

HELGIN

LAUGARDAGUR 26. JANÚAR 2019

Helgin



Fullkonnunarárátta er heftandi. Það sem ein-kennir þá sem lifa far-sælu lífi er að þeir ná að sleppa tökum á henni og fagna ófullkomleikanum. Þetta er megininntak erindis sem markþjálfinn Ragnildur Vigfúsdóttir heldur í næstu viku og byggir á kenningum Dr. Brené Brown. ➔4



Algennt er að þeir sem eldri eru neyti of lítillar orku vegna minnkandi matarlystar.

Nutridrink Compact

– orkupéttur drykkur þegar matarlystin er lítil

Nutridrink Compact er afar orkupéttur næringardrykkur sem inniheldur mikið magn næringarefna í fáum millilítrum og hentar því vel þegar matarlystin er lítil. Drykkurinn inniheldur vítamín og steinefni og er bæði glútenlaus og mjólkursykursnauður. Nutridrink fæst í apótekum ➔2

Doktor.is

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir





Að ákveðnum skilyrðum uppfylltum geta einstaklingar sótt um niðurgreiðslu á næringardrykkjum sem gert er í samráði við lækni eða næringarfræðing.

Vannæring hjá eldra fólki er nokkuð algeng á Íslandi og allt að því annar hver veikur eða hrumur eldri einstaklingur er vannæður. Algengt er að þeir sem eldri eru neyti of lítillar orku vegna minnkandi matarlystar. Vannæringarástand getur haft í för með sér vöðvarýrnun, aukna hættu á sýkingum, fleiri legudaga, líkamlegt og andlegt ástand getur farið versnandi og lífsgæði einstaklinga skerðast. Ef aðstandendur taka eftir að viðkomandi er lystarlaus, hefur tapað þyngd eða matur í ísskáp er gamall og ósnertur, er hugsanlega ástæða til að skoða málið betur.

Nutricia sérhæfir sig í framleiðslu á læknisfræðilegri næringu. Læknisfræðileg næring er notuð til að bregðast við vannæringarástandi og einnig til að fyrirbyggja vannæringu.

Nutricia býður upp á fjölbreytt úrval næringardrykkja sem hluta af næringarmeðferð en hér verður fjallað um tvo ákjósanlega valmöguleika.

Næringarinnihald í einni flösku 125 ml



Nutridrink Compact

Næringarinnihald í einni flösku 125 ml



Nutridrink Compact



Nutridrink Compact (125 ml) er afar orkuþéttur næringardrykkur. Drykkurinn inniheldur minna magn en um leið jafnmikla orku og hefðbundinn næringardrykkur.

Þess vegna hentar hann vel ef matarlyst er lítil og eykur líkur á að einstaklingur geti klárað allan drykkinn sem er mikilvægur hluti af næringarmeðferð. Þrátt fyrir minna magn eru næringarefni þau sömu og í stærri drykkjum. Enn fremur inniheldur Nutridrink Compact lífsnauðsynleg vítamín og steinefni og er bæði glútenlaus og mjólkursykursnauður.

Nutridrink Compact Protein (125 ml) hefur alla sömu eiginleika og Nutridrink Compact en inniheldur 18 g prótein í stað 12 g eins og hefðbundinn Nutridrink Compact. Þegar

einstaklingar glíma við erfið veikindi eykst próteinþörf þeirra umtalsvert. Það sama á við þegar sár eru að gróa eða ef orkuinntaka er lítil.

Drykkirnir eru fáanlegir með átta mismunandi bragðtegundum. Vinsælustu drykkirnir eru með kakó-, mokka- og jarðarberjabragði.

Best er að drekka drykkina ískalda. Til að auka fjölbreytnina má hella drykkjunum í glas með klökum, frysta þá í þar til gerðum boxum til að útbúa íspinna eða jafnvel hita súkkulaðidrykkinn og búa þannig til heitt kakó (drykkinn má þó ekki sjóða).

Nutridrink Compact ásamt öðrum næringarvörum frá Nutricia fæst í apótekum. Að ákveðnum skilyrðum uppfylltum geta einstaklingar sótt um niðurgreiðslu á næringardrykkjum sem gert er í samráði við lækni eða næringarfræðing.

Frekari upplýsingar er að finna á www.naeringogheilsa.is.

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

Útgefandi:

Torg ehf

Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Cisladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

LYFJA
- Lifið heil



20% afsláttur dagana 28. janúar – 11. febrúar af Nutricia næringardrykkjum í verslunum Lyfju

Við mælum með...

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari hjá Artasan mæir hér með nokkrum bætiefnum, jurtum og náttúrulegum vörum sem geta gefið okkur þetta litla auka sem stundum þarf til að bæta almennt heilsufar.



BIO KULT CANDÉA

fyrir þarmaflóruna og ónæmiskerfið. Mjólksýrugerlar ásamt hvítlauk og greipald-inkjarnaþykki (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður candida albicans gersveppinn. Heilbrigð þarmaflóra þýðir öflugt ónæmiskerfi.

BIO KULT PRO-CYAN

til að vinna á eða fyrirbyggja vægar þvagfærasýkinar. Þessi blanda er háþrúð þvívirk formúla sem inniheldur góðgerla, trönuberjaþykki og A-vítamín þar sem hlutverk gerlanna og vítamínsins er að hjálpa líkamanum við að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmunum og eðlilegri starsemi í þvagrásakerfninu. Trönuberja hafa lengi verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Pro-Cyan er sérstaklega hannað með ófrískar konur í huga en allir mega taka það, þar með talið börn.



HAIR VOLUME

ef hárið þitt er þunnt og líflaust og ef hárlas er að plaga þig. Þetta getur gerst af ýmsum ástæðum; aldur & erfðir, sjúkdómar, hormónabreytingar, streita og lyfjagjafir. Hair Volume inniheldur vaxtavakann Proxynidin B2, hirsisþykki, vítamín og steinefni sem sem eru mikilvæg fyrir hárið og getur gert það líflegra og fallegra. Vinsælasta vara New Nordic í Evrópu og Bandaríkjunum.

MELISSA DREAM

fyrir dýpri slökun og værari svefn. Sítrónumelissa hefur verið notuð í aldir til að bæta svefn og draga úr kvíða og hér er hún ásamt aminósýrunni L-theanine en rannsóknir hafa sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljógandi áhrif. Fátt er heilsu-samlegra en góður nætursvefn.



APPLE CIDER

fyrir bættu meltingu, jafnari blóðsýkur og lægri blóðþrýsting. Í næstum hálföld hefur eplaedik verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elixír“. Einnig er talað um að það hjálpi til við þyngdarþap og hindri fjölgun sumra baktera í líkamanum. Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda auk 1000 mg af eplaediksdufti, ætíþistil, túnfífil og kólín sem hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarsemi. Inntaka á eplaediksduftum eru ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.



FEMARELLE

fyrir konur sem eru að komast á breytinga-skeiðsaldur eða eru að kljást við einkenni þess. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknu mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst vegna efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.

BRIZO

fyrir karla sem eiga í vandræðum með þvagblöðruna, hvort sem það eru erfðileikar við tæmingu eða truflun á nætursvefni vegna tíðra þvagláta. Ástæðan gæti verið stækkaður blöðruhálskirtill en rannsóknir hafa sýnt að með þriggja mánaða inntöku á Brizo™ hefur blöðruhálskirtill minnkað töluvert.



D-VÍTAMÍN

er nauðsynlegt að taka inn alla ævi. Vitað er um a.m.k. 100 mismunandi sjúkdómseinkenni eða sjúkdóma sem tengjast D vítamínskorti en D-vítamín er m.a. talið leika lykilhutverk gegn bólgum í líkamanum og skortur getur átt þátt í því að ónæmiskerfið virkar ekki sem skyldi. iCare D3 vítamín er algjör snilld en þarna er gæðavítamín á ótrúlega hagstæðu verði. Í hverju glasi er allt að 4 mánaða skammtur og inniheldur hver perla 2000 einingar (i.u.). Gerðu heilsunni greiða á einfaldan og hagstæðan hátt.

ACID SOOTHE

sem er náttúruleg lausn gegn brjóstsviða og öðrum áþekktum vandamálum. Auk ensíma og jurta inniheldur Acid Soothe sink carnosine sem sem reynist afar vel gegn ýmsum magavandamálum; bólgum, gróanda og í þessu tilfalli er það sérstaklega hugsað til þess að styrkja slímhúð magans. Eitt hykli í lok máltíðar gerir lífið bara betra og getur komið í veg fyrir mikil óþægindi, uppþembu og jafnvel svefnvandamál.



YES SLEIPIEFNI

fyrir meiri unað í kynlífinu. Yes er lífrænt og bæði til með olíubasa og vatnsbasa en það síðarnefnda klístrast ekki og má nota með verjum. Það hentur einnig konum með þurrk í slímhúð/leggöngum sem er m.a. þekktur fylgikvilli krabbameinsmeðferða. Yes inniheldur engin aukaefni né efni sem geta verið skaðleg fyrir slímúðina og má nota bæði innvortis sem og útvortis.



DIGESTIVE SPECTRUM

fyrir góða meltingu og gegn fæðuþöpoli. Öflug náttúruleg meltingarensím sem hjálpa til við niðurbrot fæðunnar og geta þau hreinlega gert kraftaverk fyrir þá sem þekkja og þjást af ýmsum einkennum fæðuþöps.

Náðu undraverðum árangri

Eftir örfá skipti í Weyergans-sogæðameðferð næst nánast yfirnáttúrulegur bati sem byggir á heilsuvegferð geimfara. Fólk hefur náð ótrúlegum árangri í bata eftir að hafa farið í meðferð.

Svava Rós Guðmundsdóttir, knattspyrnukona í Breiðabliki, hefur glímt við meiðsla af og til á þessu ári. „Ég meiddist á ökkla í byrjun júlí þegar mikilvægur leikur var fram undan í ágúst en þá þóttu litlar líkur á að ég gæti spilað hann,“ segir Svava sem heyrir hafði af Weyergans-meðferðunum hjá Heilsu & fegrunarstofu Huldu og ákvað að láta reyna á skjótari bata. „Eftir tvö skipti var ég strax orðin miklu betri í ökklanum, gat beitt honum vel og endaði með að spila leikinn. Endurheimt eftir leiki er mikil eftir meðferðir hjá Huldu og nú er ég ekkert slæm í líkamanum eftir leiki.“ Svava fékk einnig slæmt tak aftan í rassvöðva sem leiddi aftur í læri við gang. „Eftir aðeins eitt skipti í tækinu hjá Huldu var ég orðin góð. Ég mæli eindregið með þessum meðferðum því árangurinn er undraverður.“

Hjálpaði verulega

Þegar Steindór Hálfánarson leitaði fyrst í meðferð hjá Heilsu- og fegrunarstofu Huldu var hann illa haldinn af brjósksli í baki sem leiddi verki niður í fætur hans og gerðu honum óhægt um gang. „Ég var við það að fara undir hnífinn þegar ég prófaði að fara í Vacusport-tankinn til Huldu og allt fór að ganga til baka. Eftir tvö skipti létti allt á bakinu og ég varð allur léttari á mér,“ segir Steindór sem í kjölfarið slapp við að fara undir hnífinn. „Þessi meðferð hjálpaði



Hulda Ósk Eysteinsdóttir á Heilsu- & fegrunarstofu er sérmenntuð í meðferðum Weyergans High Care-tækjanna frá Weyergans í Þýskalandi. Hulda segir gefandi að upplifa skjótan bata og aukna vellíðan skjólstæðinganna. MYND/EYÞÓR

mér verulega; verkirnir minnkuðu til mikilla muna, hreyfigetan jókst og allt varð miklu liðugra, betra og þægilegra.

Laus við göngugrindina

Gísli Geirsson hafði glímt við heilsubrest þegar hann sá auglýsingu frá Huldu og ákvað að prófa

meðferðir í sogæðastígvélum og Vacusport-tækinu. „Ég fór í aðgerð síðastliðið haust vegna þess að fjórir neðstu hryggjarliðirnir lágu svo þétt saman að þeir klemmdu taug niður í hægri fótinn og gerðu mig hálf máttlausan í fætinum. Batinn var hægur og lækurinn sagði taka langan tíma að þjálfast

upp og um áramótin var ég nánast kominn í hjólastól,“ segir Gísli sem vegna skorts á blóðflæði var líka kaldur á fætinum. „Ég var ekki búinn að fara nema einu sinni í sogæðastígvél og Vacusport-tækið að mér fór að liða betur í fótunum og nú er ég alltaf heitur á fótum. Ég er líka farinn að geta

„Ég var við það að fara undir hnífinn þegar ég prófaði að fara í Vacusport-tankinn til Huldu og allt fór að ganga til baka. Eftir tvö skipti létti allt á bakinu og ég varð allur léttari á mér.“

keyrt aftur, er laus við göngugrindina og get farið allra minna ferða fótgangandi þótt ég hafi stafinn með til öryggis út af jafnvæginu,“ segir Gísli sem glímt hefur við svímaköst vegna kristalssteinaloss í höfði. „En eftir meðferð í nýjum súrefnishjálmi með ljósum er ég laus við svimann, auk þess sem hrúður við gagnaugað er horfið. Þennan góða árangur get ég þakkað meðferðum hjá Huldu sem eru einkar notalegar og endurnærandi á meðan á stendur.“

Heilsu- og fegrunarstofa Huldu er í Borgartúni 3. Þeir sem kaupa tíu tíma kort fá 10% afslátt út febrúar Sími 557 4575 og 772 4575.

Að fagna ófullkomleikanum

Fullkunnarátta er heftandi. Það sem einkennir þá sem lifa farsælu lífi er að þeir ná að sleppa tókum á henni og fagna ófullkomleikanum. Þetta er megininntak erindis sem markþjálfinn Ragnhildur Vigfúsdóttir heldur í næstu viku og byggir á kenningum Dr. Brené Brown.

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Tíu leiðarvísar að farsælu lífi heitir erindi markþjálfans Ragnhildar Vigfúsdóttur sem hún flytur í Endurmenntun Háskóla Íslands miðvikudaginn 30. janúar næstkomandi. Þar mun hún segja frá rannsóknum Dr. Brené Brown á því sem einkennir fólk sem lifir farsælu lífi en erindið er meðal annars byggt á metsölu-bók hennar The Gifts of Imperfections.

„Ég mun fjalla um um kenningar Dr. Brené Brown á því hvernig við getum lifað heilshugar, af öllu hjarta. Kjarninn er að við þurfum að færa okkur frá afstöðunni „hvað mun fólk hugsa?“ yfir í „ég er ófullkomin og ég er nóg“. Brené Brown er félagsráðgjafi og rannsóknarprófessor við Háskólann í Houston í Texas. Hún hefur að sögn Ragnhildar helgað sig rannsóknum á hugrekki, skömm, berskjöldun og samkennd. Hún hefur skrifað fimm metsölubækur og hannað námsefni byggt á nokkrum þeirra. Þá hefur hún þjálfað, eða látið þjálfða, fólk til að kenna það. Markmiðið er að efla hugrekki í heiminum.

Megininntak bókar hennar The Gifts of Imperfections er að fullkunnarátta heftir okkur mannfólkið og ættum við heldur að fagna ófullkomleikanum og



„Það vantar mikið upp á tilfinningalæsi okkar flestra og þarf að huga að því til jafns við hugarfar og hegðun.“

gjöfum hans. „Við erum gegnsýrð af skorti en svarið við honum er ekki allsnægtir – heldur nóg. Ég er ófullkomin og það er í lagi.“

En er nóg að hafa rétta hugarfarið til að snúa gæfunni sér í vil? „Ein af myndlíkingum Brené er þrifætti kollarinn. Til að hann haldi jafnvægi verða allir stólfæturnir að vera jafnir; tilfinningar,

hugsun og hegðun. Það er ekki nóg að hreyfa sig og rembast við að hugsa jákvætt ef undirliggjandi neikvæðar tilfinningar, eins og skömm, spýttast upp á yfirborðið þegar sist skyldi. Það vantar mikið upp á tilfinningalæsi okkar flestra og þarf að huga að því til jafns við hugarfar og hegðun.“

Ragnhildur er sem fyrr segir

„Við erum gegnsýrð af skorti en svarið við honum er ekki allsnægtir – heldur nóg,“ segir Ragnhildur.

markþjálf. Hún heldur fyrirlestra og námskeið og veitir fyrir-tækjum og stofnunum ráðgjöf og fræðslu einkum varðandi vinnustaðamenningu og hvernig má gera teymi sterkari og betri. Hún er sömuleiðis með diplóma í jákvæðri sálfræði en það er í stuttu máli fræðigreinin sem beinir athygli að jákvæðum þáttum mannlegrar tilveru. Ragnhildur hefur kynnst rannsóknum Dr. Brené Brown náið og er eini Íslendingurinn, enn sem komið er, sem hefur fengið þjálfun í að kenna námsefni byggt á þeim. „Erindið er liður í að koma hugmyndum Brené Brown á framfæri og leggja þannig mitt af mörkum til að gera fólk hugrakkara.“ Ragnhildur verður auk þess með námskeið á vegum Mundo næsta sumar þar sem fólki gefst kostur á að kafa dýpra í gjafir ófullkomleikans og arka Jakobsveginn. „Þá verð ég með opið námskeið í HR í febrúar þar sem útgangspunkturinn verður hvernig við getum orðið hugrakkari stjórnendur en það vill svo heppilega til að það er hægt að þjálfða fólk í hugrekki.“

Viðburðurinn á miðvikudag er haldinn á vegum Félags um jákvæða sálfræði en félagið stendur reglulega fyrir opnum fundum þar sem fjallað er um ýmislegt sem getur stuðlað að aukinni vellíðan og farsæld. Að þessu sinni er frítt inn á viðburðinn fyrir félagsmenn og aðra.

Ótrúleg
verð!



Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 7.590.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 67

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 7.790.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 68

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 7.990.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Sunlight T 69 L

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 8.190.000.

SÝNINGARTILBOÐ



VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.

SÝNINGARTILBOÐ



LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 9.980.000.

SÝNINGARTILBOÐ



Dethleffs Trend T 7057 DBM

Árgerð 2018. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifið fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 10.890.000.

Frábært úrval
stórglæsilegra tækja
á ótrúlegum verðum,
frá **5.990.000**
Árgerðir 2015-2018

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

Sunlight

Dethleffs

McRent

LMC

Opnunartímar

Laugardag frá kl. 12-16

Sunnudag frá kl. 12-16

Opið virka daga frá 10 - 17

Helgaropnanir auglýstar nánar á heimasíðu P. Karlsson.



P. KARLSSON EHF.

P. Karlsson ehf | Smiðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200 | www.pkarlsson.is

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

Íslenskir og erlendingar dansarar á heimsmælikvarða

Dansinn verður áberandi á Reykjavíkurlleikunum í ár sem endranær enda dansíþróttin í miklum vexti í kjölfar vinsæls sjónvarpsþátta.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

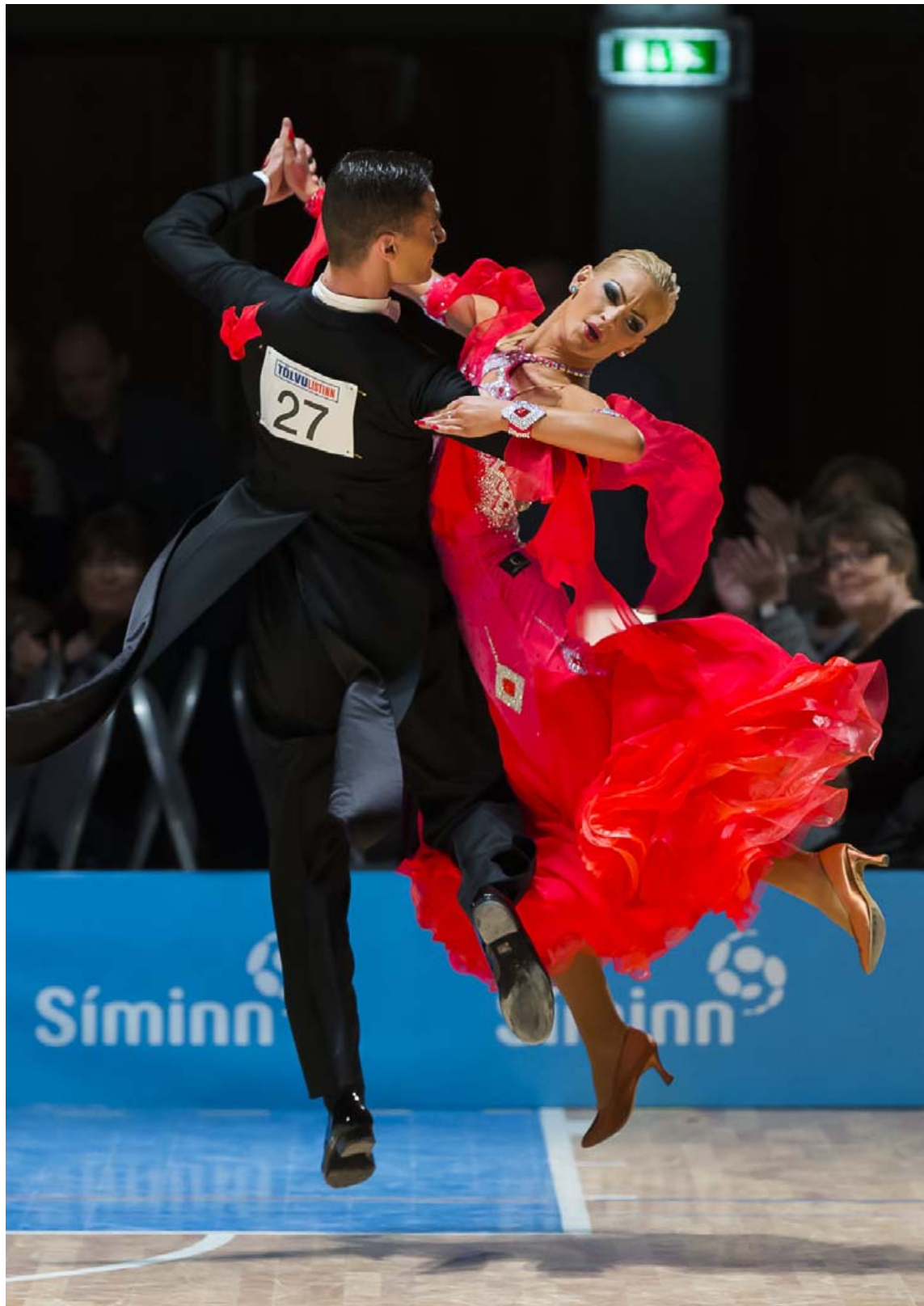


Dansinn hefur alltaf skipað stóran sess á Reykjavíkurlleikunum en aðaldansdagurinn er á morgun, sunnudag. Jóhann Gunnar Arnarsson er í stjórn Dansíþróttasambandsins og verður auk þess kynnrir á mótinu.

„Danshluti Reykjavíkurlleikanna

hefur í gegnum tíðina verið ein af skrautfjöldum mótsins, enda vandað til verka í skipulagningu allri,“ segir Jóhann. „Mótið hefst í fyrramálið og stendur keppnin yfir fram til fjögur þegar er gert hlé. Hátiðardagskrá hefst á kvöldverði og svo úrslitum í nokkrum flokkum, sem kepptu fyrr um daginn. Þetta er mikið sjónarspil og öllu tjaldað til.“ Hann segir mikið lagt í mótið að þessu sinni. „Fimm erlendingar dómara dæma mótið, allir með viðurkennd alþjóðleg réttindi, en þeir eru Aigars Stolcers frá Kanada, Emil Ioknikov frá Bandaríkjunum, Anastasia Titkova frá Rússlandi, Susanne Radich Holde frá Danmörku og Nuno Moreira frá Portúgal.“

Hann bendir á að íslensk danspör hafa í gegnum tíðina náð gríðarlega góðum árangri í sinni íþrótt á alþjóðlegum vettvangi. „Við höfum átt heimsmeystara, Norðurlandameistara, sigurvegara og þör sem dansað hafa til úrslita á flestum allra sterkustu keppnum sem haldnar eru í heiminum. Flest okkar allra bestu þör munu keppa á Reykjavíkurlleikunum í öllum aldursflokkum og getustigum, en einnig eru tíu



Dansinn mun duna á Reykjavíkurlleikunum á sunnudaginn eins og þegar þessi mynd var tekin 2016. MYND/VILHELM

Fyrsta Skiptið



„Fyndnasta sýningin á höfuðborgarsvæðinu“

SH Morgunblaðið



Sýningar komnar í febrúar

Næstu sýningar

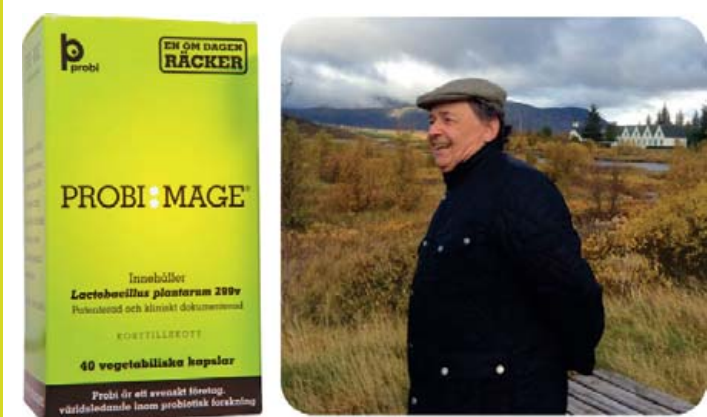
Fimmtudagur 31. janúar **Uppselt**

Föstudagur 1. febrúar

Fimmtudagur 7. febrúar

Föstudagur 8. febrúar

tix.is **gaflara**
LEKHUSIÐ



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

erlend þör skráð til leiks, mörg hver hafa náð miklum árangri í dansíþróttinni á alþjóðlegum vettvangi. Það verður því mikið um dyrdir.“ Hann bendir á að undanfarin ár hafi RÚV sýnt beint frá útslitunum en svo verði ekki í þetta sinn. „Úrslitin verða sýnd í sjónvarpinu eftir tíufréttir á mánudagskvöld og svo aftur á laugardaginn næsta klukkan 13.40. Þetta er eini glugginn okkar á árinu inn í stofu til fólks og hefur alltaf vakið gríðarlega athygli og það er mikið áhorf.“

Keppt er annars vegar í suðuramerísku dönsunum og hins vegar í almennum ballroom-dansi og í öllum flokkum. „Við verðum með keppendur á öllum getustigum, allt frá meistaraflokki og niður í átta ára börn.“

Hann segir að sér virði-

ist sem aðsókn og áhugi á dansi hafi aukist eftir danskeppnina Allir geta dansað sem var vinsælt sjónvarps efni í fyrra. „Það er mikið af hjónum og þörum sem eru að byrja í dansi núna og það er kannski vegna þess að þættirnir hafa vakið áhugann. Því það geta allir dansað og það er bara svo rosalega skemmtilegt.“

Jóhann byrjaði sjálfur að dansa þegar hann var fjögurra ára á Akureyri og hefur kennt dans í rúmlega tuttugu ár. Honum finnst skemmti-

legast að horfa á samba og slow foxtrott. „Það er bara svo rosalega mikil reisin og fegurð yfir þessum dönsunum, þeir eru gríðarlega tæknilega erfiðir og tónlistin fer inn í beinin á manni.“

Jóhann segir ýmislegt á döfinni hjá Dansíþróttasambandinu. „Við erum með þessa keppni núna, svo er Íslandsmeistaramót í suðuramerískum dönsunum í febrúar og Íslandsmeistaramótið í tíu dönsunum í mars og svo Íslandsmeistaramótið í ballroom-dönsunum í maí. Þörin okkar eru svo alltaf að keppa erlendis og ná gríðarlega góðum árangri og hafa meðal annars komist í úrslit á heimsmeystaramótum. Ég vil sérstaklega minnst á ungu þörin okkar 10-12 ára sem hafa líka verið að ná mjög góðum árangri. Við eigum mikið af afreksíþróttafólki í dansinum þótt það fari ótrúlega hljótt.“

Jóhann Gunnar Arnarsson er í stjórn Dansíþróttasambands Íslands og verður kynnrir á mótinu.
MYND/STEFÁN



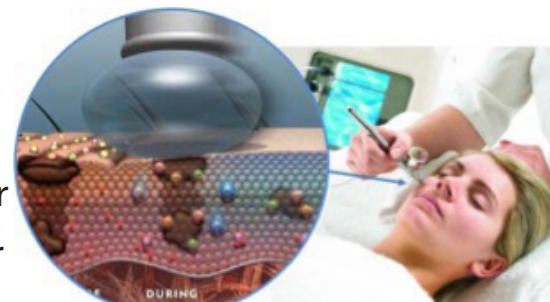
Nánari upplýsingar má finna á Facebook á RIG 2019 – danskeppni og á vefsíðunni www.dsi.is.

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



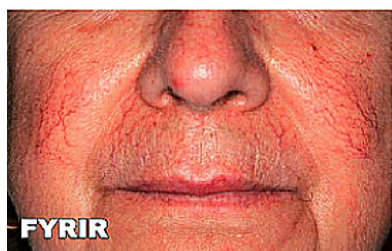
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

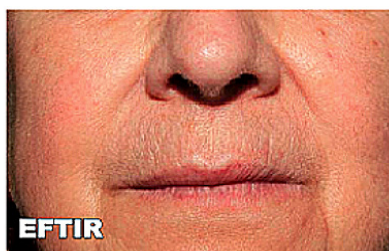


Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: **Háræðaslitsmeðferðir** HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



FYRIR



EFTIR



FYRIR



EFTIR

Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal



Snyrtistofan Hafblik

Nytjahlutir og listaverk

Andri Snær Þorvaldsson renndi eina skál á viku í fyrra. Afraksturinn er til sýnis á sýningunni Skál á viku á Eiðistorgi.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is



Í síðustu viku var opnuð sýningin Skál á viku í húsnæði Handverks og hönnunar á Eiðistorgi á Sel-tjarnarnesi. Þar sýnir Andri Snær Þorvaldsson afrakstur síðasta árs en þá renndi hann eina skál á viku, samtals 52 skálar yfir árið. „Ég hef aðeins fíktað við trérennsli undanfarin ár en alltaf með löngum hléum. Mig langaði að æfa mig meira og ná upp betri lagni. Hugmyndin að verkefninu kom upp um mitt árið 2017 en í desember sama ár fluttum við fjölskyldan í stærra húsnæði og þá loksins eignaðist ég bílskúr sem ég gat innréttað sem vinnustofu. Tíma-setningin gat ekki verið betri og ég renndi fyrstu skálina 1. janúar 2018. Mér fannst góð hugmynd að sameina svo allar skálarnar að lokum og sýna þær saman, bera þær saman og sjá þróunina.“

Hann segir skál vera mjög teygjanlegt hugtak. Hún geti verið nytjahlutur eða staðið ein og sér sem listaverk. „Sumar hugmyndir komu úr bókum eða af netvafri en skemmtilegustu hugmyndirnar komu þó oft með því að handleika og skoða efniviðinn sem ég á hverju sinni. Ég reyni að vinna sem mest með íslenskan við sem fellur til við grisjun. Íslenska birkið er í miklu uppáhaldi og er algengasti efniviðurinn í skálunum. Innlendi víðurinn er þó ekki mjög fjölbreyttur og því nota ég líka innfluttan harðvið inn á milli.“



Andri Snær Þorvaldsson.

Á sýningunni sýnir Andri Snær 52 ólíkar skálar sem flestar eru úr íslenskum við sem fellur til við grisjun. Hér má sjá úrval af fjölbreyttum skálum hans.



Möndluskál úr hnotu var skemmtileg formtilraun.

Jólaskálin er úr íslensku birki, með handútskornum átt-bláðarósum.

Frábærar viðtökur

Andri Snær er er menntaður grunn- og framhaldsskólakennari og hefur unnið sem smíðakennari í grunnskóla í tíu ár. „Það hentar mér mjög vel að vinna með hönd-



Fallegt íslenskt lerkið og börkurinn sem minnir á hraun.



Þrjónaskál úr íslensku birki sem heldur hnyklinum á sínum stað.

unum í skapandi umhverfi. Ég er líka með BA-gráðu í arkitektúr frá Listaháskólanum og í framhaldsskóla var ég á listnámsbraut.“

Viðtökurnar við sýningunni hafa verið frábærar að hans sögn. „Skál á viku er á Facebook og Instagram og þar setti ég inn myndir af skálum hvekkur viku jafnóðum. Það var fjölmenni á opnun sýningarinnar og nú þegar er meira en helmingur skálanna seldur.“

Mikill tími fór í gerð skálanna á síðasta ári og því er kærkomin afslöppun á dagskránni til að byrja með hjá honum. „Ég held þó áfram að renna og hef líka tíma til að einbeita mér að annars konar smíðum sem ég hef áhuga á. Það væri þó gaman að endurtaka leikinn á næsta ári, hvort sem það verða fleiri skálar eða eitthvað allt annað.“

Sýningin mun standa til og með 8. febrúar. Sjá nánar á Facebook (Skál á viku) og á Instagram (skala-viku).

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samstarfi við FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu.

Blaðið verður gefið út þann 31. janúar eða sama dag og árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is



Glæsileg íslensk hönnun og smíði á skrifstofuna



Flex skrifstofuhúsgögn
Hönnuðir:
Guðrún Margrét Ólafsdóttir
og Oddgeir Þórðarson

Fyrir Á. Guðmundsson starfa íslenskir, vel menntaðir arkitektar sem hafa þróað húsgögn og hönnunargripum sem skapa notalegt andrúmsloft. Hver hlutur ber einkenni klassískrar hönnunar en er einnig fallegur smíðisgripur sem er þægilegt að nota og sómir sér vel á skrifstofunni.



Dímon
Hönnuður:
Erla Sólveig Óskarsdóttir



Fjöllin kalla á frelsi, fjör og leikgleði.
MYND/ERNIR

Snjókarlar og skíðafjör

Nú er frost á Fróni, frýs í æðum blóð, en ekki ef fólk dúðar sig vel. Þá er sannarlega hægt að njóta þess að leika sér í fannfergi nýársins og bjartviðrinu sem spád er um helgina. Allt er fullt af snjó og hægt að hnoða í stæðilegan snjókarl eða hlaða snjóhús til að maula í snúða og súpa á kókómjólki að verki loknu. Skíðasvæðin lokka og laða að skíða- og brettafólk með nýföllnum snæ og dýrindis skíðafæri auk þess sem ferskt fjallaloft kætir sálartetrið og gefur hraustlegt útlit.

Á vefsíðunni skidasvaedi.is er hægt að skrá sig í skíða- og bretta-skóla Bláfjalla og kaupa miða í lyfturnar á nýjum miðasöluvef, sem losar skíðafólk við biðraðir í miðasölu skíðasvæðisins. Einnig er hægt að fylla á skíðapassann og kaupa dagskort í Bláfjallaskála og í N1 í Ártúnsbrekku, Stórahjalla í Kópavogi, Lækjargötu í Hafnarfirði og í Mosfellsbæ.

Áður en haldið er til fjalla er þó alltaf gott að taka stöðu á veðri og opnun á hverjum stað. Upplýsingar eru settar inn að morgni á skíðasvaedi.is og Facebook-síðunni: Skíðasvæðin – Bláfjöll & Skálafell.



Fallegur stari sem biður eftir góðum bita. MYND/ALEX MÁNI

Teljum garðfugla um helgina

Árleg garðfuglahelgi Fuglaverndar verður dagana 25. til 28. janúar. Lítið mál er fyrir alla að taka þátt en það eina sem þarf að gera er að fylgjast með garði í einn klukkutíma einhvern þessara daga en þátttakendur velja sjálfir hvaða dag þeir velja.

Athugendur skrá hjá sér hvaða fuglar koma í garðinn, og þá er miðað við mesta fjölda af hverri tegund á meðan athuginin stendur yfir. Tölningin miðar við þá fugla sem eru í garðinum en ekki þá sem fljúga yfir.

Að lokinni athugin skal skrá niðurstöður rafrænt á vef Fuglaverndar www.fuglavernd.is

Gaman er að lokka fugla í garða með ýmsu góðgæti. Misjafnt er hvaða fóður hentar hverri fuglategund. Epli eru vinsæl hjá mörgum fuglum og auðvelt að koma þeim fyrir með því að skera þau í tvennt eða stinga kjarnann úr þeim og festa á trjágrein.

Nánari upplýsingar um garðfugla og fóðrun þeirra er hægt að finna á vef Fuglaverndar. Þar má einnig finna nánari upplýsingar um garðfuglahelgina og framkvæmd hennar. www.fuglavernd.is.

Tvíbakaðar kartöflur

Vantar þig góða hugmynd að kartöflum með helgarsteikinni? Hvað með að prófa tvíbakaðar kartöflur?

Í þessa uppskrift eru notaðar bökunarkartöflur og þær þarf að baka í eina og hálf klukkustund áður en þær eru útbúnar.

Þegar þær hafa kólnað aðeins eru þær skornar til helminga og innihaldið tekið úr þeim og sett

í skál. Því er blandað saman við smjör, mjólk, rjóma, ost og graslauk.

Kartöflumúsinn er síðan sett í hýðið aftur og inn í ofn í 20-30 mínútur. Tvíbakaðar kartöflur eru góðar með öllu kjöti.

3 bökunarkartöflur
50 g smjör
Mjólk

2 msk. rjómi
100 g rifinn ostur
1 msk. smátt skorinn graslaukur
Salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Bakið kartöflurnar þar til þær eru alveg mjúkar. Þegar þær hafa verið fylltar með kartöflumúsinni eru þær aftur bakaðar í 20-30 mínútur eða þar til þær fá fallegan lit.



Tvíbakaðar kartöflur eru gírnilegar og góðar með hvers konar kjöti.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU



DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Smáauglýsingar

550 5055

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

LITLA bílasalan



VW Touareg r-line. Árgærd 2016, ekinn 49 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 7.490.000. Rnr.141731.



VW Golf dísel. Árgærd 2017, ekinn 49 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 2.690.000. Rnr.141766.



MAZDA Cx-3 vision 4x4. Árgærd 2015, ekinn 26 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 2.690.000. Rnr.242801.



LAND ROVER Discovery sport hse. Árgærd 2016, ekinn 39 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 9 girar. Verð 5.990.000. Rnr.110399.



HYUNDAI Santa fe premium. Árgærd 2017, ekinn 19 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 5.990.000. Rnr.112578.

LITLA bílasalan



SUBARU Xv lux. Árgærd 2018, ekinn 17 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.500.000. Rnr.112502.er á staðnum!

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



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar til sölu



VOLKSWAGEN POLO ARG. 2006 TIL SÖLU.

Ný skodaður, vetrar- og sumardekk, fjögurra dyra og ekinn 179 þ.km. Gott viðhald og smurbók frá upphafi. Verð 270.000. Uppl. í síma 6609970



MERCEDES BENZ BRUNABÍLL TEGUND - LA911 B MA SKRÁÐUR - 1980 AKSTUR UM 20.000KM, FRÁBÆRU STANDI NÆSTA SKOÐUN 01.07.2019 Uppl. 774-7537

Bátar



HÚSBÁTAVERKEFNI JÓN FORSETI EIKARBÁTUR SMÍÐAÐUR 1965 Í BÁTALÓNI, ÍSAFIRÐI STAÐSETN. - VERBÚÐABRYGGJA 35 LESTIR AF STÆRD VERÐ HUGMYND 5,9 MIL UPPL. 774 7537

Bílaþjónusta



Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, 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.

Búslóðaflutningar

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

JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufli., búslóðafl., sorpuf. og fl. S: 7868899 jdflytningar@jdflytningar.is

Húsviðhald



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

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flísalagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Þú finnur draumastarfið á
Job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

HÖFDABÓN
BÓN OG ÞVOTTUR
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf • Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
ÍSHÚSIÐ
S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bástúal á þaki.
• Roфар og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Bilvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bíllinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Keypt
& Selt

Til sölu



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



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

Sérverslun með dróna



Mavic 2 Pro

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE
dji.is
Lækjargata 2a
Sími 519 4747



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti 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

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Námskeið

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

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

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska V:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00



Námskeiðin hefjast 4 og 5. febrúar.
Verð á mann er 32.000

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spenskuskolinnhablame@gmail.com
Facebook: Spenskuskólinn Háblame

Til sölu

VEITINGA-
STAÐUR
Í VESTURBÆFrábært
viðskiptatækifæri!

50 sæta skyndibitastaður í Vesturbænum er til sölu. Staðurinn er í fullum rekstri á góðum stað við sjávarsíðuna með 100 mkr veltu á síðasta ári. Vegna breyttra aðstæðna hjá eigendum býðst staðurinn nú til kaups á mjög hagstæðu verði. Staðurinn er í góðu og hagstæðu leiguhúsnæði.

Nánari upplýsingar gefur Guðni Halldórsson,
gudni@kontakt.is

KONTAKT

Fyrirtækjaráðgjöf

Suðurlandsbraut 30 • Sími: 414 1200

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnámán

BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR

FÖSTUDAGUR
20:00 Arsenal - Man.Utd.

LAUGARDAGUR
15:00 Man.City - Burnley
17:30 Millwall - Everton

SUNNUDAGUR
16:00 Crystal Palace - Tottenham
18:00 Chelsea - Sheffield Wednesday

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

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
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS