

LEIÐ

LAUGARDAGUR 17. NOVEMBER 2018

Helgin



Ferðapjónustan hefur vaxið hratt hér á landi síðustu ár og fyrirtæki í greininni standa frammi fyrir ýmsum áskorunum.

→6

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu
og www.heilsanheim.is



Ómar Hjaltason rekur BaseParking bílastæðapjónustuna við Keflavíkurflugvöll. Hann segir að þjónustan leggi fyrst og fremst áherslu á fagleg vinnubrögð og ánægjulega upplifun viðskiptavina. Þjónustan er ný og hefur ekki áður verið í boði við Leifsstöð, þó að hún þekktist vel erlendis. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Fagleg og ánægjuleg bílastæðapjónusta

BaseParking bílastæðapjónustan við Keflavíkurflugvöll býður ódýrasta daggjaldið á bílastæðum við flugvöllinn og leggur mikla áherslu á fagmennsku og þægindi viðskiptavina. Fyrirtækið hefur vaxið gríðarlega hratt á þessu ári.



Omar segir að BaseParking hafi vaxið gríðarlega á þessu ári og þakkar metnaði starfsfólks síns fyrir þessa velgengni. MYND/ SIGTRYGGUR ARI

BaseParking er bílastæða-þjónusta við Keflavíkurflugvöll í eigu Omars Hjaltasonar. Hún var stofnuð í júlí á síðasta ári af tveimur frumkvöðlum en frá byrjun árs 2018 hefur hún alfarið verið í eigu Omars. Þjónustan hefur vaxið gríðarlega síðan í febrúar, eða um það bil 400% á milli mánaða, og nýlega fagnaði fyrirtækið þeim áfanga að þjónusta viðskiptavin númer 15.000.

„BaseParking býður ódýrasta daggjaldið á bílastæðum við flugvöllinn og við leggjum mikið upp úr því að þjónustan sé eins auðveld í notkun og áreynslulaus og mögulegt er,“ segir Omar. „BaseParking er ný þjónusta sem hefur ekki áður verið í boði við Leifstöð þó að þjónustan þekktist vel erlendis. Það sem einkennir þessa þjónustu er fagleg vinnubrögð og ánægjuleg upplifun við að hefja og ljúka ferðalaginu.“

Við hittum viðskiptavininn beint fyrir utan Leifstöð og tókum við bílnum á meðan fólk gengur inn. Við leggjum síðan bílnum á bílastæði okkar við Ásbrú. Við erum í góðu sambandi við viðskiptavininn áður en þeir koma upp í Leifstöð, þannig að ef ske kynni að það verði einhver breyting á komutíma er lítið mál að bregðast við breytingum,“ segir Omar. „Það sama gildir þegar fólk er að koma heim, þannig að við sjáum til þess að þegar viðskiptavinur kemur út úr tollinum biði eftir honum merktur starfsmaður með bros á vör sem er tilbúinn með bílinn beint fyrir utan.“

Metnaður starfsfólks örvar vöxt fyrirtækisins

„Þessi gríðarlega hraði vöxtur sem við höfum upplifað hefur valdið ymsum vaxtarverkjum, en þeir hafa allir orðið til þess að bæta þjónustuna okkar,“ segir Omar. „Viðskiptavinir okkar hafa aldrei verið jafn ánægðir og akkúrat núna.“

Þessi vöxtur hefði aldrei verið mögulegur ef við værum ekki með alveg frábært starfsfólk sem hefur verið boðið og búið að mæta öllum



BaseParking hefur vaxið gríðarlega hratt á þessu ári. Það hefur valdið vaxtarverkjum, en viðskiptavinir hafa aldrei verið ánægðari. MYND/ BASEPARKING

þörfum viðskiptavina og veita bestu þjónustu sem völ er á,“ segir Omar. „Þessi metnaður hjá starfsfólkinu okkar hefur hjálpað ótrúlega mikið á hverjum degi og þetta er ástæðan fyrir því að við höfum upplifað þennan mikla vöxt. Fólk gleymir því ekki þegar það fær góða þjónustu.“

Reynsla og traust

BaseParking er rekið af sama aðila og rekur bifreiðaþjónustuna Keyrðu mig heim, sem hefur þjónustað viðskiptavininn með akstur heim á eigin bifreiðum síðan 2012.

“Þessi vöxtur hefði aldrei verið mögulegur ef við værum ekki með alveg frábært starfsfólk sem hefur verið boðið og búið að mæta öllum þörfum viðskiptavina.”

Omar Hjaltason



BaseParking tekur við bílnum við Leifstöð og leggur þeim á bílastæði sínu við Ásbrú, þar sem þeir biða öruggir eftir að verða sóttir. MYND/ BASEPARKING

„Við höfum fyrir löngu sannað að okkur er treystandi fyrir bílnum þínum,“ segir Omar. „En nú hefur BaseParking sjálft þjónustað 15 þúsund viðskiptavininn, þannig að mikill fjöldi fólks hefur sýnt þessu nýja fyrirtæki traust. Við erum afar ánægð með að fólk sé tilbúið til að treysta okkur fyrir þessum miklu verðmætum og hlökkum til að halda áfram að veita landsmönnum framúrskarandi þjónustu.“

Við erum til dæmis spennt fyrir að taka á móti þeim mikla fjölda fólks sem leggur leið sína til útlanda yfir hátíðirnar,“ segir Omar. „Það

var svo mikið að gera í kringum jólahátíðina í fyrra að það var nánast uppselt og við gerum alls ekki ráð fyrir að það verði rölegra hjá okkur í ár.“

Þótt BaseParking sé ungt fyrirtæki kemur Omar að rekstri þess með mikla reynslu. „Ég stofnaði mitt fyrsta fyrirtæki þegar ég var 21 árs og alltaf verið mikill frumkvöðull í öllum mínum rekstri, sem hefur verið fjölbreyttur í gegnum tíðina,“ segir Omar. „Ég held samt að ég hafi aldrei verið jafn stoltur af neinu fyrirtæki eða verkefni og BaseParking.“

Mælir heils hugar með Bio-Kult

Bio Kult Pro-Cyan er þrívirk formúla sem inniheldur vinveitta gerla, trönuberjaextrakt og A-vítamín sem getur dregið úr óþægindum vegna þvagfærasýkinga ásamt því að vera góð fyrir meltinguna.

Margar konur þjást af þvagfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteriunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Eg gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum króniska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum snum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í bettra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á

» Ég finn að Bio Kult Pro Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.

þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukid stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvaguinu. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterian nái föfestu við slímhúð þvagrás og skola bakteríunni út með



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfæraóþæginda. MYND/GVA

þvaguinu. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-ext-

rakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamins í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við

fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fulloröna.

Vörurnar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



Edda Dungal missti allt hárið í krabbameinsmeðferð.

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkrum tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur. Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að



mér að hætta að taka þetta inn.“

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtaþykki úr eplum sem er ríkt af proxýandín B2 og hirsí sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínunum. Bíótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Sölustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Melissa Dream-töflurnar

- fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur

Í gegnum aldirnar hefur sitrónumelis (Lemon balm) jurtin, Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna.

Þetta vísindalega samsetta náttúrulef er hannað til stuðla að góðum nætursvefn og vakna endurnærð(ur) án þess að innihalda efni sem hafa sljóvgandi áhrif.

Sitrónumelis (Lemon balm) taflan inniheldur náttúrulegu aminósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhlíða B vítamín, sem stuðlar að eðlilegri taugastarfsemi.

Auk þess inniheldur taflan mikið magn magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum.



„Hvílist betur með Melissa Dream“
Lísa Geirsdóttir”

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Auka öryggi ferðamanna

Upplýsingamiðstöð Suðurlands er mjög mikilvægur hluti af ábyrgri ferðaþjónustu. Hún tekur á móti gríðarlegum fjölda gesta á hverjum degi og hjálpar ferðamönnum að ferðast örugglega.

Upplýsingamiðstöð Suðurlands er ein af upplýsingamiðstöðvum landshlutanna. Hún hefur verið starfrækt síðan 1999 og er opin allt árið um kring. Hún sinnir fyrst og fremst upplýsingagjöf til ferðamanna og gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki þegar kemur að öryggi ferðamanna og ábyrgri ferðaþjónustu.

„Við þjónustum fyrst og fremst ferðamenn, en einnig ferðaþjónustuaðila sem leita til okkar. Við svörum mörgum fyrirspurnum í gegnum síma og tölvupóst, en aðallega á gólfinu,“ segir Sigurdís Lilja Guðjónsdóttir, forstöðumaður upplýsingamiðstöðvarinnar. „Við stuðlum að öryggi ferðamanna, sem er mjög mikilvægt af því að heimsóknirnar eru svo margar. Fólk trúir því oft ekki hvað margir koma til okkar á hverjum degi, en yfir sumartímann heimsækja okkur að meðaltali yfir þrjú þúsund manns á dag.

Það er mjög mikilvægt að koma beinum upplýsingum til ferðamanna eins og við gerum. Ferðamenn eru oft ekki með réttar upplýsingar og jafnvel þó svo sé, er öryggi í því að leita til heimamanna og fá staðfestingu á að maður hafi allt á hreinu,“ segir Sigurdís. „Svo eru líka einstaka ferðamenn inn á milli sem eru algjörlega óundirbúnir en hafa þó vit á að leita til okkar og þá getum við hjálpað.

Upplýsingamiðstöðvarnar hér á landi eru greinilega þekktar meðal ferðamanna og þeir leita okkur oft uppi,“ segir Sigurdís. „Okkar miðstöð hefur líka haft gæðavottun frá Vakannum, gæðakerfi ferða-



Sigurdís segir að Upplýsingamiðstöð Suðurlands sinni mikilvægu hlutverki við að auka öryggi ferðamanna.

þjónustunnar, síðan árið 2016 og við vorum fyrsta upplýsingamiðstöðin á landsbyggðinni til að fá þá vottun.

Það er því mikilvægt starf unnið hjá Upplýsingamiðstöð Suðurlands og upplýsingamiðstöðvar landshlutanna eru veigamikill

þáttur í ábyrgri ferðaþjónustu. „Þess vegna erum við líka til dæmis í samstarfi við SafeTravel til að auka meðvitund um öryggisatriði,“ segir Sigurdís. „En meðvitund um þessi mál hefur almennt aukist eftir slysin sem hafa því miður orðið.“

Ýmis rekstur styður starfið

„Stærsti hlutinn af fjármagninu okkar kemur frá Hveragerðisbæ og ég vinn mikið í ferðamálum fyrir bæinn vegna þess, en við fæum líka fjármagn frá SASS, samtökum sunnlenskra sveitarfélaga og Ferðamálastofu,“ segir Sigurdís. „Þetta

Það er mjög mikilvægt að koma beinum upplýsingum til ferðamanna eins og við gerum. Ferðamenn eru oft ekki með réttar upplýsingar og jafnvel þó svo sé, er öryggi í því að leita til heimamanna.

er ekki há upphæð, svo við höfum tekið upp á ýmsu til að drygja tekjurnar, því það hefur verið farið fram á lengra og betra aðgengi á okkur.

Við höfum til dæmis fengið leyfi til að bóka í ferðir og annað slíkt, við seljum minjagrip, starfsemin er rekin í samvinnu við Pósthúsið og við erum einnig með sýninguna „Skjálftinn 2008“, þar sem við bjóðum fólki að borga sig inn í jarðskjálftahermin,“ segir Sigurdís. „Til að halda upplýsingamiðstöðvunum opnum er sniugt að hafa annan rekstur með á þennan hátt, en það þarf að vera rekstur sem hentar starfseminni og það þarf að vera þekkingargrundvöllur til staðar til að sinna því öllu. Þessi rekstur hefur skilað því að nú erum við þrjú í heils árs starfi, en yfir háannatímann á sumrin starfa hér sex manns. Í upphafi var hér bara eitt stöðugildi, svo þjónustan hefur aukist mikið.“

Táknmál og ferðalög okkar ástríða

Deaf Iceland Tours skipuleggur ferðir á táknmáli um Ísland. Sigurlín Margrét Sigurðardóttir segir mikla þörf á slíkri þjónustu en döff ferðamenn koma hingað helst frá Bandaríkjunum og Evrópu.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Fyrir nokkrum árum hittum við þrjá döff (táknmálstalandi) ferðamenn sem höfðu klárað hringveginn. Þau höfðu á orði að Ísland væri voða fallegt en að þau hefðu ekki séð neitt táknmál í allri ferðinni. Þau voru nánast útbrunnin eftir þessa ferð, sáu margt en misstu líka af mörgu. Þessi saga varð til þessað við fórum alvarlega að spá í ferðaþjónustu fyrir döff ferðamenn,“ segir Sigurlín sem stofnaði ferðaþjónustuna Deaf Iceland Tours árið 2017 ásamt Trausta Jóhannessyni, Steinunni Lovísu Þorvaldsdóttur, Branic Keltz og Magnúsi Sverrissyni.

„Trausti er með meirapróf og keyrir oftast rútna okkar, Steinun er menntaður þjóðfræðingur og hefur séð um leiðsögn, Branic er frá Boston, hann er menntaður kvikmyndatökumaður og lærður í frumkvöðlafræðum og Magnús hefur reynslu af að vinna með ferðamönnum.“ Sjálf er Sigurlín menntuð í frumkvöðlafræðum og sinnir öllu því sem þarf að sinna hverju sinni. „Ég svara fyrirspurnum, bý til ferðaþjónu og sé um samskipti sem oft fara fram í gegnum Facetime eða Whatsapp og þá á

Eftir því sem ég hitt fleira döff fólk og menntað, sé ég hve fátæglegur vinnumarkaðurinn fyrir döff er hér á Íslandi.

alþjóðlegu táknmáli.“ Fyrirtækið er rekið heiman að. „Það væri æðislegt ef hægt væri að vera inni á gaffli hjá ferðaþjónustufyrirtæki.“

Gaman að hitta nýtt döff fólk

Eitt af verkefnum Sigurlínar er að vera leiðsögumaður í ferðum með döff ferðamenn. „Það er margt skemmtilegt við þetta starf. Maður hittir nýtt fólk og það er einstaklega gaman að hitta döff fólk hvadaðeða úr heiminum og fræðast um hvað það er að gera í sínu heimalandi. Eftir því sem ég hitt fleira döff fólk og menntað, sé ég hve fátæglegur vinnumarkaðurinn fyrir döff er hér á Íslandi. Ég hef hitt döff frá Skotlandi sem er lækningaritari á háskólasjúkrahúsi og ítalska döff konu sem vinnur hjá sýslumannsembættinu í sinni heimaborg á Ítalíu. Ég hef skipulagt brúðkaupsferð fyrir fragan döff leikara frá Bandaríkjunum. Það er mjög gaman að hitta þau og fá annars konar sjónarmið á döff



Sigurlín Margrét Sigurðardóttir er einn af stofnendum Deaf Iceland Tours og starfar meðal annars sem leiðsögumaður. MYND/ERNIR

heiminn,“ segir Sigurlín sem er núna ásamt Steinunni í námi hjá Endurmenntun – Leiðsögumanna-nám á háskólastigi. „Það er alveg meiriháttar frólegt.“

Flestir frá USA og Evrópu

„Táknmál og ferðalög eru okkar ástríða. Viðskiptavinir okkar koma helst frá Bandaríkjunum, Norðurlöndum og Evrópu. Við höfum þó fengið fyrirspurnir frá öðrum löndum, til dæmis Sri Lanka, Kína og Japan.“ Farið er með ferðamennina á alla vinsælustu ferðamannastadina. Stundum koma þó séróskir sem ávallt er reynt að verða við.

„Við bjóðum upp á dagsferðir. Svo bjóðum við upp á gönguferð um Reykjavík og þá kem ég inn á döfssögu enda fólk áhugasamt um döfssamfélagið á Íslandi.“

Sigurlín segir hikaust mikla þörf á ferðaþjónustu á borð við Deaf Iceland. „Margir ferðamenn kaupa ferðir með leiðsögn á móðurmáli sínu. Af hverju ættu döff ekki að eiga sama möguleika á að fá leiðsögn á sínu móðurmáli sem er táknmál?“

Komin til að vera

Sigurlín segist ekki finna fyrir miklum vexti í þeirra starfsemi.

„Við bjóðum upp á sérhæfa þjónustu sem þarf sinn tíma til að vaxa. „Á þessu ári fengum við reynslu með ferðirnar. Árið 2019 verðum við með bókarnir á heimasíðu okkar enda orðin hálfgerð, must“ í táknmálferðaþjónustunni á Íslandi. Við erum komin til að vera og viljum endilega að aðrar ferðaþjónustur viti af okkur.“

Samkvæmt tölum frá Alheimsambandi heyrnarlausra er áætlað að um 70 milljónir döff séu í heiminum. „Við teljum okkur vel getað þjónustað allt að 10 til 15 þúsund döff á næstu 10 til 20 árum.“

Í hlýju vatni við norðurljós

Á Íslandi eru fjölmargar heitar náttúrulegar sem njóta má jafnt sumar sem vetur. Það ber þó að hafa í huga að aðgengi að laugunum getur verið torvelt og því afar mikilvægt að fara varlega.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Þó sumir kvíði skammteginu á Íslandi eru aðrir sem gleðjast yfir tækifærunum sem í því felast. Það er til dæmis hægt að fara út í rökkrinu, leggjast í heita laug og skoða norðurljósin og stjörnur. Þessa iðju er bæði hægt að stunda í sundlaugunum víðsvegar um landið en þau hugrökkuðu, sem láta sig ekki muna um að klæðast og afklæðast við lágt hitastig geta aukid enn meira á ánægjuna með því að leita uppi einhverjar af þeim fjölmörgu heitu náttúrulegum sem fyrirfinnast í öllum landsfjórðungum. Á veturna er mælt með að kynna sér aðstæður vel áður en lagt er í náttúrulega heitu vatni sem aðstæður geta verið talsvert aðrar en á sumrin. Til dæmis getur verið erfitt að komast að laugunum og einnig hált í kringum þær. En þegar norðurljósin leifra fyrir ofan höfuðið og jarðheitt vatnið gælir við líkamann er það allt þess virði.

Á Vestfirðum eru fjölmargar laugar. Má þar nefna Pollinn á Tálknafirði, Hellulaug við Flókalund og Reykjafljórlaug rétt hjá Bíldudal. Þar er hægt að skipta



Jarðböðin við Mývatn eru vel þekkt og vinsæl enda unaðsleg jafnt sumar sem vetur. Þær eru fleiri heitu náttúrulegarnar hér á Íslandi sem hægt er að heimsækja allt árið um kring. MYND/AUDUNN

um fót í litlum kofa og notalegt að liggja og láta sig dreyma á köldum vetrarköldum.

Á Norðurlandi, nánar tiltekið í Mývatnssveit, er aldagömul hefð fyrir því að nýta jarðvarmann með því að bada sig í heitum laugum. Jarðböðin í Mývatnssveit eru auðvitað vel þekkt og vinsæll áfanga-

staður ferðamanna en Stóragjá er líka heimsóknar virði. Hún liggur inni á milli stórra kletta og til að fara niður í hana þarf að fara niður tvo stiga. Engin búningaástaða er á svæðinu, en hægt er að leggja fótin frá sér upp við klettana. Ráðlegt er reyðfæra sig við landeigendur í Reykjafljóð áður en farið er

ofan í þar sem aðstæður til að fara í gjána eru ekki alltaf jafn ákjósanlegar.

Á Austurlandi má finna náttúruleg laugina að Laugarfelli sem er um 72 km frá Egilsstöðum en hún er vinsæl jafnt sumar sem vetur. Við laugina standa nokkrir skálar og í einum þeirra er búningaástaða.



Svona gæti útsýnið verið úr heitum potti eða laug úti í hrimhvítri náttúrunni að vetri til. MYND/ERNIR

Laugin er stór og rúmar nokkuð marga og er hitastig hennar jafnt bæði sumar og vetur.

Í nágrenni Hafnar í Hornafirði, nánar tiltekið á Hoffelli, hefur verið komið fyrir nokkrum skemmtilegum heitum pottum undir kletti. Vatnið er kannski ekki mjög heitt en umhverfið þeim mun skemmtilegra.

Við rætur Eyjafjalla er svo ein þekktasta náttúrulega landsins, Seljavallalaug, fríðuð útilaug sem er næstum hundrað ára. Það tekur um 15 mínútur að ganga að lauginni frá veginum og þar eru búningsskólar fyrir þá sem þáð kjósa. Laugin er steypt og umhverfið einstaklega fallegt og ávintýrlegt.

Bjartsýni í greininni

Emma Kjartansdóttir heldur utan um skemmtiskipadeild Iceland Travel. Hún hlaut alþjóðlega viðurkenningu fyrir vel unnin störf.

Emma Kjartansdóttir, deildarstjóri skemmtiferðaskipadeilda Iceland Travel, var nýlega útnefnd einn af fjórtíu framtíðarleiðtogum í skemmtiferðaskipaiðnaðinum í heiminum. Valið var úr yfir 100 tilnefningum og niðurstaðan tilkynnt á Seatrade ráðstefnunni í Lissabon í september. „Þetta er ánægjulegur og hvetjandi heiður,“ segir Emma. Hún hefur starfað hjá Iceland Travel í tíu ár. Hún tók til starfa um það leyti sem skemmtiferðaskipadeildin var stofnuð og tók þátt í uppbyggingu hennar. „Eg hef síðan flakkað aðeins innanhúss en var svo ráðin deildarstjóri skemmtiferðaskipadeildarinnar árið 2016. Þar starfa nú tíu menns á veturna en tuttugu á sumrin þegar aðalvertíðin stendur yfir. Aðspurð segir Emma starfið afar fjölbreytt, skemmtilegt og krefjandi en deildin tekur á móti mörg þúsund erlendum ferðamönnum sem koma hingað til lands á skemmtiferðaskipum á hverju ári. „Við störfum í tuttugu og tveimur höfnum um allt land og höfum verið með í kringum 150 þúsund farþega í ferðum á okkar vegum á ári,“ upplýsir Emma. Hún segir



Emma var nýlega útnefnd einn af fjórtíu framtíðarleiðtogum í skemmtiferðaskipaiðnaðinum í heiminum. MYND/SIGTRYGGUR ARI

mikinn fjölda skipafélaga koma hingað til lands og að Iceland Travel bjóði farþegum þeirra upp á ýmiss konar ferðir. „Við erum með dagsferðir út frá öllum höfnum en líka ferðir þar sem gist er yfir nótt. Þá er talsvert um farþegaskipti þar sem farþegar fljúga til landsins og byrja siglinguna sína í Reykjavík eða í Akureyri.“

Emma segir boðið upp á ýmsar uppkómur í kringum komu skipanna og að sífellt sé verið að bæta við nýjum afþreyingarmöguleikum. „Í fyrra vorum við til að mynda með svokallað „President's Cruise“ en þá er forseti viðkomandi skipafélags með um borð og boðið upp á siglingu fyrir sérstaka vildarvíni. Við vorum með Eldborg tvísetna og flott þrátt með Grétu Salome svo dæmi sé nefnt.“ Emma situr í stjórn Cruise Iceland sem eru hagsmunasamtök

fyrir aðila sem koma að skemmtiferðaskipaiðnaðinum á Íslandi. Þar er unnið að ýmsum umbóta- verkefnum og meðal annars að því að kynna hafnir, byggja þær upp og taka nýjar í notkun. Við vinnum meðal annars með Umhverfisstofnun og AECO-samtökunum en á meðal verkefna er að búa til leiðarvísar fyrir leiðangurskip yfir hvað má og hvað ekki í íslenskum höfnum.

Emma lærdi ferðamálafræði á Nýja-Sjálandi og þó hún hafi ekki endilega ætlað sér að starfa í skemmtiferðaskipaiðnaðinum sér hún ekki eftir því að hafa fetað þá slóð. „Það ríkir mikil bjartsýni í greininni og mikið um að verið sé að smíða ný skip enda falla mörg hinna eldri ekki að nýrri umhverfislöggjöf sem tekur gildi árið 2020. Það eru því spennandi tímar fram undan.“



Er ráðstefna á döfnni?

Við hjá Iceland Travel Ráðstefnum höfum áratuga reynslu af skipulagningu ráðstefna og funda.

Við bjóðum upp á allhliða þjónustu í tengslum við ráðstefnur og fundi.



Iceland Travel
RÁÐSTEFNUR

radstefnur@icelandtravel.is

Búin að stimpla sig rækilega inn

Ferðapjónustan hefur vaxið hratt hér á landi síðustu ár og fyrirtæki í greininni standa frammi fyrir ýmsum áskorunum. Nýsköpun er mjög mikilvæg í greininni og kröfur viðskiptavina aukast sífellt.

Starri Freyr
Jónsson

starri@frettabladid.is



Fyrirtæki í ferðapjónustu hér á landi standa frammi fyrir ýmsum áskorunum í rekstri sínum um þessar mundir. Ferðapjónustan hefur vaxið mjög hratt hér á landi undanfarin ár sem þýðir m.a. að fjárfestingar hafa verið miklar á stuttum tíma og vaxtakostnaður af húsnæði, bílaflota og öðrum fjárfestingum er hærri en hjá helstu samkeppnisadilum segir Ásta Kristín Sigurjónsdóttir, framkvæmdastjóri Íslenska ferðaklasans. „Launakostnaður er nú þegar með hæsta móti á Íslandi sem þýðir aftur verri samkeppnisstöðu við þau lönd sem við miðum okkur við. Það er því lítið svigrúm til launahækkana miðað við þær rekstrarforsendur sem nú eru uppi.“

Þá hafa ýmsar aðrar ytri áskoranir eins og gengi íslensku krónunnar og stöðug umræða um auknar opinberar álögur veruleg áhrif á rekstur ferðapjónustufyrirtækja. „Það er oft lítið sem fyrirtækin sjálf geta gert til að verjast ytri áskorunum og þess vegna mikilvægara en áður að horfa í tækifærin sem felast í að leysa innri áskoranir, bæði hjá stórum og litlum fyrirtækjum í ferðapjónustu. Tækifærin felast í að horfa inn í kjarnapjónustuna sína og að huga betur að sérstöðu síns fyrirtækis. Fjárfesta í tækni, forgangsraða verkefnum, stunda markvissa vörubrúun og síðast en ekki síst vinna á gæðum og af ábyrgð. Helsta áskorunin er og verður að auka verðmætasköpun þess rekstrar sem er til staðar í dag til þess að standa undir skuldbindingum morgundagsins.“

Auknar kröfur

Heimurinn er sífellt að minnka þegar kemur að því að koma upplýsingum á framfæri, bæði jákvæðum og neikvæðum. Það sem áður tók vikur eða mánuði í undirbúningi er núna framkvæmt á nokkrum mínútum með tækni sem við þekktum varla fyrir nokkrum mánuðum segir Ásta. „Kröfur viðskiptavina um hraða þjónustu, í rauntíma eða helst í gær, eykst og upplifun og væntingar að sama



„Nýsköpun er jafn mikilvæg og súrefni. Þó Ísland sé litill markaður er alþjóðleg samkeppni hörð og hafa íslensk fyrirtæki einstakt lag á að sýna fram á sköpunargleði og kraft,“ segir Ásta Kristín Sigurjónsdóttir, framkvæmdastjóri Íslenska ferðaklasans.
MYND: SIGTRYGGUR ARI

skapi haldast í hendur við nýja tækni. Við þekkjum dæmi úr deili-hagkerfaheiminum einsog Uber og Airbnb sem nýta sér kröfur um hraða nútímapjónustu þar sem fólk reidir sig á traust og ummæli annarra gesta.“

Hún segir að fyrirtæki í ferðapjónustu þurfi að leggja áherslu á stafræna tækni sem fyrst og fremst snúi að hagræðingu í rekstri fyrirtækja. „Þá á ég t.d. við hvernig þau geti nýtt hugbúnað til að leysa mannaflafrek verkefni og þekkja gögn til að byggja kynningarefnið sitt á, hvernig minnka megi hlut milliliða í þóknunarkostnaði og hvernig þróa megi langtímasamband beint við viðskiptavininn.“

Nýsköpun er mikilvæg

Nýsköpun í ferðapjónustunni er mjög mikilvæg á svo litlum

“Tækifærin felast í að horfa inn í kjarnapjónustuna sína og að huga betur að sérstöðu síns fyrirtækis.“

markaði sem Ísland er segir Ásta. „Nýsköpun er jafn mikilvæg og súrefni. Þó Ísland sé litill markaður og hafa íslensk fyrirtæki einstakt lag á að sýna fram á sköpunargleði og kraft. Nýlegasta dæmið eru Björnbóin á Árskogsströnd sem fyrir skömmu fengu nýsköpunarverðlaun SAF, annað dæmi á Norðurlandi er möguleg mjólkurböð sem var hugmynd í Startup Tourism á árinu. Travelade er dæmi um tæknifyrirtæki í ferðapjónustu sem tengir saman ferðalanginn og ævintýri með nýstárlegum hætti,

Óbyggðasetur Íslands í Fljótsdal er dæmi um nýsköpun þar sem gamli tíminn lifnar við og Friðheimar í uppsveitum Árnessýslu hafa blandað saman hefðbundinni grænmetisrátt, hestasýningum og heimsfrægri tómatsúpuverð, svo fáein dæmi séu tekin. Eins eignum við frábær dæmi frá fyrirtækjum sem hafa verið starfrækt til fjölda ára eins og Ferðapjónusta bænda og Bláa lónið sem hafa farið óhefðbundnar leiðir í að endurbæta vörumerkin sín.“

Burðarátvinnugrein

Ferðapjónusta er sannarlega ein af burðarátvinnugreinum Íslands og er komin til að vera. Til þess að geta verið samkeppnishæf til lengri tíma þarf þó að vanda sig sem aldrei fyrr segir Ásta. „Ferðamenn gera sífellt meiri kröfur til upplifunar og þjónustu og þar þurfa að fara saman verð og gæði. Til viðbótar við aukna tækni og meiri kröfur þá hafa ferðavenjur breyst til muna og

fleiri ferðamenn en áður sem kjósa að skipuleggja ferðir sínar sjálfir.“

Á næstu 3-5 árum verður að einhverju leyti samþjöppun í greininni og þau fyrirtæki sem munu ná árangri eru þau sem hafa sín mál á hreinu, þau hæfustu lífa. „Þetta eru fyrirtæki sem stunda ábyrgan rekstur, vita hvert þau eru að stefna og hafa nýtt þann tíma sem er núna til þess að forgangsraða í rekstrinum. Eg sé fyrir mér að fjöldi ferðamanna verði um og yfir þrjár milljónir á ári og að stjórnvöld muni stýra fjármunum betur í uppbyggingu innviða. Ferðamenn gera auknar kröfur til þess að fyrirtæki stundi sjálfbæran rekstur og séu ábyrg gagnvart umhverfi, starfsmönnum og nærsamfélaginu. Hótelbyggingar og aðrar fjárfestingar hafa náð jafnvægi og með aukinni fjárfestingu í tækni, beinu millilandaflugi á fleiri flugvelli og fjárfestingum í aukinni afþreyingu og vöruframboði á landsbyggðinni fara ferðamenn víðar og dvelja lengur.“

Umsóknarfrestur til 3. desember

startourism.is

Vilt þú taka næsta skref inn í framtíð ferðapjónustunnar?

STARTUP
TOURISM

ICELANDIC
STARTUPS

vodafone

Íslandsbanki

ISAVIA

BLUE LAGOON
ICELAND

ÍSLENSKI
FERÐAKLASANIN
National Tourism Cluster

Leitinni er lokið



Hjá okkur færðu hina fullkomnu jólagjöf í ár "Supreme Hollywood meðferðarpakka" sem gefur æskuljóma og ferskleika. Þessi kröftuga og árangursríka langtíma meðferð á andliti er 100% náttúruleg sem Hollywood stjörnurnar velja sem fyrsta kost.

Þessi vinsæli "Supreme Hollywood meðferðapakki", er á jólatilboði með 120 þús.króna afslætti til 1.des.

Himnesk jólagjöf sem gefur raunhæfan kost á að eldast með reisin



The Facial
OF THE STARS
The ultimate treatment everyone wants.
NUTRIENTS + OXYGEN

Háræðaslitsmeðferðir

ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Að eldast með reisin er ósk okkar flestra

Við sérhæfum okkur í að fjarlægja háráðaslit, háráðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða. Yfirleitt þarf 3 meðferðir til að fjarlægja háráðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Hinn vinsæli hrukkubani frá Dermalactives er loksins kominn aftur.



Einnig er liftandi og stinnandi húðmeðferðar pakkinn frá Dermalactives kominn.



Tilvalið í jólapakkann



Snyrtistofan Hafblík

Mjög glöð með Gullnögglina

Brynhildur Oddsdóttir, gítarleikari og söngkona Beebe and the bluebirds, fer yfirleitt seinna að sofa en hún ætlar og vaknar fyrr en hana langar.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Áttu þér gælunafn?

Já, ég á mér ýmis gælunöfn, t.d. Beebee, Brygga.

Besta augnablik ársins?

Besta og óvæntasta augnablik ársins var þegar mér hlotnaðist sá heður að hljóta Gullnögl Björns Thoroddsen sem veitt er í tengslum við hátíð hans Guitarama. Mjög óvænt og mjög ánægjulegt. Var ótrúlega þakklát.

Kærasta æskuminningin?

Þegar ég eignaðist fyrsta hundinn minn, hann Burkna Zophanius eftir margra ára baráttu við foreldrana, þá átta ára gömul. Hamingjan var í hæstu hæðum!

Neyðarlegasta atvikið?

Þegar ég var í Bónus með stelpuna mína þá sjö ára. Hún hafði sett dúkkuna sína í innkaupakerruna

“Ég labbaði því EIN út um alla búð með dúkku sitjandi í kerrunni hjá mér. Hef sjaldan fengið eins miklar augnagotur og þá.

hjá mér en stakk svo af og meira sást ekki af henni í bili. Ég labbaði því EIN út um alla búð með dúkku sitjandi í kerrunni hjá mér. Hef sjaldan fengið eins miklar augnagotur og þá. Svo kom stelpan mín hlajandi að mér þegar ég var búin að borga: Hva, ertu komin með nýtt barn?

Heitur pottur eða gufubað?

Heitur pottur.

Klukkan hvað ferðu að sofa á kvöldin?

Það er mjög misjafnt, yfirleitt mun seinna en ég ætla.



Beebee filar heita potta og getur horft á myndina Ali G, aftur og aftur. MYND/ EVA RUT HJALTADÓTTIR



ÍÐA

ÍÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.



Styrkir til tónleikahalds í Hörpu 2019

Stjórn Styrktarsjóðs Samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns auglýsir eftir umsóknum um styrki til tónleikahalds í Hörpu árið 2019

Veittir verða styrkir til tónlistarmanna og/eða tónlistarhópa.

Nánari upplýsingar, úthlutunarreglur og rafræn umsóknareyðublöð eru á slóðinni: <http://styrktarsjodur.is/>

Umsóknarfrestur er til kl. 24.00 fimmtudaginn 22. nóvember 2018

Hvenær vaknar þú á morgnana?

Yfirleitt fyrr en mig langar.

Áttu bíl?

Já.

Ástin er ...

... eins og sinueldur, ástin er segulstál.

Bíómyndin sem þú getur horft á aftur og aftur?

Ali G.

Þinn helsti löstur?

Skipulagsleysi og vanhæfni í eldhúsinu. En þetta er nú allt að koma hjá mér.

Þinn besti kostur?

Ég er mjög fljót að fyrirgefa, en líka fljót upp, og mér finnst bæði vera kostir þegar við á.

Áttu þér leikaratvífara?

Einhver sagði að ég liti út eins og Cameron Diaz, ég veit það nú ekki alveg. Svo djókuðum við með það í MS að ég væri dóttir hennar Goldie Hawn. En meira var það ekki.

Áttu gæludýr?

Nei, ekki eins og er, en hef yfirleitt átt hund í gegnum árin og er mikil dýramanneskja.

Við hvað ertu hrædd?

Hef alltaf verið hrædd við sjóinn en

heilluð af honum á sama tíma.

Draumahelgin?

Slökun á hóteli lengst í burtu frá byggð, þar sem er stutt í náttúruna. Mikkið af heitum pottum og auðvitað gufu. Þarf að vera stutt í fjöll og náttúruvegur svo maður geti endurnært sig í göngu þar í kring. Góður matur og drykkur með góðu fólki.

Næst á dagskrá?

Ég er að fara að taka upp nýtt efni með hljómsveitinni minni Beebe and the bluebirds, og við verðum með eina tónleika í desember. Svo er bara jólagleðin og jólaspíleri að detta í hús!

NÁTTFÖT FYRIR JÓLIN

Stærðir 14-32 eða 42-60

Sjáðu úrvalið í netverslun Curvy.is

Sendum frítt hvert á land sem er!



Náttbolur
Stærðir 14-28
3.990 kr



Náttkjöll
Stærðir 14-32
4.990 kr



Náttbuxur
Stærðir 14-32
4.990 kr



Náttkjöll
Stærðir 14-32
4.990 kr



Kósýbuxur
Stærðir 14-30
3.990 kr



Baðsloppur
Stærðir 14-24
8.990 kr



Náttkjöll
Stærðir 14-32
4.590 kr



Nátt-Sett
Stærðir 14-32
7.990 kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

- Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-11 Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



HYUNDAI TUCSON COMFORT 4WD Árgæð 2018, eknir ca. 40 þkm, bensín og dísel, sjálfstýptur. Verð 4.590.000 kr. Ýmsir litir í boði! ALLIR BÍLAR TEKNIR UPPI Á 550.000 KR. Raðnúmer 380212



HYUNDAI I30 WAGON CLASSIC Árgæð 2018, eknir 21-26 þkm, bensín, 6 girar. Verð 2.990.000 kr. Ýmsir litir í boði! ALLIR BÍLAR TEKNIR UPPI Á 550.000 KR. Raðnúmer 258711



JEEP PATRIOT SPORT 4WD 06/2014, eknir 160-175 þkm, bensín, sjálfstýptur. Verð 1.790.000 kr. Ýmsir litir í boði! ALLIR BÍLAR TEKNIR UPPI Á 550.000 KR. Raðnúmer 258734

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



VOLVO XC90 Inscription. Árgæð 2015, eknir 42 þ dísel, sjálfstýptur. Einn Eigandi Verð 7.990.000. Raðnúmer 242667. Á staðnum.



TOYOTA Hilux Invincible. Árgæð 2017, Eknir 40 þKM, dísel, 6 girar. Verð 5.690.000. Raðnúmer 112145. Á staðnum

Litla bílasalan
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opíð á laugardögum 12-15
www.litla.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynnir þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

BÍLAHÖLLIN



VOLVO Xc60 r-design. Árgæð 2015, eknir 32 þKM, dísel, sjálfstýptur 6 girar. Verð 5.890.000. Rnr.213508.



TOYOTA Yaris hybrid. Árgæð 2015, eknir 36 þKM, bensín, sjálfstýptur. Verð 2.190.000. einn eigandi Rnr.116652.



TOYOTA Rav4 sport hybrid 4wd. Árgæð 2018, nyr bill bensín / rafmagn. sjálfstýptur, jölatilboð þessa helgi Verð 5.950.000. 3 litir Rnr.116596. Ekkiert piparkökur kjaftæði bara gott verð.

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

Bílar óskast

Óska eftir að kaupa Dekur bil skoðaðan á góðum dekkjum. Allt að 200 þús staðgreitt. Uppl. sendist á netfangið smaar@frettabladid.is merkt "dekur bil"

Barnahéill
Vísir na að...
Þú börn eiga rétt á samvissum við vöru foreldra sína

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA ALLAN SÓLAHRINGINN
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR
TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkoludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir
ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

ljósboginn ehf.
Altenatorar & Startarar
Sími: 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir
PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Getum enn bætt við okkur verkefnum fyrir jóln. Uppýsingar í síma 868-2055

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

Hreingeringar

VY-DRIF EHF.
Öll almenn brif, 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.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Alhliða málingarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli, fyrirtækjafi, pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningagj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Aratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR
Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. 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

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikjur. www.myranaut.is s. 868 7204

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

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
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bíllinn klárar fyrir veturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjúlundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan.smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar / gestahús til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og búrústál 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

HÖFÐABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á höfðabón.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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



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



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Hljóðfæri



Harmonikur og harmonikugeisladiskar í úrvall. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 35 þús. Pokar og ólar. www.egtonaris Simi 824 7610 & 660 1648.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Tómstundir & Ferðir

Ferðapjónusta

GOLF TORREVEIJA.

2 herb. fin íbúð í Los Montesinos. La Finna og Wista-Bella golf í nágrenni. 55 everur dagurinn. Uppl í s. 0034 602 556 053 Jói. 6661johann@gmail.com.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLECT 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 Sværrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Miðaldra maður óskar eftir herbergi með aðgang að snyrtingu til leigu. Reyklaus og heiðarlegr. S. 821 4330

Sumarbústaðir



Til sölu stóðuhýsi Ágerð 2017, lítið notað hús. Rafmagnskyndin og fullir fleira. Til sýnis í Víkurvarfi 6 Allir upplýsingar í síma 557-7720

Geymsluhúsnæði

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

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Alheimar óskar eftir að ráða vélvirka, bifvélavirka eða vandan mann í málsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

JÄRNABINDINGAR / IRON JOB

Vantar jarnamenn. Mikil vinna. Uppl. í s. 897 1995 og jarnaverk@internet.is

Pú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Job.is

NÝR BÍLL

SPARAÐU 800.000 kr.
NISSAN NAVARA VISIA
VERÐ AÐEINS 4.990.000 kr.



Myndir eru af sambærilegum bílum. Með fyrirvara um ritvilur. Skoðunarskylda kaupanda á alltaf við.

Bílalíf
Bílasala

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

Skemmtanir



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfannar!

LIFANDI TÓNLIST

TRAMP

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

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Til sölu



GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Fallegar vörur fyrir börnin - www.sker.is



Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is
tölvuverkstæði

Haðu samband Sími: 443 9100 | Langholtiðvegur 126 104 Rvk.

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræðis- og stjórnunarstöður.

www.stra.is