

ALLT

LAUGARDAGUR 2. október 2021

KYNNINGARBLAÐ



Vetrarskýling er mörgum plöntum nauðsynleg. MYND/ADSEND

Plönturnar í vetrarskjól

thordisg@frettabladid.is

Vetrarskýlingar plantna, fræðsluganga í Grasagarði Reykjavíkur, fer fram á morgun, sunnudaginn 3. október, klukkan 11.

Komin er október, sem þýðir að náttúran skiptir litum og senn styttest í fyrsta vetrardag. Þetta er uppáhaldstími hjá mörgum sem njóta þess að vera úti við á frísklegum góðviðrisdögum og virða fyrir sér fagra litadýrð haustsins.

Í aðdraganda vetrar er að mörgu að huga í garðinum. Til dæmis hverju á að skýla og hvernig best er að bera sig að við vetrarskýlingar. Í fræðslugöngunni verður sýnt hvernig á að skýla rósum, sígrænum runnum og fjölæringum, og um leið verður farið yfir hvaða efni henta við skýlingarnar.

Pálína Stefanía Sigurðardóttir og Svanhildur Björk Sigfúsdóttir, garðyrkjufræðingar hjá Grasagarðinum, sjá um fræðsluna sem hefst sem fyrr segir við aðalinngang Grasagarðsins.

Grasagarður Reykjavíkur er lifandi safn undir berum himni, stofnaður árið 1961.

Hlutverk Grasagarðsins er að varðveita og skrá plöntur til fræðslu, rannsókna og yndisauka. Í garðinum eru varðveittir um 5.000 safngripir af um 3.000 tegundum. Plöntunum er komið fyrir í átta safndeildum og gefa hugmynd um fjölbreytni gróðurs í tempraða beltinu nyrðra.

Þátttaka er ókeypis og allir velkomnir! ■

Næturkremið

SEM Á SÉR ENGA HLIÐSTÆÐU

4 gull og silfur verðlaun

Frítt næturkrem fylgir
með hverju
Augnkremi



www.tamarar.is,

Íslandsapótek, Lyfjaver, Hagkaup
Smáranum, Kringlunni, Garðabæ, Akureyri

LJÓMANDI KOLLAGEN
UPPLIFÐU DÝPRI VIRKNI ÚR
ÍSLENSKU HAFI

Íslenskt í húð & hár
sjáðu árangur á 30 dögum



25%
afsláttur
í Lyfju

PROTIS



Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir, snyrtifræðimeistari og eigandi snyrtistofunnar Hafbliks.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Raunverulegur árangur

Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig í meðferðum gegn háráðaskemmdum í andliti og náttúrulegum viðgerðarmeðferðum til að bæta starfsemi húðarinnar í andliti. **2**

Snyrtistofan Hafblik hefur í gegnum árin sérhæft sig í tvenns konar meðferðum, sem eru viðgerðir á háráðum í andliti, og náttúrulegar viðgerðarmeðferðir til að bæta starfsemi húðarinnar, segir Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir, snyrtifræðimeistari og eigandi snyrtistofunnar Hafbliks.

„Þær náttúrulegu og húðvænu meðferðir sem við bjóðum upp á eru gerðar án inngrips með nálum eða skurðhnífum og bæta raunverulega starfsemi húðarinnar þannig að hún verður margfalt sterkari og heilbrigðari í lok meðferðarkúrs. Við höfum með þessum aðgerðum náð undra-verðum og raunverulegum árangri sem við erum stolt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sanni eldast með reisu.“

Hún segir starfsemi og frumuendurnýjun húðarinnar vera stóráukna með háþröðum og byltingarkenndum viðgerðarkúr frá Bandaríkjunum þar sem nýjustu hágæða örtækni er beitt. „Þannig verður húðin raunverulega sterkari, unglegri og meira ljómandi. Húðin verður margfalt þéttari í lok langtíma meðferðanna og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í marga mánuði. Raunveruleg viðgerð á húð þar sem húðin verður sterkari, unglegri og stinnari fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum.“

Hafblik býður upp á ókeypis skoðunartíma þar sem metið er hvað hentar hverjum og einum best. „Húðin er stærsta líffæri líkamans og verðskuldar að hugsað sé vel um hana. Hún þjónar til dæmis mikilvægu hlutverki í vörnum og hefur staðið með okkur í gegnum súrt og sætt. Þegar við vorum yngri töldum við mörg húðina eilífa, en svo er ekki.“

Hafblik býður upp á glæsilega tilbóðspakka með frá 140 til 185 þúsund króna afslætti.

Engin inngrip

Fyrsta skrefið að sögn Guðrúnar er að gera demantshúðslípun með vönduðum tækjum frá Bandaríkjunum og í kjölfarið súrefnismeðferð/Intraceuticals Infusion, sem er Hollywood-súrefnismeðferðin góða, ásamt annarri gerð súrefnis-meðferðar þar sem notaðar eru stofnfrumuampúlur frá AnteAge. „Þetta hátæknivædda bandaríska fyrirtæki hefur unnið í mörg ár með stofnfrumur úr beinmerg 25 ára einstaklinga og tekist að greina og einangra yfir 200 stofnfrumuhvata sem örva alla starfsemi frumna okkar. Þetta er flókið og kostnaðarsamt ferli en gefur 100% náttúrulega meðferð án nála eða annarra inngripsmikilla aðgerða.“

Hún segir AnteAge vera með einkaleyfisvarða formúlu sem líkir 100% eftir stofnfrumuhvötum fólks. „Við erum ekki að fá neitt úr annarri manneskju, en þessi einkaleyfisvarða formúla líkir 100% eftir boðkerfi stofnfrumna. Í einfölduðu máli er hægt að segja að þessir stofnfrumuhvatar tali sama tungumál og frumurnar í líkama okkar, sem fullkomnar skilvirknina í viðgerðarferlinu. Þetta er demanturinn á bak við þennan stórglæsilega og raunverulega árangur sem við erum svo stolt af ásamt súrefnismeðferðunum og bandarísku hágæða demantshúðslípitækjunum.“

Súrefnismeðferð Hollywood-stjarnanna

Intraceuticals Infusion/súrefnis-meðferð fyllir á náttúrulegar birgðir húðarinnar með fráhrindi-



Andrúmsloftið á Snyrtistofunni Hafblik er notalegt og stofan er björt og falleg.

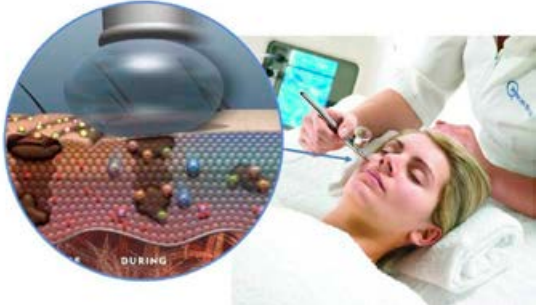
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Eftir meðferðina hjá Hafblíki lítur nefið miklu betur út.



Hér sést vel hversu árangursrík meðferðin getur verið.



Yfirleitt tekur þrjú skipti að loka skemmdu háráðunum endanlega.

Fætur og heilsa

Hrafnhildur Hjartardóttir, löggiltur snyrti- og fótáðgerðafræðingur. Tímáptantanir mánudaga til föstudaga milli klukkan 9 og 15, í síma 768-0660.

Fætur og velliðan

Guðrún Svava Gunnlaugsdóttir, fótáðgerða- og snyrtifræðingur. Sími 868-9383.

krafti 98% hreins súrefnis, að sögn Guðrúnar. „Þetta er náttúruleg og húðvæn aðferð til að koma hreinum náttúrulegum efnum í neðstu lög húðarinnar þar sem frumuendurnýjunin á sér stað, án nála eða annarra inngripsmikilla aðgerða og er nútímalegri og þróaðri en meðferðir þar sem húð er rofin.“

Hún segir virku efnin vera frostþurrkuð á mjög vísindalegan og háþróaðan hátt. „Þessi frostþurrkuðu virku efni eru í marginnsigliðum vönduðum ampúlum og varðveitast 100% fersk þar til þær eru opnaðar, til að vinna ofan í húðina. Þessi meðferð margfaldar viðgerðarþátt demantshúðslípunarinnar og flýtir þannig fyrir árangrinum.“

Snyrtistofan Hafblik er ein tveggja snyrtistofa á landinu sem bjóða upp á Intraceuticals Infusion/súrefnismeðferð og uppfylla þær báðar ströngustu gæðakröfur

Intraceuticals.com og eru skráðar þar á alþjóðavísu sem slíkar stofur. Hin glæsilega stofan er Snyrtistofan á Garðatorgi.

Það er til lausn

Í meðferð Hafbliks er notast við hljóðbylgjur til að þurrka upp blóðprótíníð í skemmdu háráðunum. „Þetta er hárnákvæm aðferð og hverri æð er fylgt eftir punkt fyrir punkt og ekki höfð áhrif á neitt annað en skemmdu háráðina og er hún því mjög árangursrík.“ Yfirleitt tekur þrjú skipti að loka skemmdu háráðunum endanlega og 4-5 vikur eru látnar líða á milli meðferða. „Ef það þarf fleiri en þrjár meðferðir borga viðskiptavinir ekkert eftir þriðju meðferð, en ekki mega líða meira en 6-8 vikur frá síðustu meðferð á sama meðferðarsvæði.“

Þegar skemmdu háráðarnar sem eru til meðferðar eru 100% lokaðar koma þær ekki aftur. „Hins



Eins og sjá má á myndum af Steini Karlssyni er árangurinn stórkostlegur.

Mælir hiklaust með meðferðinni

„Meðferðin tókst vel og árangurinn er sannarlega vel sjáanlegur, á því er enginn vafi,“ segir Steinn Karlsson, sem er einn þeirra sem hafa fengið lausn á sínum vanda hjá Snyrtistofunni Hafblíki. Upp úr tvítugu byrjuðu að myndast háráðaskemmdir í andliti hans sem jukust jafnt og þétt með árunum. „Nú eru þær næstum allar horfnar,“ bætir hann við.

Áður en Steinn sá auglýsingu um meðferðina hjá Hafblíki hafði hann íhugað lasermeðferð. „Mér fannst slík meðferð vera fullmikið vesen og því varð ekkert úr henni. Ég ákvað að kíkja til Guðrúnar hjá Hafblíki eftir hvatningu frá eiginkonunni og í sameiningu ákváðum við Guðrún bara að kýla á þetta. Sjálf meðferðin var öðruvísi en ég átti von á. Við hittumst í fjögur skipti yfir rúmt ár og létum nokkra mánuði líða á milli skipta enda þurfti ég tíma til að jafna mig. Eftir hverja meðferð var ég smá rauður og aumur en ég notaði krem samkvæmt ráðleggingum frá Guðrúnu og var því yfirleitt nokkuð fljótur að jafna mig.“

Steinn segist því hiklaust geta mælt með meðferðinni hjá Hafblíki. „Þegar maður hefur mikið af háráðaskemmdum eins og ég var með gátu þær reglulega valdið ertingu og óþægindum. Meðferðin mín tókst virkilega vel, enda kallar Guðrún mig reglulega mesta og stærsta lista-verkið sem hún hefur gert fram að þessu.“

vegar er þessi hópur fólks með veilt háráðakerfi að upplagi og er því hægt að fá nýjar háráðaskemmdir. Því er nauðsynlegt að vera meðvitadur um að verja húðina vel, meðal annars fyrir sól og frosti,“ bætir Guðrún við.

Ótvíræður árangur

Háráðaskemmdir í andliti valda iðulega mikilli vanlíðan hjá fólki og segist Guðrún þekkja það vel af eigin raun, þar sem hún hafi þjáðst af rósröða frá því hún var rétt um þritugt. „Það hafði í för með sér að háráðar skemmdust og auðveldast er að lýsa ástandi húðarinnar sem stríðshrjáðri húð með allri sinni eyðileggingu. Við erum flest öll búin að fara í endalausar laser-

Þannig verður húðin raunverulega sterkari, yngri og meira ljómandi.

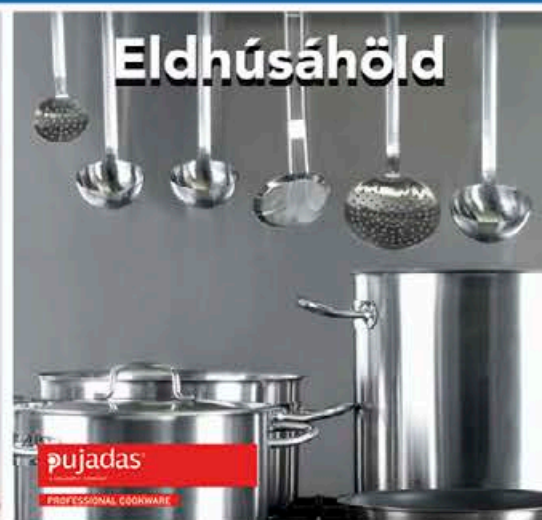
Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir



Pottar & pönnur



Century



Eldhúsáhöld



Handvagnar



Gastro



Geymslubox

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús

MINNUM Á 20% AFSLÁTT Á ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN



Kælar & frystar



Húsgögn



Ofnar



Uppvottavélar



Stál vinnuborð



Kæliborð



Postulín



Skurðarbretti



Borðbúnaður



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS



www.verslun.is

Syningarsalur - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



Bleika slaufan perlum skreytt



VETRAR-
YFIRHAFNIR
Í FJÖLBREYTTU
ÚRVALI.



SKOÐIÐ
LAXDAL.IS

 Laxdal er í leiðinni



BERNHARD
LAXDAL

SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholti 29b • Sími 551.4422 • www.laxdal.is

Hlín Reykdal skartgripa-
hönnuður hannar Bleiku
slaufuna í ár sem er táknræn
fyrir hana og hefur tilfinn-
ingalegt gildi. Hlín hefur
hannað skartgripinn undir
eigin nafni frá árinu 2010.

sjofn@frettabladid.is

Hlín leggur mikið upp úr fallegum
litasamsetningum og vönduðu
handverki í allri hönnun sinni.
Allir hennar gripir eru framleiddir
hér á landi og hafa notið mikillar
hylli frá byrjun. Hlín á hönnunar-
verslunina Kiosk ásamt öðrum
hönnuðum en þar er seld íslensk
fatahönnun og skartgripir. Sér-
staða Kiosk er sú að þar verslar
þú beint við hönnuðina og er
verslunin staðsett úti á Granda, að
Grandagarði 35.

**Hefur verið með ástríðu fyrir
listsköpun og hönnun alla tíð**
„Ég er menntaður fatahönnuður,
hef starfað sem skartgripahönn-
uður í meira en áratug. Maðurinn
minn heitir Hallgrímur og ég
á tvær stelpur, Stellu 12 ára og
Stefaníu 8 ára, sem eru líf mitt
og yndi og hafa tekið þátt í þessu
með mér á einn eða annan hátt.
Ég hef haft ástríðu fyrir listum og
hönnun frá því ég man eftir mér.
Foreldrar mínir eru báðir lista-
menn, um helgar vorum við mikið
á listasýningum. Ég man eftir því
eins og það hafi verið allar helgar.
Ferðalög innanlands sem erlendis
gengu mikið út á að foreldrar mínir
voru að sýna eða við að skoða list
og hönnun. Þetta er mér dýrmæt
reynsla og ég bý að henni í dag.
Við erum þrjár systurnar og ég er
örverpið í fjölskyldunni, við förum
allur út í listir eða hönnun.“
Systur hennar eru Hadda Fjóra
Reykdal listmálari og Nanna Huld
Reykdal. Hlín segist alla tíð hafa
verið að skapa eitthvað og hafa
fengið frelsi til þess. „Frá því ég
man eftir mér hef ég alltaf verið að
skapa eitthvað, sem barn teiknaði
ég og málaði öllum stundum.
Þegar ég var unglingur fór ég að
hafa mikinn áhuga á fótum og að
breyta, sauma fót. Heimilissauma-
vélín brann út. Ég var heppin hvað
ég fékk mikið frelsi til að skapa
heima. Ég sé marga svipaða takta í
dætrum mínum.“

Perluð slaufa með gullplatta
*Segðu okkur frá hvernig það kom til
að þú hannaðir Bleiku slaufuna í ár.*
„Kolbrún hjá Krabbameins-
félaginu hafði samband við mig,

Hlín Reykdal
hannar bleiku
slaufuna í ár.
MYNDIR/ADSENDAR



Edda Björgvinsdóttir leikkona ber slaufuna vel. Hálsmenið er fagurlega skreytt og hönnunin glæsileg.



Mæðgurnar Inga Eiríksdóttir og Ragnheiður Guðmundsdóttir eru ánægðar með slaufuna sína.



Sóley Kristjánsdóttir.

ég þurfti ekki að hugsa mig um
andartak, enda mikill heiður að
fá þetta verkefni. Þetta er mikil-
vægt verkefni. Krabbameinsfélagið
treystir einungis á söfnunarfé og er
bleika slaufan einn stærsti þáttur-
inn í því,” segir Hlín og er mjög
snortin yfir að fá þessa beiðni.
**Hvaðan kom innblásturinn fyrir
hönnun þína?**
„Verum til er slagorð sem
Krabbameinsfélagið notar í ár, mér
fannst það fallegt og vildi nota það.
Ég vildi halda í teikninguna sem er
í slaufunni sjálfri. Nota bleikt og
gull, persónulega finnst mér þeir
litir passa einstaklega vel saman.“
**Hvernig myndir þú lýsa bleiku
slaufunni í ár?**
„Perluð slaufa með gullplatta
með slagorðinu Verum til.“

Pabbi er fyrirmynd í leik og starfi
*Hefur einhver í þinni fjölskyldu og
nærumhverfi þurft að glíma við
krabbamein?*



Berglind Guðmundsdóttir.

„Pabbi minn, Jón Reykdal list-
málari, lést úr heilakrabbameini
árið 2013 eftir mjög stutta baráttu,
hann greinist og er farinn hálfu ári
seinna. Hann var algjör fyrirmynd
hvað varðar heilsu og að sjá vel um
sig. Var á undan sinni samtíð hvað
varðar mataræði, hreyfði sig reglu-
lega og reykti aldrei. En lífið spyr
ekki alltaf að því. Pabbi var og er
mér mikil fyrirmynd í lífi og starfi.
Það eru í dag átta ár síðan hann fór,
ég hugsa til hans á hverjum degi.“
Gaman er að geta þess að það
er bleikt boð í Kiosk í dag, laugar-
daginn 2. október, klukkan 15-17
og eru allir velkomnir. Sérstök
hátíðarútgáfa af bleiku slaufunni
verður til sölu, en hún kemur í tak-
mörkuðu magni. ■

Hægt er að kaupa slaufuna í helstu
matvöruverslunum, apótekum,
Krabbameinsfélaginu, á hlinreyk-
dal.com og í versluninni Kiosk.

TARAMAR

Næturkremið

SEM Á SÉR ENGA HLIÐSTÆÐU

4 gull og silfur verðlaun



Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Frítt Næturkrem fylgir með hverju Augnkremi

www.taramar.is, Íslandsapótek, Lyfjaver, Hagkaup
Smáranum, Kringlunni, Garðabæ, Akureyri

Bílar & Farartæki



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.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



Nú þegar engir sendibílar eru fáanlegir í heiminum eigum við þennan til á lager! Nýr 2021 Ford Transit L2H2. Til afhendingar strax! Verð: 4.700.000,- án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Garðyrkja

PROSTONE
» Jarðvinna
» Drenlagir
» Hellulagir
» Þökulagir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og hústélög

519 7780
prostone@prostone.is

Málara

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.
Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Bókhald

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA
Þjófum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörspjónustu.
Góð þjónusta á sanngjörnu verði.
Uppl. í síma 8548080/5168080 retta.is olafur@retta.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndasímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Nudd

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

Húsaviðhald

+++EDALVERK+++
BJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á JARÐVEGSVINNU
Gröfupjónusta - Hellulagir
Grjóthleðsla - Húsaviðgerðir - Þak
Gluggaskipti - Múr - Málningavinna - Steinsögun ...meira og fleira
FÁÐU TILBOÐ Í VERKIÐ Í SÍMA 786-3211 EÐA SENDU OKKUR PÓST Á VERK@EDALVERK.IS



» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og hústélög

519 7780
prostone@prostone.is

GLUGGA GERÐIN
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

BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR
Uppgerðir Rokkókóstólar með áklæði að eigin vali á góðu verði

FYRIR

EFTIR

Öll almenn bólstrun - úrval vandaðra áklæða og leður. Tökum allskonar saumaskap ,t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla ofl.
Sérhæfum okkur í bílsætaviðgerðum, mótorhjólum, snósleðasætum, líum og gerum við tréverk á húsgögnum.

Formbólstrun
Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin | S. 544 5750 | www.hsbolstrun.is

ÍSLENSKT LÁTTU ÞAÐ GANGA

"Hengirúm" frábær í pottinn eða til að taka með í sólina á Tenerife, aðeins 3.900 kr.

Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

Sigurlaug 124.500 kr.	Gvendarlaug 177.000 kr.	Grettislaug 239.000 kr.	Geirslaug 257.000 kr.	Unnarlaug 285.000 kr.	Snorrulaug 278.000 kr.

NÚ EIGUM VIÐ OKKAR VINSÆLUSTU POTTA TIL Á LAGER!
Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími 565-8899 normx@normx.is

NORMX
Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Húsaveiðhald

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

myranaut

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

Gefins

Notað Sony útvarp fæst gefins. 3 x 5 tommu hátali. Get afhent tækið ef viðkomandi er á höfuðborgarsvæðinu. Tala ensku. Uppl. síma: 554-6286. Tómas.

Óskast keypt

Skólar & Námskeið

Námskeið

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

Only 2-5 students per course ! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese. Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Vietnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personell. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 27/9, 4/10, 1/11, 18/11, 29/11. 4 weeks x 5 workdays or Sat/Sun x 10 weeks. AM & PM. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. Is - facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175.

Húsnæði

Húsnæði í boði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

FERÐAVAGNAGEYMSLA

Atvinna

Atvinna í boði

LEIKSKÓLALÆIÐBEINANDI.

Kríasel ungarnaleikskóli sem er einkarekinn óskar eftir að ráða vanan leikskólalæiðbeinanda í 100% starf sem getur hafið störf frá 1. október

Umsóknir sendist á kríasel@simnet.is

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA

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

Parftu 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 **MÍR salnum á Hverfisgötu 105**. Þar getum við boðið nemendum að halda fjarlægðarmörk vegna Covid19 og aldrei fleiri en 10 í hverjum hóp. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu er Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 19:00 - 20:30
Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00
Framhaldsnámskeið spænska II:
Þriðjudaga og fimmtudaga 09:00 - 10:30
Framhaldsnámskeið spænska IV:
Mánudaga og miðvikudaga: 17:00 - 18:30
Framhaldsnámskeið spænska V:
Þriðjudaga og fimmtudaga 11:00 - 12:30

Námskeiðin hefjast 4. okt. og 5. okt., lýkur fimmtudaginn 28. okt. Verð á mann er 35.000 krónur.

Uppplýsingar í síma 790 5033 eða spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

FYRIR **EFTIR**

Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

GEYMSLUSKÚRAR /gestahús til sölu

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

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

FERÐAÞJÓNUSTUHÚS

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða www.reisum.is

vi ftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

arnarut@frettabladid.is