

# WÉLO

FIMMTUDAGUR 31. JANÚAR 2019

Tíska



Mekkín Ragnarsdóttir, snyrtifræðingur hjá Madison ilmhúsi, gefur góð ráð um hvernig forðast beri þurra og viðkvæma húð í hinu mikla frosti sem nú gengur yfir landið. ➔4

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



## Blár og svartur fyrirtaks felulitir

Björk Nielsdóttir, söngkona og trompetleikari, er búsett í Amsterdam þar sem hún syngur og leikur óperu og djass jöfnum höndum. Hún verslar mest við íslenska hönnuði og í vintage-búðum í Amsterdam en þar finnast ýmsir fjársjóðir.



Brynhildur  
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



### Hvar kaupir þu fót?

Ég kaup oftast fót á Íslandi og í vintage-búðum í Amsterdam, þar er mjög auðvelt að finna einhverja fjársjóði. Retro en chic er rosalega skemmtileg vintage-búð, pínulítill og rekin af afskaplega indælum mæðgum sem eru ekki feimnar við að láta skoðanir sínar í ljós varðandi fatakaupin. Ef maður hefur hugrekki til þá er þetta afskaplega falleg búð, staðsett rétt hjá Rauða hverfinu í Amsterdam.

Hver er uppáhaldsflikin þín? Af hverju er hún uppáhalds? Hvar fékkstu hana?

Ný kjóllinn minn sem ég keypti í áður nefndri búð og er búin að syngja mikið í, síðast í París með Dúplum Dúó. Við vorum óvænt beðnar að syngja á sveittum klúbb í Belleville í París. Þetta var fyndið gígg, samansafn af hipsterum og

hverfisbyttum sem hlustuðu af mikilli polinmæði á vitleysuna sem ég sagði á frönsku sem og lögin mín. Hina uppáhaldsflikina mína keypti ég síðasta sumar í Aftur. Þetta er fagurblá kjólapeysa sem minnir á Stjórnheimininn eftir van Gogh, eða ég taldi mér að minnsta kosti trú um það þegar ég festi kaup á þessari fállegu flik. Af því að hún er úr flaueli þá helst blái liturinn aldrei eins, er einhvern veginn sibreytilegur og þar af leiðandi mjög lifandi hönnun.

Áttu þér uppáhaldshönnuð?

Ég er mjög hrifin af íslenskri hönnun og á þínu bágt með að velja eitthvað eitt en ég elska allt í Aftur, allt hjá Hildi Yeoman og hjá hönnuðunum í Kiosk. Ég kaup mér ekki mikið af fötum lengur, finnst miklu skemmtilegra að kaupa eina vel valda flik af og til.

Í hvaða litum ertu oftast?

Bláum og svörtum. Þeir eru fyrirtaks felulitir því það sést síður ef maður hefur sulað kaffi niður á sig ef maður er í dökkum litum.

Ný netverslun,  
[www.tiskuhus.is](http://www.tiskuhus.is)

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)

Útsalan  
í fullum gangi

Enn er hægt  
að gera góð kaup

Str. 36-56

**Rita**

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Björk Nielsdóttir söngkona í fagurbláu kjólapeysunni úr Aftur sem minnir hana á málverkið Stjórnheimininn eftir van Gogh eða hún taldi sér að minnsta kosti trú um það þegar hún festi kaup á þessari fállegu flik. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Ég er svo gjörn á að sula kaffi á fötin mín, ég á það nefnilega til að vera að hafa mig til á morgnana og labba með stútfullan kaffibollann um íbúðina mín og jafnvel skilja eftir mig kaffislóða og kaffibolla úti um allt. Nema um daginn ákvað ég að kaupa mér gulan köflóttan trefil. Þar sem mér fannst það ekki tækt að vera söngkona en eiga engan trefil. Hann passar líka svo vel undir vetrarkápuna mína og einnig keypti ég mér í sömu kaupferð hvítt eyrnaband og þar með var rússnesku keisaraynju-lúkkið mitt fullkomnað!

Ertu veik fyrir aukahlutum?

Teljast ullarsokkar sem aukahlutir? Mér er afskaplega illa við að vera kalt þannig að ég á ógrynnin öll af ullarsokkum. Reyndar ef út í það er farið þá á ég of mikið af sokkum, nýir sokkar eru bara svo mikill lúxus. Einu sinni tók ég óvart bara eitt sokkpar með mér á tónleikaferðalag. Það voru mikil mistök! Þá uppgötvar maður fljótt að það eru litlu hlutirnir í lífinu sem skipta máli. Það leið allavegana vandræðalega langur tími þangað til mér gafst færi á að kaupa nýja sokka. Það er fátt betra en hreinir, mjúkir sokkar á tónleikaferðalögum.

Áttu uppáhaldsskó?

Jahá! Uppáhaldsskórnir mínir eru forlátir Dr. Martens skór með þennum hæl sem ég keypti í Toronto fyrir nokkrum árum þegar ég var á tónleikaferðalagi með Florence and the Machine. Ég held að ég hafi verið í þeim á hverjum degi síðan þá. Held samt að það hafi tekið mig mánuð að ganga þá til og síðan hafa þeir fengið að ferðast með mér um flestallar heimsálfurnar.

Reyndar ef út í það er farið, þá á ég of mikið af sokkum, nýir sokkar eru bara svo mikill lúxus.

Einhver skemmtileg saga sem tengist fatakaupum?

Kannski ekki beint fatainnkaupum enda er það mjög alvarlegt mál og þar geng ég yfirleitt beint til verks. En svo ég víki nú sögu minni aftur að skónum mínum þá var ég einu sinni að syngja sópransólóíð í jólaoratoríu Bachs með afskaplega finni barokkhljómsveit og kór í Amsterdam og mér láðist einhverra hluta vegna að taka spariskóna mína með mér og það gafst ekki tími til að hjóla heim og ná í finu skóna mína. Ég ætlaði náttúrulega ekki að segja neitt en það komst upp um mig, svartu finni síðkjöllinn dekkjaði ekki Dr. Martens skóna mína og hollenskum kollegum mínum fannst þetta ekki fint, að sópraninn skyldi hafa gleymt spariskóm við svona hátíðlegt tilefni. Ég skildi reyndar aldrei alveg hvaða umstang þetta var, mér fannst ég hvort sem var í ógeðslega flottum skóm.

Hvað er á döfinni hjá þér núna?

Ég er á Íslandi núna í mikilli vinnuferð. Söng á tónleikum í Iðnu á Þriðjudaginn á Myrkum músikdögum þar sem við frumfluttum nokkur íslensk verk, vinkona mín

og ég, meðal annars eftir sjálfa mig. Það er svo gaman að koma til Íslands í kringum Myrka músikdaga, svo margir vinir sem eru á landinu í tengslum við hátíðina. Svo mun ég syngja á Háskólatónleikum í næstu viku með Stirni Ensemble, þar frumflytjum við tvö verk eftir Sigurð Inga Jónsson og Arngerði Maríu Árnadóttur, og svo síðast en ekki síst þá mun ég syngja í splunkunýrri barnaóperu eftir Hróðmar I. Sigurbjörnsson, Konunni og selshamnum, í Kaldalóni í Hörpu þann 10. febrúar með Péttri Oddbergi bariton, Caput og Skólakór Kársnesskóla.

Hvað er fram undan?

Ég er að undirbúa frumflutning á nýju barnaleikverki í Hollandi, Ruimtevlucht eða Geimferðinni, þar sem ég mun leika afarstranga og maníska yfirflugfreyju sem er logandi hrædd við loftsteina. Undirbúningsvinna er þegar hafin en verkið verður ekki frumsýnt fyrr en í haust og fer þá í leikferð um allt Holland. Í sumar verð ég að syngja með Kaja Draksler okkett á ýmsum djasshátíðum víðs vegar um Evrópu – og svo kem ég heim í byrjun sumars til að syngja með nýjum kammerhóp, Cauda collectif, sem Sigrún Harðardóttir fiðlu-leikari og Þórdís Gerður Jónsdóttir sellóleikarar eru í forsvari fyrir. Svo er Dúplum Dúó, hljómsveitin mín, að vinna að sinni fyrstu plötu, svo að fátt eitt sé nefnt.

Þannig að það er nóg að gera og það er ákaflega dýrmætt fyrir mig að fá að koma heim og syngja. Það er svo mikill gróska og samhugur hjá öllu þessu frábæra tónlistarfólki á Íslandi, að gera hlutina sama hvað og ég er svo þakklát fyrir að fá að vera partur af því.

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

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

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





VERÐHRUNIÐ ER HAFIÐ  
60-80% afsláttur

*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



# Forðist þurra húð í frostinu

Kuldinn undanfarna daga gerir það að verkum að húðin verður þurr og viðkvæm. Mekkín Ragnarsdóttir snyrtifræðingur gefur hér ýmis góð ráð til að halda húðinni í betra jafnvægi í vetur.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Þeir sem eru duglegir að ganga úti í kuldanum, stunda skíði eða skauta eða aðrar vetraríþróttir þurfa sérstaklega að gæta að húðinni þar sem hún er ekki varin. Kuldinn, myrkrið og minni raki í lofti getur orsakað þurrklefni í andliti. Á þessum árstíma þarf að huga vel að húðinni og nota rétt andlitskrem. Helst ætti að nota vörur fyrir viðkvæma húð. Margir eiga sér uppáhaldsandlitskrem og vilja ekki nota neitt annað. Snyrtifræðingar eiga auðvelt með að leiðbeina viðskiptavinum um hvað sé best fyrir þeirra húðgerð og við spurðum Mekkín Ragnarsdóttur, sérfræðing hjá Madison ilmhúsi, hvernig best væri að verja húðina.

Þegar Mekkín var spurð hvort rétt væri að nota sömu andlitskrem að sumri eða vetri svaraði hún: „Það fer eftir húðgerð og hvernig krem er verið að nota. Ef kremið hefur sértæka virkni er farsælast að ráðfæra sig við fagmann um það hvernig og hvenær er best að nota kremið en aftur á móti er óhætt fyrir flesta að nota hlutlaus rakakrem kvölds og morgna allan ársins hring, það er krem á borð við Hýdrófil án olíu, sem fæst í flestum lyfjaverslunum. Rétt eins og við þurfum að huga að sólarvörn þegar sólin skín gildir það sama þegar frostið bitur í kinnar. Þannig geta sum krem beinlínis verið skaðleg í sól og sum hentað illa í köldu lofti.“

Mekkín segir að yfirleitt þurfi feitari krem í kulda og frosti. „Feit krem henta þó ekki öllum húðgerðum, þannig reynist það flókið að halda húðinni við á veturna. Satt best að segja leita ég enn að hinu fullkomna vetrarkremi sem hentar íslenski veðráttu og inniheldur nokkurs konar frostvörn,

þannig að rakinn hreinlega frjósi ekki í húðinni. Sennilega upplifa flestir ójafnvægi í húðinni yfir vetrartímann þar sem við förum út í frostið og inn í upphitun húsa og bíla mörgum sinnum á dag. Húðin er svo magnað líffæri og er alltaf að reyna að aðlagast umhverfi sínu en þetta reynist húðinni um megn,“ segir hún og bætir við að það sé ávallt erfitt að mæla með einni vöru sem hentar öllum.

„Sem fagmaður vil ég að viðkomandi komi til mín í húðgreiningu áður en lengra er haldið. Það eru þó nokkrar vörur sem ég tel gott að eiga og þá sérstaklega þegar verjast skal veðuráreiti hvort sem um sólargeisla eða frost og vind er að ræða. Kremið CityShield frá Sepai sem fæst í Madison ilmhúsi er þunn formúla sem hentar öllum húðgerðum og hentar sérlega vel undir farða.

Kremið er gert til þess að verjast hvers kyns umhverfisáreiti sem flýttir fyrir ótímabærri hrörnun húðarinnar. Ég er einmitt í nánnum samskiptum við framleiðendur Sepai og á mér þá von að þróa hið fullkomna frostvarnakrem fyrir okkur hér á norðurlhveli jarðar. Einnig get ég nefnt Eight Hour Cream frá Elisabeth Arden, Embryolisse Lat-Crème og áður nefnt Hýdrófil án olíu. Þetta eru allt ljómandi fin krem sem verja húðina,“ segir Mekkín.

Hún bendir á að góður raki sé mikilvægari en allt þegar kemur að vali á kremi. Þegar við eldumst missir húðin hæfni sína til þess að halda í og binda raka, því má segja að rakinn sé lykillinn að æsku húðarinnar. Í þessu sambandi ber að nefna að hyaluroníc-sýra ætti að vera ofarlega á lista í innihaldssegnafræðingum kremsins. Munum einnig að drekka nóg vatn!

Er verra að nota andlitsvatn til að hreinsa farða en andlitshreinsi?  
„Ég mæli ekki með því að sér-



Mekkin Ragnarsdóttir snyrtifræðingur gefur góð ráð um umhirðu húðarinnar.

Það þarf að huga vel að húðinni þegar mikið frost er úti.

framleiðendur Sepai og á mér þá von að þróa hið fullkomna frostvarnakrem fyrir okkur hér á norðurlhveli jarðar.

tilgert andlitsvatn sé notað eitt og sér til þess að hreinsa húðina. Mögulega hentar það þeim sem nota mikinn farða dagsdaglega en þá ásamt mildum farðahreinsi. Algengt er að fólk noti of sterkar sápur á andlitið og því hreinlega burt sýru- og fitulag sem er

mikilvægur partur af varnarhjúpi húðarinnar og falli með því í vitarhring þar sem hreinlætisvörunar raska jafnvægi húðarinnar. Þá furða ég mig oft á því hversu sterkir andlitshreinsar eru á markaðnum. Mitt ráð til flestra er að nota mildan hreinsi og taka sér tíma í

að nudda formúlunni inn í húðina, leyfa efninu að vinna áður en það er skolað af með volgu vatni. Að lokum mæli ég gegn því að húðin sé skrúbbuð eða djúphreinsuð of oft yfir vetrarmánuðina því hún þarf á sínu náttúrulega varnarlagi að halda í mesta frostinu.“



KÍRÓ  
PRAKTÖR  
STOFA  
ÍSLANDS

## Við stöndum við bakið á þér

Hafðu samband og pantaðu tíma - við tökum vel á móti þér á Kírópraktörstofu Íslands.

Sporthúsinu  
Dalsmára 9-11  
201 Kópavogur

Sími 527-2277  
www.kpi.is  
kpi@kpi.is



# NÝJAR VÖRUR OG ÚTSÖLULOK!

Nýjar vörur á góðu verði í stærðum frá 36 til 56

ZIKZAK  
TÍSKUHÚS



ÚTSÖLULOK - FJÖGUR VERÐ Á ÚTSÖLUVÖRUM

1000 - 2000 - 3000 - 4000

Aðeins í Kringlunni og á Glerártorgi - Útsölnni líkur 4.febrúar



Sævar Helgi leiðir göngur HÍ og FÍ sem nefnast Fróðleikur í fararnesti.



## Fróðleikur undir stjörnubjörtum himni

Sævar Helgi Bragason, stjörnu- miðlari frá Háskóla Íslands, svarar öllum spurningum um norðurljósin, stjörnurnar og vetrarbrautina í ókeypis gönguferð sem helguð er himingeimnum. Lagt er af stað klukkan 20 á einkabílum frá skrifstofu Ferðafélags Íslands, Mörkinni 6, föstudaginn 1. febrúar.

Ef ekki viðrar til himinskoðunar þennan dag verður ferðinni frestað þar til góðar aðstæður

skapast og það auglýst á fésbók og heimasíðu. Gangan er hluti af samstarfsverkefninu Með fróðleik í fararnesti.

Með fróðleik í fararnesti eru skemmtilegar göngur á vegum Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands. Þúsundir Íslendinga hafa notið þess að fá góða hreyfingu og um leið fróðleik frá vísindamönnum og sérfræðingum Háskólans.

Þátttaka er ókeypis og allir velkomnir.

# Alltaf kúl og töff

Justin Timberlake á 38 ára afmæli. Hann er fyrirmynd í tískuheiminum og ber jafn vel gallabuxur og boli á götum New York og smóking á rauða dreglinum.



Svartur frá toppi til tær á Golden Globe-verðlaunahátíðinni 2018.



Á BRIT-hátíðinni fyrir ári með rauðan trefil við tvíhneppt jakkaföt.



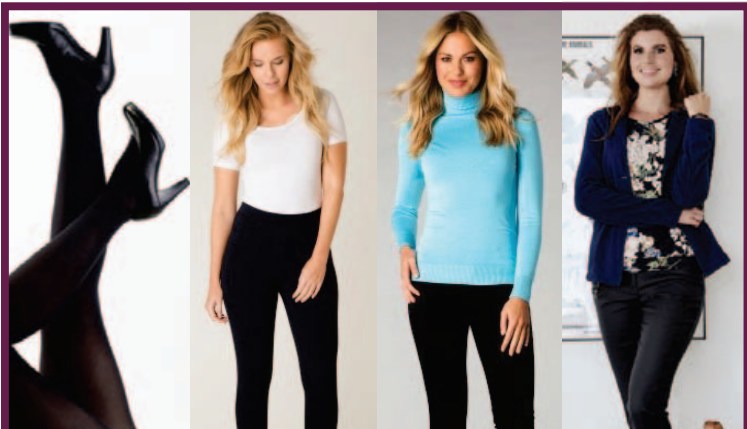
Sjarmör í tvíhnepptum jakka með sólgleraugu í Cannes í Frakklandi.



Með eiginkonunni Jessica Biel á Emmy-hátíðinni í september.



Svalur í svörtum leðurjakka með sólgleraugu á götum New York.



SMART FÖT,  
FYRIR SMART KONUR

My  
Style

Stærðir 38-52

tískuhús



my style



Holtasmára 1  
201 Kópavogur  
(Hjartaverndarhúsið)  
Sími 571 5464

## SNJALLAR HLEÐSLUSTÖÐVAR

Bílahleðslan er endursöluaðili EVBox hleðslustöðva á Íslandi. Hleðslustöðvunum má stýra með appi eða aðgangskorti og fá yfirlit yfir notkun á netinu, innbyggður vottaður orkumælir auðveldar endurrúkkun. Við erum sérfræðingar í uppsetningu bílahleðslustöðva í fjölbýlishúsum og bílajakjöllurum.



BÍLAHLEÐSLAN

Powered by EVBOX

Akralind 9, 201 Kópavogi  
bilahledslan@bilahledslan.is  
www.bilahledslan.is  
S: 519 4488





# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Þjónusta

### Hreingerningar

#### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://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. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsviðhald

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

Tek að mér ýmisskonar húsviðhald. Uppl. sími 8478704 eða [manninn@hotmail.com](mailto:manninn@hotmail.com)

### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204



#### ST 5266 PB snjóblásari

B&S motor, 250cc, rafstart  
Kastar 1-12 metra  
Vinnubreidd 66 cm.  
Upphituð handföng og ljós  
Frábær í erfiðan snjómokstur



Askalind 4, Kóp.  
Sími 564 1864  
[www.vevtrarsol.is](http://www.vevtrarsol.is)

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar  
Laugavegi 61 Jón & Óskar  
[jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Skólar & Námskeið

### Ökukennsla

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

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

### Geymsluhúsnæði

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

## GEFÐU HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003



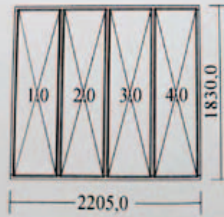
### Til sölu

## Heilir gluggar til sölu 2 opnanlegir og 1 stór



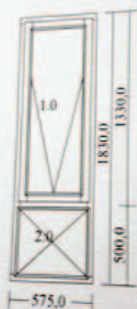
Position: 2

Viking14  
outside view



Position: 3

Viking14  
outside view



Verð aðeins 130 þús fyrir allt saman.  
Upplýsingar í síma 860 0662, Einar

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**EYJALIND**  
Gúmmíbelti  
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook  
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

**Ferðapjónustuhús**

Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullklárud.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS**

TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMÍÐJUVEGUR68 • KÓPAVOGUR  
[WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS](http://WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS)  
**S. 587 1350**

**viftur.is**  
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

**Geymsluskúrar /gestahús til sölu**

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

Nánari uppl; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

**Bilvogur eh/f**

Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.  
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • [bilvogurmot@simnet.is](mailto:bilvogurmot@simnet.is) • [www.bilvogur.is](http://www.bilvogur.is)

**Dáleiðsla**

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur  
s. 864 2627 • [bernhoft@gmail.com](mailto:bernhoft@gmail.com)

**Snyrti & nuddstofan Smart**  
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!  
Kíkið á facebook síðu okkar:  
[facebook.com/snyrti](http://facebook.com/snyrti) og [nuddstofan.smart](http://nuddstofan.smart)

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • [helgasig2@gmail.com](mailto:helgasig2@gmail.com) og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á [hofdabon.is](http://hofdabon.is)

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)



## Fasteignir



## Ásvallagata 27

101 Reykjavík

## OPIÐ HÚS

fimmtudaginn 31. jan. kl. 18:00 – 18:30

4ja herbergja íbúð á 2 hæð við Ásvallagötu í Reykjavík  
Eignin er skráð 100,2 fm  
Vístlegt aukaherbergi í kjallara (14 fm)  
Nýlegar svalir  
Frábær staðsetning í miðænum



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali

jassi@miklaborg.is sími: 775 1515

Verð:

56,9 millj.

MIKLABORG 569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar  
- með þér alla leið -

## Tilkynningar

Mat á umhverfisáhrifum  
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Jarðgerð í Gufunesi á vegum Íslenska Gáma-  
félagsins, Reykjavík

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 1. mars 2019.

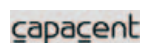


intellecta.is

## RÁÐNINGAR

intellecta

## Atvinnuauglýsingar | Job.is

Störf á Umhverfis- og mannvirkja-  
sviði AkureyrarbæjarVERKEFNASTJÓRI  
MÆLINGA OG HÖNNUN

Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12647

VERKEFNASTJÓRI  
Á NÝFRAMKVÆMDAÐEILD

Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12649

## BYGGINGASTJÓRI VIÐHALDS

Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12648

Dalvíkurbyggð – Sviðsstjóri  
fræðslu- og menningarsviðs

Dalvíkurbyggð auglýsir lausa til umsóknar stöðu sviðsstjóra fræðslu- og menningarsviðs.

Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12650

## Hugbúnaðargerð - mikil tækifæri



Erum með áhugaverð störf í boði fyrir öflugum forritara sem hafa náð góðum árangri í starfi. Mikil tækifæri í boði.

Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)Íslenski Byggingavettvangurinn  
(BVV) – Öflugur verkefnisstjóri

Íslenski Byggingavettvangurinn – BVV, samstarfsvettvangur Samtaka iðnaðarins, Nýsköpunarmiðstöðvar, Mannvirkjastofnunar, Íbúðalánasjóðs og Framkvæmdasýslu ríkisins, óskar eftir að ráða öflugan verkefnisstjóra með frumkvæði og áhuga á umbótum í byggingariðnaði.

Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12651

Ferðamálastofa –  
Verkefnastjóri, stafræn þróun

Nánari upplýsingar um starfið veita Ari Eyberg ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) og Thelma Kristín Kvaran ([thelma@intellecta.is](mailto:thelma@intellecta.is)) í síma 511 1225.

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019

Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)Sinfóníuhljómsveit Íslands –  
Framkvæmdastjóri

Sinfóníuhljómsveit Íslands óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra til starfa. Ráðið er í starfið til fjögurra ára frá og með 1. apríl 2019. Framkvæmdastjóri er talsmaður hljómsveitarinnar innanlands sem utan.

Upplýsingar og umsókn capacent.com/s/12653

## Seltjarnarnesbær – Aðalbókari



Seltjarnarnesbær óskar eftir að ráða drífandi og metnaðarfullan einstakling í starf aðalbókara á fjármála- og stjórnsýslusvið bæjarins. Aðalbókari ber ábyrgð á bókhaldi Seltjarnarnesbæjar, stofnana og fyrirtækja sveitarfélagsins.

Nánari upplýsingar veita Ari Eyberg hjá Intellecta ([ari@intellecta.is](mailto:ari@intellecta.is)) í síma 511-1225 og Gunnar Lúðvíksson, fjármálastjóri Seltjarnarnesbæjar ([gunnarlu@seltjarnarnes.is](mailto:gunnarlu@seltjarnarnes.is)) í síma 5959 100.

Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019.

Umsókn óskast fyllt út á [www.intellecta.is](http://www.intellecta.is)Héðinn hf. - FORSTÖÐUMAÐUR  
TÆKNIDEILDAR

Héðinn hf. óskar eftir að ráða í starf forstöðumanns tæknideildar. Við leitum að reynslumiklum stjórnanda með góða faglega þekkingu.

Nánari upplýsingar veitir: Þórir Þorvarðarson, [thorir@hagvangur.is](mailto:thorir@hagvangur.is)  
Umsóknarfrestur er til og með 31. janúar 2019.

Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

## Súðavíkurhreppur - Sveitarstjóri



Nánari upplýsingar veitir: Geirlaug Jóhannsdóttir [geirlaug@hagvangur.is](mailto:geirlaug@hagvangur.is)  
Umsóknarfrestur er til og með 11. febrúar 2019

Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)Héðinn Schindler lyftur ehf. –  
SÖLUMAÐUR LYFTA

Héðinn Schindler lyftur ehf. óskar eftir að ráða sölumann lyfta til starfa. Við leitum að öflugum einstaklingi í þetta mikilvæga starf.

Nánari upplýsingar veitir: Þórir Þorvarðarson, [thorir@hagvangur.is](mailto:thorir@hagvangur.is)  
Umsóknarfrestur er til og með 4. febrúar 2019

Umsóknir óskast fylltar út á [www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - [www.hraunhamar.is](http://www.hraunhamar.is)Hringbraut 2a,  
220 Hafnarfjörður

Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallett útsýni.



Opið hús: 3. febrúar 2019 kl. 14:00 til 14:30



Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu vinsæla fjölbýli misvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér staði í upphitaðri bílageymslu innangengt. Verð 56.9 millj.

Allar frekari upplýsingar veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteignasali í síma 892-9694, [hilmar@hraunhamar.is](mailto:hilmar@hraunhamar.is)

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

## Styrkir

Barnavinafélagið Sumargjöf  
Stístað 1924Styrkir til verkefna  
í þágu barna árið 2019

Barnavinafélagið Sumargjöf auglýsir hér með til umsóknar styrki á sviði rannsókna, lista og þróunarverkefna í þágu barna. Vakin er athygli á að umsækjendum er gert að fylla út umsókn á sérstöku eyðublaði sem vistað er á vef félagsins og senda það síðan í viðhengi á tölvupóstfang Sumargjafar [sumargjof@simnet.is](mailto:sumargjof@simnet.is) að lokinni útfyllingu.

Nánari upplýsingar er að finna á vef félagsins [sumargjof.is](http://sumargjof.is).

Stjórn Sumargjafar áskilur sér rétt til að óska eftir nánari upplýsingum um verkefni og leita umsagnar fagaðila.

Umsóknarfrestur er til og með 3. mars 2019.

Reykjavík 31. janúar 2019  
Barnavinafélagið Sumargjöf

## Sjá nánar á job.is

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is) 512 5441 | Viðar Ingi Pétursson, [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) 512 5426