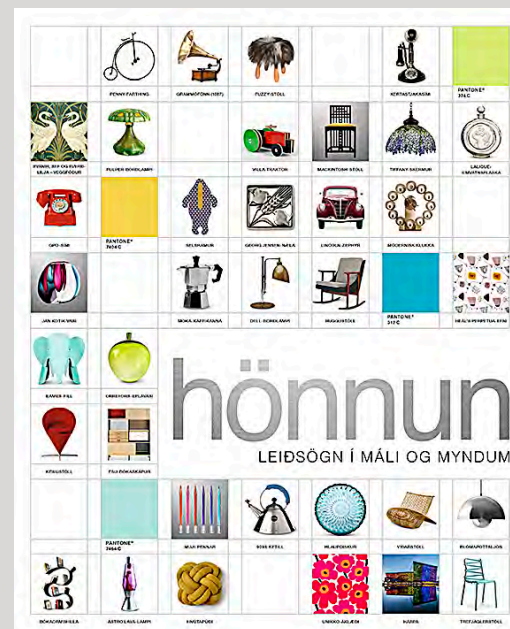
Fullt verð 7.790 kr.  
Tilboðsverð 6.190 kr.



Fullt verð 7.990 kr.  
Tilboðsverð 6.490 kr.



Fullt verð 8.990 kr.  
Tilboðsverð 7.290 kr.



Fullt verð 9.990 kr.  
Tilboðsverð 7.990 kr.



**BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00  
[facebook.com/malogmenning](https://facebook.com/malogmenning)



# Kveikir á hamingjuhormóni

Hugarfóstur Thelmu Bjarkar Jónsdóttur, jógakennara, fatahönnuðar og listkennara, næsta árið er Slökun í borg. Thelma Björk verður sýnileg á óvæntum stöðum í borginni á erilsamri aðventunni við að veita borgarbúum almenna slökun, velliðan og ró með aðeins ellefu mínútna hugleiðslu.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Hugleiðsla gengur út á það að vingast við sjálfan sig og elska sig eins og maður er nákvæmlega núna, burtséð frá framtíðarplönnum eða fortíð. Að þykja jafn vænt um okkur sjálf eins og okkur þykir vænt um mömmur okkar, dætur, systur eða vinkonur, en því miður er það ekki alltaf raunin. Við erum alltaf svo góð við aðra, en líka jafn góð í að dæma okkur hart," segir Thelma sem ætlar að mæta brýnni þörf borgarbúa til að gefa sér tíma í slökun og ró í ellefu mínútna óvæntum stöðum um alla borg.

„Á ellefu mínútnum náum við að hafa áhrif á innkirtla- og taugakerfi okkar," segir Thelma sem vinnur með möntrur úr kundalini-jóga. „Fjölmargar visindalegar rannsóknir styðja að hugleiðsla og slökun geta auðveldlega dregið úr daglegri streitu, fært okkur innri frið og bætt líkamlega og andlega líðan. Við förum með sömu möntruna aftur og aftur, en með því þjálfum við hugann út úr neikvæðum hugsunum, eins og: „Ég þarf þetta", „Af

hverju er ég ekki svona?" og „Ég er ömurleg" yfir í: „Ég er nóg" og „Ég er fullkomin eins og ég er", en þó ekki yfir í: „Ég ætla að verða besta útgáfan af sjálfum mér" eða „Ég ætla að missa fimm kíló fyrir jól". Við ætlum að njóta þess að vera til hér og nú, nákvæmlega eins og við erum í dag."

## Hamingjan er inni í okkur

Hugleiðsluferðalag Thelmu, Slökun í borg, er samstarfsverkefni hennar, Systrasamlagsins og Reykjavíkurborgar. Það stendur yfir í heilt ár en í kvöld verður hún á Yogafood á Grensásvegi.

„Það þarf ekki að stunda jóga til að geta tekið þátt í hugleiðslu með mér," segir Thelma. „Ég vil taka jóga og hugleiðslu út úr jógasalnum og kynna það fyrir öllum. Allir geta iðkað slökun og hugleiðslu, það er einfalt og ódýrt og krefst í raun engra sérstakra hæfileika," segir Thelma og er hæstánægð með samstarf sitt við borgaryfirvöld enda sé það eina sem vanti í borgarsamfélagið að fá leyfi til að slaka á og muna að anda.

„Nú er sá árstími genginn í garð þegar allt gengur út á að lifa utan frá og inn, en ég vil reyna að snúa því við og lifa innan frá og út. Við leitum í sífellu að einhverju til að kaupa,



Thelma Björk Jónsdóttir ætlar að færa kyrrð og velliðan yfir borgarbúa með hugleiðslu á óvæntum stöðum á aðventunni og langt fram á næsta ár. Í kvöld verður hún með ellefu mínútna hugleiðslu á Yogafood. MYND/ANTON BRINK

borða eða drekka; og að mata okkur á einhverju sem við höldum að sé hamingja. Ég vil sýna fram á að ham-

ingjan sé inni í okkur. Allt sem við þurfum í lífinu er innra með okkur og með því að gefa sér tíma til að hugleiða kviknar á hamingjuhormónum líkamans," segir Thelma, og hægt er að hugleiða alls staðar:

„Við getum til dæmis hugleitt í umferðinni þegar við erum fimm, tíu mínútna að keyra heim. Það þarf ekki að gerast í hugleiðsluherbergi heima, í réttu fótunum eða við Büddastyttuna. Bara þú með þér er nóg."

## Dýrmætt að elska sjálfan sig

Thelma verður með daglega hugleiðslu og slökun hjá Systrasamlaginu frá 11. til 19. desember.

„Hver veit nema ég poppi líka upp í miðri jólaönsinni á Laugaveginum til að hugleiða með gestum og gangandi. Ég vann sjálf í verslunum í miðbænum í tíu ár, frá klukkan 10 til 10 öll kvöld í desember og var algjörlega búin á því á lífi og sál þegar jólin loks komu. Ég er líka gömul miðbæjarrotta sem er nýflutt í Kópavoginn. Nú vil ég gefa til baka. Slökun í borg er líka ódur til starfsfólks og gesta miðborgarinnar þar sem við stoppum tímann í ellefu mínútna. Síðan heldur hver og einn út í lífið, en sama hvað hann tekur sér fyrir hendur, þá er hann búinn að leggja inn hjá sjálfum sér og hugleiða fyrir daginn."

Thelma hvetur fólk á öllum aldri, bæði konur, karla og börn, til að koma, hugleiða og eiga fallega stund saman.

„Aðeins örfárra mínútna slökun og hugleiðsla á dag getur ráðað öllu í réttar hillur, róad og fært innri frið, en það er eitt að segja frá og annað að finna. Við hugleiðsluna nota ég heilunar- og friðarmöntru sem gefur frið í hjörtun og frið út í heim. Það er svo dýrmætt að heila sjálfan sig, þykja vænt um sjálfan sig og hugsu fallega til sjálfs sín því máttur orða og hugsana er sterkari en margir gera sér grein fyrir," segir Thelma og hvetur til hugleiðslu á aðventunni þegar áreitið er mikið.

„Nú er tíminn til að gefa sjálfum sér hugleiðslu að gjöf, bara fyrir sjálfan sig. Hún er besta gjöfin sem maður getur gefið sjálfum sér; það er timi til að anda að og anda frá."

## Jóga gaf traust til lífsins

Thelma er þekktur fatahönnuður, móðir og jógakennari sem varð fyrst hugfangin af jóga og hugleiðslu á

meðgöngu. Þaðan lá leiðin í kennaranám í kundalini-jóga hjá Auði Bjarnadóttur í Jógasetrinu.

„Jóga og hugleiðsla breyttu lífi mínu í alla staði. Það gaf mér innri frið, sjálfstraust, kjark og úthald til að stíga inn í drauma mína og trúa á sjálfa mig. Ég hef náð að næra allt það bjarta og góða í sjálfri mér, og sjá það í öðrum, auk þess sem ég upplifi aukinn kjark og úthald til að takast á við áskoranir sem ég mæti í lífinu," segir Thelma sem umfram allt hefur öðlast traust til lífsins í gegnum jógaiðkun sína. „Ég treysti því að lifið færi mér allt sem ég þarf og allt sem ég vil."

Thelma kennir eldri borgunum jóga og hugleiðslu í Jógasetrinu og kundalini-jóga í Hlíðasmára 14. Hún hefur einnig unnið með Systrasamlaginu og leitt jóga og hugleiðslu fyrir hið fræga sveitasamflot samlagsins. Nýverið lauk hún meistaranámi við Listaháskóla Íslands í listkennslufræðum þar sem hún vann og vinnur með tengsl á milli handverks og hugleiðslu.

„Ég vann lengi að því að hanna hatta og spangir undir merki mínu Thelma Design, en fann að mig langaði að miðla því sem ég hafði lært og fundið í gegnum jóga. Í jóga-kennaranáminu fann ég kunnulega velliðunartilfinningu sem ég í fyrstu kom ekki auga á hvaðan var spröttin. Í meistaranáminu raðaðist púslid loks saman og ég uppgötvaði hvaðan þessi velliðan og hugarró var komin; það var þegar ég var að hekla og þrjúna með ömmu," segir Thelma sem nú miðlar reynslu sinni í gegnum námskeið sín „Slaka&Skapa" þar sem hún blandar saman hugleiðslu við skapandi ferli hvers nemanda.

„Um leið og maður nær í þetta velliðunarflæði, hvort sem það er í handavinnu, garðvinnu eða við eldamennsku, tapar maður tímanum og fer í hugleiðsluástand. Ég fann loks að þetta tengdist allt. Ég hafði hugleitt frá því ég var barn en í gegnum annan miðil; handverkið. Það þarf ekki meira en nál og tvítna til, og að anda og leyfa sér að vera."

Hægt er að fylgjast með hugleiðsluferðalagi Thelmu í viðburðum á Facebook undir Slökun í borg, fyrir alla, á heimasíðu hennar, andadu.com, og á systrasamlagid.is. Hugleiðslan á Yogafood, Grensásvegi 10, hefst klukkan 18.30 í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

## Falleg ljós sem lýsa upp skammdegið



Veggjós svart eða hvítt  
kr. 7.990,-



Lofljós grind m.peru  
kr. 18.900,-



Lofljós gler m.peru  
kr. 19.900,-



Skrifborðslampi  
kr. 11.900,-



Bankalampi  
kr. 16.990,-



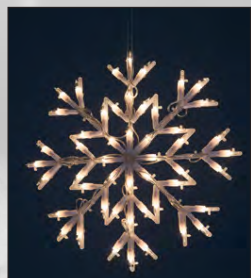
Veggjós  
kr. 7.450,-



Skrifborðslampi  
kr. 3.495,-



Skrifborðslampi  
kr. 3.495,-



Frostrós  
kr. 1.590,-



leiðiskross  
kr. 3.700,-



Retro ljós m.peru  
kr. 4.990,-

**Glóey** - gerir lífið bjartara

Ármúla 19 · Sími 568 1620 · www.gloey.is



# KÓSÝ NÁTTFÖT Í STÆRÐUM 42-58



Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)  
eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9

Curvy.is



Náttkjóll  
5.990 kr



Náttbolur  
4.490 kr



Náttbolur  
4.490 kr



Náttbolur  
4.990 kr



Náttkjóll  
5.690 kr



Náttbuxur  
4.990 kr



Jogging  
5.990 kr



Náttbuxur  
4.990 kr

## JÓLAOPNUN Í VERSLUN CURVY AÐ FÁKAFENI 9

9. DES - LAUGARDAGUR .....	11-18	15 - 22 DESEMBER .....	11-20
10. DES - SUNNUDAGUR .....	13-18	ÞORLÁKSMESSA .....	11-21
11-14 DESEMBER .....	11-18	AÐFANGADAGUR .....	11-13

SENDUM FRÍTT  
UM ALLT LAND

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)





Pastasalat er einfalt að gera og hægt að nota í það allt mögulegt sem til er í isskápnnum. Pastasalat þarf ekki að vera dýr matur frekar en maður vill.

# Pastasalat á annasömmum degi

Desember er annasamur hjá flestum. Sumir vinna lengur en venjulega á meðan aðrir reyna að komast í búðir eftir vinnu. Kvöldmaturinn þarf því að vera einfaldur en hollur þessa dagana.

**20% AFSLÁTTUR  
AF YFIRHÖFNUM**

Í JÓLAPAKKANN HENNAR



**Tískan**

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

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

Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



**P**astasalat er einfalt að gera og það er mjög góður og mettandi réttur með brauði. Hér eru nokkrar hugmyndir að einföldum mat áður en fólk treður sig út af dýrindis jólamat. Þessa rétti er yfirleitt hægt að gera að hluta eða öllu leyti fyrirfram. Hægt er að nota margt fleira en upp er talið í uppskriftunum í salatið, til dæmis lárperu, mangó, gulrætur eða hvað sem fólki dettur í hug og er til í isskápnnum. Alls kyns afgangar af osti eru góðir í svona pastarétt. Sömulæis er hægt að nota mismunandi pasta í réttina. Allar uppskriftirnar miðast við fjóra.

## BLT pastasalat

300 g pastaskrúfur  
½ bolli mjólk  
300 g beikon  
3 tómatar, meðalstærð, skornir í bita  
1 msk. ferskt timían, smátt skorið  
1 hvítlauksrif, marið  
Salt og pipar  
½ bolli majónesi  
¼ bolli sýrður rjómi  
4 msk. graslaukur, niðurskorinn  
Blandað salat

Sjóðið pasta í söltu vatni eftir leiðbeiningum á umbúðum. Þerrið og blandið síðan saman við mjólkina. Geymið. Steikið beikonið þar til það verður stökkt. Þerrið

á eldhúspappír. Bætið tómötum, timían og hvítlauk á pönnuna og bragðbætið með salti og pipar. Látið í skál. Skerið beikonið í litla bita. Setjið beikonið saman við tómatablönduna en geymið smávegis til skrauts. Blandan er hræð saman við pastað. Hrærið saman majónesi og sýrðum rjóma. Blandið saman við pastað og bragðbætið með salti og pipar. Setjið því næst salatið saman við ásamt þremur msk. af graslauk. Skreytið salatið með beikoni og graslauk. Berið fram með brauði.

## Ítalskt kjúklingasalat

3 bollar soðnar pastaskrúfur eða annað pasta eftir smekk  
½ bolli auk tveggja msk. af jómfúarolíu  
1 bolli eldaður, niðurskorinn kjúklingur  
1 bolli litlar agúrkur, smátt skornar  
1 bolli kirsuberjatómatar, skornir til helminga  
½ bolli steinlausar ólífur  
½ bolli niðurskorin grilluð, rauð paprika  
½ bolli niðurskorin ítölsk salami-pylsa eða pepperoni  
½ rauðlaukur, smátt skorinn  
¼ bolli niðurskorin, fersk steinselja  
100 g fetaostur eða annar eftirlætisostur  
½ bolli rauðvinsedik  
Blandað salat

Kælið pastað eftir suðu með köldu vatni. Þerrið síðan mjög vel. Setjið

í stóra skál og dreifið tveimur matskeiðum af olíu yfir. Bætið kjúklingi saman við auk tómatu, ólífa, papriku, salami, lauks, salats og steinselju. Bragðbætið með salti og pipar. Setjið rauðvinsedik í skál ásamt hálfum bolla af ólífuolíu. Hrærið vel saman og setjið yfir salatið. Best er að leyfa salatinu að standa í minnst 30 mínútur áður en það er borið fram með brauði.

## Pastasalat með túnfisk

2 bollar soðnar pastaskrúfur  
1 dós túnfiskur  
½ rauðlaukur, niðurskorinn  
6 vorlaukar, skornir í þunnar sneiðar  
½ paprika, smátt skorin  
1 stór tómatur, smátt skorinn  
Nokkrar skeiðar majónesi  
2 msk. ferskt dill  
1 msk. sellerífræ  
Ferskt timían  
Salt og pipar  
Smávegis sítrónusafi  
2-3 harðsoðin egg

Hrærið fyrstu sex af upptalningunni saman við majónesi. Notið nægilega mikið majónesi til að hræra saman salatið en þó alls ekki of mikið (ekki eins og túnfisksalat í majónesi). Bætið kryddinu saman við til að bragðbæta. Þá er sítrónusafa bætt út í. Kælið salatið í nokkra tíma. Þegar það er orðið kalt og hressandi hærið þá allt vel saman aftur og bætið majónesi við ef þörf reynist. Bætið eggjunum saman við í lokin.





# CANADA GOOSE®



**LODGE - HERRA**  
kr.79.990.-



**LODGE - DÖMU**  
kr.79.990.-



**CITADEL**  
kr.119.990.-



**KENSINGTON**  
kr.109.990.-



**VICTORIA**  
kr.114.990.-



**TRILLIUM**  
kr.114.990.-



**CHATEAU**  
kr.119.990.-



**HYBRIDGE**  
kr.59.990.-

## GRÍPTU GÆSINA

SETTU ALVÖRU GÆÐI Í JÓLAPAKKANN!

# SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS 



#metoo

## #metoo í Borgarleikhúsi

Sunnudaginn 10. desember klukkan 16, á alþjóðadegi mannréttinda, mun fjölbreyttur hópur íslenskra kvenna koma saman á Nýja sviði Borgarleikhússins og lesa frásagnir sem litið hafa dagsins ljós í #metoo baráttunni hér á landi. Konurnar sem lesa frásagnirnar eru úr röðum sviðslistakvenna, tónlistarkvenna, stjórnmálakvenna, fjölmiðlakvenna, íþrótta-kvenna, kvikmyndagerðarkvenna, kvenna í tæknigeiranum og svo mætti lengi telja. Með þessum viðburði er ætlunin að efla samstöðu þeirra kvenna sem hafa deilt sögum sínum hérlandis í kjölfarið á hinnalþjóðlegu #metoo bylgju þar sem konur deila frásögnum af óviðeigandi hegðun, áreitni og ofbeldi og velja samfélagið allt til umhugsunar um hið óviðnandi ástand sem kynbundin mismun og ofbeldi hefur í för með sér.

Aðgangur er ókeypis en hægt verður að nálgast miða á heimasíðu Borgarleikhússins.

Sama dag verða haldnir svipaðir viðburðir á Akureyri, Seyðisfirði og Ísafirði.



## Lítill börn og jólamatur

Ekki ætti að gefa litlum börnum saltan jólamat þótt hátíð standi yfir né heldur eiga þau að úða í sig piparkökum. Barn sem er tíu mánaða eða eldra má fá möndlugraut en gæta verður þess að mandlan sé ekki á þeim disk. Ekki skal setja mikinn kanil í grautinn hjá svo ungum börnum. Of mikill kanill getur verið slæmur fyrir lifrina. Þess vegna er ekki heldur hollt að láta ung börn borða mikið af piparkökum. Sykur ætti alla jafna að spara við börn á fyrsta ári.

Börn undir þriggja ára ættu ekki að borða hnetur eða möndlur. Hnetur geta staðið í börnum og geta verið ofnæmisvaldandi. Það má gefa barni steinlausa mandarínu frá sex mánaða aldri. Byrja skal smátt því sitrusinn í mandarinunni getur verið vondur í maga barnsins. Best er að gefa barninu mandarinubát í gegnum net.

Börn yngri en ársögmul ættu ekki að borða hangikjöt. Það er í lagi að gefa barni smávegis með stöppuðum kartöflum sé það komið á annað ár. Stappið gjarnan soðið grænmeti með matnum, það dregur úr saltinu í matnum. Sömu aðferð má nota með rifjasteik en taka skal fituna burt. Kalkúnn er besti jólarétturinn fyrir barnið. Kalkúnn með eplum og gulrótum er hollur og góður.

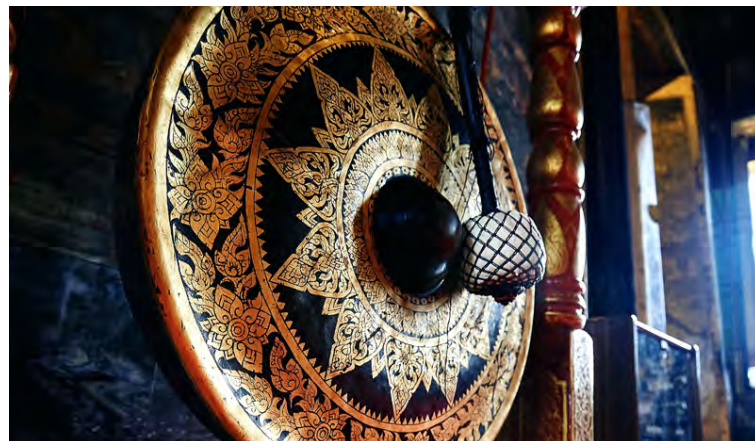
## Gong-slökun í hádegini

Hægt verður að kúpla sig út úr amstri hversdagsins og vinda ofan af jólastressinu, ef það er farið að gera vart við sig, í Listasafni Íslands á morgun en þá mun Guðrún Darshan leiða Gong-slökun í fallegu umhverfi safnsins. Slökunin hefst klukkan 12 og er aðgangur ókeypis.

„Gong-slökun er mjög eflandi og nærandi upplifun sem opnar fyrir flæðið innra með okkur.

Í annríkinu sem einkennir nútímalíf er lífsnauðsynlegt að kunna listina að slaka á,“ segir í lýsingu á viðburðinum á Facebook.

„Guðrún Darshan er jógakennari, markþjálfari, Bowen-tæknir og hómópati og hefur mikla ástríðu fyrir jóga og hugarrækt og því hvernig við getum skapað okkur líf í jafnvægi þar sem allir fá að blómstra.“



# NÝTT



## HÖFÐATORG

SKRIFSTOFUR & FUNDARHERBERGI TIL LEIGU

Skrifstofur, fundarherbergi, fjarstofa, viðskiptasetustofa, samnýtt vinnusvæði, móttökubjónusta, símsvörur, IT þjónusta, pósthólf, háhraða internet, skrifstofuhúsgögn, veitingar og fl.

Aðgangur að vinnuástöðu allan sólarhringinn.

Hafðu samband í dag í síma: 5 27 27 87  
Eða sendu okkur fyrirspurn á:  
reykjavik.hofdatorg@regus.com

Turninn Höfðatorgi, Ármúli 4&6, Tryggvagata 11,  
Skútuvegur 3, Skipagata 9 - Akureyri.

www.regus.is

Regus  
Orange Project



## Bílar & Farartæki



### FLOTT VERÐ !

RANGE ROVER EVOQUE DYNAMIC. Árg.2013,ek.aðeins 74.þús km,dísel, sjálfskiptur.Verð 4.980.000. Rnr.246553. Á staðnum - S:5621717

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

## Hóperðabílar



### MERCEDES-BENZ O1117L

26 sæta Rúta Club Star, læst drif, ollumiðstöð, leiðsögukerfi, skoðuð 18, Verð nú 790.000 uppl. 820-5181

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

## Pípulagnir

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

## Bókhald

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

## 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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutna. Flutningabj. Mikla. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

## Spádómar

### KÆRLEIKS-LJÓSID

Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla

Visa 566 7311 euro

Tímarpantanir í síma 8694650

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

## Húsviðhald

### ALHLIÐA FASTEIGNAÐHOLD

- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

### TILBOÐ PÉR AÐ KOSTNADARLAUSU !

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

## Keypt & Selt

## Til sölu

## BÚÐU TIL ÞITT DAGATAL



Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!! eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

## BÚÐU TIL ÞITT MYNDA-ALBUM



Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!! eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is



Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



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



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opíð alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Heilsa

## Nudd



### TANTRA NUDD

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

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

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

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka 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



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Til leigu nýleg 109 m<sup>2</sup>, 3ja herb. íb í Kópavogi. Allar uppl. á: [www.abstrakt.is/kopavogstun](http://www.abstrakt.is/kopavogstun)

## Húsnæði óskast

Einstæður faðir óskar eftir íbúð í Árbæ eða nágrenni minnst 2ja herb. Vinsamlegast hafið samband í s. 851 1919.


## Geymsluhúsnæði

[WWW.GEYMSLAEITT.IS](http://WWW.GEYMSLAEITT.IS)  
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m<sup>2</sup>. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

[GEYMSLUR.IS](http://GEYMSLUR.IS)  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslu fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Visir þú að...  
Óþeirðstúfur tónvæðing  
hafa áhrif á börn.

## Hönnun



## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða [kjartangardars@gmail.com](mailto:kjartangardars@gmail.com)

## Atvinna

## Atvinna í boði

## KÖKUHORNID

Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakari okkar í Bæjarlind. Vinnutími 13-18 eða samkomulag.

Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 og [greta@kokuhornid.is](mailto:greta@kokuhornid.is)

## Skemmtanir



HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19

Cafe  
**Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

## Leikir helgarinnar

Laugardaginn 9. des

12:20 West Ham - Chelsea

17:20 Newcastle - Leicester

Sunnudaginn 10. des

14:05 Liverpool - Everton

16:20 Man.United - Man. City



Rúnar Þór,  
Björgvin Gíslason,  
Sigurður Árnason,  
Rúnar Vilbergsson.

Gullnáman

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

## Tilkynningar

## SKIPULAGSBREYTING

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi hestamannafélagsins Sörla Hafnarfirði

**Skipulags- og byggingarráð samþykkti á fundi sínum þann 3. október 2017 breytingu á deiliskipulagi fyrir Sörlasvæðið og að auglýsa tillöguna í samræmi við l. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.**

Breytingin felur í sér stækkun lóðar og byggingarreits Sörlastaða, íþrótta- og félagasæðstöðu Hestamannafélagsins Sörla ásamt breytingu á aðkomu og legu bílastæða og aðkomu keppenda. Lega reiðleiða breyttist í samræmi við það ásamt göngustígum. Núverandi gerði færast til. Byggingarlóðir við Sörlaskeið 7 og Fluguskeið 3 felldar út.

Skipulagstillagan verður til sýnis hjá umhverfis- og skipulagsþjónustu á Norðurhelli 2 og í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar Strandgötu 6, frá 8. desember 2017 - 19. janúar 2018 og á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu, eigi síðar en 19. janúar 2018 eða á netfangið [berglingd@hafnarfjordur.is](mailto:berglingd@hafnarfjordur.is)

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar.

**HAFNARFJARÐARBÆR**  
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR  
STRANDGÖTU 6

**ÞJÓNUSTUVER**  
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 - 16.00  
ALLA VIRKA DAGA

**585 5500**  
[hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



## Atvinna

Visir hf óskar eftir að fastráða matsvein á Sighvat Gk 57. Sighvatur er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar um borð í síma 856-5770, hjá skipstjóra í síma 856-5775 eða á heimasíðu Visis [www.visirhf.is](http://www.visirhf.is).



Póst dreifing

við komum því til skila

**PÓSTURINN  
KEMST ENN  
BETUR TIL  
SKILA EF...**

útljósir eru kveikt, stéttin mokuð og póstkassarnir vel merktir.

[www.postdreifing.is](http://www.postdreifing.is)

Þú ert ráðin/n!  
Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

[www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

**FAST**  
Ráðningar