

LEIÐ

LAUGARDAGUR 20. OKTÓBER 2018

Helgin



Árni Vilhjálmsson, fyrrverandi söngvari gleðisveitarinnar FM Belfast, hefur sagt skilið við sveitina og hafið sólóferil ásamt því að sinna fjölbreyttum verkefnum með ýmsum leik- og listahópum. ➔6



MYND/HEIDA HB

Acid Soothe

- ertu með
brjóstsviða eða
bakflæði?



Besta jólagjöfin fyrir húðina

Bryndís Bragadóttir, eigandi Tónhæðarinnar og pianókennari, mælir heils hugar með nýju kollagen-húðvörunum frá Colway og segir þær hafa gert kraftaverk fyrir húð sína. Vörunar frá Colway eru unnar úr hágæða hráefni. ➔2

Bryndis Bragadóttir fékk nýju kollagen-húðvörurnar frá Colway í jólagjöf frá syni sínum í fyrra og hefur aldrei verið eins ánægð með húðvörur eða fundið jafnmikinn mun á húðinni.

„Ég fékk bestu jólagjöfina fyrir húðina sem nokkur getur hugsað sér,“ segir Bryndis Bragadóttir, eigandi Tónhæðarinnar og pianó-kennari. „Hann gaf mér fallega hvíta snyrtitösku sem innihélt kollagen-gel fyrir andlit, raka-krem með kollageni fyrir andlit, andlitsvatn í spreiformi með kollageni og farðahreinsa einnig með kollageni. Hann hafði heyrt svo fallega talað um þessar vörur að hann ákvað að kaupa þær handa mér.“

Bryndis segist ekki hafa verið að spá mikið í kollageni eða innihaldi húðvara yfirhöfuð en þó reynt að velja sér eins hreinar og náttúrulegar vörur og hægt var.

„Um leið og ég byrjaði að nota húðvörurnar frá Colway féll ég kylliflöt fyrir þeim og nota ekkert annað núna. Ég hafði alls ekki áttað mig á því að með því að bæta kollageninu inn í umhirðu húðarinnar í staðinn fyrir að kaupa bara venjulegt rakakrem, þá væri ég að styðja við uppbyggingu og endurnýjun húðarinnar og vinna gegn náttúrulegri öldrun hennar með sínum finu linum og hrukum sem fara að myndast með aldrinum og við viljum forðast.“

Vatnsbundið, en ekki vatnsfríð

„Mikilvægur kostur við kollagenið frá Colway er að það er unnið úr roði ferskfisks og vatnsbundið því þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsfríð nær kollagenið eingöngu niður í efsta lagi húðarinnar,“ segir Sigrún Kjartansdóttir, markaðsstjóri Colway á Íslandi.

Berðu kollagenið beint á húðina

Kollagen-húðvörurnar frá Colway eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Kollagenið hægir á náttúrulegri öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri og vinnur gegn finum linum og hrukum. Það gefur húðinni góðan raka og húðin verður falllegri. „Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina og á þá staði sem fólki finnst vera farnir að láta á sjá og vinna þannig á móti minnkandi framleiðslu efnisins,“ segir Sigrún.

100% hreint kollagen – Platinum og Silver

Colway býður upp á 100% hreint kollagen-gel bæði fyrir andlit og líkamann. „100% hreina kollagenið hentar öllum, en sérstaklega



Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen.



Bryndis Bragadóttir, pianó-kennari og eigandi Tónhæðarinnar, var afar ánægð með kollagenvörurnar frá Colway sem hún fékk í jólagjöf. MYND/HEIDA HB

þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð. Kollagen-andlitsgelið heitir Platinum og líkamskollagenið heitir Silver. Þetta hreina kollagen er það allra besta sem þú getur fengið fyrir húðina.“

ATELO KOLLAGEN húðvörulína

Colway býður einnig upp á heila húðvörulínu sem heitir ATELO og innihalda allar vörurnar kollagen. Þessi lína inniheldur einnig kollagen-gel fyrir andlit og líkamann ásamt rakakremi, bæði léttu og með meiri raka, næturmaska, augnkremi, andlitsvatni, farðahreinsa og sérstöku líkamskremi sem vinnur sérstaklega á appelsínuhúð og annarri vandamálahúð.

Hárþykkingarvörur og hágæða bætiefni

Colway framleiðir sérstaka hárfþykkingarlínu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt, hártos, lélegt og slitið hár og einnig hágæða bætiefni sem styðja við húð, hár og neglur.

Bætiefnin sem seld eru á Íslandi frá Colway eru kollagen-hylki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA. Það inniheldur einnig öll B-vítamín og pepperin sem unnið er úr svörtum pipar.



Kollagen-húðvörurnar frá Colway eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks.

Þær gerast varla betri jólagjafirnar en þessi fallega hvíta taska sem stúf ull er af kollagenvörum frá Colway.



Söluastaðir: Apótek Garðabæjar, Apótek MOS, Apótekarinn, Apótekið, Heilsuhúsið, Heilsuver, Lyf og heilsa, Lyfja, Lyfjaver, Lyfsalinn Glæsibæ, Urðarapótek, www.lyfja.is og www.heilsanheim.is.

Colway býður upp á 100% hreint kollagen-gel bæði fyrir andlit og líkamann. „100% hreina kollagenið hentar öllum, en sérstaklega þeim sem eru með viðkvæma ofnæmis- og vandamálahúð.“

Fáðu auka kraft þegar þú burstar

Activital Sonic Vibration er batterisdrifinn tannbursti sem lítur út eins og venjulegur bursti. Nettur og þægilegur og finu burstahárin fjarlægja allt að 50% meira af óhreinindum milli tannanna með þægilegum titringi.

Góð umhirda tanna skiptir höfuðmáli eigi tennurnar að haldast heilbrigðar og fallegar. Tannburstun er því mikilvægur þáttur í réttri tannumhirdu til að halda tónnunum hreinum og heilbrigðum og geta þannig varnað tannskemmdum. Tannburstar eru mismunandi, bæði að stærð, lögum og áferð burstans sjálfs og skiptir það miklu máli að velja tannbursta sem smýgur vel á milli tannanna, hreinsar vel og fer mjúklega um tannholdið sem oft getur verið viðkvæmt.

Töff bursti sem hreinsar betur

Activital Sonic Vibration tannburstinn er byltingarkennd hönnun. Hann er notaður eins og venjulegur tannbursti og lítur þannig út líka en hann er engu að síður batterisdrifinn og hefur einstaklega þægilegan titring. Það gerir það að verkum að finu hárin á honum geta fjarlægt allt að 50% meira af óhreinindum á milli tannanna og hreinsað mun



Það er eftirsóknarvert að hafa fallegar tennur.

betur undir tannholdsbrúnina án þess að valda ertingu. Einkennandi fyrir þennan bursta er:

- Einstök hreinsun
- Fjarlægir allt að 50% meira af

óhreinindum á milli tannanna og hreinsar 47% dýpra undir tannholdið.

- Þægilegur titringur sem veitir djúpa en blíða hreinsun.
- Rafhlaða fylgir með sem er hægt



» Tannburstinn er fallegur, nettur og með þægilegu handfangi. Hægt er að skipta um burstahaug og rafhlöðu eftir þörfum.

- að skipta út eftir þörfum.
- Það er hægt að skipta um hausinn á tannburstanum eftir þörfum.

Skípt um bursta með einum smelli

Tannburstinn er fallegur, nettur og með þægilegu handfangi. Hægt er að skipta um burstahaug og rafhlöðu eftir þörfum og nú passa allir burstarnir í venjulegt tannburstaglas og hvorki hleðslutæki né snúrur nauðsynleg. Lokíð sem fylgir burstanum er einnig hannað með hagkvæmni í huga en það hlífir hárunum vel án þess að loka þau inni þannig að þau haldast þurr.

Betri tannheilsa

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og það er eftirsóknarvert að hafa heilbrigðar tennur. Munnhíða, mataræði og regulegt tanneftirlit stuðla að betri tannheilsu og það er afar mikilvægt að velja tannbursta af kostgæfni. Activital Sonic Vibration tannburstinn býður upp á einstaka hreinsunartækni og uppfyllir allar ströngustu kröfur til hreinsunar á tönnum og tannholdi ásamt því að vera þægilegur og einfaldur í notkun.

Söluastaðir: Flest apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup

Langvarandi vörn gegn tannkuli

SensiVital®+ tannkrem er nýjung frá GUM sem er sérstaklega hannað fyrir fólk með tannkul. Það getur dregið úr líkum á skemmdum, rötarskemmdum, styrkt glerunginn og þannig viðhaldið góðri munnheilsu.

Það er mikilvægt að velja réttan tannbursta til að hreinsa tennurnar en það er ekki síður mikilvægt að vera með gott tannkrem. Tilgangur tannkremisins er að losa skán og matarleifar, draga úr andremmu, vinna gegn tannkuli og koma í veg fyrir tannskemmdir og tannholds-bólgu.

Milt með langvarandi vörn

SensiVital+ er ný tegund af tannkremi frá GUM sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli og sýna rannsóknir að góður árangur næst á innan við þremur dögum ef burstað er tvisvar sinnum á dag. Tannkremið ver tauri í tannkviku

og þéttir tannbeinið en á sama tíma er það milt og kemur í veg fyrir ertingu og ofnæmisviðbrögð. Vegna einstakrar blöndu af flúor, ísómalt og hesperidín hjálpar SensiVital+ til við að koma í veg fyrir skemmdir og rötarskemmdir.

Tvöföld virkni – alhliða lausn SensiVital+ tannkremið er alhliða



NÝ TVÖFÖLD VIRKNI SEM VEITIR HRAÐA OG LANGVARANDI VÖRN GEGN TANNKULI



Hér má sjá hvernig tannkremið virkar og verndar tennurnar.

Það er óþægilegt að fá tannkul, til dæmis þegar fólk borðar ís. SensiVital+ veitir vörn gegn tannkuli.

lausn fyrir þá sem þjáist af tannkuli og er viðkvæmt í munn þvi það:

- Styrkir tannholdið
- Er milt og dregur úr líkum á óþægindum og ofnæmisviðbrögðum
- Hjálpar til við að viðhalda góðri munnheilsu
- Inniheldur ekki SLS, alkóhól, parabena, limone & linalool
- Dregur úr líkum á skemmdum og rötarskemmdum

„Ný formúla með tvöfaldrir virkni sem veitir hraða og langtimavörn gegn tannkuli með því að verja taugar í tannkviku og þétta tannbeinið.“

Söluastaðir: Flest apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup



Dropar við eyrnaverk og bólgu

Otikon eru eyrna-dropar sem hreinsa eyrnamerg úr hlust, draga úr verk og styðja við meðferð við eyrnabólgu. Otikon er í úða-formi og inniheldur einungis náttúruleg efni.



Otikon eyrnadropar hreinsa eyrnamerg úr hlust, draga úr verk og styðja við meðferð við eyrnabólgu," segir Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

Sýking í miðeyra eða miðeyrnabólga getur orsakast af stíflu í kokhlust sem tengir saman miðeyra og nefkokið. Við kvef getur stíflan valdið söfnun vökvna sem getur orðið gróðrarstia og leitt til sýkingar. Þessi bólga er algengari hjá ung börnum og börnum þar sem kokhlustin er þrengri og stíflast auðveldlega. Aðaleinkenni eyrnabólgu er verkur, sem getur verið frá vægum til óbærilegs í versta falli sem leiðir til æsinga og óróa, aðallega hjá börnum. „Mikilvægt er að taka fram að eyrnaverkur gefur ekki endilega til kynna bólgu og



Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

stundum er nægilegt að eyrmagöngin séu stífluð til að valda verk, með öðrum orðum þá þarf eyrnaverkur ekki endilega að tengjast bakteríusýkingu," árettar Þórhildur.

„Otikon eru eyrnadropar til úða-

notkunar sem innihalda náttúruleg efni sem notuð eru til að hreinsa eyrnamerg úr hlustinni, draga úr eyrnaverk og styðja við meðferð við eyrnabólgu," segir Þórhildur.

Otikon hefur marga kosti, úðinn hjálpar til við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni á eðlilegan hátt en úðinn mýkir eyrnamerginn og smyr hlustina, hann nýtist þannig til að bæta heyrn með því að losa tappa af eyrnamerg úr hlustinni.

Úðinn þekur hlustina með oliu-lagi sem ver hana fyrir utanaðkomandi efnum auk þess sem úðinn getur dregið úr verkjum. Úðinn hentar börnum og fullorðnum og mikill kostur þykir hve auðveldur hann er í notkun.

Otikon fæst í næsta apóteki.

» Otikon hentar bæði fyrir börn og fullorðna. Otikon er auðveldur í notkun og inniheldur einungis náttúruleg efni.

Auðveld notkun

- 1-2 úðar í eyra, mest þrisvar á dag í 5 til 7 daga, eða þangað til einkenni lagast.
- Hristið flöskuna, réttið úr úðastútnum og setjið endann u.þ.b. ½ cm inn fyrir op hlustarinnar, úðið.
- Biðið í hálfa mínútu og setjið lítinn bómullarhnoða í eyrað. Eftir úðun má halla höfðinu til hlíðar til að flýta fyrir að lausnin berist inn í eyrað.
- Geymið dropana á svölum stað en þá má nota í þrjá mánuði eftir opnun.

Otikon

- Meðferð við eyrnaverk og bólgu í tengslum við miðeyrnabólgu.
- Hjálpar til við að fjarlægja eyrnamerg úr hlustinni.

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar

Styrkir lista- og menningar- sjóði

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar auglýsir eftir umsóknum um styrki úr lista- og menningarsjóði vegna verkefna á næsta ári. Umsóknum skal skila fyrir 17. nóvember 2018. Hlutverk sjóðsins er að efla menningarlífið í Kópavogi í samræmi við menningarstefnu bæjarins. Styrkir eru veittir einstaklingum, stofnunum og listhópum.

Umsækjendur um styrki verða að sýna fram á gildi verkefnisins fyrir lista- og menningarlífið í Kópavogi, getu til að hrinda verkefninu í framkvæmd og leggja fram skýra fjárhagsáætlun. Lista- og menningarráð fer yfir umsóknir og afgreiðir þær fyrir árslok.

Umsóknareyðublið og úthlutunarreglur má nálgast á heimasíðunni menningarhusin.kopavogur.is. Nánari upplýsingar veitir Soffía Karlsdóttir, forstöðumaður menningarmála í Kópavogi, í gegnum netfangið: soffiakarls@kopavogur.is

Kópavogsbær

MENNINGARHUSIN.KOPAVOGUR.IS



Arni Kristjánsson, handritshöfundur og leikstjóri Plastóperunnar, sem verður frumsýnd í Safnahúsinu við Hverfisgötu á sunnudag. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Plastópera um tímarn

Plastóperan er glæný ópera fyrir börn og foreldra eftir Gísla Jóhann Grétarsson og Árna Kristjánsson sem verður sýnd fyrir í Safnahúsinu á morgun, sunnudag. Hún fjallar um feðgin sem eyða starfsdegi í skólanum í að velta fyrir sér samhenginu milli plastnotkunar og tíma.

„Forsaga verkefnisins er sú að Guja Sandholt, verkefnastjóri Óperudaga í Reykjavík, hefur samband í sumar og biður mig að skrifa handrit og leikstýra barnaóperu eftir Gísla Jóhann Grétarsson. Við höfum aldrei hist áður en átta ákaflega gott samstarf á þessum stutta tíma," segir Arni og bætir því við að umfjöllunarefnið brenni mjög á honum. „Ég er bæði tiltölulega nýbakaður faðir, og svo kenndi ég í Laugarnesskóla í fyrra og kynntist því vel markhópi óperunnar og hvað honum finnst myndi." Verkið gerist á starfsdegi í skólanum sem feðginin Kristinn og Eldey eyða saman, Kristinn í að skrifa skýrslu fyrir vinnuna um kolefnisjöfnun og Eldey veitir plasti fyrir sér á meðan. „Enginn

framleiðir plast gagnert til þess að skemma náttúruna heldur er plast aðallega notað til að spara tíma og óperan snýst um hvernig við nýtum tímann okkar. Gætum við kannski sparað plastið með því að hægja á og eyða meiri tíma í það sem raunverulega skiptir máli? Ætlum við að pakka börnunum okkar í plast af því við höfum ekki tíma fyrir þau? Það er kannski stóri boðskapurinn í verkinu."

Á sviðinu eru tveir söngvarar, þau Jón Svavar Jónsson og Björk Nielsdóttir og þrjú hljóðfæraleikarar, Catherine Maria Stankiewicz, sellóleikari, Eva Þyri Hilmarsdóttir, pianóleikari og Kristín Þóra Pétursdóttir, klarinettleikari. „Tónskáldið notar bæði þekkt óperustef og nýrri vísanir og leikur sér með formið af virðingu og þekkingu," segir Arni sem vonar að sem flestir geri sér ferð í Safnahúsið á sunnudaginn.

Plastóperan verður frumsýnd í Safnahúsinu á sunnudag klukkan tvö og svo er aftur sýning klukkan fjögur. Aðgangur er ókeypis en mikilvægt er að panta miða í gegnum viðburðinn á Facebook.



Skyrta
Verð 12.990,-
Stærðir 38-50



Túnika
Verð 11.990,-
Stærðir 38-50



Plýsa
Verð 15.990,-
Stærðir S-2XL



Skyrta
Verð 10.990,-
Stærðir 38-50



Frotte sett
Verð 10.990,-
Stærðir S-3XL



Náttkjól
Verð 5.990,-
Stærðir S-3XL



Blússa
Verð 12.990,-
Stærðir S-2XL



Kápa
Verð 25.990,-
Stærðir 38-52



**Flottar jólagjafir
í fallegum
gjafaöskjum**

Náttfatasett, náttkjólar,
velúr gallar, velúr sloppar
og baðsloppar í úrvali
frá **Brandtex**



Náttkjól
Verð 6.990,-
Stærðir S-3XL



Velúr galli
Verð 9.990,-
Stærðir S-3XL



Baðsloppur
Verð 9.990,-
Stærðir S-2XL

B.

BRANDTEX

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland | www.brandtex.is

CISO SIGNATURE

B.

IMITZ JENSEN

BRANDTEX

Rannsakar eigin rödd betur

Árni Vilhjálmsson, fyrrverandi söngvari gleðisveitarinnar FM Belfast, hefur sagt skilið við sveitina og hafið sólóferil ásamt því að sinna fjölbreyttum verkefnum með ýmsum leik- og listahópum.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Eftir níu eftirminnileg ár með gleðisveitinni FM Belfast hefur Árni Vilhjálmsson, einn söngvara sveitarinnar, sagt skilið við félagi sína og hafið sólóferil. Hann kemur fram á Airwaves-tónlistarhátíðinni í næsta mánuði en fyrr í vikunni gaf Árni út fjórða lag sitt á árinu, Sides. Óhætt er að segja að tónlist Árna sé talstvert ólík þeirri sem hann var að fást við í FM Belfast þar sem lifleg elektroníkinn vikur fyrir rölegri tónlist með hjálp fjölbreyttari hljóðfæra. „Tónlistin sem ég gef út undir nafninu Árni Vil er á frekar persónulegum nótum. Ég hef mest unnið hana með Þóri Bogasyni (Thoracius Appotite) en hann er mjög hæfileikaríkur, bæði tónlistarlega og svo gerir hann frábær myndbönd.“

Innblásturinn segist hann sækja í ýmis stef úr lífi sínu. „Stefin eru samt örugglega á einhvern hátt almenn líka og eitthvað sem margir hafa staðið frammi fyrir. Eins og t.d. óttann við að verða ekki það sem þú vilt vera, þráhyggju og vera með drauma en liggja svo bara í kviða og aðgerðarleysi uppi í rúmi

á Facebook og fylgjast með lífinu fjara út.“

Hálfgæðar geimverur

Lögin fjalla líka á einhvern hátt um eitthvað sammannlegt, að sögn Árna. Um það hvað við erum lík og dílum við sömu hlutina en getum um leið birst hvert öðru eins og geimverur. „Þetta eru kannski að einhverju leyti barnalegar og persónulegur pælingar en lögin og textarnir eru unnir með litilli ritskoðun. Textarnir eru á ensku af því hugðarefnin eru frekar almenn og þá er fint að fleiri skilji orðin. Ég er samt orðinn frekar spennur fyrir því að prófa líka að gefa út lög á íslensku.“

Um þessar mundir er verið að klára að mixa önnur lög plötunnar en hann reiknar með því að hún komi út fyrir jól. „Ég hef líka verið að vinna lög með Thomasi Stankiewicz sem er mjög klár prúðusent og ætluð við að gefa út nokkur lög á komandi mánuðum. Einnig kemur bráðlega út lag sem við Teitur Magnússon sömdum saman.“

Góður tími

Árin níu með FM Belfast voru eftirminnileg að sögn Árna sem

segir allar tónleikaferðirnar standa upp úr í minningunni. „Það er í rauninni frekar merkilegt að svona litil indí elektrósveit hafi náð að túra sumar eftir sumar á hverju festivalinu á fætur öðru víða um heim. Einnig var mjög lærdómsríkt að vinna með Árna Rúnari og Lóu en þau eru einstaklega skapandi. Það sem ég lærði kannski líka er að maður verður að vera trúr sinni sannfæringu og gera það sem er satt fyrir mann sjálfan. Á tímabili var það FM Belfast en það tók endi eins og gengur og gerist. Eftir níu ár og þrjár plötur var ég orðinn þreyttur á að túra og fannst það ekki lengur jafn gefandi. Það var kominn tími á að ég gerði eitthvað nýtt og rannsaði mína eigin rödd betur.“

Útvarpið skemmtilegt

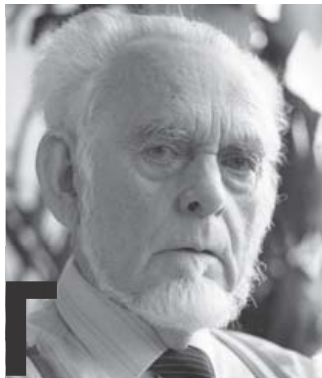
Þótt flestir þekki tónlistarmanninn Árna á hann sér ýmsar fleiri listrænar hliðar. Hann er m.a. einn meðlimi í leikhópnum Kriðpleiri og listahópnum Art – Studio Art Collective sem var stofnaður nýlega. „Útvarpsleikritið Bónusferðin eftir okkur félagi í Kriðpleiri var flutt á Rás 1 fyrir stuttu og er hægt að hlýða á það á vef RÚV. Það var mjög skemmtilegt að vinna



„Það sem ég lærði kannski líka er að maður verður að vera trúr sinni sannfæringu og gera það sem er satt fyrir mann sjálfan. Á tímabili var það FM Belfast en það tók endi eins og gengur og gerist.“ segir Árni Vilhjálmsson sem undirbýr sína fyrstu sólóplötu um þessar mundir. MYND/ANTON BRINK

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar

Ljóðstafur Jóns Ljós Vör



1. desember 2018 / Skilafrestur / Keppniha er til og með 200 Kópavogur

Utánáskriftin er Ljóðstafur Jóns úr Vör Menningarhusin í Kópavogi Digranesvegi 1 200 Kópavogur

Lista- og menningarráð Kópavogsbæjar efnir í átjándna sinn til ljóðasamkeppninnar um Ljóðstaf Jóns úr Vör. Ljóðum skal skilað í fjórum eintökum undir dulnefni ekki síðar en 7. desember. Með hverju ljóði þarf að fylgja lokað umslag merkt dulnefninu sem inniheldur upplýsingar um nafn, símanúmer og netfang skáldsins. Einungis umslög sem tilheyra vinnings- og viðurkenningarljóðum verða opnuð en öllum öðrum gögnum eytt. Athugið að ljóðin mega ekki hafa birst áður. Ljóðstafurinn verður afhentur ásamt viðurkenningum sunnudaginn 20. janúar 2019 við hátíðlega athöfn í Salnum.

Verðlaunaafhendingin er liður í Dögum ljóðsins í Kópavogi.

Nánari upplýsingar: menningarhusin@kopavogur.is eða 441 7607

“Dóttir mín er mikill snillingur og er sem betur fer með svipuð áhugamál og ég. Þannig erum við oft að búa til lög, fönðrum mikið saman og svo búum við líka til alls kyns dansa.

um jákvæða orku.“ Hann segir ferlið sem þeir vinna eftir kalla eiginlega á að það verði alltaf eitthvað búið til. „Þess vegna hafa mjög ólíkir hlutir orðið til eins og t.d. költið okkar, The World Cult, sem er komið með um 50 meðlimi, orkustöðvasamfestingur, Thai nudd vagn, nýtt skjaldarmerki sem við unnum með Óla Stef og svo nýji pappinn sem er unninn með rapparanum og fjöllistamanninum Joey Christ. Ég legg til að fólk fylgist með þessu á instagraminu okkar, @artstudioartcollective.“

Sjálfbær þróun til umræðu

Þegar Árni sinnir ekki listinni og daglegu starfi sínu hjá Íslensku auglýsingastofnunni, segist hann verja mestum tíma sínum með dóttur sinni og kærustu. „Dóttir mín er mikill snillingur og er sem betur fer með svipuð áhugamál og ég. Þannig erum við oft að búa til lög, fönðrum mikið saman og svo búum við líka til alls kyns dansa.“

Kæran hans, Snjólaug Árna-dóttir, þælir mikið í loftslagsmálum og segir Árni þau verja mestum tíma sínum í að spjalla um sjálfbæra þróun. „Þar má nefna umræðuefni á borð við hækkun sjávar, plastmengun, offjölgun mannkyns og fleira. Henni finnst líka gaman að flytja fyrir mig alls kyns fyrirlestra, þá helst eitthvað tengt almenntri lögfærðu. Utan þess hef ég helst áhuga á tónlist, öllu tengdu sjálfshjálpi, myndlist, sviðslistum og kannski gríni líka. Mér finnst líka gaman að gera grín. Ég hugsa að það sem mér þykir skemmtilegast sé að gera eitthvað skapandi í hópi.“

Kópavogsbær

MENNINGARHUSIN.KOPAVOGUR.IS

Sunnudagur 21. október

Umbreyting lífshátta

Norrænir biskupar prédika á sunnudaginn kemur um ábyrgð okkar á lífríki jarðar í kirkjum fimm sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Við messu næstkomandi sunnudag,

21. október kl. 11:00, prédika norrænir lúterskir biskupar í Hallgrímskirkju, Kópavogskirkju, Vídalínskirkju í Garðabæ, Hafnarfjarðarkirkju og Seltjarnarneskirkju.



Agnes M. Sigurðardóttir

biskup Íslands hefur kvatt norrænu biskupana saman í Reykjavík til þess að ræða

viðbrögð við loftslagsvá og

röskun lífríkis á Norðurlóðum. Biskuparnir taka einnig þátt í **Hringborði Norðurlóða**

í **Hörpu**. Þar ræða biskuparnir síðdegis á sunnudag ákallið um breytingu lífshátta

og samfélags og hlutverk trúfélaga í því sambandi. Stjórnandi pallborðsins verður

Ögmundur Jónasson, fyrrverandi ráðherra.



Hallgrímskirkja kl. 11

Prédikun: **Dr. Antje Jackelén**, erkibiskup í Uppsölum í Svíþjóð. **Agnes M. Sigurðardóttir**, biskup Íslands, þjónar fyrir altari.



Vídalínskirkja, Garðabæ, kl. 11

Prédikun: Biskup presis **Helga Haugland Byfuglien**, höfuðbiskup norsku kirkjunnar.



Kópavogskirkja kl. 11

Prédikun: **Dr. Tapio Luoma**, erkibiskup Turku og Finnlands.



Hafnarfjarðarkirkja kl. 11

Prédikun: **Séra Jógvan Friðriksson** Færeyjabiskup.



Seltjarnarneskirkja kl. 11

Prédikun: **Séra Kristján Björnsson**, vígslubiskup í Skálholti.



„Hver á að vera málsvari móður jarðar?“

Hallgrímskirkja kl. 09:30

Dr. Andrés Arnalds, verkefnisstjóri og fyrrverandi fagmálastjóri Landgræðslunnar, flytur fyrirlestur sem ber heitið: „Hver á að vera málsvari móður jarðar? Lífsgildi, ábyrgð og umhverfisvernd.“ **Agnes M. Sigurðardóttir**, biskup Íslands, flytur ávarp.



ÞJÓÐKIRKJAN

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR

í Orkuhúsinu Suðurlandsbraut

20% afsláttur af öllum skóm

laugardaginn 20. október bæði í Bæjarlind og í Orkuhúsinu Suðurlandsbraut.

Stök pör og eftirársskór á kr. 12.000 (2 pör á 20.000).

Setjum tábergspúða og/eða neglum skóna meðan þú bíður.

Fullt af bílastæðum, frábær þjónusta og bestu skórnir.

Höfum opnað glæsilega sölusiðu
www.gongugreining.is

Erum líka í Bæjarlind 4
Kópavogi

Hlaup á hörðu undirlagi s.s. malbik og hlaupabretti



NÝ SKÓGERÐ

23.990,-

Bedlam

- Súper fjaðrandi æfingaskór sem hendir þér áfram
- Stöðugleikarammi allan hringinn
- Nýr byltingarkenndur DNA Amp fjaðrandi miðsóli



22.990,-

Glycerin 16 300 gr. 10mm drop

- Súper mjúkur og höggdempandi æfingaskór með nýjan DNA Loft miðsóla.
- Færir höggð til hliðar og minnkar þannig álag á liði og bak.
- Hlutlaus styrking
- Áreynslulaus færsla frá niðurstigi að frásýrnu
- Yfirbyggingin faðmar fótinn með 3D Fit print.
- Þessi einfaldlega fer frábærlega með þig í löngum stöðum, göngum og hlaupum.



22.990,-

Levitate 2 300 gr. 10mm drop

- Fjaðrandi DNA Amp miðsóli
- Hlutlaus styrking
- Sveigjanlegur sóli með örvarmunstri ýtir þér hratt áfram
- Bólstraður hælakappinn minnkar líkur á nuddi og ver hásinna
- 100% meira fjaðrandi en Boost sólinn.



19.990,-

Adrenaline 18 283 gr. 12 mm drop

- Höggdempandi
- Styrktur að innanverðu
- Var að fá Editors choice verðlaun hjá Runners World sem bara 2-4 skór hjóta á ári og einungis þeir skór koma til greina sem skór ársins.



Skór ársins!

19.990,-

Ghost 11

- Höggdempandi og breiður fram
- Hlutlaus styrking
- Líka til Gore tex 100% vatnsheldur
- Kosinn besti hlaupaskór í heimi 2017 og búin að fá EC á þessu ári í 7 sinn á 10 árum.
- Hugsanlega besti hlaupaskór sem þú getur fengið
- Líka til ekstra breiður (bleikur)



18.990,-

Ravenna 9

- Fjaðrandi
- Styrktur að innanverðu
- „Best Buy“ hjá RW, færð einfaldlega mikið fyrir peninginn
- Færir þig hratt en áreynslulaust áfram

Fyrir ræktina



17.990,-

Pure Flow 7 250 gr. 4 mm drop

- BioMoG Höggdempandi miðsólí
- Hlutlaus styrking
- Yfirbyggingin fæðmar þig eins og sokkur
- Rúnaður hællinn og lítið drop færir þig framár á fótinn
- Til í Crossfit, tækjasalinn á hlaupabrettið og í hóptímann.



19.990,-

Pure Cadence 7 255 gr. 4 mm drop

- Höggdempandi
- Guide Rails stýring á niðurstigi
- Rúnaður hællinn og lítið drop færir þig framár á fótinn
- Góður í ræktina og þú færð höggdempun og stuðning



17.990,-

Revel 2 289 gr. 12 mm drop

- Höggdempandi
- Hlutlaus
- Yfirbyggingin fæðmar fótinn og gefur frábært Fit.
- Hitameðferð á garninu tryggir að táboxið haldi lögun sinni og styrk.
- Frábær í ræktina eða bara á götuna



19.990,-

Ravenna 9 269 gr. 10 mm drop

- Fjaðrandi
- Styrktur að innanverðu
- „Best Buy“ hjá RW, færð einfaldlega mikið fyrr peninginn
- Færir þig hratt en áreynslulaust áfram



17.990,-

Launch 5 255 gr. 10 mm drop

- Fjaðrandi sólí
- Léttur og lipur á fæti
- Fjaðrandi sólínn færir þig hratt áfram
- Hlutlaus styrking
- Bæði Boss jakkafatakarlarnir í Rvk. maraþoni í fyrra og Boss kjólaakonurnar núna hlupu heilt maraþon í Launch

BROOKS

**20%
afsláttur
af öllum skóm**

Fyrir náttúruhlaup og göngutúrinn í náttúrunni



19.990,-

Cascadia 13 337 gr. 10 mm drop

- Höggdempandi æfingaskór
- Frábært grip bæði upp og niður brekkur
- Steinaplatá í miðsólá
- Fengið fjölda verðlauna á þeim 13 árum sem hann hefur verið í línunni hjá Brooks



19.990,-

Caldera 2 281 gr. 4 mm drop

- Höggdempandi þykkbotna miðsólí
- Hlutlaus styrking
- Gott grip við allar aðstæður
- Frábær að losa vatn
- Editors choice há RW.... Enn einn verðlauna skórin
- Mýksti utanvegaskórin á markaðinum



18.990,-

Pure Grit 7 273 gr. 4 mm drop

- Heldur þér nálægt jörðinni
- Hlutlaus styrking
- Grip við allar aðstæður
- Frábær í golfið



17.990,-

Mazama 2 264 gr. 6 mm drop

- Hraður og léttur
- Hlutlaus styrking
- Plata sem kastar þér áfram, svipuð og í spretthlaupaskóm
- Recommended hjá RW.... Ef þú vilt hraða

Fyrir sérstaklega breiðan fót



22.990,-

Glycerin 16 301 gr. 10 mm drop

- Súper mjúkur og höggdempandi æfingaskór með nýjan DNA Loft miðsólá.
- Færir höggið til hliðar og minnkar þannið álag á liði og bak.
- Hlutlaus styrking
- Áreynslulaus færsla frá niðurstigi að frásýrnu
- Yfirbyggingin fæðmar fótinn með 3D Fit print.
- Þessi fer einfaldlega frábærlega með þig þegar þú stendur, gengur og hleypur



21.990,-

Dyad 4E 10 329 gr. 10 mm drop

- Mikil höggdempun
- 4E extra breiddur og verulega stöðugur
- Sérstaklega gerður fyrir sérsmíðuð innlegg
- Ef þú ert með breiðan fót og notar innlegg



21.990,-

Addiction 13 377 gr. 12 mm drop

- Verulega styrktur að innanverðu
- 2E fyrir extra breidd
- BioMoGo DNA höggdempandi miðsólí
- Ef þú ert að vinna á fótunum, ert þungur/ur eða skökk/skakkur



EINS OG FÆTUR TOGA

www.gongugreining.is

Orkuhúsinu Suðurlandsbraut 34 og Bæjarlind 4 Kópavogi - Sími 55 77 100

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

KRÓKUR

ÞARFU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvéfur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



FORD TRANSIT 350 L3H1 D/C TREND NYR óekinn, dísel, 6 girar. TILBODSVERÐ 3.999.000 kr. + vsk. Raðnúmer 257474



SSANGYONG REXTON 33" breyttur (nýl. dekk) nýskr. 072005, ekinn 217 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 890.000 kr. Raðnúmer 380003



PORSCHE CAYENNE S Árg. 2004, ekinn 173 þ.km, V8 bensín, sjálfskiptur, leður, lúga, krókur ofl. TILBODSVERÐ 1.190.000 kr. Raðnúmer 258288



VW TIGUAN TRACK & STYLE nýskr. 06/2008, ekinn 185 þ.km, dísel, sjálfskiptur. TILBODSVERÐ 990.000 kr. Raðnúmer 258555



LAND ROVER FREELANDER 2 HSE nýskr. 04/2007, ekinn aðeins 137 þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður, glerpak ofl. Verð 1.390.000 kr. Raðnúmer 258610

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is



FORD F350 king ranch. Árgærd 2018, nýr bill, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.612.000. + vsk Rnr.213088.



VOLVO Xc60 18 hybrid r-design. Árgærd 2018, ekinn 22 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 8.790.000. Rnr.213183.



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd. Árgærd 2018, Nýr bill bensín/hybrid sjálfskiptur. Verð 5.980.000. Milljón í afslátt Rnr.116595.



FORD Focus titanium. Árgærd 2015, ekinn 56 þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 1.390.000. Rnr.213239.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar til sölu



Renault kangoo. Árgærd 2011, ekinn 76þ.KM Diesel, 5 girar. Nýleg sumar-vetradekk ofl. Verð: 850 þús. Uppl. 8483256



SUBARU IMPREZA 600P KR
Glasileg beinskípt Impreza til sölu árgærd 2006. Ekin ekki nema 104þ km. 4x4 með hágu og lágu drifi. Áhugasamir hafi samband í síma: 8471407.

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorurum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolli dekk-hjólasköfudekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. OKVarahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@sinnet.is

Barnahell
Sími: 567 4840
við seljum líka nýja bíla, gerð verðsamanburð.

Ný sending af mjög vel útbúnum Range Rover Evoque á samkeppnishæfu verði!



Við seljum líka nýja bíla, gerð verðsamanburð.
Klethálsi 2, 110 Reykjavík s.562-1717 bilalif.is



VW Crafter 4x4 Obereigner

Árgerð 2014 - ekinn 109.000 km.

Bíllinn er vel útbúinn með driflægingu að aftan, hátt og lágt drif breyttur 35" dekk (búið að breytingarskoða bílinn). Verð 5.950.000 + vsk

Nánari upplýsingar á www.enta.is og í síma 893 3344



Glæsilegur rafmagnsbíll.

NISSAN LEAF ACENTA 24 KW

- Árgerð 2012
- Ekinn 51 þ.km.
- Næsta skoðun 2020
- Glæný heilsársdekk

Verð kr: 1.590.000.-

Upplýsingar veitir Garðar hjá Netbílum í síma 588-5300

Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningamestari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Cerum 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.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Húsaviðhald



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTÆÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftstræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Málun og aðrar viðgerðir. Leiðtöu lausna í tíma og staðfestið pantanir. Aðeins ísl. starfsmenn. Skipti Fær S. 768 0733

Spáðómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálpar. Trúnaður.

Keypt & Selt

Til sölu



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



Kassagítarar á tilboði

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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

HÚSBÍLAR TIL SÖLU

TILBOÐ



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010 ekinn 150 þ km 6 gíra á tvöföldu að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur verð **3.990.000**
Tilboð 2.990.000

TILBOÐ



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011 ekinn 145 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur verð **4.390.000**
Tilboð 3.490.000



Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel árg 2017 ekinn 68þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2
Verð 8.900.000.
Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður.

TILBOÐ



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 120 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 Verð **5.990.000.**
Tilboð 4.990.000

TILBOÐ



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 147 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 Verð **6.990.000.**
Tilboð 5.990.000

TILBOÐ



Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2011, ekinn ca 146 þ km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð **4.990.000.-**
Tilboð 3.990.000.

TILBOÐ



Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2012, ekinn ca 144 þ km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð **5.590.000.-**
Tilboð 4.490.000.

TILBOÐ



TOURINGCARS

gummi@touringcars.eu

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/ Síðd/Kvöld. Price/Verð: 45.000,- www.wiceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan. Fullorönsfræðslan-IceSchool, Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir 2 herb. íbúð til langtímaleigu á Akranesi er helst að leita eftir 2 herb en skoða allt. Eg er 64 ára, reglusöm og snyrtileg, get lagt fram tryggingu og heiti skilvirku greiðslu mánaðarlega. Upplí s:892-1512 Þóris.

Geymsluhúsnæði

FERDAVAGNAGEYMSLUR. Eigum eftir nokkur laus pláss í felihsya og tjaldvagna geymslur. Uppl í síma. 773-3376.

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464
Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www. geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARI EDA VANUR AÐSTODARMADUR. Óskast í bakari í Breiðholti íslensku kunnátta skilyrði
Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

BAKARI
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakari í Breiðsholti. Vinnutími frá kl. 12:00 -17:30 og annanvern laugardag. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is



VERKAMADUR / BYGGINGARVINNA
Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.
Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir
heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

VÉLVIRKI EDA VANUR MADUR ÓSKAST
Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

ATVINNA ÓSKAST

STARFSFÓLK Í BOÐI
Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flisalagnir og aðra mívinnu, pípuágnir, vélavinnu og málningarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu. Mangildi Starfsmannabjónusta
s.780-1222

VANTAR ÞIG SMIDI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömum fyrirvara.
Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Viðskiptataekifæri

SÉRHÆFT ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI OG SMÍÐJA
Þjónustar mörg af öflugustu fyrirtækjum landsins Mikil tækifæri í að útvíkka starfseminu/veltu. Fyrirtækið er í 500fm húsnæði með miklu útsvæði.
Upplýsingar: efnir@efnir.is / 8691122

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningu og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs Gullnámán

BOLTINN Í BEINNI
LAUGARDAGUR
11:30 Chelsea - Man.Utd.
14:00 Man.City - Burnley
16:30 Huddersfield - Liverpool
SUNNUDAGUR
15:00 Everton - Crystal Palace
MÁNUDAGUR
19:00 Arsenal - Leicester
Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST
HLJÓMSVEITIN
SMELLUR
Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19
FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU
SÍMI 554 2166
HAMBORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfærði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00
Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska IV
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska V
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Námskeiðin hefjast 29. og 30. október. Verð á mann er 29.000
Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskuskolinnhblame@gmail.com
Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði
Audbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn klárán fyrir veturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílavöðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

20% afsláttur af verðskrá í október og nóvember.

Sækjum og skutlum bínum frítt innan höfuðborgarsvæðisins

Tímabantanir í síma: 863-6232 eða rvkbon@gmail.com

Þráunbær 131

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur