

FÓLK

FIMMTUDAGUR 30. AGÚST 2018

Tíska



Signý Sæmundsdóttir söngkona tekur vetrinum fagnandi ekki sist vegna þess að þá hittir hún gamla kunningja í klæðaskápnnum. ➔4

Margt breytist við tíðahvörf

Guðrún Bergmann er brautryðjandi þegar kemur að náttúrulegum leiðum til að bæta heilsuna. Hún heldur kvöldnámskeiðið Tíðahvörf – kaflaskil í lífi kvenna mánudaginn 3. september. ➔2

Guðrún Bergmann mun fjalla um bætiefni og tilgang þeirra fyrir heilsuna á námskeiðnu. MYND/ERNIR



AFMÆLISGLEÐI

Afmælis tilboð í verslun okkar og léttar veitingar

Hlökkum til að fagna með ykkur

comma,

SMÁRALIND



Guðrún Bergmann segir að ýmsar fæðutegundir séu styrkjandi fyrir líkamann og heilaheilsuna. „Það eru líka þó nokkur bætiefni sem ég mæli með að taka til að létta þetta tímabil, bæði fyrir og eftir tíðahvörf.“
MYND/ERNIR

Framhald af forsiðu ➔

Konur hætta ekki bara að hafa blæðingar og missa getuna til að eignast börn við tíðahvörf. Það er ótal margt annað sem breytist þegar estrógen-framleiðsla minnkar. Hún hefur áhrif á aðra starfsemi líkamans, svo sem starfsemi heilans. Viða um heim hafa vísindamenn leitt líkur að því að við tíðahvörf byrji breytingar á heila sem geti leitt til Alzheimer-sjúkdómsins síðar á ævinni en í dag greinast helmingi fleiri konur en karlar með þennan sjúkdóm. Það er því mikilvægt að konur kynni sér vel hvaða breytingar tíðahvörf hafa í för með sér og geti þannig tekist á við þær,“ segir Guðrún Bergmann, sem er ótull talsmaður þess að fara náttúrulegar leiðir til að bæta heilsuna.

Tilfinningasveiflur og svitakóf vegna tíðahvarfa

Konur fara á mjög mismunandi hátt í gegnum það ferli í lífi sínu sem tengist tíðahvörfum. „Í raun hefst það nokkra áður en blæðingar hætta alveg og svo tekur við tímabilið eftir að þær eru alveg hættar. Sumar konur svitna mikið og fá hitakóf við erfðustu kringumstæður. Aðrar eiga erfitt með svefn. Enn aðrar verða þunglyndar og kvíðnar og loka sig jafnvel af og vilja sem minnst samskipti hafa við aðra,“ upplýsir Guðrún en eðlilegt er að tilfinningasveiflur séu miklar á þessu tímabili í lífi kvenna. „Þótt mörgum konum leiðist hinn mánaðarlegi blæðingatími, er hann merki um frjósni og möguleikann til að geta getið af sér afkvæmi. Við tíðahvörf endar það tímabil og á vissan hátt fylgir því ákveðin sorg, sem þarf að vinna úr og viðurkenna,“ segir Guðrún.

Hún bendir á að ýmsar fæðutegundir, eins og bláber og engifer, séu styrkjandi fyrir líkamann og heilaheilsuna. „Það eru líka þó nokkur bætiefni sem ég mæli með að taka til að létta þetta tímabil, bæði fyrir og eftir tíðahvörf, eins og Ultra

“Ég fjalla nánar um bætiefni og tilgang þeirra fyrir heilsuna á kvöld námskeiðinu.

B-12 sem eru B12 dropar í fljóttandi formi, C-vítamín með rosehips, E-vítamín og CoQ10 frá NOW, svo eitthvað sé nefnt, en ég fjalla nánar um bætiefni og tilgang þeirra fyrir heilsuna á námskeiðinu,“ segir Guðrún.

Heilsunnar vegna er líka skynsamlegt að hætta að borða unnin matvæli, að hennar sögn. „Hætta er á að í þeim leynist glýsófát sem skaðar meltingarveginn. Meltingarvegurinn hefur áhrif á heilastarfsemina og því er mikilvægt að hann sé í góðu lagi. Ég mæli með að taka daglega inn Probiotic-10 góðgerla frá NOW, til að halda jafnvægi á örveruflórinni í meltingarvegnum svo hann vinni hlutverk sitt sem best,“ segir Guðrún.

Bætiefni og fæða geta breytt miklu heilsunnar vegna

Beingisnun er eitt af þeim einkennum sem tengd hafa verið við tíðahvörf hjá konum, svo og ýmis önnur heilsufarsvandamál. „Sem betur fer er margt sem hægt er að gera til að takast á við þær breytingar sem verða við þessi tímamót og sporna við því að þau hafi eyðileggjandi áhrif á heilsuna á komandi árum,“ segir Guðrún. Á kvöldnámskeiðinu, mánudaginn 3. september, mun Guðrún Bergmann fara nánar í allar fæðutegundirnar og fjalla um þau bætiefni sem stýja við aukin lífsgeði kvenna á efri árum.

Námskeiðið er haldið í fundarsal Icepharma að Lynghalsi 13, Reykjavík
Hvenær: Mánudaginn 3. september
Tími: Frá 20.00-21.30
Verð: 5.900 kr.
Innfalið: Námskeiðsgjald og gjafapoki frá NOW að verðmæti 3.000 kr.



Women's Probiotics. Þrjú mismunandi vinveittir góðgerlar sem eru sérstaklega góðir fyrir konur. Gerlarnir taka sér bólfestu á viðkvæmum svæðum kvenna og stýja við eðlilegt sýrustig.



E-vítamín hefur góð áhrif á hjarta og æðakerfi og er nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins.



CoQ10 er talið auka blóðflæði og vera styrkjandi fyrir hjarta og æðakerfi. Einnig virðist Q10 virka mjög vel einkennum vefjagigtar.



C-1000. C-vítamín er öflugt antioxidanarefni og stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins. Það hjálpar til við að draga úr þreytu og lúða og er talið gott fyrir húð, bein og líði.



Probiotic-10 25 Billion. Góðgerlablanda með 10 mismunandi vinveittum góðgerlum í miklum styrkleika sem stýja við heilbrigða þarmaflouru og ónæmiskerfi.



B-12 Ultra er nauðsynlegt við myndun nýrra rauðra blóðkorna og skortur getur valdið blóðleysi, þrekleysi og síþreytu. Ultra B-12 liquid frá NOW inniheldur einnig hin B-vítamínin 1, 2, 3, 5 og 6.

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.

Útgefandi: 365 miðlar
 Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsonjarmann efni: Sólveig Gísladóttir, solveg@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Ódurr Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridurmg@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sólunn: Amar Magnússon, arnarn@frettabladid.is, s. 512 5442 | Aili Bergmann, aili@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsón, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

NÝ VARA

HAUST 2018



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Appelsínugulur í uppáhaldi

Signý Sæmundsdóttir söngkona tekur vetrinum fagnandi ekki síst vegna þess að þá hittir hún gamla kunningja í klæðaskápnnum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Fatastillinn minn er frekar klassískur þó mér finnst mjög gaman að klæðast litríkum fötum og óvenjulegum," segir Signý sem hefur verið meðal ástsælustu söngkvenna landsins um árabil. „Ég fylgi engum sérstökum stefnum eða straumum í tiskunni eða fatakaupum en mér finnst gaman að skoða tiskublöð og skoða falleg föt." Hún fjárfestir frekar í fatnaði sem endist vel og hægt er að nýta við fleiri en eitt tilefni.

„Mér finnst gaman að klæðast fötum sem er bæði hægt að klæða upp eða niður eftir tilefni," segir



Signý lítur björtum augum til vetrarins sem ber með sér marga skemmtilega tónleika- og vetrafatakláppinn. MYNDIR/STEFÁN

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að Leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stöttarfélag styrkja nemdur til náms.
- Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu.

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingarferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvarnir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er upp á dag- og kvöldnáms, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: Fyrir nokkrum áruð stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólum Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kenningar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsferðinni og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingu sem okkur ber að sýna í því. Kennarnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila.

Námið gefur mikla atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir



Ferðamálastólur Íslands
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPÍÐ
8-22

Ferðamálastólur Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

hún og tekur sem dæmi svarta kjólinn sem verður sparilegt kvöldress með réttum fylgihlutum og háhæluðum skóm en er einnig hægt að nota hversdags með leggings og lágbotna.

„Þá er ég líka frekar nýtin á föt og á það til að draga fram einhverja „gamla“ flik, jafnvel frá síðustu öld, sem er alveg í tisku í dag og ég var kannski búin að gleyma og nota hana aftur. Allt er móðins," segir hún og hlær.

Oft fá söngkonur á sig þann stimpil að hafa dramatískan og hástemmdan fatastil, kannski vegna þess að í starfinu felst oft að klæða sig upp í síðkjól og uppsett hár. Signý segist þó ekki vera á þeim slóðum í klæðaburði nema rétt í vinnunni. „Gallabuxur og bolur eða annar þægilegur klæðnaður svona hversdags er alveg nauðsynlegur," segir hún en viðurkennir þó að vera ekki eins hrifin af svörtum fatnaði og margar íslenskar konur. „Mér finnst gaman að klæðast litríkum fötum og appelsínugulur liturinn er í uppáhaldi um þessar mundir því hann er bæði upplifandi og orkugefiandi," segir hún glaðlega. „Svo á ég líka ljósa jakkapeysu sem ég held miknið upp á úr versluninni Stíl í Síðumúla." Þá viðurkennir Signý einnig ákveðna fatafíkn. „Já, ég er með algjöra skóðellu og get ekki gengið fram hjá skóbúð án þess að kíkja aðeins því það er alltaf möguleiki að finna eitt fallegt skópar. Maður á aldrei nóg af skóm!"

Haustið er annasamur tími hjá Signýju, bæði sem listakonu og kennara. „Nú er haustið að skella á og nóg að gera við að undirbúa vetrarstarfið. Skólarnir og kennslan að fara af stað og listalíf vetrarins að hefja sig til flugs. Þá dregur maður fram gamla kunningja úr skápnnum, vetrarfötin, og þar á ég eitt dásamlegt skópar sem ég hlakka til að endurnýja kynni mín við."

Ýmislegt spennandi er á döfinni

„Við þrjár klassískar, sem eru ég, Björk Jónsdóttir og Jóhanna Þórhallsdóttir, ætlum að halda tónleika á sunnudaginn klukkan fjögur í Háteigskirkju ásamt kvart-



Fatastill Signýjar er klassískur en hún hefur þó gaman af litríkum og óvenjulegum fötum líka.

Appelsínugulur er í miklu uppáhaldi hjá Signýju og ljósa jakkapeysan úr Stíl fer einkar vel við léttan kjólinn.



ettinum „Úti vorid" en hann skipa Ásgeir Bðvarsson, Einar Clausen, Halldór Torfason og Þorvaldur Friðriksson. Meðleikarar eru þeir Bjarni Þór Jónatansson á piano og Gunnar Hrafnsson á bassa. Við höfum ekki haldið tónleika saman síðan í Flatay á Skjálffanda árið 2001 svo það verður gaman að þessu. Aðdáendur þessara sönghópa geta kært enda lofar

Signý fjölbreyttri og skemmtilegri efniðsskra.

„Svo er ég að undirbúa tónleika í röðinni „Brautryðjendur" sem verða í október þar sem minnst verður þeirra söngvara sem ruddu brautina í söng og óperuflutningi á Íslandi. Farið verður yfir sögu þeirra í tali og tónum. Þannig að haustið byrjar með finnum upptakti og gefur tóninn fyrir skemmtilegan vetur."



NÝJAR HAUSTVÖRUR
STREYMA INN

Stærðir 33-58

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Ný meðferð við kviða og svefntruflunum

Íslenska lyfjafyrirtækið Florealis setur á markað fyrsta lausasölu-lyfið á Íslandi við vægum kviða og svefnvanda.

Það eru margir búnir að biða eftir því að Sefitide komi í hillur lyfjaverslana, enda gífurlega margir sem eiga við kviða eða svefntruflanir að stríða," segir Elsa Steinunn Halldórsdóttir, doktor í lyfja- og efnafræði náttúruvafna og þróunarstjóri Florealis. Jurtalyfið Sefitide inniheldur útdrátt úr rót garðabrúðu sem er viðurkennd lækningajurt og fellur undir lyfjalög. Um langa hríð hafa jurtalyf unnin úr garðabrúðu verið langvinsælustu jurtalyfin við svefnvandamálum í Bandaríkjunum og Evrópu.

Dregur úr kviða og taugaspennu og bætir svefn

„Garðabrúða á sér langa sögu og hefur verið mikið rannsökuð. Klínískar rannsóknir hafa sýnt fram á að rötin dregur úr vægum kviða og taugaspennu auk þess að stytta tímann sem það tekur að sofna. Gæði svefns aukast einnig en sýnt hefur verið fram á að garðabrúða minnkar flakk á milli svefnstiga sem dregur úr því að fólk vakni oft upp á nóttunni. Það er algengt að fólk sem er undir miklu álagi upplifir kviða sem kemur gjarnan fram á kvöldin og veldur því að fólk á erfitt með að sofna. Þá er Sefitide góður kostur þar sem það dregur úr kviðanum og hjálpar fólki að festa svefn án þess að hafa mikil áhrif á frammistöðu eða daglegt líf. Góður svefn er sérstaklega mikilvægur þeim sem eru undir álagi en svefnleysi getur ýtt undir kviða og vanliðan. Það er mikilvægt að rjúfa víthring svefnleysis og kviða til að ná aftur jafnvægi," segir Elsa.

Bylting fyrir neytendur

„Sefitide er í raun bylting fyrir íslenska neytendur því það er ekkert annað lyf á markaði gegn kviða og svefntruflunum sem fæst án lyfseðils. Jurtalyfið þolist einnig mun betur en önnur svefn- og róandi lyf og er ætlað fólki allt frá 12 ára aldri. Við vitum að Sefitide verður vel tekið, enda er þörfin mikil og við erum ánægð með að geta loks boðið Íslendingum upp á þessa lausn," segir Elsa.

Sefitide er þriðja jurtalyfið sem kemur frá Florealis en áður hafa komið Lyngonia gegn endurtekningum þvagfærasýkingum hjá konum og Harpatinum gegn vægum gigtar- og liðverkjum, auk annarra lækningarvara fyrir heilsu kvenna og húð. Allar vörur Florealis eru nú fánlegar í íslenskum og sænskum apótekum.

Jurtalyfið Sefitide inniheldur útdrátt úr rót garðabrúðu sem er viðurkennd lækningajurt og fellur undir lyfjalög. Um langa hríð hafa jurtalyf unnin úr garðabrúðu verið langvinsælustu jurtalyfin við svefnvandamálum í Bandaríkjunum og Evrópu.

Gagnlegar upplýsingar

Virgni Sefitide byggist upp yfir tíma og er lyfið ekki ætlað til að meðhöndla bráðan kviða eða svefnleysi. Það er mælt með að taka Sefitide samfellt í 2-4 vikur til að ná fram hámarksvirkni. Sefitide er ekki fyrir börn yngri en 12 ára, þungaðar konur eða konur með barn á brjósti. Lyfið getur dregið úr hæfni til aksturs og notkunar véla. Lyfið skal geyma þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lyfið inniheldur súkrósa og maltódeksín.

Lyngonia er jurtalyf sem hefur er fyrir, notað til að draga úr ein-kennum vægrar, endurtekinnar sýkingar í neðri hluta þvagfæra, svo sem brunatilfinningu við þvaglát og/eða auknum þvaglátum hjá konum, eftir að alvarleg veikindi hafa verið útilökuð af lækni. Harpatinum er jurtalyf sem hefur er fyrir handa fullorðnum til að draga úr vægum gigtarverkjum og vægum meltingartruflunum (eins og uppþembu, vindgangi og tímabundnu lysterleysi). Þessi lyf eru jurtalyf sem hefur er fyrir og tilgreinda ábendingin fyrir notkun þess er eingöngu byggð á langri sögu um notkun lyfsins.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun og ráðfæra sig við lækni ef þörf er á. Nánari upplýsingar um lyfin má sjá á www.serlyfjaskra.is.

“Rót garðabrúðu dregur úr vægum kviða og taugaspennu auk þess að stytta tímann sem það tekur að sofna. Gæði svefns aukast einnig en garðabrúða minnkar flakk á milli svefnstiga sem dregur úr því að fólk vakni oft upp á nóttunni.



Vnr 55 78 5

Sefitide

60 dragerade tabletter húðaðar töflur
drasjerte tabletter coated tablets

extrakt av rot frá vánderot
valerianarot ekstrakt
garðabrúðurótardráttur
valerian root dry extract

Växtbaserat läkemedel för användning vid lindrig oro och sömnrubbningar

Plantebaserat legemiddel for lindring av mild uro og søvnforstyrrelser

Jurtalyf til að draga úr vægum kviða og svefntruflunum

Herbal medicinal product for the relief of mild nervous tension and sleep disorders



„Sefitide er í raun bylting fyrir íslenska neytendur því það er ekkert annað lyf á markaði gegn kviða og svefntruflunum sem fæst án lyfseðils," segir dr. Elsa Steinunn, þróunarstjóri Florealis. MYND/ERNIR

Skartgripasmíði hentar öllum

Hjá Viva Skart er hægt að sækja námskeið í skartgripasmíði og læra að gera glæsilega skartgripa úr silfri. Námskeiðin henta öllum sem vilja kynna skartgripasmíði.

Viva Skart býður upp á námskeið í skartgripasmíði sem henta hverjum sem er. Á daginn eru haldin námskeið fyrir eldri borgara, en á kvöldin eru haldin almenn námskeið fyrir alla aðra.

„Við smíðum nánast eingöngu úr silfri og ýmist kemur fólk með silfrið með sér eða kaupir það hjá okkur, það er allt til hér. Við notum líka mikið íslenska steina sem ég hef slípað. Úr þessu verða svo fyrirtaks skartgripir,“ segir Vífill Valgeirsson, sem kennir námskeiðið ásamt Leifi Jónssyni gullsmíðameistara.

„Hvert námskeið er sex skipti og við höfum aldrei fleiri en sex nemendur í einu, svo við getum sinnt öllum án þess að það sé bið,“ segir Vífill. „Námskeiðið gerir ekki ráð fyrir að fólk hafi grunn í handverki og hentar öllum sem hafa áhuga á að kynna skartgripasmíði. Það geta þetta allir, aðalatriðið er bara að hafa aðgang að tækjum og hér fær fólk bæði leiðsögn og öll tæki. Alveg í byrjun gefum við fólki skylduverkefni til að þau kynni efnunum og verkfærunum, en svo er þetta mjög frjálst og fólk fær bara hjálp til að gera það sem það vill.

Við kennum bæði hefðbundna smíði og eldmótun, þar sem við mótum silfrið með eldi og gerum það óreglulegra,“ segir Vífill. „Við höfum líka unnið svoltið með bein og horn og gert nytjahluti. Við erum í raun í alls kyns handverki sem tengist silfrinu og getum líka kennt fólki að gera víravirki, eins og er á íslenska þjóðbúningnum. Í vor kláraði ein kona að smíða allt silfur á þjóðbúning á námskeiði hjá okkur.



Vífill Valgeirsson og Leifur Jónsson halda námskeið í skartgripasmíði sem henta öllum. MYNDIR: EYDÖR

Námskeiðin hafa verið kennd

í 15 ár og verið mjög vinsæl. Það er algengt að fólk haldi áfram eftir fyrsta námskeiðið og elsti hópurinn er búinn að vera hjá mér í 11 ár. Það eru eldri borgarar sem koma aftur á hverjum miðvikudegi vetrarins,“ segir Vífill. „Sum þeirra eru líka farin að smíða heima.

Það eru alltaf einhverjir sem selja gripina, en þeir eru líka oft gefnir að gjöf, til dæmis sem fermingargjafir eða jólagjafir,“ segir Vífill. „Þegar fólk er búit með svona námskeiði hjá okkur getur það buið til mjög glæsilegra skartgripa.“ Áhugasamir geta haft samband við Vífil í síma 8231479.

Skótískan 2018-2019

Þegar haust- og vetrartískan 2018-2019 var kynnt var eftir því tekið að klossaðir striga- eða ípróttaskór voru áberandi. Mörgum finnst þeir ljótir en þeir sem vilja fylgja tiskustraumum sjást nú þegar á svona skóm.

Klossuðu skórnir sem líkjast hefðbundnum ípróttaskóm í útliti eiga að ganga jafnt við buxur sem kjóla. Þeir eru sómuleiðis bæði framleiddir fyrir konur og karla. Þetta eru dýrir skór enda gerðir af frægum tiskuhönnuðum.

Það er ekki mikill elegans yfir þessum fótábúnaði, segir í tiskutimaritinu Vogue. Engu að síður

» Það eru ekki allir hrifnir af nýjustu skótísku sem tiskuhönnuðir sýndu fyrir komandi haust og vetur. Hvað finnst ykkur?

sjást helstu fyrirsetur heims í svona ljótum skóm, þar á meðal er Kendall Jenner, Kim Kardashian og Hailey Baldwin.

Myndirnar sýna hvernig þessi nýja skótíska litur út.



Marques Almeida sýndi þessa þykkbotna, klossuðu skó á tiskuvíkinni í London.



Skór frá Lacoste sem sýndir voru á tiskuvíku í París fyrir 2018-2019.



Með gylltum sóla frá N.2. Þessir skór voru sýndir á tiskuvíku í Milanó.



Herraskór frá Y-3. Haust- og vetrartíska fyrir 2018-2019.



Mikið af nýjum vörum

Skyrta 6.900.-

Skyrta 6.990.-

Ríta



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



NYTT FRÁ Betty Barclay

HLÝJAR - LÉTTAR - VATNSVARÐAR

Kr. 29,900,-

skoðið laxdal.is/yfirhafnir



Skípholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

LÍFIÐ ER Á FRETTABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Áratuga reynsla, vönduð vinnubrögð og persónuleg þjónusta eru okkar aðalsmerki.

Við sérhæfum okkur í öllu sem viðkemur garðinum þínum.
Hafið samband og leitið tilboða.

www.garda.is



Þú finnur
Garðþjónustu
Íslands
á Facebook



GETUM BÆTT
VIÐ OKKUR
VERKUM FYRIR
HAUSTIÐ 2018

okkar þjónusta

- HELLULAGNIR
- HLEÐSLUR
- PALLASMÍÐI
- JARÐVEGSVINNA
- JARÐVINNA
- ÞÖKULAGNIR & PLÖNTUN
- GARÐSLÁTTUR
- BEÐAHREINSUN
- TRJÁKLIPPINGAR
- TRJÁFELLINGAR
- GARÐAÚÐUN & EITRUN
- SNIJÓMOKSTUR & HÁLKJUEYÐING

um okkur

Við hjá Garðþjónustu Íslands tökum að okkur flest öll þau verk sem tengjast lóðaframkvæmdum, garðaumönnun og garðyrkju. Þessi listi er vissulega ekki tæmandi yfir þau verk sem við tökum að okkur.



Hjörleifur Björnsson
S: 844 6547
hjorleifur@garda.is


**GARÐAÞJÓNUSTA
ÍSLANDS**
- alhliða garðþjónusta

Róbert Bjargarson
S: 866 9767
robert@garda.is

www.garda.is

garda@garda.is

www.garda.is

garda@garda.is



Bláu húsunum Faxafeni // www.selena.is // Sí: 5537355



Stærðir 38-52

My Style

Lískuhús



myStyle

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

ÚTSÖLULOK

Algjört verðhrun

	Verð nú:	Verð áður:
Toppur	900 kr.	3.900 kr.
Toppur	1.900 kr.	9.900 kr.
Bolur	1.900 kr.	7.900 kr.
Kjóll	2.900 kr.	9.900 kr.
Pils	2.900 kr.	7.900 kr.
Kimono	2.900 kr.	7.900 kr.
Jakki	3.900 kr.	13.900 kr.
Buxur	3.900 kr.	13.900 kr.

Gerðið góð kaup á flottum fatnaði á frábæru verði.

Klíð á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opíð: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Flott á eftirlaunum

Cameron Diaz er 45 ára í dag. Hún lýsti því yfir fyrr á árinu að hún væri hætt að leika, sest í helgan stein á besta aldri.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Cameron Diaz er ein af stórstjörnum kvikmyndadæðnaðarinnar. Hún komst fyrst í sviðsljósið fyrir leik sinn í The Mask á móti Jim Carrey árið 1994. Svo fylgdi hver stórmyndin á fætur annarri, til dæmis My Best Friend's Wedding (1997), There's Something About Mary (1998), Charlie's Angels (2000), The Sweetest Thing (2002), In Her Shoes (2005), The Holiday (2006), Knight and Day (2010), Bad Teacher (2011) og The Counselor (2013). Hún hefur ekki leikið í kvikmynd frá árinu 2014 en þá komu út þrjár; The Other Woman, Sex Tape og Annie.

» Í vetur kom upp sá orðrómur að Diaz væri hætt að leika. Leikkonan staðfesti það og tilkynnti að hún væri sest í helgan stein.

Diaz hefur hlotið fjölmargar tilnefningar á leikerflinum, fyrir Being John Malkovich, Vanilla Sky, Gangs of New York og There's Something About Mary.

Hún hefur lengi verið meðal launahæstu leikkvenna í heiminum og var launahæsta leikkonan yfir fertugu árið 2013.

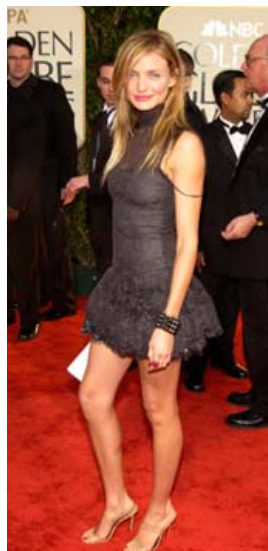
Hún hefur auk þess að leika einnig leikstýrt, framleitt og skrifað bækur en eftir hana liggja tvær heilsubækur, The Body Book og The Longevity Book.

Í vetur kom upp sá orðrómur að Diaz væri hætt að leika. Leikkonan staðfesti þennan orðróm í vor og tilkynnti að hún væri sest í helgan stein, í það minnsta í bili.

Diaz hefur alltaf heillað áhorfendur, samferðafólk sitt og ljósmyndara upp úr skónum. Hér eru rífjuð upp nokkur augnablik á rauða dreglinum.



Glæsileg í sérsniðnum bláum kjól með skikkju úr smíðju Stelli McCartney árið 2013. Gaddabeltið vakti verðskuldaða athygli. NORDICPHOTOS/GETTY



Ung á uppleið á Golden Globe verðlaunahátíð árið 2003 í kjól úr háttiskulínu Chanel. NORDICPHOTOS/GETTY



Á Golden Globe verðlaunahátíðinni árið 2010 klæddist Diaz hárauðum síðkjól frá Alexander McQueen.



Diaz var í appelsínugulum kjól frá Victoriu Beckham í Óskarsverðlaunapartíi Vanity Fair árið 2012.

Beauty Salon
Snyrtistofa

Sími 555 2056

20%

allar snyrtivörur

Comfort Zone / Essie
White to brown / Real techniques
ARTDECO og margt fleira

FAGRIRFINGUR

774 2707 naglastofa

20% Gjafabréf
20% Handáburður
20% Handsápa
20% Naglabandsolíur
15% Nýjar vörur frá
Nordic Collection

ÚTSALA
15-50%
afsláttur af
umgjörðum

augastaður

20%
af öllum ís



Body Zone
Sími 788 1447

15%
Euro Blinds
strimlagardínur



20% BIO-GROOM



10%
nagdýrafóður
frá Supreme

20% Hunter



SKÓHÖLLIN

20%

af öllum skóm frá



Mind
fyrir konur

20%
af öllum vörum

ÚR & GULL

Firði • Miðbæ Hafnarfjarðar • Sími: 565 4666

Allt að 70%

af völdum vörum

ÚR:
Ted Baker / TW Steel
BCBG Maxazria / Diesel
Miss Sixty

Skart:
Morellato



Leikfangaland

Tilboðs-
borð

20-70%

HÁRVÖRUR

20% af öllu
í verslun



Fjölskylduhátíð í Hafnarfirði
– Lifandi Thorsplan 1. sept.

- Risa snákaspil
- Mylla
- Markaðsstemning
- Veltibíllinn
- Tilraunastofa sápukúlanna
- Rokkneglur og tatto fyrir börnin
- Og margt fleira



FJÖRÐUR

Vinalega verslunarmiðstöðin í miðbæ Hafnarfjarðar

HAUST 2018



Tilboðsdagar

20-70%
af völdum vörum

Nýjar vörur á frábæru verði og góð þjónusta
miðvikudag til laugardags

LIFANDI
LAUGARDAGUR

Sirkus Íslands
í Firði
frá kl.
12-16:



- Andlitsmálun
- Blöðrukarlinn

Skóáhuginn byrjaði snemma

Dagur Kár Jónsson hóf nýlega atvinnumannsferil sinn í Austurríki. Hann hefur safnað íþróttaskóm frá unga aldri og á í dag um 70 pör. Fram undan er spennandi vetur í úrvalsdeildinni í Austurríki.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is



Körfboltaaðurinn Dagur Kár Jónsson hefur haft mikinn áhuga á íþróttaskóm frá því hann var ungur drengur og á í dag tæplega 70 pör af skóm. Fyrir stuttu flutti hann til Austurríkis þar sem hann hóf atvinnumannsferilinn með úrvalsdeildarfélaginu Raiffeisen Flyers Wels. Fyrstu dagarnir hafa verið virkilega góðir að hans sögn. Undanfarið hefur verið um 25 stiga hiti og sól í Wels sem er lítil og falletur 60 þúsund manna bær. „Ég og kærastan mín erum búnir að aðlagast fánlega vel á stuttum tíma. Aðstaðan hér, starfsmenn og umgjörðin í kringum liðið er til fyrirmyndar og æfingar hafa gengið mjög vel. Hér er æft tvisvar á dag og enginn afsláttur gefinn. Eg er virkilega spennur fyrir vetrinum og held að ég eigi eftir að finna mig vel hérna.“

Veskið tæmdist fljótt

Áhugi hans á skóm byrjaði þegar hann hóf að fylgjast með NBA-deildinni. „Þá byrjaði ég að pæla í hvernig skóm menn voru að spila í og ég keypti alla Kobe Bryant skó sem komu út og keppti í þeim. Þeir sem safna skóm eins og ég eru þó flestir mest heillaðir af Jordan Retro skónum.“

Hann segir hafa heillað sig mest hversu erfitt það var í raun að eignast þá skó. „Bessir skór eru margir hverjir settir í sölu í Bandaríkjunum og uppseldir samdægurs. Eg bjó eitt ár í New York og þá var geðveikt fyrir mig að geta farið í Footlocker hvenær sem er og keypt Jordan skó sama dag og þeir komu út. Enda fékk veskið mitt virkilega að finna fyrir því það árið.“

Jordan skórnir heilla

Skósaft hans samanstendur helst af Jordan Retro skóm en sjálfur er hann hrifnastur af tþunum frá 1 og upp í 14. „Það eru tþurnar sem Jordan notaði á ferli sínum hjá Chicago Bulls. Af þeim eru Jordan 6 og Jordan 11 í miklu uppáhaldi hjá mér en þá fékk ég í Footlocker í New York.“

Honum finnst nauðsynlegt að yfirborga ekki fyrir skó heldur kaupa á hefðbundnu söluverði í



„Ég er virkilega spennur fyrir vetrinum og held að ég eigi eftir að finna mig vel hérna,“ segir Dagur Kár Jónsson körfuboltaaður. Hann mun spila í þessum Under Armour Heat Seeker skóm í vetur í Austurríki. MYNDIR/EYVÖR



Jordan Retro 11 Carolina og Jordan Retro 11 Closing Ceremony.

verslunum. „Ég keypti Yeezy skó í Húrra Reykjavík sem mér finnst mjög flottir en hefði aldrei borgað 70-80 þúsund fyrir þá í endursölu eins og margir gera.“

Sjálfur er hann á samningi hjá Under Armour og æfir og keppir í skóm frá þeim. „Under Armour er merki sem er á hraðri uppleið eftir að NBA-stjarnan Steph Curry gekk til liðs við þá fyrir nokkrum árum. Á komandi tímabili mun ég keppa í skóm sem heita Heat Seeker og Curry 5.“

Hversdagslegur stíll

Után þess að huga vel að skóm segir hann fatastíl sinn vera frekar hversdagslegan. „Ofstaf klæðist ég gallabuxum og hettupeysu. Það hentar mér einnig mjög vel að aðsníðnar jogging-buxur hafa verið í tisku undanfarið. Þær eru góð leið

til að líta vel út og líða þægilega í leiðinni.“

Við aðeins betri tilefni segist hann vinna með skyrtnum með kinakraga og flotta jakka við. „Mér finnst alltaf vera tilefni til að ganga í strigaskóm við nánast hvaða alfatnað sem er, þannig er í raun tiskan í dag.“

Hann segist ekki eiga neina sérstaka tiskufyrirmynd heldur reyna að fara eftir því sem honum finnst flott hverju sinni og vera með sinn eigin stíl. „Ég hef alltaf hugsað um að vera flott klæddur og ég held að með tilkomu samfélagsmiðla hafi tiskuáhugi hjá ungu fólki aukist gríðarlega.“

Fylgjast má með ævintýrum Dags í Austurríki á Instagram-síðu hans (@dagurkar).

„Mér finnst alltaf vera tilefni til að ganga í strigaskóm við nánast hvaða alfatnað sem er.“

Dagur Kár Jónsson



Jordan retro 6 Maroon og Yeezy boost 350 Zebra

Spurt og svarað:

Hvar kaupir þú helst fót?
Í Húrra Reykjavík, Zöru og Footlocker.

Hvaða litir eru í uppáhaldi hjá þér?
Svartur, hvítur, dökkblár og dökkgrænn. Annars er ekkert heilagt hjá mér þegar kemur að litavali, bara að fótin fari mér vel.

Eyðir þú miklu í fót?
Nei. Mér finnst allt of mikil pressa á ungu fólki í dag að ganga í lúxus-vörumerkjum sem eiga að skilgreina það á einhvern hátt. Eg reyni að halda þessu í skynsamlegu hófi.

Hvaða flik hefur þú átt lengst og notar enn?

Fyrsta sem mér dettur í hug eru Jordan Retro 1, sem voru fyrstu skórnir í safnið.

Áttu minningar um gömul tiskuslys?

Á yngri árum mínum kepptist ég við að kaupa stuttbuxur í 2XL, til að líta út eins og NBA-kapparnir. Það fór 40 kílóa þolla ekkert alltof vel.

Hvaða skókaup eru fram undan?

Vonandi finnur maður einhverjar gersemar í skóbúðum Austurríkis.

Hvernig fylgist þú með skótiskunni og annarri tisku?

Instagram er í raun elni samfélagsmiðillinn sem ég nota af einhverju viti. Þar finnur maður allt tengt tisku og skóm.

Áttu eina uppáhaldsflik?

North Face jakkinn sem kærastan mín gaf mér er búinn að vera í miklu uppáhaldi í rigningunni í sumar. Ég á þrenn pör af Jordan Retro 11 sem ég get eiginlega ekki gert upp á milli en þau eru uppáhalds skópörin mín.

Notar þú fylgihluti?

Ég er alltaf með „Lifið er núna“ armbandio frá KRAFTI sem er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein.



BYRJAÐU DAGINN MEÐ
FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!



Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



www.bilahollin.is



RENAULT Traffic langur. Árgerð 2017, ekinn 42 P.KM, dísel, 5 girar. Webasto miðstöð Klædur að innan Verð 2.990.000. TILBOÐSVERÐ m/ VSK Ásett verð 3.490.000.- Rnr.152306.



LAND ROVER Discovery sport black line. Árgerð 2017, ekinn 10 P.KM, dísel, sjálfstjórur 9 girar. Verð 6.990.000. Rnr.289919.

Bilahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú lítr í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 209.000,-

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

Viðgerðir



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK

Handafl er traust og fagleg starfsmannaveita með margra ára reynslu á markaði þar sem við þjónustum jafnt stór sem smá fyrirtæki.

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Markmið okkar er að spara viðskiptavinum tíma, fyrirhöfn og fjármuni.



HANDAFL
STARFSMANNAVEITA

Suðurlandsbraut 6, Rvk. | Sími 419 9000

info@handafil.is | handafil.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran fyrir veturinn.

Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavíðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Gvendarbás

RAFVIRKI
ALHLIÐA RAFLAGNIR

SÍMI: 853 1199
gvendarbas@simnet.is

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða
www.reisum.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI
KÓPAVOGS

TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR
BÍLAVÍÐGERÐIR



SMÍÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEADI.IS

S. 587 1350

EYJALIND



Sæti og varahlutir í

- Lyftara
- Vinnuvélur
- Vörubíla
- Bata



Vertu vinar okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúál á bakki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

Íshúsið

S:566 6000 • Smíðuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkjð á facebook síðu okkar:

facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomín.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



Léttir Fyrirferðalítir Hjólalítir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hÓ

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Önnur þjónusta

Háþrýstipvottur & Sandblástur
Alhreinsun/stripun á t.d. stein, múr, stáli osfrv. Mikil reynsla - öflug tæki.
S: 860-2130

Tækjaleiga



Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
geiri
Draghálsi 4 - Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akurstmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésen.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU Í MIÐBORGinni.

Skrifstofurnar eru í næsta nágrenni við Hlemm á annarri hæð í lyftuhúsi. Um er að ræða tvær 12 m² skrifstofur hlið við hlið, sem geta leigst saman eða sitt í hvoru lagi. Önnur skrifstofan er útbúið sólarfilmum í gluggum og öryggiskerfi. Aðgangur er að sameiginlegri kaffistofu, 8 manna fundaherbergi og snyrtingum. Innifalið er: Húsjóður, þrif á sameign og lyftu, rafmagn og hiti. Leigan ber ekki virðisaukaskatt.

Áhugasamir sendi inn upplýsingar um starfsemi og væntingar til leigutíma á vidhlemm@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

AÐSTODAMAÐUR BAKARA ÓSKAST

Óskast í bakari í Breiðholti íslensku kunnáttu skilyrði
Upl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

BAKARI / KAFFIHÚS

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakari frá kl. 7:30 -15:00.
Og annanhvorn laugardag. Íslensku kunnáttu skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Upl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þóður.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Húsviðhald

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasimar, töfluskipti. Lögildir rafverktaki. rafneisti@sinnet.is

Atvinnuauglýsingar | Job.is

Sérfræðingur á kjarasviði

capacent SFR óskar eftir að ráða sérfræðing á kjar- og félagssviði.

Leitað er að öflugum og framsæknum einstaklingi sem hefur áhuga á kjar- og réttindamállum launafólks.

Umsóknarfrestur er til og með 7. september.
Upplýsingar og umsókn á capacent.is/s/7055

Viltu vinna með okkur? - Stjórnandi í Grafarvogslaug

capacent Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum stjórnanda í Grafarvogslaug.

Um er að ræða 100% starf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til 3. september
Upplýsingar og umsókn á capacent.is/s/7022

Kvikmyndamiðstöð Íslands - Kvikmyndaráðgjafar

Kvikmyndaráðgjafar leggja listrænt mat á umsóknir sem berast til Kvikmyndamiðstöðvar um styrki úr Kvikmyndasjóði, jafnt fyrir leikið efni og heimildamyndir.

Upplýsingar veita; Rannveig J. Haraldsdóttir, rannveig@hagvangur.is og Inga Steinunn Arnardóttir, inga@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á: www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 10. september nk.

Kvikna - Tækifærið þitt, viltu vaxa með okkur?

intellecta Kvikna leitar að sérfræðingum í tvö fjölbreytt og spennandi störf.

Í boði eru áhugaverð tækifæri fyrir árangursdrifna einstaklinga sem langar að starfa hjá vaxandi fyrirtæki í alþjóðlegu umhverfi.

Nánari upplýsingar veita Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) í síma 511-1225.

Umsóknarfrestur er til og með 5. september 2018.
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Verkefnastjóri á sviði verklegra framkvæmda

capacent Eik fasteignafélag leitar að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi í starf verkefnastjóra á sviði verklegra framkvæmda.

Nánari upplýsingar veita Auður Bjarnadóttir, auður.bjarnadottir@capacent.is og Hilmar G. Hjaltason, hilmar.hjaltason@capacent.is hjá Capacent Ráðningum.

Umsóknarfrestur er til 10. september
Upplýsingar og umsókn á capacent.is

Kvikmyndamiðstöð Íslands - Skrifstofustarf



Kvikmyndamiðstöð Íslands leitar að starfsmanni í fullt starf í lifandi alþjóðlegu umhverfi. Leitað er að ábyrgum, skipulögðum og lausnamiðuðum einstaklingi sem getur unnið jafnt sjálfstætt sem og með öðru fólki.

Upplýsingar veita; Rannveig J. Haraldsdóttir, rannveig@hagvangur.is og Inga Steinunn Arnardóttir, inga@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á: www.hagvangur.is.
Umsóknarfrestur er til og með 10. september nk.

Aðalhafnfræðingur Samkeppniseftirlitsins

intellecta Samkeppniseftirlitið auglýsir eftir umsóknum í starf aðalhafnfræðings.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins (pall@samkeppni.is) í síma 585-0700.

Umsóknarfrestur er til og með 10. september 2018.
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Hagfræðingur hjá Samkeppniseftirlitinu

intellecta Samkeppniseftirlitið auglýsir eftir umsóknum í starf hagfræðings.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg (ari@intellecta.is) og Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins (pall@samkeppni.is) í síma 585-0700.

Umsóknarfrestur er til og með 10. september 2018.
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrnarr Helgason, hrnarr@frettabladid.is 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 512 5426

EIGNAMIÐLUN

Sala fasteigna frá
Eita starfandi fasteignasala landlind

1957

Heilsárshús í Skorradal
Fitjahlið 6

OPÍÐ HÚS



Opíð hús
fimmtudaginn 30. sept.
milli 16:00 og 17:00.

Vorum að fá í sölu glæsilegt nýlegt heilsárshús við Fitjahlið í Skorradal teiknað af Sigurði Hallgrímssyni hjá ARK Ping. Húsið er 99,8 fm að stærð. Að auki er skráð 23,8 fm bátaskýli sem hefur verið rífið og á eftir að endurbjuggja. Stofa og þrjú rúmgóð svefnherbergi. Húsið stendur fyrir neðan götu að vatni. Timburvernd er við húsið á ásamt heitum potti.

Nánari uppl. veitir: Guðlaugur I. Guðlaugsson lg. fasteignasali
s. 864-5464 gudlaugur@eignamidlun.is

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík