

FÓLK

MÁNUDAGUR 17. SEPTEMBER 2018

Lífsstíll



Klifið vill bjóða upp á námskeiðin sem vantar frekar en að fylgja straumnum og heldur ný námskeið á hverri önn. MYND/ANTON BRINK

Vilja auka fjölbreytni í flóru námskeiða

Klifið er skapandi setur í Garðabæ sem heldur alls kyns fjölbreytt námskeið fyrir börn og fullorðna. Þar er meðal annars boðið upp á námskeið í saum á fermingarkjól og eflandi líkamsrækt fyrir unglinga. ➔2

Framhald af forsiðu →

Klifíð er skapandi setur sem býður upp á fjölbreytt úrval námskeiða fyrir bæði börn og fulloröna,“ segir Guðrún Yr Eóvaldsdóttir, verkefnastjóri Klifisins. „Klifíð var stofnað til að bjóða upp á námskeið í hinum ýmsu greinum sem var lítið boðið upp á annars staðar. Við höfum reynt að finna hvar glufurnar eru og bjóða upp á það sem vantar, frekar en að fylgja meginstraumnum.“

Hver önn er ólík þeirri síðustu. Við höfum til dæmis verið með námskeið í kassabílagæro, vikingasmiðjur, dansnámskeið fyrir unga stráka, visindanámskeið og tónlistarkennslu en lengi væri hægt að telja upp námskeiðin sem Klifíð hefur boðið upp á. Við höfum fengið mikið af krökkum til okkar í einkakennslu í tónlist sem eru á biðlistum hjá tónlistarskólum,“ segir Guðrún. „Þá koma þau til okkar í nokkurs konar undirbúning sem gerir þau tilbúnari fyrir frekara tónlistarnám. Við lítum á það sem frábæran hlut þegar þau komast inn í tónlistarskólana og fara frá okkur.“

Við höfum svo líka verið með alls kyns líkamsræktarnámskeið, líkt og Aqua Zumba, Zumba-leikfimi sem kennnd er í vatni. Það hefur verið fullt í það síðustu námskeið og biðlisti á hverri önn,“ segir Guðrún. „Hópurinn í kringum námskeiðið er orðinn rosalega sterkur enda frábærar konur þar á ferð.“

Það er einnig góður hópur í kringum badmintonið hjá okkur en við bjóðum upp á leigu á badmintonvöllum, þar geta svo hópar



Hjá Klifinu er meðal annars boðið upp á námskeið í tónlist, dansi, visindum, líkamsrækt, fermingarkjólagerð og ýmsu öðru. MYNDIR/ANTON BRINK

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 ferðamann um Ísland.

- Flest stéttarfélag 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, leiðsögunámskeið, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningargætt ferðabjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

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

Umögn: Fyrir nokkrum áruð stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálskóla 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 námsferðum og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og virðingum sem okkur ber að sýna í því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila.

Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir

Ferðamálskóli Íslands
The Icelandic School of Travel and Tourism

OPÍÐ
8-22

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

Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagaform, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarþæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.

Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 18. og 25. september og 2. október kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Oddi, stofa 206, Sturlugötu 3, 101 Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á www.lexista.is
Fyrirlesari: Anna Linda Bjarnadóttir, lögmaður, LL.M

Nánari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á alb@lexista.is
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Lexista

Flest stéttarfélag styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu.

komandi og spilað á sínum eigin hraða,“ segir Guðrún. „Mikið af vinahópum og fjölskyldum koma og leigja völl hjá okkur.“

Við erum til húsa í Garðabæ og það hefur borðið svölitið á þeim misskilningi að við séum bara fyrir Garðabæinga, en það er ekki svo. Það geta allir komið hingað,“ segir Guðrún. „Við leggjum þó áherslu á að hafa námskeið í til dæmis myndlist fyrir alla aldurshópa hjá okkur svo börnin og Garðabæingar almennt geti sótt þess konar námskeið í sínu nærumhverfi.“

Fermingarkjólagerð með fagmanni

„Eyrún Birna Jónsdóttir kennir tvö námskeið hjá okkur núna á haustönn. Hún Eyrún er ótrúlega flink í sínu fagi, en hún er kjóla- og kjólaklæðsakeri sem saumur meðal annars brúðarkjola og hefur verið að gera það gott í þeim geira undanfarin ár,“ segir Guðrún. „Okkur fannst frábær hugmynd að setja saman námskeið þar sem stelpur getu komið og saumað sér sinn eigin fermingarkjól. Námskeiðið er að sjálfsgögu líka opið fyrir stráka ef þeir vilja taka þátt.“

Það verða nokkur snið í boði, sem hver getur útfært eftir eigin höfði með aðstoð Eyrúnar. Öll verkfæri verða á staðnum en þátttakendur koma sjálfir með efni, en hægt er að hugsa út fyrir rammann þar og koma með gamlar blúndur, eitthvað persónulegt eða kaupa eitthvert skemmtilega öðruvísi efni,“ segir Guðrún. „Við hugsumuð mikið um að hafa efnið innifalið, en á endanum ákvæðum við frekar að hjálpa þeim að velja efni og jafnvel aðstoða þau við kaupin.“

Námskeiðið fer fram í Sjálandsskóla og hefst 26. september. Verðið er 38.400 krónur.

Eflandi líkamsrækt fyrir unglunga

„Eyrún er svo ótrúlega fjölhæf að hún er einnig að kenna annað nám-



Eyrún Birna Jónsdóttir er kjóla- og kjólaklæðsakeri og kennir tvö námskeið hjá Klifinu.

“Fitness fjór er líkamsræktarnámskeið fyrir unglunga á aldrinum 14-17 ára og er sérstaklega hugsað fyrir þá sem hafa síður áhuga á vinsælustu íþróttunum en vilja samt fá hreyfingu.”

skeið hjá okkur, sem heitir Fitness fjór og er í boði fyrir 14-17 ára. Þar vorum við líka að reyna að fylla upp í ákveðna glufu,“ segir Guðrún. „Það er boðið upp á mikið af alls kyns dansnámskeiðum á höftuborgarsvæðinu en herna vildum við einblína á hreyfinguna. Þó má einnig nefna að við erum með frábært leiklistar- og dansnámskeið sem Júlí Heiðar Hannesson kennir þar sem lögð er meiri áhersla á dans, á sama tíma og kenndur er spuni og ýmsar skemmtilegar leiklistaræfingar.“

En Fitness fjór er líkamsræktarnámskeið fyrir unglunga á aldrinum 14-17 ára og er sérstaklega hugsað fyrir þá sem hafa síður áhuga á vinsælustu íþróttunum en vilja samt fá hreyfingu, sem er náttúrulega nauðsynleg fyrir alla,“ segir Guðrún. „Vinsælli íþróttgreinarnar og námskeiðin henta ekki öllum og við viljum ekki að áhugaleysi á þeim verði til að unglingar missi af því að hreyfa sig. Við viljum hvetja sem flesta til að koma og hreyfa sig með okkur.“

Þetta námskeið á að vera eflandi fyrir hvern og einn og hjálpa þátttakendum að styrkja sig og fá góða hreyfingu og líkamsrækt á sínum eigin hraða og eftir eigin hentisemi,“ segir Guðrún. „Þetta er lítil hópur og það skiptir engu hvað fólk hefur mikla reynslu af hreyfingu. Það þarf ekki að fylgja einhverri fastri forskrift eða hafa neinar áhyggjur af samanburði við hina.“

Fitness fjór hefst 25. september og fer fram tvisvar í viku. Verðið er 38.400 kr.

Folk er kynningarbláð sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umögnarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddur@frettabladid.is, s. 512 5358 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigrún Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Frey Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf Kristín Þorsteinsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert þróf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespuarnar eru til í fjórum flokkum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

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

Hjólbarðar

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfröi

Sími 564 0400

www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bilaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

Rafvirkjun

Gvendarbás.

Rafvirki - Alhliða raffagnir

Sími 853-1199

gvendarbas@simnet.is

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi, mynddyrasímar, tölfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Garðyrkja

Almenn garðvinna, klippingar og o.fl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bólla. Símaspá. Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

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

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Þvottahús og stærri nótendur



DOMUS

Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

- Þvottahús ● Hárgreiðslustofur ●
- Líkamsræktarstöðvar ● Hótel ● Gistiheimili
- SPA ● Hreingerningabjónusta ● Snyrtistofur ●
- Hjúkrunar- og dvalarheimili ● Rannsóknarstofur ●
- Leikskólar ● Clinics ● Fjölbýlishús ● Hostels ● Skólar
- Minni iðnaðarfyrirtæki

Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri



Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvall Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göggeti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VÍÐUR.IS

Vatnasklaðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf, Óseyrabraut 2 HF, Upplíhjá Magnús í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Húsnæði óskast

Par á fimmtugsaldri óskar eftir leigubúð á höfuðborgarsvæðinu. S. 775-0444

Húsnæði til sölu



1 HÚS EFTIR 2018 !

Flott hús, 39 ferm. 2 svefnh.og 2 baðherb. stór stofa og eldhú. Fullbúð og tilbúð að flytja inn. Sendi teikn.og myndir og uppl. Plug and play! Verð nú 6990þ.uppl. 820-5181

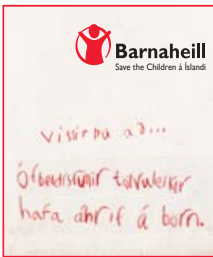
Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAETT.IS

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



Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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



AUGLÝSING

Um samþykkt bæjarstjórnar Sveitarfélagsins Voga á breytingu á deiliskipulagi fyrir Miðsvæði.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga samþykkti þann 29. ágúst 2018 breytingu á deiliskipulagi fyrir Miðsvæði.

Tillagan var auglýst skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 frá 4. júlí 2018 til og með 15. ágúst 2018. Engar athugasemdir bárust við tillöguna. Sú breyting var gerð á auglýstri tillögu að bætt er við byggingarreitum (E) fyrir tvær sorp- og hjólageymslur við fjölbylishúsin við Keilisholt 1-3. Hámarksstærð hvorrar geymslu er 60 m2, þakgerð er flatt eða einhalla með lágmarkshalla og vegg hæð er að hámarki 2,8 m yfir gólfkóta.

Hægt er að kæra samþykkt sveitarstjórnar til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu auglýsingar um gildistöku deiliskipulagsins í B-deild Stjórnartíðinda.

Þeir sem óska frekari upplýsinga geta snúið sér til skipulags- og byggingarfulltrúa Sveitarfélagsins Voga.

Vogum, 17. september 2018.

F.h. bæjarstjórnar, Ásgeir Eiríksson, bæjarstjóri

Við erum Félag fasteigna sala

Sjáðu alla 270 félagsmenn okkar inni á ff.is eða fasteignir.is