



FÖSTUDAGUR 9. MARS 2018

## Lífsstíll



Berglind Rós Ragnarsdóttir, sjúkraliði og hjúkrunarnemi, fór til Eistlands í magahjáveituaðgerð. Hún er ánægð með þá ákvörðun og hefur misst 33 kíló frá því í september. ➔4

# Draumar rætast með jákvæðni og dugnaði

Ari Ólafsson, sigurvegari Söngvakeppni Sjónvarpsins, er margreyndur listamaður þrátt fyrir ungan aldur. Keppnin kenndi honum að jákvæðni og dugnaður borgi sig alltaf og hann er spenntur fyrir því að fá að vera fulltrúi Íslands í Portúgal í maí. ➔2



Ari Ólafsson er spenntur fyrir að vera fulltrúi Íslands og þakklátur fyrir heiðurinn. MYND/VILHELM



## LÍNAN

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



Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ari Ólafsson, sigurvegari Söngvakeppni Sjónvarpsins í ár, vissi alltaf að hann langaði að verða söngvari og hefur ætlað sér að vinna Söngvakeppnina síðan hann var barn. Hann segir að reynslan af keppninni hafi verið skemmtileg og lærdómsrík og er spenntur fyrir því að vera fulltrúi Íslands. Nú tekur við mikil vinna við að undirbúa þátttökuna í Eurovision í Portúgal í maí, en strax um helgina fær hann fyrstu reynsluna af því að vera fulltrúi lands og þjóðar á erlendum vettvangi, þegar hann flytur sigurlagið Our Choice í úrslitum söngvakeppninnar í Litháen.

Listin hefur lengi átt allan hug Ara. „Tónlist og leiklist hafa verið mín aðalviðfangsefni 24/7 síðan ég var 9 ára,“ segir hann. „Ég vissi í rauninni alltaf að ég ætlaði að verða söngvari. Þegar ég er ekki að syngja þá er ég að gera eitthvað annað sem tengist listinni, æfa mig á hljóðfæri eða í leiklist eða spuna, en ég var einmitt að klára fyrsta námskeiðið hjá Improv Ísland. Þar fyrir utan sem ég og skrifa myndasögur með litla bróður mínum og svo er ég mikill íþróttamaður og hef spilað fótbolta með KR í 12 ár og orðið Íslandsmeistari nokkrum sinnum.“

### Reyndur miðað við aldur

Listaferill Ara byrjaði mjög snemma. „Ég byrjaði í leiksyningunni Óliver Twist þegar ég var 11 ára, þar sem ég lék Óliver, en þar áður hafði ég verið að leika í Borgarbörnum í um tvö ár og sungið allt mitt líf,“ segir hann. „Eftir það hélt boltinn áfram að rúlla. Ég byrjaði í námi í Söngskólanum í Reykjavík og þegar ég var 13 ára tók ég þátt í syningunni Galdrakarlinn í Oz í Borgarleikhúsinu.

Svo datt ég svolítið mikið inn í klassikina og var á fullu í Söngskólanum. Þá fékk ég meiri áhuga á að vera söngvari en leikari og tók þátt í Ísland Got Talent og The Voice,“ segir Ari. „Beint eftir Galdrakarlinn í Oz söng ég líka dúett á tónleikum með Sissel Kyrkjebø og svo söng ég aftur með henni fimm árum seinna.“

Ara skortir því ekki reynslu, þótt hann sé ungur. „Ég hef verið svakalega heppinn að fá að vinna svona víða, sérstaklega svona ungur að aldri,“ segir hann.

### Fjölskyldan heldur eigin Eurovision

Ari á ekki langt að sækja áhugann á Eurovision. „Ég fæddist eiginlega inn í Euro-crazy fjölskyldu sko,“



Tónlist og leiklist eru aðalviðfangsefni Ara, en hann skrifar líka myndasögur með bróður sínum og spilar fótbolta með KR. MYND/VILHELM

segir Ari. „Við höfum þá hefð að fara upp í sumarbústað og halda litla Eurovision-keppni á milli okkar. Við erum þrjár fjölskyldur sem tökum þátt í þessu og við höfum gert þetta síðan ég var 6 ára. Við förum yfir helgina og horfum á keppnina, en áður en hún byrjar syngjum við öll lögin og það er stigagjöf og dómarrar og þetta er mjög skemmtilegt.

Það er buið að vera grín í fjölskyldunni að ég myndi einhvern tímann vinna Söngvakeppnina og taka þátt í Eurovision og fá að vera andlit Íslands í lokakeppninni,“ segir Ari. „Eftir úrslitin á laugardaginn kom ég heim og þá voru þau öll að rifja það upp þegar ég var lítill og sagði að ég ætlaði einhvern tímann að vinna Söngvakeppnina.“

### Upplifði einelti í grunnskóla

Þórunn Clausen, höfundur lagsins Our Choice, átti ekki erfitt með að fá Ara til að syngja fyrir sig.

„Mér leist strax ofboðslega vel á lagið og hafði mikla trú á því,“ segir Ari. „Sérstaklega enska textanum, skilaboðin í þeim texta snertu mig rosa mikið og ég tengdi mikið við hann, því ég fékk mína upplifun af einelti í grunnskóla. Ég var að syngja í söngleikjum og svona og

það opnaði dyr fyrir einhverja stríðni hjá krökkum á þessum aldri. Svo ég var mjög spenntur fyrir því að fá að vera andlit þessa lags.

Það er hægt að túlka textann á marga vegu,“ segir Ari. „Ég held að grunnboðskapurinn í enska textanum sé að þú veist í raun aldrei hvað hin manneskjan er að fara í gegnum, það hafa allir sína djöfla að draga og við höfum öll það val að ákveða að koma vel fram og breiða út hamingju og samúð en ekki hatur og dóm og refsingu á aðra.“

### Jákvæðni og dugnaður skilar sér

„Það var stórkostlegt að taka þátt í Söngvakeppninni,“ segir Ari. „Mér fannst þetta ofboðslega gaman og ég naut þess hvað það varð strax brjáláð að gera. Ég nýt mín mikið í svona skipulagðri óreiðu. Ég fíla að vakna og vera á leiðinni á alls konar mismunandi stadi til að gera fjölbreytta hluti.

Markmiðið mitt þegar ég fór inn í keppnina var í raun bara að sýna Íslandi hver ég er og kynna mig sem söngvara og listamann,“ segir

Ari. „Markmiðið mitt í úrslitunum var svo að komast inn í einvigið og það gladdi mig mjög mikið að komast þangað. Svo þegar úrslitin voru kynnt átti ég mig bara á því að ef maður leggur hart að sér, heldur sér jákvæðum, heldur markmiðinu sínu jákvæðu og er einbeittur og duglegur skilar þetta allt sér aftur til manns. Ég gerði mér grein fyrir því að það geta eiginlega allir gert það sem þeir ætla sér.“

### Fulltrúi Íslands strax um helgina

Um helgina flytur Ari Our Choice á lokavöldi söngvakeppninnar í Litháen, sem verður einmitt haldin á þjóðhátíðardegi Litháens. Litháar vildu endilega fá íslenskan gest, þar sem Ísland var fyrsta ríkið til að viðurkenna sjálfstæði Litháens á sínum tíma og eru mjög hrifnir af laginu, svo þeir buðu Ara sérstaklega.

„Það var hringt í mig á mánudaginn og ég var spurður hvort ég væri ekki til í að koma bara til Litháens. Ég sagði „ha?“ og fékk svarið „já, við erum að fara

til Litháens á laugardaginn“ og ég bara „ókei, þetta byrjaði rosa snemma“,“ segir Ari og hlær. „Þá gerði ég mér grein fyrir hvað þetta er svakaleg vinna sem er að byrja núna og fylltist mikilli tilhlökkun. Mér finnst rosa skemmtilegt að hafa verið boðið sérstaklega og met það mikils að Litháum lítist svona vel á lagið.“

Ari er spenntur fyrir því að vera fulltrúi Íslands á erlendum vettvangi í fyrsta sinn. „Mér list bara mjög vel á það. Það fylgir þessu rosalega mikil ábyrgð en þetta er bara svakalegur heiður og ég er mjög þakklátur,“ segir hann.

Á næstu vikum tekur við mikið kynningarstarf og Ari er á leiðinni til Ísraels og Hollands og jafnvel víðar til að syngja lagið og kynna sig fyrir Evrópubúum. „Svo er það bara að halda áfram að æfa sig og njóta þess sem gengur á,“ segir hann. „Ég er mjög spenntur fyrir næstu vikum. Ég hef mikla trú á laginu og liðinu sem ég er í og fólkinu sem fer með okkur út. Ég er bara ofboðslega spenntur að upplifa þetta og við ætlum að gera okkar besta úti í Portúgal.“



Ari segir að hann hafi tengt mikið við texta lagsins Our Choice af því að hann lenti í einelti í skóla. MYND/ANDRI MARINÓ

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | 365 miðlar | Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmy, mate@frettabladid.is, s. 512 5442,

## Aðalfundur Heyrnarhjalpar

félags heymarskertra á Íslandi

verður haldinn miðvikudaginn 21. mars 2018

í Safnaðarheimili Langholtskirkju kl. 20.00

### Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf

Lagabreytingar

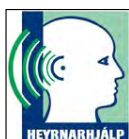
Önnur mál

Félagsmenn eru hvattir til að mæta og taka með sér gesti.

Rittúlkur á staðnum og boðið upp á kaffi og meðlæti

Allir velkomnir.

Stjórnin.





# SKÓDAGAR

# ICEWEAR \* MAGASÍN

LAUGAVEGI 91 - 2. HÆÐ

1.-12. mars

**25%**  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM SKÓM

**ASOLO**

FJALLGÖNGUSKÓR  
LÉTTIR GÖNGUSKÓR  
HVERSDAGSSKÓR  
BARNASKÓR



**TPS 520 GV**

~~Kr. 29.990.-~~  
Nú kr. 22.492.-



Herra/Dömu



**Lagazuoi GV**

~~Kr. 31.990.-~~  
Nú kr. 23.993.-



Herra/Dömu



**Enforce GV BARNASKÓR**

~~Kr. 11.990.-~~  
Nú kr. 8.992.-



Barnaskór



**Blade GV**

~~Kr. 19.990.-~~  
Nú kr. 14.993.-



**Blade GV**

~~Kr. 19.990.-~~  
Nú kr. 14.993.-



Dömu



Herra



**Drifter GV**

~~Kr. 29.990.-~~  
Nú kr. 22.493.-



Dömu



**Bajura NBK GV**

~~Kr. 34.990.-~~  
Nú kr. 26.243.-



Herra



**Falcon GV**

~~Kr. 27.490.-~~  
Nú kr. 20.618.-



MEGAGRIP

Dömu



**Shiver GV**

~~Kr. 19.990.-~~  
Nú kr. 14.993.-



Herra, margir litir til



Dömu, margir litir til

**Shiver GV**

~~Kr. 19.990.-~~  
Nú kr. 14.993.-



**Falcon GV**

~~Kr. 27.490.-~~  
Nú kr. 20.618.-



MEGAGRIP

Herra



**Myth GV**

~~Kr. 19.990.-~~  
Nú kr. 14.993.-



Dömu



Herra

**Myth GV**

~~Kr. 19.990.-~~  
Nú kr. 14.993.-



HLAUPASKÓR  
LÉTTIR GÖNGUSKÓR



**ULTRA FLEX MID**

**HERRA**

Framúrskarandi grip og stöðugleiki. Michelin® sóli tryggir fullkomið jafnvægi á tæknilegum hlaupaslóðum um fjalllendi.

~~Kr. 26.490.-~~  
Nú kr. 19.868.-



**ALPENROSE ULTRA MID GTX**

**DÖMU**

Gore-Tex® vatnsheldir skór, sem veita gott grip og stöðugleika við mismunandi aðstæður. Góður stuðningur við ökkla, sérstaklega niður í móti. Michelin® sóli tryggir fullkomið jafnvægi.

~~Kr. 26.490.-~~  
Nú kr. 19.868.-



**LIGHT TRAIN**

**DÖMU**

Framúrskarandi grip og stöðugleiki. Michelin® sóli tryggir fullkomið jafnvægi á tæknilegum og krefjandi hlaupaslóðum.

~~Kr. 18.990.-~~  
Nú kr. 14.242.-



KULDASKÓR  
BARNASKÓR



**INDIANA BARNASKÓR**

Vetrarskór sem halda fótunum þurrum og hlýjum í vætu og snjó. 100% vatnsheldir með DriDefence® KAMIK sóla með miklu slitþoli og sterku NiteRays® endurskini.

~~Kr. 12.990.-~~  
Nú Kr. 9.743.-



**SOUTHPOLE 4 BARNASKÓR**

Kamik Southpole 4 eru vinsælustu barnastígvélin í Kamik línunni. Stígvélin eru hönnuð fyrir börn til að leika sér í snjónum. Vatnspétt nælon og teygjureimar þetta skóinn bæði við kálfa og við ökkla, sitja vel á fæti.

~~Kr. 9.490.-~~  
Nú Kr. 7.117.-



**YUKON 6 HERRASKÓR**

Lauflettir og sterkir sem stál. Fullkomnir fyrir íslenskar aðstæður, göngufærdir og hverskyns útivist. Vatnsheldir og einstaklega hlýjir.

~~Kr. 21.990.-~~  
Nú Kr. 16.493.-

VERIÐ VELKOMIN Á SKÓDAGA ICEWEAR MAGASÍN  
Á LAUGAVEGI 91 OG GERIÐ GÓÐ KAUP

ICEWEAR \* MAGASÍN

LAUGAVEGI 91 - 2. HÆÐ



# Fór til Eistlands í magahjáveitu

Berglind Rós Ragnarsdóttir, sjúkraliði og hjúkrunarnemi, fór til Tallinn í Eistlandi í september þar sem hún gekkst undir magahjáveituaðgerð. Aðgerðin gekk vel og Berglind er 33 kílóum léttari.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Ofþyngd var ástæða þess að Berglind Rós fór að huga að hjáveituaðgerð. Hún var búin að prófa flestalla megrunarkúra, fara til einkaþjálfara og stunda líkamsrækt. Engu að síður segist hún hafa átt í mjög óheilbrigðu sambandi við mat. „Ég hafði heyrt reynslusögur frá fólki sem hafði farið til Tallinn en margir í þessum sporum fara til útlanda í aðgerð. Ástæðan er sú að aðgerðin er mun ódýrari þar heldur en á einkastofum hér og það er mjög erfitt að komast í þessa aðgerð á Landspítalanum. Ég starfa á Landspítalanum og þekki því vel þann aðbúnað sem þarf að vera á sjúkrahúsum. Ég var mjög sátt við allan aðbúnað, hreinlæti og þjónustu í Tallinn. Mér fannst stundum eins og ég væri á góðu hóteli, svo fint var þarna,“ segir Berglind.

## Heilsan í húfi

„Læknirinn sem framkvæmdi aðgerðina er yfirlæknir á spítalanum. Hann hefur verið að kenna magahjáveitu í Svíþjóð, Þýskalandi og í fleiri löndum. Ég var búin að kynna mér spítalann vel og starfsfólkið áður en ég fór út. Mér fannst það skipta mig máli að allt væri fyrsta flokks. Tallinn er í Austur-Evrópu og kannski var ég með einhverja fordóma áður en ég kynnti mér þetta,“ segir hún.

Berglind segist gjörsumlega hafa misst tökin á þyngdinni eftir að hún eignaðist dóttur sína árið 2013. Hún tók ákvörðun um að fara í aðgerðina í júlí 2017. „Ég var búin að berjast við ofþyngd í 15 ár. Ég var farin að fá ýmsa heilsufarslega kvilla sem tengdust henni, meðal annars greindist ég með skjaldkirtilsvandamál og átti á hættu að fá sykursýki. Auk þess eru hjartasjúkdómar í ættinni og ég var farin að finna fyrir mæði auk hrota. Ég var búin að reyna allt, var samt fjórutíu kílóum yfir kjörþyngd og fann að ég gæti aldrei ráðið við þetta sjálf.“

## Kílóin hrynja

Eftir að Berglind ákvað að fara í aðgerðina fyllti hún út pappíra á netinu í gegnum vefsíðuna bariatricservices.eu en þar er mjög

Ég var búin að berjast við ofþyngd í 15 ár, var farin að fá ýmsa heilsufarslega kvilla sem tengdust henni, meðal annars greindist ég með skjaldkirtilsvandamál og átti hættu á að fá sykursýki.

ítarleg umsókn sem þarf að fylla út. Læknirinn hefur síðan samband í gegnum Skype. Aðgerðin er gerð í gegnum kviðsjá og var framkvæmd á ríkissjúkrahúsinu í Tallinn en læknirinn er líka með einkastofu. Ég fann ekkert fyrir kvíða. Þegar ég vaknaði eftir svæfinguna leit ég þannig á að nú hæfist nýtt líf hjá mér. Ég fékk mjög ítarlegt matarplan sem ég átti að fylgja nákvæmlega fyrstu vikurnar á eftir. Ég var þrjú sólarhringa á sjúkrahúsinu og var bara mjög hress. Ef upp koma fylgikvillar eftir þessa aðgerð gerist það venjulega á fyrstu 48 klukkustundunum eftir hana. Það er vel fylgst með manni og læknirinn kemur reglulega og skoðar mann. Ég hef verið mjög heppin og ekki fundið fyrir neinu,“ segir Berglind. „Mér leið aldrei eins og sjúklingi, ég var aldrei svöng en ekki heldur södd. Ef maður fylgir því matarplani sem læknirinn hefur útbúið þá er þetta einfalt. Ég fór í aðgerðina 15. september 2017 og hef misst 33 kíló síðan. Ég á eftir að losa mig við sjö kíló til að vera í kjörþyngd.“

## Eiginmaðurinn fékk nýja konu

Verslunarferðir hafa breyst hjá Berglindi því núna kaupir hún fót í stærðum 36-38 í stað þess að horfa einungis á extra large fatnað. „Ég sá aldrei fyrir mér að ég færi að kaupa svona „lítil“ fót,“ segir hún. „Það er ótrúlega gaman að fara í búðir. Ég hef eignast nýtt og öðruvísi líf. Ofþyngdinni fylgir depurð og vanlíðan sem ég finn ekki fyrir núna. Þar fyrir utan legg ég áherslu á að borða hollan og prótínrikan mat,“ segir Berglind og viðurkennir að eiginmaðurinn hafi eignast nýja og breytta konu. „Ég þarf að fara í styrktaræfingar til að losna við umframhúð en þarf ekki að



Berglind Rós er himinlifandi eftir magahjáveituaðgerðina enda hefur hún misst 33 kíló og líður mun betur en henni leið með öll kílóin. MYND/ANTON BRINK



Berglindi leið ekki vel með öll aukakílóin og ákvað að taka líf sitt í gegn. Þessi mynd var tekin áður en hún fór í magahjáveituaðgerð.

leggjast undir hnifinn vegna þess.“

Berglind segist vel geta mælt með þessari aðgerð fyrir þá sem þjást af ofþyngd en leggur áherslu á að þetta sé stór ákvörðun sem verði að taka á yfirvegaðan hátt. „Ég ákvað að fara í þessa aðgerð fyrir sjálfa mig og ekki velta mikið fyrir mér hvað aðrir segja. Hins vegar hef ég fengið frábær og jákvæð viðbrögð frá fólki, meðal annars því sem ég vinn með. Ég er mikið spurd um sjúkrahúsið í Tallinn og aðstoðuna þar af samstarfsfólki,“ segir Berglind sem er tilbúin að aðstoða fólk sem hefur áhuga á að fara í þessa aðgerð í Tallinn. „Ég fór nýlega út með vinkonu minni sem stuðningsaðili og það gekk líka mjög vel hjá henni. Magahjáveita er mikið rædd í lokuðum hópum á Facebook.“

Berglind borgaði aðgerðina sjálf að fullu sem kostaði um 750 þúsund krónur. Hér heima kostar hún 1,3-1,5 milljónir miðað við að hún sé gerð á einkastofu. „Líf mitt er mun betra í dag, ég get hlaupið á eftir dóttur minni án þess að vera móð og mäsandi og allar einföldustu líkamshreyfingar eru auðveldari.“

## FYRIRTÆKJA-ÞJÓNUSTA

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um fyrirtækjaþjónustu kemur út 21. mars nk. Allt sem við kemur fyrirtækjum sem sérhæfa sig í þjónustu við önnur fyrirtæki.

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



# OROBLU

**KRINGLUKAST  
8.-12. MARS  
HAGKAUP KRINGLUNNI**

**20%**

**afsláttur af allri  
Fashion línunni\*  
frá OROBLU**

\* Sokkar og sokkabuxur eru ekki partur af Fashion línu OROBLU

**HAGKAUP** *Meira  
svona  
alla daga*



# Arna náði ótrúlegum árangri

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara.

**A**rna Rún Guðmundsdóttir fékk brjóskað í lok október og var búin að vera alveg frá af verkjum þegar hún frétti af tækjunum hjá Huldu. „Ég var tilbúin til að prófa allt til að minnka verkina.“ Arna Rún átti erfitt með að labba inn á stofuna fyrst þegar hún kom. „Með tårin í augunum fór ég í tækið og viti menn, fyrsti tíminn gerði kraftaverk fyrir mig og ég gat sjálf staðið upp.“ Arna Rún mælir eindregið með tækinu en hún fer tvisvar til þrisvar í viku til að halda verkjunum í skefjum. „Þetta hefur algjörlega bjargað mér til að komast af. Ég elska að



koma til Huldu, einstaklega góð þjónusta og liðlegheit.“

Auður er 29 ára og greindist með vefjagigt fyrir rúmlega sex árum. „Ég kynntist tækjunum hjá Heilsu-

og fegrunarstofu Huldu fyrir rúmlega einu og hálfu ári og það sem þetta hefur gert fyrir mig er alveg magnað,“ segir Auður og bætir við að loksins hafi tekist að halda

bólgu og verkjum niðri. „Ég er orkumeiri og sogæðameðferðirnar hafa gert svo mikið fyrir mig. Ég átti til dæmis í erfiðleikum með að labba upp stiga vegna verkja í

**Hulda Ósk Eysteinsdóttir á Heilsu & fegrunarstofu Huldu fór utan til að sérmennta sig í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá heilsuvöruframleiðandanum Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna velliðan skjólstæðinganna.**  
MYND/VILHELM

hnjám en í dag er ég verkjalaus í hnjónum og mjóbakinu.“ Auður hefur enn fremur lést um 20 kíló á nokkrum mánuðum eftir að hún byrjaði í sogæðameðferðinni. „Tækin hjá Huldu hafa gert svo mikið fyrir mig; ég sef betur, er minna verkjuð og orkumeiri. Mikið er ég þakklát fyrir hvað þessi tæki hafa gert mikið fyrir mig.“

Anna Sigurðardóttir hefur oftast en einu sinni fengið slæma verki í mjóbaki. Síðast þegar það gerðist prófaði hún að fara í tækin til Huldu. „Já, ég fór til hennar þegar ég gat varla gengið vegna verkja í mjóbaki. Ég fór alls þrisvar sinnum og strax eftir fyrsta tímann gat ég reimað á mig skóna aftur. Eftir fyrstu tvo tímuna var ég orðin mjög góð. Þetta bjargaði mér algjörlega og hjálpaði mér að ná mér á mettime. Það er rosa notalegt andrúmsloft hjá Huldu og hún er glöðleg og lifandi. Ég veit að ef ég finn aftur fyrir þessum verkjum fer ég beinustu leið til Huldu.“

Heilsu & fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3 og hægt er að fá nánari upplýsingar í síma 557-4575 / 772-4575.

## Tekst á við áskoranir

Örn Hackert hefur fengið mjög góðar viðtökur við hringlaga hillu sem hann hannaði og smíðaði í sameiningu við húðflúrarann sinn, Búra Hallgrímsson. Fleiri verkefni gætu verið á teiknaborðinu.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



**Þ**úsundþjalasmiðurinn Örn Hackert hefur vakið athygli undanfarin ár fyrir ýmis falleg og skemmtileg verk og innan-stokksmuni sem hann býr til úr ýmiss konar víði, t.d. rekaviði og gömlum víði sem á að henda á haugana. Meðal verka hans má nefna innréttingar á veitingastaðnum Wok On í Borgartúni og Greifanum Barbershop í vesturbæ Reykjavíkur. Nýjasta afurð hans hefur vakið nokkra athygli en um er að ræða stóra hringlaga hillu sem staðsett er í anddyri húðflúrstofu í miðbæ Reykjavíkur. Hillan er raunar samvinnuverkefni Arnar og eiganda stofunnar, Búra Hallgrímssonar, en þeir félagar kynntust í stólnum þegar Búri húðflúraði Örn fyrst árið 2015.

„Við náðum strax vel saman enda er Búri fróður maður,“ segir Örn. „Samræður okkar urðu skemmtilegar og eitt leiddi af öðru. Ég sagði honum hvað ég væri að gera og eftir smá tíma byrjuðum við að bralla eitthvað saman. Fyrsta verkið var þykkt og gott afgreiðsluborð fyrir stofuna hans og síðar gerðum við ýmislegt fleira. Einn daginn bar Búri undir mig grunnhönnun af hillunni á gröfskissuðu blaði. Mér leist strax vel á þegar ég sá t.d. hringinn og línurnar, enda hef ég svo mikinn áhuga á áskorunum, praktík og einstökum hlutum.“

### Þróðu í sameiningu

Þegar grunnhugmyndin var komin á blað var næsta skref að byggja ofan á hana í sameiningu. „Við hittumst nokkrum sinnum í kjölfarið og ræddum ýmsar áhugaverðar pælingar, fórum yfir praktískar aðferðir, ákváðum efni, stærðir og ljósamál og ýmislegt fleira. Þegar



Hillan hefur vakið mikla athygli á stofunni og einnig á samfélagsmiðlum.

hugmyndin var orðin fullmótuð var mitt fyrsta verk að heimsækja Magga, indæla stálsmiðinn minn. Hann er algjör listamaður í sínu fagi enda búinn að vera í brans-

anum í um hálfu öld.“

Þegar stálhringurinn var tilbúinn var stefnan sett á verkstæði Arnar. „Auk stálhringsins notaði ég hillur úr furu en bak-



Búri Hallgrímsson (t.v.) og Örn Hackert við hilluna góðu. MYNDIR/ANTON BRINK

**Samræður okkar urðu skemmtilegar og eitt leiddi af öðru. Ég sagði honum hvað ég væri að gera og eftir smá tíma byrjuðum við að bralla eitthvað saman.**

Örn Hackert

grunnurinn er gullitað yfirborð á spónaplötu með mismattíri áferð. Síðan setti ég minni krossviðarhring á bakið fyrir lýsinguna. Þegar hillan var klár smíðaði ég að lokum praktíska veggfestingu sem þolir mikinn þunga auk þess sem auðvelt er að færa hana til ef færa á hillurnar.“

### Fékk góð viðbrögð

Hann segir viðbrögðin hafa verið ótrúlega góð. „Ég deildi myndum af verkinu á Facebook- og Instagram-síðum mínum, eins og ég geri alltaf með ný verk mín. Síðan datt mér í hug að deila þessu á „Skreytum hús“ grúppunni á Facebook. Viðtökurnar þar voru fallegar og stórar, fólk er greinilega að filá þetta. Það var líka mjög skemmtileg stund þegar hillurnar fóru upp í einni töku á stofunni og allt small saman. Þá var brosað allan hringinn og tekið „high five“.

Hann segir þá félagar vafalaust eiga eftir að bralla eitthvað fleira saman. „Annars er ég alltaf með alls konar hugmyndir í hausnum, eins og að hanna borðstofuborð sem hægt er að fella saman, stækka og minnka. Einnig vil ég stækka borð sem ég hannaði og smíðaði síðasta sumar en það fékk mikla athygli. Síðast en ekki sist langar mig að fara með það hugarfar inn í daginn að smita einhvern með brosi.“



# 20%

## AFSLÁTTUR

AF VERÐI  
ALLRA  
VÖRU-  
TEGUNDA

DAGANA  
8.-12. MARS

**THE BODY SHOP®**

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI



# Léttari helgartiltekt

Nú er helgin fram undan og margir sem sjá fram á að nota hana í að taka til á heimilinu. Farsælast er að minnka óreiðuna heima fyrir með því að losa sig jafnóðum við það sem er úr sér gengið eða aldrei notað.

**F**lestir vilja nota helgarnar fyrir eitthvað skemmtilegra en tiltekt en oft verður ekki undan því komist að koma heimilinu í röð og reglu. Hægt er að gera eitt og annað til að auðvelda sér lífið. Það má t.d. hafa fyrir reglu að losa sig jafnóðum við föt sem maður er hættur að nota eða passa ekki lengur og fylla ekki fataskápinn af fötum sem veita enga gleði.

## Skórnir í endurvinnslu

Ef það er eitthvað sem ætti að selja, setja í endurvinnslu eða á nýttmarkaði þá eru það skór sem meidda mann. Það skiptir ekki máli hversu fallegir þeir eru, ef þeir passa ekki lengur eða hafa aldrei passað, munu þeir aldrei verða notaðir og þá er eins gott að leyfa öðrum að njóta þeirra.

## Sokkarnir týnast alltaf

Stakir sokkar virðast hlaðast upp í þvottahúsinu. Reyndar er hægt að ganga í ósamstæðum sokkum en þeir sem ekki hafa smekk fyrir því ættu að losa sig við stöku sokkana. Ósennilegt er að hinn sokkurinn finnist nokkurn tímann. Rauði krossinn endurnýtir allan textíl svo það er engin ástæða til að fá samviskubit þótt fatnaður eða skór endi þar.



Þvottahrúgan virðist aldrei minnka en það má nota hvert handklæði oftar en einu sinni til að draga úr þvotti.

## Þvotturinn endalaus

Þvotturinn er endalaus verkefni á hverju heimili, hvort sem hann er hreinn eða óhreinn. Draga má úr þvottahrúgunni með því t.d. að nota hvert handklæði oftar en einu sinni. Þá þarf að passa að

láta það ekki enda á gólfinu og láta það þorna inni á milli. Ekki ætti þó að nota hvert handklæði oftar en þrisvar sinnum áður en það er sett í þvott. Að sjálfsögðu á að þvo handklæði við 60-90 gráðu hita.

## Tónlistin í tölvuna

Geisladiskar eru dæmi um hluti sem fáir vilja láta frá sér en ef þeir hafa ekki verið spilaðir í tíu ár er kominn tími til að nota hillurnar undir eitthvað annað. Flestir eru hvort ed er komnir með tónlistina

í tölvuna eða símann. Ef ekki er hægt að losa sig við geisladiskana er hægt að taka þá úr hulstrinu og setja í albúm og spara þannig pláss.

## Farsímar fá lengra líf

Gamlir farsímar daga gjarnan uppi hjá fólki. Þeir kostuðu sitt og því finnst mörgum erfitt að henda þeim. Hins vegar standa hjálparsamtök af og til fyrir söfnunum á gömlum símum. Þá er um að gera að nota tækifærið og gefa símunum lengra líf og leyfa öðrum að nýta sér þá. Sama má segja um gamlar tölvur. Þótt þær séu úr sér gengnar geta þær vel nýst öðrum.

## Snyrtivörur renna líka út

Hver kannast ekki við að vera með fullar skúffur af gömlum snyrtivörum? Á umbúðum snyrtivara er ávallt mynd sem sýnir hversu lengi þær endast eftir að þær hafa verið opnaðar. Meik og hyljarar endast oftast ekki lengur en í hálf ár. Eftir það er aukin hætt á að bakteríur fari að grassera í þeim og valdi sýkingum í húðinni. Maskara á að endurnýja á þriggja mánaða fresti en góðu fréttirnar eru að varalitir og gloss eiga að endast í tvö ár.

## FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



Flott og nútímalegt umhverfi hjá Lindex á Laugavegi.

## Máta vöru sem keypt er á netinu

**L**index mun nú geta boðið alla vörulínu sína í gegnum netverslunina lindex.is. Boðið verður upp á afhendingu samdægurs alla virka daga. Verslunin er að Laugavegi 7 en þetta er fyrsta Lindex verslunin í heiminum sem býður upp á svokallað „click and collect“ fyrirkomulag. Risaspjaldtölvur prýða veggina en netstofa er á staðnum til að tryggja frábæra upplifun enn frekar, segir í tilkynningu frá fyrirtækinu.

„Þegar við opnuðum undirfataverslun fyrir á árinu tókum við eftir að mikil eftirspurn var eftir öðrum vörum, bæði dōmu- og barnafatnaði. Við höfum því síðasta hálf árið unnið með arkitektum Lindex að þessari einstöku verslun sem sameinar þægindin sem felast í því að versla á netinu og að geta mátað og skoðað vöruna,“ segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir, umbótsaðili Lindex á Íslandi.

Hönnun verslunarinnar ein-kennist af skandinavísku yfirbragði og er rauði liturinn ríkjandi í

smáatriðum og dregur fram ein-kenni vörumerkisins. Þægindin eru undirstrikuð með sérstakri netstofu þar sem notaleg stemning tekur á móti viðskiptavinum þar sem þeir geta fengið sér kaffibolla á meðan þeir skoða allt vöruúrval Lindex á risaskjáum. Einnig munu þeir sem versla að heiman geta sent pöntun sína á Laugaveginum og fengið pantanir sem berast fyrir kl. 15 afgreiddar samdægurs. Með þessu móti verður unnt að fyrirbyggja eitt af höfuðviðfangsefnum þessa vaxandi verslunarforms en það er að geta skoðað og mátað, skilað og skipt með auðveldum hætti.

„Netverslun er sífellt að ryðja sér meira og meira til rúms hér á landi en í Danmörku fara til dæmis 25% verslunar með fatnað og skó fram í gegnum netið. Þessi staðreynd og sýnbreytilegt markaðsumhverfi hvetur okkur til að taka skref eins og þetta. Við erum því spennt yfir að geta boðið allt okkar vöruúrval hér í miðbæ Reykjavíkur,“ segir Lóa enn fremur.



# SUNDFÖT Í GÓÐUM STÆRÐUM

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Mikið úrval af fallegum fatnaði  
sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)  
eða komdu í verslun Curvy að Fákafeni 9



Bikiní toppur  
**6.990 kr**  
Stærðir 38-44 D-H



Sundbolur  
**7.990 kr**  
Stærðir 14-26



Sundbolur  
**9.990 kr**  
Stærðir 18-24

Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!





Ljúffengt túnfisksalat getur verið þægilegur millibiti um helgar.

## Túnfisksalat með eplum

Salat sem léttur hádegisverður með brauði.

2 dósir túnfiskur í olíu

1 epli með hýði, kjarnhreinsað og skoríð smátt

1-2 selleristílkar, skornir smátt

½ appelsínugul paprika, kjarnhreinsuð og skorin smátt

Lúka af þurrkuðum trönuberjum

Lúka af ferskri steinseljú, saxaðri smátt

Lúka af fersku dilli, söxuðu smátt

Sletta af Dijon-sinnepi

Sletta af nýkreistum sítrónusafa

Mokið túnfiskinum úr dósunum í skál og látið olíuna fylgja með. Bætið svo öllu hráefninu út í og hrærið vel saman. Berið fram með þykkri sneið af góðu brauði.



## Hugvísindaping hefst í dag

Hugvísindaping, árviss ráðstefna Hugvísindastofnunar, hefst í dag í Háskóla Íslands. Guðmundur Hálfðanarson, forseti hugvísindasviðs, setur þingið kl. 12.00 í Hátíðarsal Háskóla Íslands.

Á þinginu verður það helsta í hugvísindum kynnt í stuttum fyrirlestrum og málstofum sem eru ætlaðar bæði fræðasamfélaginu og almenningi. Hátíðarfyrirlesari verður Marina Warner, rithöfundur og próffessor í ensku og ritlist, en hún flytur fyrirlesturinn „Hugsað með sögum. Notkun ímyndunar-afli á erfiðum tímum“.

Þingið hefur verið haldið árlega síðan 1996 og í ár flytja yfir hundrað innlendir og erlendir fræðimenn fyrirlestra um mjög fjölbreytt efni, sem þó fellur allt undir hatt hugvísinda. Aðgangur að þinginu er ókeypis og öllum opinn og það er hægt er að fræðast nánar um dagskrá þingsins á vef þess, hugvísindathing.hi.is.

## Svartidauði á Þjóðminjasafninu

Á sunnudaginn heldur Magnús Gottfredsson, próffessor við læknadeild Háskóla Íslands, fyrirlestur þar sem hann veitir gestum Þjóðminjasafnsins innsýn í smitsjúkdóma og meðhöndlun sjúklinga hér á landi frá svartidauða á miðöldum til dagsins í dag.

Fullveldisárið 1918 gekk skæð sótt, spænska veikin svokallaða, og felldi marga. Þá öld sem liðin er hafa læknavísindi tekið stórstigum framförum og ljósmyndir úr forum

safnsins varpa ljósi á þær.

Fyrirlesturinn hefst klukkan tvö og aðgangur er ókeypis.

Á 100 ára fullveldisafmæli Íslands stendur Þjóðminjasafn Íslands fyrir sérstakri dagskrá á sýningum safnsins á Suðurgötu. Valinkunnir einstaklingar, sem þekktir eru fyrir störf sín í þágu samfélagsins, veita leiðsögn og ræða við safngesti um hugðarefni sín. Dagskrána má finna á heimasíðu safnsins thjodminjasafn.is.



Þjóðminjasafnið við Suðurgötu.

**PEYSA**  
**7.990**

**BUXUR**  
**13.990**

**LIVE IN Levi's®**

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



# Smáauglýsingar

512 5800

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

## Bílar & Farartæki



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

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

## VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

## Hjólbarðar



## NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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



## Þjónusta

## Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

## VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

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

## Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

## Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta  
[www.hsebokhald.is](http://www.hsebokhald.is)  
hsebokhald@hsebokhald.is  
Sími: 6926910

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

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggtur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## FRÉTTABLAÐIÐ

### Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:



FRÉTTABLAÐIÐ  
mest lesna dagblað landsins.

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!



Keypt  
& Selt

## Til sölu



Borðstofu skápur H 2,25m, B 1,45m, D 0,5m og sófaborð um 140x70cm í mjög góðu ástandi s. 783-2052

## 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 pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

## HEILSUNUDD

Nuddstofan, opið frá 10-20. einnig á laugardögum S. 561 6254

## HEILNUDD/SNYRTING

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. Opið kvöld og helgar. S. 894 4817

## Húsnæði

## Húsnæði óskast

Óska eftir 3. herb. íbúð til langtímaleigu. Skilvisum greiðslum heitið og meðmæli ef óskað er. Uppl. adaldrifa@gmail.com

## Atvinnuhúsnæði

## ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Góð l.hæð+hurð. Leiga: 99 þ - Snyrtileg starfsemi Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

## 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

- TRAILER BÍLSTJÓRA  
VANTAR -

Sílfri ehf óskar eftir trukkabílstjóra og einnig vantar bílstjóra á fjögurra öxla bíl.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Óska eldri mönnum í garðvinnu og húsviðgerðir, helst með reynslu. Íslenskumælandi. Uppl. í síma 616 1569.

## Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannþjónusta  
- proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU  
VATN  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

## Snyrti &amp; 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

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T

Sóltún 1-3  
Öryggis- og þjónustuíbúðir  
105 Reykjavík

Aðeins  
5  
íbúðir eftir

## OPIÐ HÚS

laugardaginn 10.mars. kl.14:00-15:00

2-3 herbergja að stærð 79- 96,2 fm

Aðgengi að þjónustu - heimaþjónusta, heimahjúkrun, félagsstarf, heilsuefning og matur í hádeginu

Yfirbyggðar suður svalir

Eigið bílastæði í upphitaðum lokuðum bílajakallara

Stór pallur með sérafnotarétti fylgir jarðhæðaríbúðum

Afhending við kaupsamning,

íbúðirnar fullbúnar með gólfefnum

Verð frá:

53,5 - 59,2 millj.



Nánari upplýsingar veitir:  
Jörunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali  
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958



Nánari upplýsingar veita:  
Axel Axelsson, lögg. fasteignasali  
axel@miklaborg.is sími: 778 7272

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** 569 7000 Lág múla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Auglýsing vegna útboðs á veiði í Hítará,  
Grjótá, Tálma og Hítarvatni á Mýrum.

Veiðifélag Hítarár óskar hér með eftir tilboði í lax- og silungsvæði á starfssvæði félagsins fyrir árin 2019 til 2022, að öllum árum meðtöldum, samkvæmt meðfylgjandi útboðsskilmálum og fyrir-  
liggjandi upplýsingum.

Útboðsgögn eru hjá umsýjarmanni útboðsins, Ólafi Sigvaldasyni, formanni Vf. Hítarár, Brúarhrauni, 311 Borgarnesi. Sími; 661 9860  
Tölvupóstur; oli@emax.is og verða þau afhent í tölvupósti gegn 10.000.- kr. skilagjaldi.

Frestur til að skila tilboði rennur út fimmtudaginn 12. apríl 2018, kl. 12:00. Tilboðin verða opnuð opnuð í veiðihúsi Vf. Hítarár, Lundi, laugardaginn 14. apríl 2018 kl. 14:00 í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.

Tilboðum skal skila til:  
Ólafs Sigvaldasonar,  
Brúarhrauni,  
311 Borgarnesi

**BOLTINN Í BEINNI**

**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:**  
**Laugardagur 10. mars**  
12:30 Man.Utd-Liverpool  
15:00 Everton-Brighton  
17:30 Chelsea-Crystal Palace  
**Sunnudagur 11.mars**  
13:30 Arsenal-Watford  
16:00 Bournemouth-Tottenham  
**Mánudagur 12. mars**  
20:00 Stoke City -Man.City

Hljómsveitin **Trap** spilar föstudag og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00

Hljómsveitina skipa þeir:  
Rúnar Þór-Reynir Guðm-Örn Jóns-Rúnar Villa- Diddi Hermanns

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