

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 20. ágúst 2010

HÆTTUR AÐ RÍFA KJAFT

Útvarpsmaðurinn Andri Freyr Viðarsson er kominn heim frá Danmörku.



HJARTAGARÐURINN Á MENNINGARNÓTT + TÍSKA NÆSTA ÁRS KORTLÖGÐ Á TÍSKUVIKUNNI Í KAUPMANNAHÖFN + KENNITÖLUUPPBOÐ Í GALLERY CRYMO

FRÁBÆRT FARTÖLVUTILBOÐ

Kr. 129.950



MSI CX605-023N

- 2.3GHz Intel Pentium T4500 örgjörvi
- 4GB DDR2 minni
- 320GB SATA diskur
- 15.6" LED breiðskjár
- Vefmyndavél og DVD/CD skrifari
- ATI HD5470 1GB DDR3 skjákort
- Windows 7 Home Premium



15.6"



SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750 HVERT Á
LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 •
201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • WWW.ATT.IS

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

núna

* Úr nógu að velja

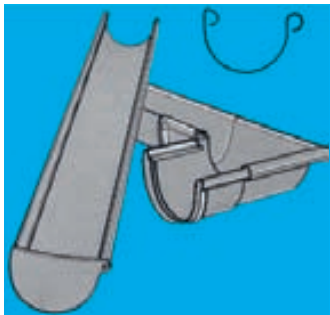
NÍNA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR LJÓSMYNDARI

Ég ætla að halda flóamarkað með Elmu Lísu systur á menningardag á Lindargötu 6. Við verðum með fullt af flottum fötum. Svo ætla ég í afmæli og út að borða með vinkonum í tilefni þess að ég er að fara aftur heim til Lúxemburg. Það verður nóg að gera um helgina hjá mér og fullt af skemmtilegu fólki að hitta.



helgín
MIN

SANYL PAKRENNUR



- RYÐGA EKKI
- PASSA Í GÖMLU RENNUIJÁRNIN
- STANDAST ÍSLENSKT VEÐURFAR
- AUÐVELDAR Í UPPSETNINGU
- ÓDÝR OG GÓÐUR KOSTUR

ALFABORG
Skútuvogi 6 • Sími 568 6755

VÍSIR.IS
"...ég sá það á vísi"

Slátur úr blóði listakonu er eitt af því sem í boði verður á listahátíðinni Festisvall á menningarnótt:

FESTIVALSTEMNING Í HJARTAGARÐINUM

Yfir þrjátíu listamenn – tónlistarmenn, myndlistarmenn, gjörningalistamenn og fleiri – taka þátt í Festisvalli í Hjartagarðinum á menningarnótt. Hjartagarðurinn er á bak við Hemma & Valda á Laugavegi 21 og hafa næmir vegfarendur fundið fyrir miklu lífi þar undanfarna viku, enda hafa listamennirnir unnið þar kvölds og morgna að undirbúningi Festisvallsins. „Við erum búin að vera að frá því á mánuðaginn. Við fengum afnot af rými Hverfisgötumegin í garðinum, þar sem Gallerí Bosnía var um tíma. Við höfum verið að vinna í því og garðinum sjálfum,“ segir Árni Már Erlingsson myndlistarmaður og einn skipuleggjenda viðburðarins. „Svo eru fleiri listamenn sem hafa verið að vinna í sínum eigin rýmum sem eiga eftir að koma með verk sín hingað. Hugmyndin er að hafa mikinn festivalbrag á þessu öllu saman, og verkin verða öll með vísun í það. Þetta eru meðal annars veggmalverk, skúlptúrar, ljósmyndaverk, slide-show á tjaldi. Sjálfur er ég að gera diskóbíl sem hátíðargestir geta fengið að prófa.“

Meðal annarra vægast sagt áhugaverðra verka má nefna



Hluti Festisvallsfólksins Meira en þrjátíu listamenn taka þátt í Festisvalli í Hjartagarðinum á menningarnótt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

gjörning listakonunnar Bryndísar Björnsdóttur. Mun þar koma við sögu slátur úr hennar eigin blóði og reynist orðrómurinn sannur mun hátíðargestum gefast tækifæri til að smakka á því.

Sýningin verður formlega opnuð klukkan þrjú en frá klukkan 1 og fram að því verða tónleikar í garðinum þar sem fram koma hljómsveitirnar Bárujárn, Orphic Oxta, DJ Flugvélur og Geimskip og

Berndsen. Frá hádegi og til klukkan fimm verður líka eins árs afmælismarkaður PopUp á staðnum, þar sem hægt verður að gera góð kaup og versla milliliðalaust af hönnuðum.

- hhs

MENNINGARNÓTT Í FLASH



Kápur ~~áður 24.990~~

Nú **14.990**

St. 38-48

Kjólar og skokkar margar gerð

~~áður 16.990~~

Nú **12.990**

St. 38-48

Gildir bæði föstudag og laugardag

Opið til kl 22 laugardagur



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Pökkuð dagskrá í Gallery Crymo á menningarnótt:

Kennitöluuppboð

Á menningarnótt verður uppboð á verkum allra þeirra 25 listamanna sem reka Gallery Crymo á Laugavegi 41. Féð sem safnast fer beint í kaup á kennitölu fyrir galleríið. „Það verður karnivalstemning hjá okkur allan daginn. Við skiptum verkunum í verðflokkka, 5, 10 og 15 þúsund, sem verða upphafsboð. Í kringum uppboðið verða svo ýmiss konar viðburðir, til dæmis hljómsveitir að spila og fatamarkaður á staðnum,“ segir Una Baldvinsdóttir, ein listamannanna sem standa að Gallery Crymo.

Fram að þessu hefur galleríið ekki haft kennitölu, en með auknum umsvifum listamannanna og ferðum til útlanda, og aukinni skrifinnsku sem því fylgir, verður æ nauðsynlegra að hafa kennitölu utan um batteríið.

Þessu til viðbótar opna listamennirnir Sindri Már Sigfússon, Ingibjörg Birgisdóttir, Örvar Þóreyjarsen og Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir myndlistarsýninguna „Innfædd-



Í Gallery Crymo Þorgerður Ólafsdóttir er ein listamannanna sem standa að baki Gallery Crymo, þar sem verður nóg um að vera á menningarnótt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ir kynna: Handverkshatrið 2010“ í galleríinu á menningarnótt.

Uppboðið hefst klukkan 15 og stendur fram eftir kvöldi.

- hhs

* augnablikið



KROPPAMYNDIR Litadýröin var mikil á árlegri líkamsmálingarhátíð sem haldin var í Mersham á Englandi í vikunni. Veður var gott, þátttakendum til heilla, enda nánast á Evuklæðunum undir málingarhamnum.

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Forsíðumynd Anton Brink
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir Auglýsingar Sigríður Hallgrímsdóttir
sigridurh@365.is sími 512 5432 Föstudagur Skattahlöð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Nýjar vörur

Erum að taka upp nýjar og spennandi vörur. Kíktu við...

NÝTT
haust
2010



Borðstofusett

Það er viðeigandi að borða klassískan morgunmat

Borð **59.900,-** Stóll **16.900,-**

Stóll
Má bjóða þér sæti?

15.900,- – 19.900,-



NÝTT
haust
2010

Borðstofusett ... og þú bauðst uppá yndislega máltíð



NÝTT
haust
2010

Borð **59.900,-** Stóll **19.900,-**



49.900,-

Kommóður

Hér er í mörg horn að líta



79.900,-

NÝTT
haust
2010

3
fyrir
2

Kerti

Kveikjum á kertum og allt getur gerst



Ker

Krúkkurnar hennar ömmu eru alltaf fullar af góðgæti ...



verð frá **990,- – 1.490,-**

NÝTT
haust
2010



NÝTT
haust
2010

390,-

Skálar

Tínum ber í litrík ker



Borðstofusett

... síðan var setið til borðs

Borð **89.900,-**
Stóll **19.900,-**

Ódýra
hornið

NÝTT
haust
2010



Armbönd **490,-**

Litrík armbönd
mörg saman í setti

the
PIER

kemur stöðugt á óvart

www.pier.is

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 // Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

FÁ FYRIR HJARTAÐ EF MAÐUR SEGIR

Fyrir nokkrum árum var nafn **Andra Freys Viðarssonar** á allra vörum þar sem alteregó hans í útvarpi, karakterinn Freysi, þótti með þeim ófyrirleitnari og dónalegri í bransanum. Andri Freyr er nú fluttur aftur til landsins eftir áralanga dvöl í Danmörku og sér um þáttinn Prinsinn á Rás 2, auk þess að hlaupa í önnur störf á stöðinni.

Viðtal: Kjartan Guðmundsson
Ljósmyndir: Anton Brink

Sigrún Stefánsdóttir, dagskrárstjóri RÚV, hringdi í mig til Danmerkur og sagðist vera með flippaða hugmynd, spurði hvort ég væri ekki örugglega sitjandi og ég veit ekki hvað og hvað, og þá hélt ég auðvitað að þetta væri eitthvað grín. Hélt að Doddi litli hefði fengið Sigrúnu til að gera at í mér, eins og hefur svo sem gerst áður. En þetta var ekkert djók. Hún bauð mér að koma heim, sjá um þátt á Rás 2 og ferðast um landið með Ómari Ragnarssyni í sumar, og þá varð ekki aftur snúið. Samstarfið við Ómar hefur líka gengið vonum fram. Hann er svo mikill öðlingur maðurinn,“ segir útvarpsmaðurinn Andri Freyr Viðarsson, sem í byrjun sumars flutti til Íslands á ný eftir tæplega þriggja ára búsetu í Kaupmannahöfn.

Í sumar hefur Andri Freyr séð um þáttinn Prinsinn, sem er á dagskrá Rásar 2 milli 12.45 og 16 á laugardögum, auk þess að bjóða upp á innslög í beinni með Ómari Ragnarssyni á föstudögum þar sem þeir



Útvarpsmennskan Þegar ég var að byrja var ég kannski að leita alls kyns leiða til að þurfa ekki að spila nýjasta lagið með Nickelback í fimmta skiptið þann daginn, og ef það tókst var ég bara tekinn á teppið,“ segir útvarpsmaðurinn Andri Freyr Viðarsson.

félagarnir taka fólk víðs vegar að af landinu tali. Þá hefur Andri Freyr einnig hlaupið í skarðið í Popplandi og fleiri þáttum og segist afar sáttur við að vera kominn heim.

DANSKAN ERFIÐ

„Ég var alls ekkert farinn að íhuga að flytja aftur til Íslands þegar Sigrún hringdi,“ segir Andri Freyr, sem vann meðal annars fyrir sér sem

starfsmaður fyrirtækis sem sérhannar ljósabúnað fyrir leikhús og myndver í Kaupmannahöfn, auk þess að starfa sem plötusnúður og senda útvarpsþáttinn Litlu hafmeyjuna út beint frá Danmörku vikulega ásamt Dodda litla á Rás 2. „Síðasta eina og hálfu árið vann ég ekki mikið. Ég var kannski plötusnúður á börum tvö kvöld í viku, en tókst samt á einhvern ótrúleg-

an hátt að lifa eins og kóngur. Var alltaf étandi á Jensen's Bøfhus og hafði það helvíti fínt.“

Andri Freyr segist hafa verið harðákvæðinn í að breytast hreinlega í Dana og búa í Danmörku í fjöldamörg ár. „Ég er til dæmis eini Íslendingurinn sem ég veit um sem byrjaði í dönskunámi um leið og ég kom út. Í fjóra mánuði sat ég á skólabekk og reyndi að læra dönsku, en stóð svo uppi með ekki neitt. Ég reyndi og reyndi en hausinn á mér var algjörlega lokaður fyrir þessu tungumáli. Ég er ekki svona heimskur, bara haldinn svona gríðarlegri meinloku fyrir málinu,“ segir Andri Freyr og hlær. „Á endanum ákvað ég að sleppa því að reyna frekar, talaði bara ensku og hékk með öllum Íslendingunum.“

SÉRSTÖK REYÐFIRSKA

Útvarpsmaðurinn ólst upp á Reyðarfirði og hefði hvergi annars staðar viljað alast upp, að eigin sögn. „Það eru forréttindi að búa í svona litlu plássi sem barn og ég er enn þá í góðu sambandi við margt af því fólki sem ég kynntist þar sem unglíngur,“ segir Andri Freyr og tekur heimatilbúið tungumál sem dæmi um hinn skemmtilega anda sem ríkti á Reyðarfirði í þá daga.

„Vinir mínir og kunningjar, menn á borð við Helga Seljan fréttamann og Baldur Beck íþróttafréttaritari, þróðu í raun með sér sérstakt tungumál sem fáir skilja sem ekki ólust upp fyrir austan. Ef manni þótti eitthvað skemmtilegt þá sagði maður til dæmis: „Þetta er helvíti að leiðinlega“ og ef einhver var fallegur þann daginn þá var það: „Þú ert helvíti að ljóta“. Svo fóru menn að þræða ýmsu aftan við, eins og til að mynda „Þú ert helvíti að skemmtilega háeff!“ Og svo var farið að blanda tölum í þetta, „sjö, sjö, níu, sjö“ og fleira í þeim dúr, en ég datt

aldrei inn í það. Bara þeir þróuðustu í tungumálinu voru á fullu í sjönum og níunum,“ segir Andri Freyr og skellir upp úr.

VILDI SKERA PUTTANN

Hann fluttist á mölina fimmtán ára gamall og segir það hafa verið töluverð viðbrigið. „Þegar grunnskólanum lauk var ég lengi í ýmsum skítadöggum, vann meðal annars lengi við að úrbeina kjúklinga í Garðabæ sem var alveg ferlegt. Það var svona vinna sem gerði það að verkum að ég var sífellt að þykjast fara á klósettið að skíta, en var svo ekkert að skíta heldur bara að spila Snake í símanum mínum. Starfið var svo leiðinlegt að í eitt skiptið ákvað ég að skera af mér puttann til að þurfa ekki að vinna næstu þrjá til fjóra mánuðina. Ég ætlaði bara rétt að sneiða framan af litla fingrinum, taldi í mig kjark og lét hendina vaða í sögina, en sögin náði ekki í gegnum hlífðarhanskana úr stáli sem ég var með á mér. Hins vegar fékk ég svo rosalegt högg að mér krossbrá, stóð þarna skjálfaði og hélt svo bara áfram að úrbeina í nokkur ár í viðbót,“ segir Andri Freyr.

TEKINN Á TEPPIÐ

Ferillinn í útvarpsmennsku hófst þegar Andri Freyr tók að sér umsjón jaðarrokks- og indíþáttarins Karate á útvarpsstöðinni Radió X í árslok 1998, en hann hefur alla tíð haft mikinn áhuga á tónlist og fann sig vel í því starfi. Það var þó ekki fyrr en Andri Freyr var fenginn til að leysa af í morgunþætti stöðvarinnar sem nafn hans komst á allra varir, en þó ekki raunverulegt nafn hans.

„Mér var svo annt um Karateþáttinn að ég vildi ekki að aðdáendur þáttarins föttuðu að gæinn sem væri að spila svala tónlist á kvöldin væri sá sami og spilaði Stone Temple Pilots og Creed á morgn-

Gluggar innopnaðir, útopnaðir, velti og rennigluggar

Hurðir svalahurðir, útihurðir, rennihurðir

Íslensk framleiðsla
Íslensk hönnun
Viðhaldsfrítt
Sérsmíði

www.solaskalar.is
solaskalar@solaskalar.is
Sími: 554 4300 - Smíðsbúð 10 - 210 Garðabæ

GLUGGAR & GARDHÚS ehf

BÆBÆ

ana. Þess vegna ákvað ég að búa til nýjan karakter, hækkaði röddina, var með læti og kallaði mig Freysa til að þekkjast ekki. Freysi kom heldur aldrei fram á ljósmyndum nema í dulargervi, með Phil Collins-grímu framan í sér eða eitthvað slíkt," segir Andri Freyr.

Önnur ástæða fyrir tilurð alter-egósins Freysa var sú að undir dulnefni gat Andri Freyr sagt hvað sem honum sýndist í beinni útsendingu, og jafnvel hluti sem áttu ekki við rök að styðjast.

„Freyssi var mjög grófur og lét allt flakka, hringdi í hvern sem er í beinni og var alltaf með kjaftinn uppi. Mest urðu lætin þó í kringum dagskrárliðinn Slúður dagsins, þar sem hlustendur fengu tækifæri til að hringja inn og láta ljós sitt skína. Þá varð stundum allt vitlaust og ég var tekinn á teppið af yfirmönnum mínum fyrir dónaskapinn. En það myndna var að svo liðu nokkrar vikur og þá heimtuðu yfirmennirnir eitthvað dúndur, einhvern skandal sem myndi vekja áhuga á stöðinni. Þá var ég skammaður aftur og svona gekk þetta koll af kalli," segir Andri Freyr.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Hann segir það vissulega hafa verið nokkur viðbrigði að hefja störf á Rás 2 eftir mörg ár hjá einkareknum útvarpsstöðvum á borð við X-ið, XFM og Reykjavík FM. „Þetta er á ýmsan hátt öðruvísi. Þegar ég var á litlu stöðvunum gat ég nánast alltaf gengið út frá því sem vísu að mamma væri sú eina sem væri að hlusta af fjölskyldumeðlimunum, því flestir hinna voru á Reyðarfirði. Núna er allt eins líklegt að afi og amma og í rauninni allir frá sjö ára og upp í sjötugt séu að hlusta. Auðvitað verð ég að bera virðingu fyrir því og halda mér aðeins á mottunni, passa mig á því að rífa ekki of mikinn kjaft, sletta ekki um of og þar fram eftir götunum. Sumir fá fyrir hjartað bara ef maður segir bæbæ," segir Andri Freyr.

Í þáttum sínum leitast hann við að leika tónlist fyrir alla, en reynir þó að víkja ekki langt frá því sem honum sjálfum þykir skemmtilegt. „Mér finnst að persónuleiki dagskrárgerðarmannsins verði að skína dálítið í gegnum músíkina. Stærstan hluta þess tíma sem ég hef unnið í útvarpi hef ég verið á stöðvum þar sem tónlistinni er troðið ofan í mann. Þegar ég var að byrja var ég kannski að leita alls kyns leiða til að þurfa ekki að spila nýjasta lagið með Nickelback í fimmta skiptið þann daginn, og ef það tókst var ég bara tekinn á teppið. Á Rás 2 spila ég bara tónlist sem mig langar að spila, og auðvitað líka Sálina, Nýdönsk, Todmobile og fleira sem fólkið vill heyrja," segir Andri Freyr og glottir.

Aðspurður segist hann kunna vel við sig í hlutverki útvarpsmannsins og er ekkert á leiðinni í önnur störf á næstunni. „Þetta er það eina sem ég kann. Mér þykir útvarp skemmtilegur miðill, þótt hann sé illa nýttur að vissu leyti. Margir eru að gera góða hluti en það er allt of algengt að útvarpsmenn leiki bara lög af plötum í þrjá tíma og geri nánast ekkert annað. Það er gott og blessað að spila tónlist en það má alveg vera smá kjöt á beinunum. En líklega ætti ég ekkert að vera að rífa kjaft varðandi þessi mál," segir Andri Freyr að lokum.

bak við tjöldin



Besta pitsan?
Pepperoni Special á Eldsmiðjunni. Ég er svo óheppinn að búa þar við hliðina og borða varla annað.

Besti áfengi drykkurinn?
Screwdriver. Vodki í appelsínusafa.

Svalasti Íslendingurinn?
Ómar Ragnarsson. Hann kemur mér sífellt á óvart.

Besta liðið?
Valur Reyðarfirði. Svo þykist ég halda með Chelsea í ensku knattspyrnunni.

Hvað ætlaðirðu að verða þegar þú yrðir stór?

Dýralæknir. Svo fékk mamma þá frá-bæru hugmynd að leyfa mér að sjá þegar kötturinn okkar, Jósep, var geltur. Þá datt það upp fyrir.



Bóksala stúdenta opnar í Sólinni



Bóksala stúdenta hefur opnað glæsilega nýja verslun í Sólinni, Háskólanum í Reykjavík, Nauthólsvík.

Við óskum starfsfólki og nemendum Háskólans í Reykjavík til hamingju með glæsileg húsakynni og bjóðum þá velkomna í búðina.

Sem fyrr mun Bóksalan leitast við að útvega stúdentum kennslubækur og önnur námsgögn á sanngjörnu verði.

Við hlökkum til að sjá ykkur!

bóksala stúdenta

Háskóli Íslands Háskólatorgi S. 570 0777 - Háskólinn í Reykjavík Sólinni Nauthólsvík S. 599 6469 boksala@boksala.is

www.boksala.is

tíðin

*Straumar tískunnar

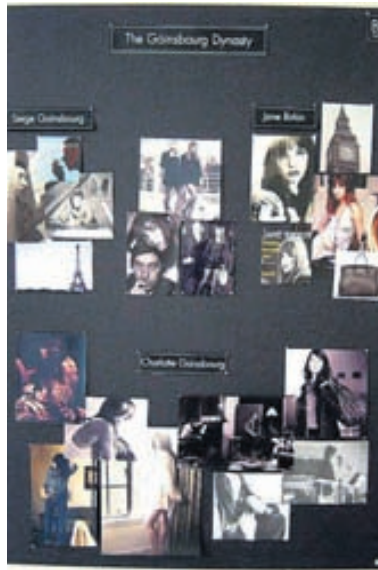
LJÓÐABOLLI Hver hefur tíma til að setjast niður við ljóðaskrif í amstri hversdagsins? Kannski helst þeir sem eiga ljóðabolla sænska hönnuðarins Katarinu Häll. Hann og aðra skemmtilega gripi má skoða á vefsíðunni www.designhousestockholm.com.



STRIGASKÓR „Þegar úrvalið er mikið þarf maður að geta greint vel hvað það er sem kemur til með að seljast. Hér er ég að panta inn sumar skó frá Adidas.“



SUMARFÍLINGUR „Stuttbuxur og allt úr gallaefni á eftir að vera mjög vinsælt næsta sumar hjá herrum jafnt sem dömmum – nú vonar maður bara að næsta sumar verði eins gott og í ár.“



INNBLÁSTUR „Vor- og sumarlína Bzr-merkisins er í anda Gainsbourg-fjölskyldunnar. Franskur tímalaus still upp á sitt besta.“



MARGT AÐ SJÁ „Eins og sést á myndinni er margt að sjá og þessi höll er stúf full af alls konar merkjum frá hinum ýmsu stöðum í heiminum.“

TÍSKUVIKAN Í KAUPMANNAHÖFN

Fólkið sem vinnur við að fylla búðir landsins af fatnaði vinnur alltaf hálf tveggja ár fram í tímann og um síðustu helgi var hin fræga tískuvika Kaupmannahafnar haldin þar sem fatalínur fyrir næsta vor og sumar voru til sýnis. Þangað hélt Gunnlaugur Bjarki, eða Bjarki eins og hann gjarnan er kallaður, en hann starfar sem rekstrar- og innkaupastjóri hjá NTC og hefur yfirumsjón með hvað keypt er inn af herrafatnaði í verslanir fyrirtækisins. Hann leyfir hér lesendum Föstudags að sjá hvað á vegi hans varð í tískuvikunni.

NÝ SENDING FRÁ DRANELLA

TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777



SKYRTUR OG AFTUR SKYRTUR „Galla- og köfl-óttar skyrtur eiga eftir að vera allsráðandi næsta vor og sumar.“



FLOTT TÍSKUVIKA Bjarki er sáttur við tískuvikuna í Köben en þangað fer hann alla jafna tvisvar á ári. Í ár var reyndar mikil rigning sem setti strik í reikninginn en fullt af fallegum fatnaði í boði.

CPH VISION

„Sérstakt blað er gefið út í til-efni tískuvikunnar. Þar er hægt að finna allt sem er að gerast yfir vikuna ásamt öðru skemmtiefni.“





Grand Spa

heilsulind | líkamsræktarstöð

Grand Spa er ein fullkornasta og glæsilegasta heilsulind landsins. Þar starfar einstaklega hæft fólk sem veitir þér faglega hjálp í að ná þínum markmiðum.



Vilt þú:

- Léttast og koma þér í sundfataform?
- Komast upp á Esjuna á klukkutíma?
- Hlaupa 10 kílómetra?
- Komast í topp skíðaform?
- Hætta að reykja?



Við getum hjálpað hvert sem markmiðið er. Hafðu samband við okkur strax!

Hjá okkur færðu persónulega þjónustu fyrir þig eina(nn). Það er alltaf þjálfari í salnum okkar til að aðstoða þig.

Frítt herðanudd í pottum eftir allar æfingar.



Þinn lykill:

Þegar þú byrjar að æfa hjá okkur færðu afhentan Technogym lykil sem fylgir þér í gegnum æfingarnar og hefur að geyma þínar stillingar fyrir hvert og eitt tæki og safnar upplýsingum um árangur þinn og elju.

Viltu æfa í alvöru? Viltu sjá alvöru árangur? Þú gerir ekkert ein(n). Þú gerir það sem við segjum þér að gera og nærð 100% árangri!

Grand Spa | Sigtúni 38 | 105 Reykjavík | Sími 578 8200 | www.grandspa.is





FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Fríða Rós Valdimarsdóttir
mannfræðingur



1
Vakna snemma við vekjaraklukkuna Ronju dóttur mína og skemmta mér með fjölskyldunni yfir geggiðum morgunmat á húspaki í glampandi sól.

2
Fara inn á heimabanka Sameinuðu þjóðanna og millifæra nokkrar milljónir inn á reikning allra félagasamtaka í heiminum sem berjast á móti mansali.



3
Fara til mömmu og pabba og slappa af í garðinum þeirra yfir góðu spjalli á meðan Ronja væri í rannsóknarleiðöngurum og sandkassadundi.



4
Fara út að borða með Arnari mínum á Terre à Terre í Brighton.

5
Kvöldinu og nóttinni mundi ég eyða dansandi á rokkabilly-festivali með öllum kæru dillibossavinkonum mínum og vinum.



Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.



Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

AFGREIÐSLUTÍMI
9-18:30 virka daga
10-16:00 laugardaga

Reykjavíkur  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

LOKAHELGI!

VETRAROPNUN HAFIN - OPIÐ LAUGARDAGA FRÁ 11-3

SÍÐASTA SPARIDAGAHELGIN!



Sparidagar Ormsson
í 10 ár

Umboðsmenn um land allt!

GÆÐI OG GOTT VERÐ
FARA ALLTAF SAMAN HJÁ

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2800 · WWW.ORMSSON.IS