



LAUGARDAGUR 31. ÁGÚST 2019

Helgin



Það verður dansandi fæðing hjá Mjódda-Mömmu í dag þegar ungir dansarar taka völdin í Mjóddinni og bæði kenna og sýna vegfarendum dansspor. Þá gefa dansfatamarkaður, lifandi skúlptúrar, stuttmyndasýning og leyniatriði Mjóddinni nýja vídd.

[helgin ➔4](#)

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Elín leggur mikla áherslu á heilbrigði og hugsar vel um líkama og sál. Hún segir að eftir barnsburð og eftir fertugt sé mikilvægt að hugsa vel um húðina.

KOLLAGEN vörur frá Colway skila árangri

Elín María Björnsdóttir er kröfuhörð þegar kemur að húðvörum. Heilbrigð og falleg húð skiptir hana máli. Hún mælir með KOLLAGEN húðvörum frá Colway. Húðin er stinnari og þéttari eftir notkun þeirra og ljómar á ný. ➔2

”Ég er algjörlega í skýjunum með Colway kollagen húðvörurnar og finn að eftir barnsburð hafa húðvörurnar sem og COLVITA kollagen hylkin skilað mér undraverðum árangri.



Elin segir að KOLLAGEN vörurnar frá Colway hafi gert húð hennar stinnari, þéttari og hún hafi aftur fengið ljóma sem hún saknaði, þrátt fyrir barnsburð.

Framhald af forsiðu →

Elin María Björnsdóttir hefur síðastliðin 10 ár ferðast út um allan heim og þjálfað þúsundir karla og kvenna í leiðtogafræðum, stjórnendaháttum, stefnumótun og hvernig eigi að vinna með, stýra og leiða stórteymi starfsmanna til árangurs. Hún hefur í starfi sínu ferðast og starfað um alla Evrópu, Asíu, Miðausturlönd, Suður-Afríku og Bandaríkin og unnið með skólum, stofnunum, ráðuneytum, fyrirtækjum og einstaklingum ásamt því að tala oft á stórum ráðstefnum. Hún starfar í dag hjá Marel sem hefur starfsstöðvar úti um allan heim og á að skipa mjög fjölbjóðlegum hópi starfsmanna og ber starfstílinn „Global Learning and Development manager“. Elin er að ljúka fæðingarorlofi með litlu dóttur þeirra hjóna Matthildi og hefur störf nú aftur í september.

Vörurnar hafa skilað Elinu undraverðum árangri

„Eins og gefur að skilja sinni ég annasömu starfi og er með stórt heimili. Þrátt fyrir það legg ég alltaf mikla áherslu á heilbrigði og hugsa mjög vel bæði um líkama og sál.

Ég er algjörlega í skýjunum með Colway kollagen húðvörurnar og finn að eftir barnsburð hafa húðvörurnar sem og COLVITA kollagen hylkin skilað mér undraverðum árangri. Ég glími einnig við töluvert bakvandamál og eftir inntöku COLVITA kollagen-hylkjanna frá Colway finn ég strax mun, ótrúlegt!“



Colvita hylkin hafa skilað Elinu undraverðum árangri.

„Í ljósi þess að ég var að eignast barn, þá fór ég að leggja meiri áherslu á líkamslínuna þeirra, því það er staðreynd að bæði eftir barnsburð og eftir að maður er komin yfir fertugt þá þarf maður að hugsa betur um húðina og nota náttúrulegar og góðar líkamsvörur sem gefa húðinni góða næringu, réttan raka og hjálpa húðinni til að ná fyrri stinnleika. Ég hef notað líkamslínuna reglulega og sé ótrúlegan árangur nú þegar. Ég mæli eindregið með KOLLAGEN húðvörulínunni frá Colway fyrir alla en hún er algjörlega nauðsynleg eftir barnsburð.“

KOLLAGEN er eitt það besta sem þú færð fyrir húðina

„Eitt það besta sem við getum gert fyrir húðina okkar er að bera á hana KOLLAGEN. Ástæðan fyrir því er sú að KOLLAGEN er það efni sem líkaminn framleiðir sjálfur en minnkar framleiðslu á því upp úr 25 ára aldri og því fara þessar finu línur og hrukkur að myndast ásamt því að húðin fer einnig að missa stinnleika sinn,“ segir Sigrún Kjartansdóttir heilsuráðgjafi.

KOLLAGEN beint á húðina

Sigrún segir að með því að bera KOLLAGENIÐ beint á húðina og á þá staði sem okkur finnst vera farnir að láta á sjá, náum við að vinna gegn þessari náttúrulegu öldrun húðarinnar sem fylgir aldrinum og minnkandi framleiðslu kollagensins í líkamanum. Kollagenið hægir á öldrun húðarinnar, gerir húðina stinnari og teygjanlegri og vinnur gegn finum línunum og hrukkum. Það gefur húðinni góðan raka og mikla næringu og húðin verður stinnari og falletgri. „Rannsóknir sýna að hægt er að bæta sér upp minnkandi kollagenframleiðslu líkamans með því að bera kollagenið beint á húðina. Einnig mæli ég

Uppáhaldsvörur Elínar:

- Hreinsirinn - farðahreinsirinn
- Platinum Kollagenið – 100% hreina
- Augnkremið
- MC2 dagkremið
- Maskinn – næturmaski og næturkrem (nota hann nánast alltaf á nóttunni eftir kollagenið)

- Slimming Serum kremið
- COLVITA kollagen hylkin til inntöku

Dætur mínar nota:

- Hreinsinn - farðahreinsirinn
- Blue Dimond rakakremið
- Maskann – næturmaski og næturkrem



með inntöku á KOLLAGENI, það hjálpar heilmikið til ásamt því að það vinnur gegn stirðleika og liðverkjum,“ segir Sigrún.

Hágæða vatnsbundið KOLLAGEN, ekki vatnsrofið

Allar húðvörurnar frá Colway eru unnar úr hágæða hráefni, einkaleyfisvarðar og hannaðar af lífefnafræðingum eftir margra ára rannsóknir og tilraunir. Þær innihalda vatnsbundið kollagen sem er náttúrulegt prótein og unnið úr roði ferskfisks. Allt kollagenið í vörunum þeirra er vatnsbundið því aðeins þannig er hægt að tryggja virkni þess niður í öll þrjú lög húðarinnar. Sé það vatnsrofið nær

kollagenið eingöngu niður í efsta lag húðarinnar sem gerir litid sem ekkert gagn.

Vörur fyrir allan líkamann

Allra nýjasta varan frá Colway er glænýtt húðkrem sem heitir HERBACEUM sem inniheldur auk KOLLAGENS 25 sérvalin náttúruleg næringarefni sem öll vinna að því að gera húðina stinnari og falletgri. Það ásamt PEARL KOLLAGENINU fyrir líkamann og SLIMMING SERUM kreminu fyrir appelsínuhúð og



KOLLAGEN er eitt það besta sem hægt er að bera á húðina.

”Ég glími einnig við töluvert bakvandamál og eftir inntöku COLVITA kollagenhylkjanna frá Colway finn ég strax mun, ótrúlegt!“

vandamálahúðsvæði, geta gert kraftaverk fyrir húðina sem við gleymum svo oft að hugsa um í annríki dagsins.

Góðar vörur á meðgöngunni og líka eftir barnsburð

Barnshafandi konur ættu að hugsa sérstaklega vel um húðina þar sem hún teygist ótrúlega mikið á meðgöngunni og skilur oftast en ekki eftir sig slitfór og ör. Með því að nota KOLLAGEN húðvörurnar má minnka líkurnar á þessum hvímlæðu slitum og örum.

Hárþykkingarvörur og hágæða bætiefni

Colway framleiðir sérstaka hárþykkingarlínu fyrir þá sem eru að glíma við lélegan hárvöxt, hárlos, upplitað og slitid hár. Bæði sjampó og hárnaeringu.

Einnig framleiðir Colway hágæða bætiefni sem styðja við húð, hár og neglur. Bætiefnin frá Colway sem eru seld á Íslandi eru kollagenhylki sem heita COLVITA og Astaxanthin sem heitir AXANTA. Það inniheldur einnig öll B-vítamínin og peperin sem unnið er úr svörtum pipar.

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

Betri einbeiting og bætt heilsa

Digest Spectrum meltingarensím geta dregið verulega úr einkennum fæðuóþols. Hann Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau og gengur m.a. betur að einbeita sér.

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa ræki-lega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf máltíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum máltíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hætt á því að eitthvað fari úrskeiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka næringar-efna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensimaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkur-sykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkennum fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkennum



Mjólkuróþol getur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka Digest Spectrum. „Við þurfum ekki lengur að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur,“ segir móðir hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



sem koma fram eru þess eðlis að erfitt er að að átta sig á því að um fæðuóþol sé að ræða. Orsök fæðuóþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkur-óþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki

komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr. Ingibjörg Vala, móðir Nökkva hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósann en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.“

Betri einbeiting og bætt heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins hefur hann ekki fengið neitt astmakast frá áramótum þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum

Sölustaðir:
Apótek, heilsuhús
og heilsuhillur
verslana

Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Það er vegna þess að erfitt getur reynst að tengja einkennin við meltinguna og þá staðreynd að kvillarnir eru að

koma fram allt að 42-72 klst. eftir að matarins er neytt. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átti sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkamanum gott. Einkenni fæðuóþols geta m.a. verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- UppþæmWba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í u.þ.b. þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það vikkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingvaldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari



natures aid



- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Dansandi fæðing í Mjódd

Ungir dansarar taka völdin í Mjóddinni í dag og bæði kenna og sýna vegfarendum dansspor. Dansfatamarkaður, lifandi skúlptúrar, stuttmyndasýning og leyniatriði gefa Mjóddinni nýja vídd.

Pórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



MjóddaMamma er sú sem hefur geymt dansandi börn í móðurkviði en í dag er fæðingin, þegar dansarnir koma úr skjóli hennar og mæta heiminum í fangi móður sinnar í Mjódd. Með því vill hún sýna þeim stað væntumþykju sem í daglegu lífi margra biður ekki um sérstaka athygli en er alltaf til staðar,“ segir Aude Busson, verkefnastjóri Dansgarðsins sem í dag býður til danshátíðar í verslunarkjarnanum Mjódd í Neðra-Breiðholti.

„Mjóddin er einkar áhugaverður staður. Þar er eina yfirbyggð göngugata landsins en þó er ekki mikið götulíf þar alla jafnan. Fólk kemur til að sinna erindum en gefur staðnum ekki mikinn gaum. Þess vegna langaði okkur að láta dansinn poppa út úr dansstúdíóinu okkar í Mjódd og sjá hvern við hittum fyrir á dansgólfinu,“ segir Aude og hlakkar til að fá sem flesta til að dansa í Mjóddinni á þessum ljúfa laugardegi.

„Allir geta dansað og margir vilja ólmir taka dansspor á meðan aðrir njóta þess að horfa á dans. Því ætlum við að umbreyta hversdagslegum erindum fólks í Mjóddina í dag og horfa á götulífið umbreytast. Því fylgir skemmtileg tilfinning



Aude Busson í Dansgarðinum segir Mjóddina einkar áhuga-verðan stað sem muni um hádegisbil í dag umbreytast með iðandi dansi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Söngskólinn í Reykjavík



SÖNGNÁMSKEIÐ

Fyrsta 7 vikna námskeið vetrarins
hefst 9. september og lýkur 25. október

Kórfélagar í kórum innan LBK geta sótt um styrk til LBK

Einnig er hægt að fá einkatíma í söng - fjöldi tíma samkomulag

● Fyrir fólk á öllum aldri:

Sem undirbúningur fyrir frekara söngnám eða tómstundagaman fyrir söngáhugafólk

● Kennslutímar:

Morguntímar / Síðdegistímar / Kvöldtímar

● Söngtækni:

Raddbeiting / Túlkun / Einsöngur / Raddaður söngur

● Tónmennt:

Tónfræði / Tónheyrnarþjálfun / Nótnalestur

Allir geta fundið eitthvað fræðandi og skemmtilegt við sitt hæfi!

Nánari upplýsingar

www.songskolinn.is / ☎ 552-7366

að koma í þetta rými, ekki sist fyrir þá sem hafa ekki komið í Mjóddina lengi, og sjá hvernig dansinn gefur því allt aðra vídd,“ segir Aude.

Gefa líf og tíma í dansinn

Með viðburðinum vill Dansgarðurinn gera dans aðgengilegan fyrir alla. „Ekki bara í dansnámi heldur líka á óvæntum stöðum þar sem fólk getur fengið smjörþef af dansi í óhefðbundnu rými,“ segir Aude.

Hátíðin hefst klukkan 11 og stendur til klukkan 13 í dag.

„Þetta verður mikil veisla. Við byrjum á dansinnsetningu með lifandi dansskúlptúrum eftir danshöfundinn Sögu Sigurðardóttur úr Marble Crowd en hún hefur vakið verðskuldaða athygli sem einn áhugaverðasti danshöfundur landsins. Þá munu ungir dansarar deila uppáhalds dansæfingunni sinni, leiða danstíma með gestum og gangandi og það verður gaman að taka spor með ungum ballerínunum.

Á ytra svæði Bakarameisterans verðum við með stuttmyndasýningu á dansmyndum. Ein myndin er með Ingvari Sigurðssyni og önnur með Margræti Ólafsdóttur, líka strák og heimilisláusum manni, sem sýna að allir geta dansað. Við verðum með dansfatamarkað í dansstúdíóinu okkar en það er í takt við breyttar neysluvenjur og endurnýtingu enda eru flestir dansbúningar eins og nýir þótt þeir séu notaðir og hafa margir óskað eftir slíkum markaði,“ segir Aude.

Rúsinan í pylsuendanum er leyniatriði sem kemur á óvart.

„Þetta er einstakur viðburður og okkur þykir yndislegt að bjóða upp dagskrá sem stýrt er af ungum dönsurum og allt niður í börn. Þessi hópur er oft talinn verðandi dansarar en gefa þó mikinn tíma af lífi sínu í dansinn og er bæði áhugavert og mikilvægt að sjá hvað gerist þegar barn er í krefjandi dansnámi og lætur ástriðu sína í ljós.“

NUTRILENK

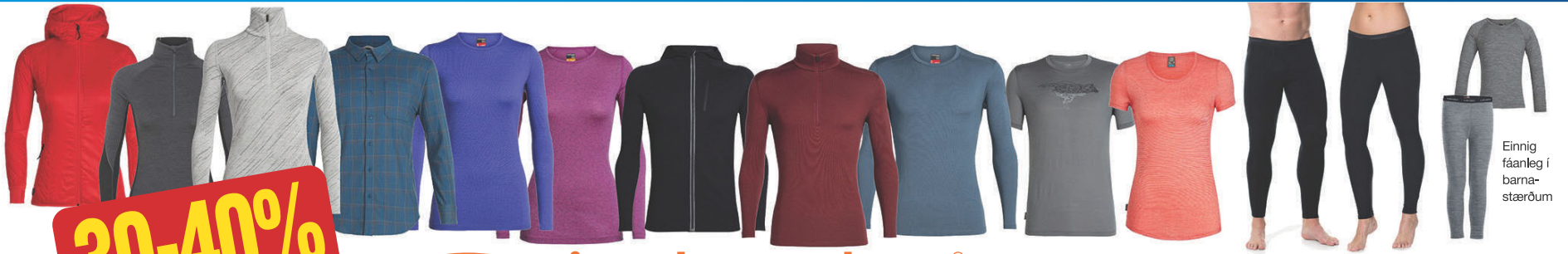
öflugur liðstyrkur



ÚTSALAN

ER
BYRJUD

Full búð af spennandi
útivistarvörum



30-40%
afsláttur

 icebreaker® MERINO

100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

Einnig
fáanleg í
barna-
stærðum



OSPREY
BAKPOKAR



30-50%
afsláttur

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30%
afsláttur



Svefnpokar, vindsængur, pottar,
pönnur, hita-og kælibrúsar
broddar ofl. frá GSI, Ferrino og
Veriga með góðum afslætti



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR



30-50%
afsláttur

patagonia

30-50%
afsláttur



Allar **GRIVEL** og **singing rock** vörur með góðum afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsögðu á sínum stað með enn betri kjörum!

GG-sport

Opið í dag laugardag 11-18
og á morgun sunnudag 12-16



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi • sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Einfaldur og fljótlegur kínóaréttur

Þessi litríki og ljúffengi réttur er virkilega bragðgóður og jafnframt meinhollur.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Það getur verið höfuðverkur að setja saman næringaríka en jafnframt einfalda máltíð. Flóknar uppskriftir sem skilja eldhúsið eftir fullt af pottum, pönnum, skálum og eldföstum mótum geta þannig verið yfirþyrmandi, enda lítill slökun fólgin í því að skapa og snæða gómsæta máltíð til þess eins að vera bundinn við eldhúsverk það sem eftir er kvölds. Hér er því ósköp einföld en holl uppskrift sem krefst ekki flókinna innihaldsefna eða mikillar fyrirhafnar. Þá er hún góð daginn eftir, full af próteini, trefjum og vítamínum og það sem er enn betra, algjörlega laus við allar dýraaflur.

1 matskeið ólífur- eða annars konar jurtaolíu
1 rauður eða gulur laukur (valfrjálst)

2 pressaðir eða saxaðir hvítlauksgeirar
1-2 matskeið saxað jalapeño (valfrjálst)
1 bolli kínóa
1 bolli grænmetissoð
1 dós svartar (eða pintó) baunir
1 dós hakkaðir tómatar
1 lítill dós gular baunir
Salt og pipar
Chiliflögur eða krydd (valfrjálst)
Kúmen (valfrjálst)

Ofan á:
1-2 lærperur, skornar í sneiðar
1 límóna, skorn í sneiðar
Kóriander (valfrjálst)

Hitið smávegis olíu í djúpri pönnu eða potti á millihrítu. Bætið við söxuðum hvítlauk og jalapeño og steikið létt í eina mínútu. Bætið við kínóa, grænmetissoði, hökkuðum tómötum, mais og kryddi. Þau sem vilja geta bætt við baununum á þessum tímapunkti en það er líka hægt að bæta þeim við þegar rétturinn hefur aðeins fengið að malla. Látið suðuna koma upp, setjið lokið (að mestu) á, lækkið hitann og leyfið þessu að malla í 20-25 mínútur. Hægt er að bæta við vökva ef þess er þörf og krydda til eftir smekk. Þá er líka gott að bæta við hvítlauk eða jalapeño á meðan rétturinn mallar fyrir þá sem vilja hafa hann bragðmikinn og/eða sterkan. Berið fram í skálum með niðurskornum



Kinóarétturinn er ríkur af járni, próteini, trefjum og vítamínum.

lárperusneiðum og kreistum safu úr límónu (og kóriander fyrir þau sem vilja)
Þá er einfalt að stækka uppskriftina með því að bæta við ½-1 bolla af kínóa, svipuðu magni af grænmetissoði og annarri dós af hökkuðum tómötum og baunum. Það er líka gott að hafa bæði

svartar baunir og pintóbaunir ef uppskriftin er stækkuð.
Ef tími og áhugi er fyrir hendi þá er gott að bæta við ofnbökuðu grænmeti í réttinn, rétt áður en hann er tekinn af hellunni. Það sem þarf í það er: rauðlaukur, skorinn í báta og grænmeti (til dæmis sæt kartafla, blómkál, kúr-

bitur eða gulrætur, skorið í hæfilega stóra bita). Öllu skellt í eldfast mót eða á ofnplötu með bökunarpappír, kryddað með salti, pipar og laukdufti. Mikilvægt er að henda þessu inn í ofninn á sama tíma og byrjað er að elda kínóaréttinn, til þess að spara tíma og einfalda eldamennskuna.

Þjóða námskeið í silfursmíð

Viva Skart sérhæfir sig í námskeiðum í silfursmíð og handverki er tengist silfri og eðalsteinum. Einnig er þar að finna vandaða, handsmíðaða silfurgripi og aðra muni til sölu.

Eins og kemur fram á heimasíðu verkstæðisins er Viva Skart í eigu Vífils Valgeirssonar, blikksmíðameistara og kennara, og Haralds Hrafn Guðmundssonar gullsmíðameistara, þeir eru báðir leiðbeinendur á námskeiðunum ásamt Leifi Jónssyni gullsmíðameistara.
Vífill segir að Viva Skart bjóði fólki að læra silfursmíðina sjálft, en yfir veturinn eru námskeið í gangi flesta daga vikunnar. Hann segist enn ekki hafa hitt þann mann sem er svo mikill klaufi að hann geti ekki smíðað úr silfri. Námskeiðin eru bæði fyrir byrjendur og þá sem eru lengra komnir, og Vífill segir að þetta geti verið einstaklega skemmtilegt áhugamál, enda er silfrið skemmtilegur málmur sem er gaman að vinna með.
Hringarnir eru vinsælastir
„Við kennum meðal annars fólki að smíða viravirki eins og í gamla þjóðbúningnum. Það



Leifur Jónsson gullsmíðameistari, Vífill Valgeirsson og Haraldur Hrafn Guðmundsson á gullsmíðaverkstæði Viva Skarts. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

er aldagamalt handverk sem er saumað í íslenska þjóðbúninginn.“ Viravirkið er svo hægt að hagnýta í nútímafatnað, það er lítið mál að leika sér með að sauma það í peysur og kjóla til dæmis. Aðspurður hvað sé vinsælasta viðfangsefnið til að smíða á námskeiðunum segir Vífill að það séu auðvitað skartgripir. „Það eru hringar og hálsmen, svo þegar fólk er komið lengra fer það að smíða armbönd.

Oftast er fólk að smíða skartgripi. En þegar fólk er búið að kynna málminum betur er hægt að búa til skúlptúra til dæmis. Það er endalaust hægt að smíða úr silfri. Þetta er svo skemmtilegur málmur með góða eiginleika.“
Þó að námskeiðið snúist um að kenna fólki að smíða úr silfri, þá er sama tækni notuð við gullsmíð til dæmis. Ef maður ætlar að læra gullsmíði þá er skynsamlegast að byrja á silfursmíð einfaldlega vegna þess að það er ódýrari málmur. Námskeiðið er yfirleitt sex kvöld, en Vífill segir að fólk ráði þó nokkurn veginn sjálft hversu oft það kemur. „Yfirleitt velur fólk að koma sex sinnum samt.“

Viva skart er staðsett að Smíðshöfða 12 í Reykjavík, þar er bæði búðin og verkstæðið sem er sérútbúið til námskeiðshalds, með öllum verkfærum og tækjum.



Viravirki fyrir þjóðbúninga er vinsælt.

Skólinn er 30 ára

Skráðu þig núna

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Break Zumba Brúðarvals Barnadansar Samkvæmisdansar Sérnámskeið fyrir hópa Börn - Unglingar - Fullorðnir

Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645

Bílar & Farartæki



SUZUKI



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

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



KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Vörubílar




VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Eigum nú á lager okkar grimmsterku skúffur ú Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind. Gerum líka við palla.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Bílar til sölu



SUZUKI SWIFT 2013 TIL SÖLU.
4ra dyra með útvarpi og öllu. Ek. 110.000 km. Beinsk. og sparneytinn. Skoðaður til 2021 í toppstandi. Verð 800.000. kr. Nýir bremsuborðar. Áh. 617.000 kr. Uppl. í síma 611 6185.


Ford F150 Raptor, 2017. Ek 26þ km. 457Hö, 5,5 sec í 100km. V6 twin turbo. 10 gira sjálfskiftur, ál extended cab bodd. Stór 802A auka pakki. (\$14K) Fox racing fjöðrun ofl ofl. 16M. S: 6990023.


Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

Hreinsun á:
sófasettum • stólum
• dýnum • rúmum
• allar gerðir af mottum
• mygluprifum
• ozonhreinsum
• lygtareyðingum


Við erum á facebook
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000


Gólfvottavél sem auðveldar þrif og sparar tíma.
Pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki


Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, 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
Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR
LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Hellulagnir, lóðastandsetning, skjólveggir og pallasmiði. Jónas Freyr Harðarson garðyrkjufræðingur s: 697-8588.

Húsaviðhald


LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR


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

FLÍSLAGNIR - 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

Spádómar
SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir,Fjármál,Heilsa. Opið alla daga.


Vissir þú að...
barn eiga rétt á Vernd gegn klámi.



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



 **NORMX**
Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU.
Söngkona og gítarleikari óskast í hljómsveit.
Uppl. á antonben@simnet.is

Keypt
& Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



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

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



BEAUTY MASTERCLASS

heldur námskeið fyrir snyrtifræðinga í Sugaring. Tímalengd: einn vinnudagur. Verð 45.000 Isk
7,8,12,13 September í lok námskeiðsins fá allir viðurkenningu. Flest stéttarfélag niðurgreiða námskeið.
Til að fá meiri upplýsingar sendið tölvupóst á jvdottir@gmail.com eða sendið skilaboð á síma 8448337

Ökukennsla

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

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 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

Til leigu/for rent. Góð 2 herbergja íbúð í Hamraborg, Kópavogi til leigu. Uppl. í síma 780 6100.

2-3ja herb. íbúð, stúdíó íbúð og herbergi til leigu svæði 105. Laus strax. Uppl. 860-0360

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU.

Kistumelur 14, 289 fm á kr. 1500 pr fm. Stórar innkeyrsludyr, 9,5 m lofthæð.

Nánar uppl. s. 840 3992

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

Óskum eftir duglegum vörubílstjórum og gröfumönnum og verkamönnum. Mikil vinna og framtíðarstarf. Uppl. í s. 869 4162 milli kl. 08:00 - 18:00 Snorri.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

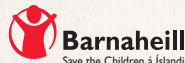
Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.



Við erum að...
Ófæðisráðgjafi tilvala...
hafa áhrif á börn.



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.

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

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Finndu þitt starf á **Job.is**

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Job.is

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

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við. www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Snyrti & Nuddstofan Smart Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin. Tímáptanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@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 bárustál 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



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Gúmmíbelti

- Fyrir smágröfur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is