



FÖSTUDAGUR 9. FEBRÚAR 2018

Lífsstíll

Rappið er popp nútímans

Ragna Kjartansdóttir eða Cell7 segir rappið orðið að popptónlist dagsins í dag. Hún er með plötu í smíðum eftir nokkurra ára hlé og fór fyrsta lagið, City Lights, í loftið í haust. Framundan er tónleikaferð. ➔2

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SJÁVARBÁRINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is



Ragna Kjartansdóttir rappar undir listamannsnavninu Cell7. Ný plata kemur út í sumar og fyrsta lagið er



EGSMARK
Oliver&Lucas WeissKrogh
kr. 179.800

LÍNAN

Bæjarlind 14 - 16 | 201 Kópavogi
Sími 553 7100 | linan.is f / linanehf t / linan.is
Opíð mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Framhald af forsiðu →

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Fyrsti míní-tónleikatúrinn verður í Sviss, af öllum stöðum. Við fengum gígg þar fyrir einhverju síðan sem er að vinda upp á sig. Fyrstu tónleikarnir verða í maí,“ segir tónlistarkonan Ragna Kjartansdóttir eða Cell7 eins og hún kallar sig en hún vinnur nú að nýrri plötu eftir nokkurt hlé.

„Ég ákvað loksins að skella í plötu. Hún kemur vonandi út í sumar en síðast gaf ég út plötu 2013. Í millitíðinni var ég upptekin af því að fjölga mannkyninu. Ég hef verið að koma mér aftur í girinn og spila nýtt efni í haust og því fylgja blendnar tilfinningar. Það er bæði spennandi og taugatrekkjandi að flytja nýtt.“

Ragna geystist fyrst inn á rapp-senuna seint á tíunda áratugnum þegar hljómsveit hennar Subterranean var valin bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum árið 1997. Subterranean naut mikilla vinsælda og hitaði meðal annars upp fyrir Fugees í Laugar-dalshöll.

„Það var toppurinn. Frekar stórt fyrir 17 ára krakka og lifir sterkt í minningunni,“ segir Ragna. „Það er varla hægt að biðja um meira, að vera svona ungur í hljómsveit og njóta velgengni. Ég sakna þess þó bara passlega og á hollan hátt. Þetta setti dálitið óraunsæjan standard á hvert maður ætlaði sem fullorðinn tónlistarmaður. Viðmiðið var að gefa bara út og það myndi alltaf ganga vel, en það er ekkert sjálf-sagt. Það er ekkert gefið í þessum bransa,“ Ragna. Hún fékk smávegis nasasjón af glamúrlífi tónlistar-bransans þegar hún vann sem lærlingur í hljóðveri í New York.

„Ég bjó í New York á árunum 2000 til 2004 og lærði hljóðupp-töku á Long Island. Fyrir lítinn Reykjavíkurlæbba var mjög spennandi að vinna í hljóðveri á Manhattan. Þarna voru nokkur stór nöfn eins og Foxy Brown og Timberland kom inn af og til og fleiri. Það var skemmtilegt að sjá viðskiptalegu hliðina á tónlistinni. Þessi stóru listamenn gera ekkert fyrir ekki neitt. Þetta voru öðruvísi týpur en maður hittir dagsdaglega. Annars konar fólk og maður kynntist þeim ekki neitt. Þetta var mikill bizzness og mikill glamúr og jú auðvitað á ég nokkrar góðar sögur en þær eiga betur við yfir bjór.“

Stelpur eiga erfiðara uppdráttar

Ragna hefur þó ekki setið auðum höndum og kom síðast fram á sviði hér heima í janúar á Puzzy Patrol tónleikunum sem fram fóru í Gamla bíói.

„Þar kom fram hriðskotalið kvenna í rappi. Þetta voru frábærir tónleikar en ég hefði viljað sjá fleiri



„Þetta voru frábærir tónleikar en ég hefði viljað sjá fleiri mæt,“ segir Ragna um Puzzy Patrol tónleikana sem fram fóru í Gamla bíói í janúar.



Subterranean sló rækilega í gegn á tíunda áratugnum og hitaði meðal annars upp fyrir Fugees. MYND/HARI

mæta,“ segir Ragna. Fjöldi gesta hafi þó ekki endilega komið á óvart. „Stelpur eiga erfið uppdráttar í tónlist yfirleitt myndi ég segja. Þannig liggur landslagið, allavega í rappinu og það er ekkert nýtt fyrir mér. En það er vonandi að breytast. Ég man til dæmis ekki eftir öðrum stelpum að rappa þegar ég var að byrja. Ég var samt ekkert að spá í það þá og í raun spái ég bara í tónlist fyrir það sem hún er. Til að tengja við tónlist sem aðrir eru að gera finnst mér lykilatriði að fólk hafi áhuga og ástríðu fyrir tónlistinni,“ segir hún.

Á nýju plötunni mun hún fá til liðs við sig valinkunnar söngkonur en segir það ekki hafa verið

meðvitaða „girl power“ ákvörðun. „Nei, alls ekki, þetta var í raun bara skemmtilegt samstarf sem vatt upp á sig og nú er ég í sambandi við alls konar flottar íslenskar söngkonur. Þetta er nýtt fyrir mér og er alveg ótrúlega skemmtilegt,“ segir Ragna og þvertur fyrir að vera reiður rappari sem þurfi að koma skilaboðum út gegnum tónlistina. Fjölskyldulífið hafi tekið yfir.

Hangir á bílasölum um helgar

„Hvert lag á plötunni snýst bara um stemminguna þann daginn. Ég reyni að pæla ekki of mikið í þessu. Það vex mér í augum að reyna að hugsa plötuna sem einhverja heild.

Ég tek bara einn dag í einu. Í fullri vinnu og með fjölskyldu hef ég bara kvöldin og stöku helgar í tónlistina,“ segir Ragna en fjölskyldan telur fjóra, eiginmann og tvö börn, átta ára og eins og hálfis árs. Ragna segir það passlegan fjölda enda krakkarnir á fjörugum aldri.

„Um helgar reynum við oft að glugga í blöðin og leita uppi eitthvað til að gera saman. Opið hús hjá bílasölunum er oft vinsælt, þar er eitthvað fyrir alla. Kallinn fær að prufukeyra nýja bíla og krakkarnir fá pulsu og blöðru og allir sáttir. Ég fæ bara að njóta þess að horfa á alla glada,“ segir hún hlæjandi.

Tekurðu tónlistarlegt uppeldi

krakkanna alvarlega? „Ég ræð því sem spilað er í bilnum en ætli aðal mótunin sé ekki um unglingsárin. Það á því eftir að koma í ljós hvort mér tekst að hafa einhver áhrif á þau,“ segir Ragna. Hún fagni því hversu vinsælt rapp sé orðið hjá yngstu kynslóðinni.

Sköpunarkrafturinn mikill

„Rappið er popp nútímans. Það er gaman að sjá stefnuna vaxa svona mikið og hvernig íslenskir tónlistarmenn móta hana eftir sínu höfði. Þessir krakkar verða fyrir áhrifum héðan og þaðan en hafa samt sinn stíl í rappinu. Það kemur með tungumálinu og hrynjandinni. Rapp þekktist til dæmis ekki á íslensku þegar við vorum að byrja og við leituðum auðvitað bara í það sem við þekktum, amerískt rapp. Umhverfið hefur breyst mjög mikið. Tónlist er mun aðgengilegri núna og krakkar eiga miklu auðveldara með að afla sér upplýsinga og leita áhrifa gegnum netið. Það er líka orðið miklu auðveldara að búa til tónlistarmyndband. Í dag er það á færi nánast hvers sem er en þegar við vorum að byrja var það meiri-háttar mál.

Sköpunarkrafturinn er mikill og í raun ekkert sem aftrar krökkum frá því að gera allt sjálf.“

Ert þú orðin fyrirmynd ungra tónlistarmanna? „Ég veit það ekki en ég vona það. Ég held reyndar að margir tónlistarmenn séu einhvers konar fyrirmynd, hvort sem þeir kæra sig um það eða ekki. Maður reynir alltaf að vanda sig í því sem maður er að gera og að hafa jákvæð áhrif út á við.“

ENZYMEDICA®

Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum



ÚTSALA

Síðustu dagar
útsölnunni lýkur
á laugardag



Nú einnig
fáanleg í
barna-
stærðum

icebreaker® MERINO
ULLARFATNAÐUR

100% Merino ull, stingur ekki, lyktar ekki, hlýrri.
Peysur, bolir, húfur, jakkar, sokkar, vettlingar, leggings, nærföt

**30%
afsláttur**



**OSPREY
BAKPOKAR**

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

**30-50%
afsláttur**

patagonia®
live simple. live extreme



**20-60%
afsláttur**



KEEN

Vatnsheldir gönguskór
Lágir og millihár

Sandalar
Gott úrval

**30%
afsláttur**

Allur viðlegubúnaður
með 30% afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsgöðu
á sínum stað með enn betri kjörum!

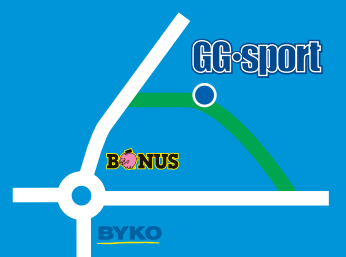


FERRINO

**singing
rock**

**30%
afsláttur**

GG-sport



Opnunartími:
í dag föstudag 10-18,
laugard. 10. feb. 11-18

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 www.ggsport.is



„Finndu okkur
á Facebook“

Örvandi tónlist fyrir heilann

Rappið er ótrúlega skemmtilegt tjáningarform sem höfðar til flestra aldurshópa. Á næstunni geta áhugasamir landsmenn lært að rappa undir stjórn eins reynslumesta rappara landsins, Steinars Fjeldsted úr Quarashi. Helstu hæfniskröfur eru meðal annars smá kjarkur og frjótt ímyndunarafli.

Starri Freyr
Jónsson
starri@frettabladid.is



Rapptónlistin hefur verið fyrirferðarmesta tónlistarstefna heims undanfarin ár og eru vinsældir hennar einnig miklar hér á landi. Þrátt fyrir það hefur ekki verið mikið framboð af rappnámskeiðum hérlendis undanfarin ár en það breytist síðar í mánuðinum þegar ungum og örlítið eldri gefst kostur á að nema rappfræðin undir stjórn Steinars Fjeldsted, betur þekkt sem Steina í Quarashi. Steini hefur verið rappandi meira og minna undanfarinn aldarfjórðung og ætti því að luma á göðum ráðum til þeirra sem ganga með rapparadrauminn í maganum.

Hann segir að flestir ættu að geta tekist á við rappið. „Það sem þarf helst til að vera rappari er bara smá kjarkur og frjótt ímyndunarafli. Einnig er mjög gott að hafa flæði og skemmtilega texta en það kemur allt með æfingunni. Íslenskan er tilvalin til rappsa enda má segja að Íslendingar hafi verið að rappa í mörg hundruð ár. Það eru allir jafnir í rappinu, konur eru alveg jafn góðar að rappa og karlar og öfugt. Það eru samt fleiri karlar að rappa en það þýðir samt ekkert að þeir séu endilega betri.“

Aldur skiptir engu máli

Námskeiðin eru haldin í Söngskóla Maríu Bjarkar og eru 6 til 9 ára krakkar í yngsta hópnun en sextán ára og eldri í þeim elsta. Það ætti að vera auðvelt að ímynda sér börn og unglunga spreya sig á rappinu, en hvað með fullorðin fólk? „Það er klárlega hægt að kenna fullorðnu fólk að rappa

„Íslenskan er tilvalin til rappsa enda má segja að Íslendingar hafi verið að rappa í mörg hundruð ár. Það eru allir jafnir í rappinu, konur eru alveg jafn góðar að rappa og karlar og öfugt.“

Steinar Fjeldsted

enda er rapp ekkert nema tjáning og frelsi til þess að nett frika út. Þetta er ótrúlega skemmtilegt tjáningarform sem höfðar til allra aldurshópa. Aldur skiptir engu máli svo lengi sem þú hefur gaman af því sem þú ert að gera.“

Eftirspurnin eftir svona námskeiðum hefur verið til staðar undanfarin ár, segir Steinar. „Ýmsir hafa komið að máli við mig síðustu árin og spurt út í slík námskeið. Þessa hugmynd má þó eiginlega rekja til konunnar minnar, hún spurði mig hvort þetta væri ekki sniðug hugmynd og þá fór þetta allt að smella saman. Rapp er náttúrulega gríðarlega vinsælt núna og það skemmtilega við rappið er að það nýtur vinsælda hjá fólki á öllum aldri.“

Tryllt rappsena

Vinsældir og uppgangur íslensku rappsennunnar hefur ekki farið fram hjá mörgum og Steinar er einn þeirra sem eru mjög hrifnir. „Rappsena í dag er algjörlega tryllt og ótrúlega góðir hlutir að



„Það er klárlega hægt að kenna fullorðnu fólk að rappa enda er rapp ekkert nema tjáning og frelsi til þess að nett frika út. Þetta er ótrúlega skemmtilegt tjáningarform sem höfðar til allra aldurshópa,“ segir Steinar Fjeldsted. MYND/ANTON BRINK

Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum

FRÁBÆR
KÍNVERSKUR
VEITINGASTAÐUR
Í MEIRA EN
30 ÁR



HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



Kinahofid

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogsi
www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022



www.kinahofid.is

gerast. Ungu rappararnir vita nákvæmlega hvað er að gerast og leggja mikinn metnað í tónlistina sem er mikil snilld. Senan á bara eftir að stækka meira og blómstra í takt við það. Einnig er tónlistin alltaf að þróast og þau sem halda áfram verða alltaf betri og betri. Ég sé því engan enda á þessari skemmtilegu þróun.“

Mótandi tónlist

Steinar stofnaði sína fyrstu hljóms-

sveit 11 ára gamall og hefur rappið verið stór hluti af lífi hans síðan.

„Það var svo margt sem heillaði við rappið á sínum tíma, takturinn, textarnir og attitjúdið. Þessi „urban“ filingur greip mig strax og þá varð ekki aftur snúið. Sveitir eins og Souls of Mischief, Pharcyde, Mobb Deep, Black Sheep, Beastie Boys, Jungle Brothers, De La Soul, Public Enemy, Snoop Dogg og margar fleiri rötudu oft í spilarann hjá mér í gamla daga þegar ég

skartaði viðum síðbuxum og dreddum og tók þetta alla leið.“

Beastie Boys höfðu sérstaklega mikil áhrif á Steinar. „Ég var mjög mikið á hjólabrettum og þetta var svona nett „skate“ útgáfan af rappi, skítugt, með mikið af sömplum og allt var leyfilegt. Þessi tónlist mótaði mig og vini mína á þessum tíma. Flestir þeirra fást við skapandi störf í dag sem þýðir bara eitt, þessi tónlist er örvandi fyrir heilann.“

Leggja grunn að tónlistarlífi landsins

Formaður Samtaka tónlistarskólastjóra segir að tónlistarskólarnir séu mikilvægur grundvöllur fyrir hið öfluga tónlistarlíf sem er á Íslandi og að tónlistarnám bæði auðgi lífið og styðji við annað nám.

Júliana Rún Indriðadóttir, formaður Samtaka tónlistarskólastjóra, segir að á Íslandi sé mjög öflugt og fjölbreytt starf í tónlistarskólunum, en þeir eru um 90 talsins og í þeim eru um 15 þúsund nemendur. „Í flestum bæjarfélögum er tónlistarskóli og á Reykjavíkursvæðinu er fjölbreytt flóra tónlistarskóla, stórra og smárra. Sumir sérhæfa sig t.d. í söng eða ákveðnum kennsluáferðum og aðrir bjóða upp á fjölbreyttar námsleiðir,“ segir Júliana.

Undirstaða tónlistarlífsins

„Úti um allt land gegna tónlistarskólarnir mikilvægu hlutverki í menningarlífinu og það gleymist oft að tónlistarskólarnir eru undirstaða hins fjölbreytta tónlistarlífs sem er á Íslandi, með öllum sínum tónleikum og tónlistarhátíðum á sviði klassískrar og rytmískrar tónlistar,“ segir Júliana.

„Þetta öflugra tónlistarskólakerfi var byggt á grundvelli laga um fjárhagslegan stuðning við tónlistar-

Júliana segir að það sé mjög öflugt og fjölbreytt starf í tónlistarskólunum landsins. MYNDIR/ERNIR



skóla sem sett voru 1963,“ segir Júliana. „Tónlistarskólarnir njóta opinbers stuðnings starfa eftir námskrá sem menntamálaráðuneytið gefur og standa að samræmdu áfangaprófakerfi, en námið skiptist í þrjú megináfang; grunnnám, miðnám og framhaldsnám.

Námsframvindan er einstaklingsbundin og háð aldri, getu og ástundun, en hver námsáfangi tekur oft um fjögur ár,“ segir Júliana. „Það er mjög krefjandi að ljúka framhaldsprófi í tónlist og eftir það tekur við háskólanám hjá þeim sem vilja leggja tónlist fyrir sig.“

Gildi tónlistarnáms

„Tónlist auðgar lífið og er vin í þeirri



Tónlistarnám eykur meðal annars félagsfærni barna.

andlegu eyðimörk sem auðvelt er að villast inn í í nútímasamfélagi,“ segir Júliana. „Það er mikil áskorun fyrir ungt fólk að hafa stjórn á sínum tíma, því það er mjög auðvelt að gleyma sér í allri þeirri afþreyingu sem er í boði.

Tónlistarnám þjálfar einbeitingu og minni og eflir vitsmuni og sköpunargáfu,“ segir Júliana. „Rannsóknir sýna að tónlistarnám hefur jákvæð áhrif á námshæfni almennt, enda reynir þar bæði á lestur, skilning og rökhugsun. Það er líka mikil áhersla lögð á samspil í tón-

listarnámi, sem eykur félagsfærni og virðingu fyrir öðrum. Megináherslur í menntastefnu nútímans eru á félagsfærni, sjálfsefningu, læsi, sköpun og heilbrigði og það er óhætt að fullyrða að tónlistarskólarnir rækta þessi gildi í miklum mæli.

Við eru tónlistarskólarnir í góðu samstarfi við grunnskóla, en það mætti ganga miklu lengra í þessari samvinnu og nýta fagþekkinguna innan tónlistarskólanna í grunnskólunum með góðum árangri,“ segir Júliana. „Yfirvöld menntamála

verða að sjá tækifærin og vera tilbúin að nýta þau.“

Glæsileg uppskeruhátíð á hverju ári

„Á hverju ári höldum við upp á uppskeruhátíð tónlistarskólanna, sem kallast Nótan,“ segir Júliana. „Þá sendir hver skóli fulltrúa á sam-eiginlega landshlutatónleika og þar eru atriði valin til flutnings á sérstökum hátíðartónleikum. Nótan er um leið tónlistarkeppni, þar sem nemendum sem skara fram úr eru veittar viðurkenningar.“



Tónlistarnám bætir einbeitingu, minni og sköpunargáfu.

DAGUR TÓNLISTARSKÓLANNA

10. FEBRÚAR

DAGUR TÓNLISTARSKÓLANNA ER HALDINN ANNAN LAUGARDAG Í FEBRÚAR ÁR HVERT

DAGUR TÓNLISTARSKÓLANNA HALDINN HÁTÍÐLEGUR UM ALLT LAND TÓNLISTARSKÓLAR LANDSINS ERU UM 90 TALSINS OG Í ÞEIM FER FRAM GRÍÐARLEGA FJÖLBREYTT OG ÖFLUGT STARF.

Á HÁTÍÐISDEGI ÞEIRRA, DEGI TÓNLISTARSKÓLANNA, EFNA SKÓLARNIR TIL ÝMIS KONAR VIÐBURÐA TIL AÐ VEKJA ATHYGLI Á STARFSEMI SINNI. MARKMIÐIÐ ER AÐ AUKA SÝNILEIKA OG STYRKJA TENGL TÓNLISTARSKÓLANNA VIÐ NÆRSAMFÉLAGIÐ.

DAGUR TÓNLISTARSKÓLANNA ER HALDINN ANNAN LAUGARDAG Í FEBRÚAR ÁR HVERT, SEM NÚ BER UPP Á 10. FEBRÚAR.

NÝI TÓNLISTARSKÓLINN

Árlegur þemadagur. Þemadagi ári er amerísk tónlist. Boðið verður upp á sex stutta tónleika á tímabilinu 10:30–14:30 Gestum boðið upp á heitt súkkulaði og nýsteiktar kleinur.

SÖNGSKÓLI SIGURÐAR DEMETZ

HRUNADANSINN í ¾. Óperusýning í létum dúr á sal skólans í Ármúla 44., 3. hæð. Sýningar kl. 15 og 17. Aðgangur er ókeypis.

SUZUKITÓNLISTARSKÓLINN Í REYKJAVÍK

Tónleikar kl. 14 í sal skólans í Söltúni 24. Allir velkomnir.

TÓNLISTARSKÓLINN Í FELLABÆ.

Miðvikudaginn 28. febrúar kl. 18:00 í sal Fellaskóla verða blandaðir tónleikar þar sem bæði nemendur leika klassíska og rytmíska tónlist.

TÓNLISTARSKÓLI GARÐABÆJAR

Í ár er samspil megin þema í Tónlistarskóla Garðabæjar. Haldnir verða 14 stuttir tónleikar í tónleikasal og blásarasal skólans þar sem fram koma hljómsveitir, samspilshópar af ýmsum stærðum og gerðum, söngvarar og einleikarar. Öll dagskráin fer fram í húsnæði skólans að Kirkjulundi 11 kl. 10.30 til kl. 15.00.

TÓNLISTARSKÓLINN Í GRAVARVOGI

ætlar að fjölmenna á ævintýratónleika Ævars vísdamanns með Símfóníuhljómsveit Íslands í Hörpu. Tónlist úr Harry Potter. Hringadróttinsögu, Draugabönnum o.fl. Tónleikar kl. 14 og 16.

TÓNLISTARSKÓLI HAFNARFJARÐAR

Hljóðfærakynning fyrir nemendur í forskóla kl. 10 í Hásölum Tónleikar á Torginu og í Hásölum til kl. 16. Nemendur í rytmíska skólunum í Tónkvísl halda stutta tónleika viðs vegar í Hafnarfirði.

TÓNLISTARSKÓLI REYKJANESBÆJAR

Dagskrá í húsnæði skólans á Hjallavegi 2. Kl. 10.45: Rokkhljómsveit úr Rytmískri deild skólans leikur. Kl. 11.00 Hljóðfærakynningar fyrir nemendur Forskóla 2. Kl. 11.00 Tónlistaratriði á göngum skólans. Kl. 12.00: Tónfræðikeppni í tónleikasalnum Bergi. Vegleg verðlaun. Kl. 12.50: „Hljómsveitir kallast á“. Nemendur Tónvers skólans munu streyma dagskránni beint um Facebooksíðu skólans. Kaffihús Strengjæðildar opið meðan á dagskrá stendur.

TÓNLISTARSKÓLI SELTJARNARNESS

Opið hús frá kl. 14:00 – 16:00 þar sem boðið verður upp á tónlist af ýmsu tagi. Foreldrafélag Lúðrasveitarinnar stendur fyrir kaffisölu.

TÓNLISTARSKÓLI STYKKISHÓLMIS

Laugardaginn 24. febrúar eru tónleikar í tilefni af Degi tónlistarskólanna í Stykkishólmskirkju kl. 14:00. Eftir tónleika verður kaffihlaðborð í umsjá foreldrafélags Lúðrasveitarinnar.

TÓNSKÓLINN DO RE MI

Tónleikar kl. 11:00 með öllum þeim hljóðfærum sem boðið er upp á í skólunum. Nemendur kynna verkin sem þau leika sjálfir.

TÓNSKÓLI EDDU BORG

Opið hús í húsnæði skólans, Kleifarseli 18, á milli kl. 13–15. Tekið verður á móti gestum með slagverksatriði og nemendur skólans leika fyrir gesti í miðrymi og í sal. Boðið verður upp á vöflur með rjóma og kaffi.

TÓNSKÓLI HÖRPUNNAR

Spönginni 39, Grafarvogi verður opið hús á milli kl. 14:00 og 16:00. Þar verður boðið upp á hljóðfærakynningu, nemendur spila í salnum og kennarar munu jafnvel grípa í hljóðfæri. Myndasýning úr starfi skólans og nýbakaðar vöflur með rjóma. Allir velkomnir.

TÓNSKÓLI SIGURSVEINS D. KRISTINSSONAR

Árleg hljóðfærakynning kl. 11–13 fyrir nemendur í forskóla, í Hraunbergi 2 Úrvalstónleikar fyrir Nótuna kl. 14:30 á Engjateigi 1

TÓNLISTARSKÓLINN Í GRINDAVÍK

Opið hús milli kl. 14:00 og 16:00 í Tónlistarskólunum við Ásbraut 2. Heitt kaffi á könnunni. Nemendur skólans spila fyrir gesti og gangandi á heila og hálfá tímanum. Allir hjartanlega velkomnir.

TÓNSKÓLI AUSTUR – SKAFTAFELLSSÝSLU

Opið hús frá kl. 11:30–15:00 Tónleikar verða í sal skólans allan tímann. Kl. 13:00 Dagskrá fyrir forskólanemendur og aðra sem vilja koma.

Verið velkomin



Berglind hefur kennt yngri börnum tónlist og skapandi hreyfingu í meira en fimmtán ár, bæði hér heima og í Bandaríkjunum.

Léttleiki og gleði í fyrirrúmi

Nú er vetur.

**MÚR
BÚÐAR
VERÐ**



Rúðuvökvi -18°C
4 lítrar

740

-18°C
frostþol



S805-2Y ál
snjóskófla L:110cm

2.190

S805-10D 135cm
ál snjóskófla

2.595

S805-4L 170CM
ál snjóskafa

2.190



Hálkusalt 5 kg

585

Rafmagnshita-
blásari 2Kw 1 fasa

6.890



Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ



MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Berglind Björgúlfssdóttir verður með opna tónlistarstund fyrir yngstu kynslóðina í Menningarhúsi Árbæjar á sunnudaginn. Á dagskránni verður tónlist, fingraleikir, hringdansar og söngur.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Ég verð með opna tónlistarstund sem kallast Tónlist og hreyfing og er sérstaklega hugsuð fyrir fjölskyldur með ung börn, eða frá um eins árs aldri og upp í sex ára. Við ætlum að nota tímann til að syngja og dansa, stíga hringdans, gera fingraleiki og leika á ýmis ásláttarhljóðfæri. Svo verður frjáls hreyfing en ég reyni að fylgja hugmyndaflugi barnanna. Þau fá líka að stjórna eins og kostur er," segir Berglind Björgúlfssdóttir, sem lauk MA-prófi í listkennslufræðum frá LHÍ vorið 2015.

Hrífur börnin með

Berglind hefur kennt yngri börnum tónlist og skapandi hreyfingu í meira en fimmtán ár, bæði hér heima og í Bandaríkjunum. Hún hefur einnig stjórnað barnakörum og stýrt krílasálmum, t.d. í Háteigs-kirkju, Guðriðarkirkju og Lágafells-kirkju, auk þess að stjórna barnakörum.

„Í minni kennslu legg ég áherslu á að hrífa börnin með og að það sé gleði í því sem við erum að gera og við getum notað allan líkamann

Í kennslunni legg ég áherslu á að hrífa börnin með og að það sé gleði í því sem við erum að gera og við getum notað allan líkamann í náminu.

Berglind Björgúlfssdóttir

í náminu. Ég hef líka sinnt tungumálakennslu. Lokaritgerðin mín frá Listaháskóla Íslands fjallar um leiðir til að kenna nýjum Íslendingum íslensku og hvernig fjölskyldusamstarf getur hjálpað til við að ná tökum á nýju máli. Við lærum t.d. heilmikið í kringum tilfinningar á því sem við höfum virkilegan áhuga á. Ef við getum virkjað gleði barnanna og fengið fulloröna fólk með þá læra allir á því.

Gleði, léttleiki og afslappað umhverfi ætti að gefa fólki meiri kjark til að tjá sig á öðru tungumáli en sínu eigin og það situr meira eftir," útskýrir Berglind.

Tónlist og hreyfing sem kennslutæki

Berglind hóf nýlega störf hjá Landakotsskóla en hluti nemendanna er af erlendu bergi brotinn. Þar kemur listkennslufræðin sér vel við tungumálakennsluna. „Innan Landakotsskóla er alþjóðaskóli þar sem ég kenni enskumælandi börnum íslensku í bland við íslenska menningu. Ég nota t.d. tónlistarleiki og hreyfingu til að kenna þeim tungumálið. Mín einkunnarorð í kennslu eru listir, náttúra og upplifun," segir hún að lokum.

Tónlistarstundin hefst kl. 14.30 á sunnudaginn í Menningarhúsi Árbæjar.



SKELLTU ÞÉR Í FJÖLLIN!

SKÍÐAPAKKAR Á FRÁBÆRU VERÐI

20% AFSLÁTTUR*

KARLAR

Verð frá **68.784 kr.**

KONUR

Verð frá **68.784 kr.**

BÖRN OG UNGLINGAR

Unglingar - verð frá **48.384 kr.**

6-9 ára börn - verð frá **36.788 kr.**

Yngstu börnin - verð frá **32.788 kr.**

GÖNGUSKÍÐI

Byrjendapakki - verð frá **49.984 kr.**

FJALLASKÍÐI - 20% AFSLÁTTUR

Mikið úrval - miðast við skíði, skó, bindingar, skinn, stafi

**AÐSTÆÐUR HAFA SJALDAN EÐA ALDREI
VERIÐ BETRI TIL SKÍÐAÍÐKUNAR**



Skelltu þér í fjöllin ... á nýjum græjum!



Nánari upplýsingar á fjallakofinn.is

eða í skíðadeildinni Kringlunni 7, Húsi verslunarinnar.

*Skíðapakki inniheldur skíði, skó, bindingar og stafi

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is  



Fékk ástina heimsenda

Norðanmaðurinn Helgi Þórsson ætlar að pönkast af krafti á Hard Rock á morgun. Hann er bóndi sem heilsar trjám, hannar forleiksklæði, ræktar jarðarber og semur ástargrenjitexta með HogH.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Helgi hlakkar mikið til að koma til Reykjavíkur. Ekki síst fyrir tilbreytinguna, að sjá annað fólk og hitta önnur tré.

„Ég er mjög trémiðaður maður og trén fyrir sunnan eru önnur en trén fyrir norðan. Það kemur oft fyrir að ég heilsa trjám, sérstaklega þegar þau eru gamlir kunningjar enda finnst mér það sjálfsögð kurteisi þegar ég er farinn að kannast við þau,“ segir Helgi sem tekur trjám jafn persónulega og fólk en stendur vanalega ekki í löngum eða djúpum samræðum við þau.

Hann er náttúrubarn fram í fingurgóma. Sveitastrákur að norðan.

„Ég er fæddur árið 1969 og uppalinn á ættarjörðinni Kristnesi í Eyjafjarðarsveit þar sem fjölskyldan mín hefur stundað búskap í meira en 150 ár. Í túninu heima var reist berklahæli árið 1927 en þegar ég ólst upp var Kristnesihælið orðið að athvarfi aldraðra, geðsjúkra og þroskaheftra,“ útskýrir Helgi sem tók við búskapnum af foreldrum sínum og heldur 23 kúr, 90 kindur, geitur, hænur, endur, ketti, gullfiska og haga- og húsamýs, sem reyndar ganga sjálfala.

„Ég vakna um hálfjó á morgnana til að fara í fjósið en finnst svo gott að fá mér hænublund eftir mjaltirnar klukkan átta,“ segir ábúandinn í Kristnesi kátur. Það lá alltaf fyrir að hann yrði bóndi.

„Ég hafði alltaf gaman af skepnunum og trjárækt, en sérstaklega berjarækt sem er líf mitt og yndi. Mesta alvaran er í jarðarberjaræktinni en ég rækta berin undir berum himni og í fyrri uppskar ég 300 kíló sem ég seldi á nokkrum stöðum. Ég safna líka mismunandi tegundum af sólberjayrki sem gefur ólíkt bragð þótt það sé af sömu ættinni,“ segir Helgi sem er menntaður búfræðingur og garðyrkjufræðingur.

Paradís í Kristnesi

Helgi ólst upp með pabba sínum og mómmu, afa sínum og ömmu, systkinum og ömmusystur í stórum bæ sem langafi hans og langafa-bróðir reistu af miklum myndarskap í Kristnesi.

„Það var alltaf líf og fjör í Kristnesi sem er sannarlega engin



Helgi Þórsson er bóndi á Kristnesi, pönkari í HogH, fatahönnuður og garðyrkjufræðingur. MYND/AUÐUNN NIELSSON

afdalasveit því bærinn er steinsnar frá Akureyri og í húsunum við hélið bjó margt starfsfólk með börn sín og buru. Því var hér krökkt af krökkum sem allir léku sér saman og ég eignaðist marga góða vini,“ segir Helgi sem býr í Kristnesi með konu sinni, fjórum sonum, föður og bróður.

„Kristnes hefur því haldist sem ættarsetur og það er dásamlegt að mega vera með fólkinu sínu. Allir sem eiga börn vita að þau elska að hafa líf í kringum sig og það er dýrmætt fyrir þau að umgangast allar kynslóðir ættmenna sinna. Þannig er yngsti sonur minn, nú fjögurra ára, og afinn stórkostlegt þar sem heldur mikið saman.“

Saumaði Akureyrarbrók

Helgi er „altmúgltmand“, eins og sagt er, og meðfram bústörfum, jólatrjáa- og jarðarberjarækt hannar hann fót.

„Já, ég hef lengi dúllað mér við fatahönnun. Það byrjaði í djóki fyrir margt löngu þegar Akureyrar-bær efndi til hönnunarkeppni og vildi fá hugmyndir og sýnishorn af akureyrskum minjagrip sem bærinn gæti gefið virðulegum gestum að utan. Þá sá ég lögun skjaldar-

merkis bæjarins fyrir mér sem nærbrók og hannaði í snarhasti bikini með skjaldarmerkinu; helvíti flott, þótt ég vissi að virðulegum gestum yrði aldrei gefin sú Akureyrarbrók. Mér þótti þetta rosa myndi þá, en síðan hafa margir fattað þennan möguleika og nú er hægt að finna sams konar brækur með hinum ýmsu skjaldarmerkjum. Þetta kveikti hins vegar áhugann á frekari hönnun og ég tek skorpur við að teikna og sitja við saumavélina sem oft endar á sýningum og uppákomum því sumt er eins og leikhúsbúningar, forleiksklæðnaður eða ofurhetjubúningar,“ segir Helgi.

Eiginkona Helga er Beate Stormo frá Noregi. Hún er Norðurlanda-meistari í eldsmiði.

„Beate kom á átjanda ári sem vinnukona í Kristnes og hefur verið hér meira og minna síðan,“ segir Helgi um sína heittelskuðu sem hann segir orðinn meiri Íslending en margan Íslendinginn. „Þannig kom Beate til mín eins og heim-sending í Kristnes og það var ást við fyrstu sýn. Hún er sveitastelpa af bæ í Norður-Noregi, þar sem hita- og ræktunarstig er næstum eins og hér í Eyjafjarðarsveit, og við erum glettilega samhent í búskapnum.“

Meðfram bústörfunum hamrar Beate glóandi heitt járníð og Helgi situr við sauma.

„Listfengi okkar hjóna snýst um sköpunargleðina, en tíu dögum fyrir jól förum við árvisst með heimasmíðaðan vagn, hlaðinn fatahönnun minni, járnvörum Beate og erum þar með eigin jólamarkað og útisvæði með heimaræktuðum jólatrjám úr Kristnesi. Ég þekki vitaskuld öll mín jólatré persónulega en finnst ég þó ekki vera að selja fjölskylduna í þrældóm þegar ég sel þau. Þegar ég byrjaði í skóg-rækt leiddi mér þó með keðjusögina eins og ég væri að saga vini mína í tvennt en það hefur sem betur fer breyst.“

Ekki alltaf í sparifötunum

Helgi er forsprakki pönkhljóm-sveitarinnar Helgi og hljóðfæraleikararnir sem stígur á svið á Hard Rock Café í Reykjavík annað kvöld.

„Hljóm-sveitin teygir anga sína aftur í Kristnesporpið því við fjórir orginalarnir höfum þekkt síðan við vorum smápattar og ólumst upp í Kristnesi. Við höfum verið að í minnst þrjátíu ár og aldrei tekið okkur langt hlé. Markaðssvæðið er

ekki stórt en einhver tók saman að við værum sú hljóm-sveit sem gefið hefur út flestar plötur á Íslandi. Ég sel það ekki dýrara en ég keypti það, þótt það sé alltaf gott að eiga einhver met, þótt óstaðfest sé,“ segir Helgi og hlær.

Tónlist HogH er sprottin úr jarð-vegi pönksins og þeim liggur margt á hjarta.

„Við látum bara vaða því pönkið gefur manni leyfi til að vera ekki alltaf í sparifötunum. Upptökurnar mega líka vera lélegar ef stemningin og krafturinn er í lagi,“ segir Helgi sem semur alla texta við lög HogH en segja má að tónlistin spanni allt frá pönki yfir í þungarokk, þjóð-lagatónlist, kántrí og djass.

„Það verður að vera saga, túlkun tilfinninga eða líf í textunum; tilveran og auðvitað ástin. Tveir af hverjum þremur textum eru ástargrenjitextar í mispönkuðum útgáfum,“ segir Helgi og skellir upp úr. Hann sér um sönginn og kröftuga sviðsframkomu.

„Þetta asnalega nafn á hljóm-sveitinni varð til af því að ég spila á næstum ekkert. Ég hef þó stundum svindlað og er býsna góður á tambúrínu, bongótrommur og hrístu. Fimm tíu meðlimurinn bættist svo við fyrir nokkrum árum þegar við fundum helvíti góðan þýskukennara sem spilar bæði á gítar og saxófón.“

Helgi lofar kraftmiklu rokki á Hard Rock.

„Við erum búinir að vera duglegir að æfa en þegar komið er yfir tugina af plötum eru andskotans mörg lög að velja úr. Þetta verður kokkteill af gömlu og nýju efni, eitthvað verður pönkskotíð og annað djassað upp, og það verður gerð tilraun á pönkuðum áhorfendum til að sjá hvernig þetta fer í meltingarkerfin á þeim,“ segir Helgi og býst við skemmtilegum graut af áhorfendum.

„Það hefur skapast ákveðin átt-hagamening þegar við spilum fyrir sunnan og margir brottfluttir norðanmenn hafa mætt til að hlusta. Það er lúmskt stór hópur sem kannast við okkur, en þarna verða líka stærri nöfn að spila með okkur og stemningin verður góð.“

Tónleikarnir á Hard Rock hefjast klukkan 22 á morgun, laugar-daginn 10. febrúar. Ásamt Helga og hljóðfæraleikurunum koma fram sunnansveitirnar Fræbbblarnir og Taugadeildin og norðanpiltarnir í Lost.

FERMINGARBLAÐIÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um fermingar kemur út 27. febrúar nk.
Allt sem viðkemur fermingunni og miklu miklu meira.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402
eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



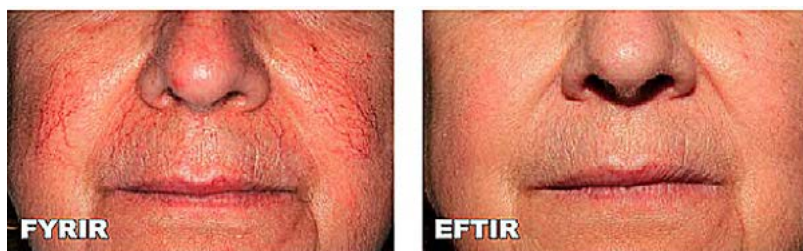
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.



Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háráðaslit í andliti, háráðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háráðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Pappakassar og blöðrur er stundum allt sem þarf

Öskudagurinn er á miðvikudaginn og það er fátt skemmtilegra en að leyfa hugmyndafluginu að leika lausum hala við búningagerð, án þess að eyða stórum fjárhæðum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Hér má sjá stórglæsilegan vinberjaklasi og fleiri flott fyrirbæri að öskudagsstórfum.

Vinberjaklasi

Finndu fjólubláan eða grænan bol, settu barnið í hann og festu uppblásnar blöðrur í sama lit á bolinn.

Sjónvarpsfréttamaður

Skerðu ramma í eina hlið pappakassa og settu yfir höfuðið á barninu.

Sími

Hér má nota stóran pappakassa, helst í lit en annars er hægt að mála hann. Sníðið til tvo jafnstóra rétt-hyrninga og festið saman á öxlunum eins og auglýsingaskilti í gamla daga. Takið símann ykkar og líkið eftir. Prentið út hin ýmsu símatákn, eins og Snapchat-drauginn, Twitter-fuglinn og Facebook eff-ið og límið á framhliðina.

Fjarstýring

Eiginlega eins og síminn nema þú teiknar eða málar fjarstýringartakkana í stað símatáknanna á framhliðina.

Töfrateningur

Finnið ferkantaðan pappakassa og klippið út botninn og göt fyrir hendur og höfuð. Málið hliðar kassans í mismunandi litum og skiptið hverjum fleti í níu hluta með svartri málningu. Klæðið barnið í eins og peysu.

Múmía

Nú eru loksins komin not fyrir allan klósettpappirinn sem þú hefur keypt til að styrkja hitt og þetta félagslíf vina og vandabarna. Vefðu barnið þitt inn í klósettpappír, en skildu eftir rifu fyrir augun. Málaðu svart í kringum þau ef vill. Festið með málningarlímbandi.

GLAMOUR.is

TÍSKA

FEGURD

GLAMOURPENNAR

HEIMILI & HÖNNUN



KOMDU Í
ÁSKRIFT Á
GLAMOUR.IS



Vertu með puttann á púlsinum og fylgstu með Glamour á netinu og á samfélagsmiðlum.

TÍSKU-
FRÉTTIR
á hverjum
degi



Á VEFSÍÐU GLAMOUR má finna fréttir úr tísku- og snyrtivöruheiminum, myndapætti og áhugaverðar umfjallanir.



Freyðibað

Blástu upp svona um tíu hvítar blöðrur. Finndu gamlan kút og festu utan um mittið á barninu. Festu blöðrurnar á kúttinn og settu baðhettu eða handklæði á höfuðið á barninu og hengdu blöðrurnar síðan á það. Gúmmiönd eða baðskrubbur setur punktinn yfir i-ið.



FYLGSTU MED OKKUR Á SAMFÉLAGSMIDLUNUM

Facebook - Glamour Iceland Instagram - @glamouriceland #glamouriceland
Twitter - @glamouriceland #glamouriceland Snapchat - Glamour Iceland

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

BORGARBÍLASALAN

580 8900 - borgarbilasalan.is



X MERKIR STAÐINN!!!

'04 NISSAN X-TRAIL. EK 260 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK.TILBOÐ 399Þ #472755. S: 580 8900



SÁ ÓDREPANLEGI!!!

'05 SUBARU LEGACY. EK 219 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK.TILBOÐ 449Þ #480692. S: 580 8900



OF GOTT FYRIR AÐ VERA SATT!

'05 SUBARU LEGACY. EK 219 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK.TILBOÐ 449Þ #480692. S: 580 8900



SPARIBAUÐURINN!!!

'11 VW POLO. EK 148 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK...TILBOÐ 799Þ #480847. S: 580 8900



MEST RETRO!!!

'95 GMC SUBURBAN 38". EK 249 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK...TILBOÐ 999Þ #472895. S: 580 8900



ÞVÍLÍK ÞÆGINDI!!!

'05 VW TOUAREG V8. EK 165 Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSK...TILBOÐ 899Þ #452942. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

VAKA



Öruggrir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>

STÓRA BÍLASALAN



4X4

SKODA Superb 4x4 Style. Árgærd 2016, ekinn 29 Þ.KM, Dísél, Sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.136157.



4X4

SKODA Octavia Scout Elegance. Árgærd 2015, ekinn 49 Þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.136568.



4X4

SKODA Octavia 1.6 Diesel Ambition 4x4. Árgærd 2015, ekinn 25 Þ.KM, beinskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.136578.



4X4

SKODA Octavia 2.0 Diesel Elegance 4x4. Árgærd 2014, ekinn 64 Þ.KM, Beinsk. Verð 3.290.000. Rnr.136513.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

SUZUKI



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Hópfæðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Tek að mér ýmisskonar húsviðhald. Uppl. 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Bækur

BÓKALAGER TIL SÖLU

Barnabækur als 4.800 stk Upplagt fyrir sölu á Bókamörkuðum í Rvík og Akureyr. Verð: 1.200.000- upplýsingar í 8923334

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði



NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

Vissir þú að...



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Foreldrar bera megin ábyrgð á að stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

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

Verið hjartanlega velkomin.

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



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:

Laugardagur:

Tottenham - Arsenal kl. 12:20

Sunnudagur:

Newcastle - Man. Utd. kl. 14:05

Southampton - Liverpool kl. 16:20



Hljómsveitin TRAP

spilar um helgina frá kl. 00:00 - 03:00



Rúnar Þór-Reynir Guðm-Örn Jóns-Rúnar Villa-Diddi Hermanns

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

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

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