

MEKÓ

MEKÓ

MEKÓ

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING
Í KÓPAVOGI

Málörvun er stærsta verkefni leikskólans

Bókin Lubbi finnur málbein hefur verið notuð á leikskólanum Sólhvörfum í Kópavogi síðan 2017 en bókinni fylgja bæði verkefni, tónlist og fleira sem gagnast vel í kennslu íslenskra máhljóða. **2**



Inga Birna Sveinsdóttir, til vinstri, og Gerður Magnúsdóttir eru leikskólakennarar við Sólhvörf í Kópavogi. Leikskólinn hefur nýtt sér bókina Lubbi finnur málbein með góðum árangri síðan 2017.



Bókin Lubbi finnur málbein inniheldur verk efni, tónlist og sitthvað fleira sem gagnast vel í kennslu. Hún býður upp á nýja framsetningu á íslensku málhljóðunum og leggur grunn að lestrarnámi að sögn Gerðar og Ingu Birnu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Hver stafur og hvert hljóð á sér sögu.



Bókin um Lubba gefur nýjar hugmyndir á hverjum degi.



Lubbi lærir hljóðin fyrst og stafina sem birtingarmynd þeirra.

Lubbi er íslenskur fjárhundur sem langar til að læra að tala en þá þarf hann að læra öll íslensku málhljóðin. Um hann má lesa í bókinni Lubbi finnur málbein og börnin á leikskólanum Sólhvörfum aðstoða hann við þetta stóra verkefni undir stjórn kennara sinna, Gerðar Magnúsdóttur og Ingu Birnu Sveinsdóttur.

„Lubbi hefur verið notaður á Sólhvörfum síðan 2017 en bókinni fylgja bæði verkefni, tónlist og sitthvað fleira sem gagnast vel í kennslu. Þetta er miklu aðgengilegra efni en flest annað og nýtist öllu starfsfólki sem getur styrkt efnið með sinni sérfærni,“ segir Inga Birna og Gerður bætir við: „Höfundar bókarinnar, Þóra Másdóttir og Eyrún Ísfold Gísladóttir, eru talmeinafræðingar og námsefnið býður upp á nýja framsetningu á íslensku málhljóðunum og leggur grunn að lestrarnámi. Og það er hægt að nýta sér það í öllu samhengi og öllum daglegum verkefnum í leikskólanum sem er mikill kostur.“

Ekki í stafrófsröð
Lubbi lærir hljóðin ekki í stafrófsröð heldur eftir því hvernig börnin læra málhljóð og Inga Birna segir að börnunum finnist þetta mjög

eðlileg röð og aðferð. „Hvert hljóð á sér sögu og hundurinn Lubbi fer um landið og finnur hljóð. Þegar við erum að skoða A þá erum við á Akureyri og mikil áhersla á stafinn A. Þegar við skoðum B þá er hann á Bolungarvík og finnur bolta og svo framvegis.“

Gerður tekur undir: „Lykilatriðið í Lubba er að læra hljóðin fyrst og stafina sem birtingarmynd þeirra en ekki öfugt. Þess vegna eru þessi hljóð sem oft koma síðast hjá börnum, R og S, líka síðust hjá Lubba. Nálgunin er þrískipt. Fyrst er hljóðið, síðan er það táknið með hljóðinu sem er bókstafurinn og svo er hljóðtákn með hverju og einu. Við finnum að börnin eiga mjög auðvelt með að tileinka sér þessa aðferð.“

Ávaxtahljóð vikunnar
„Við finnum alltaf nýja og nýja vinkla á bókinni þó að við höfum verið að vinna með hana í mörg ár,“ segir Gerður. „Þannig höfum við dansað orðadans, leikið með hljóðskrímsli, þau henda bolta í hljóðspjöld, fara í hljóðakappakstur og við förum út og skoðum öll málhljóðin sem tengjast umhverfinu. Það eru engar hindranir nema ímyndunarafli kennarans.“ Inga Birna bætir við: „Og í málörvun

Málörvun í dagsins önn

Á vefsíðu Sólhvarfa er að finna góð ráð um málörvun í dagsins önn. Þar er meðal annars bent á eftirfarandi:

- Nota sömu orð í mismunandi samhengi.
- Nefna athafnir. Að tala um það sem verið er að gera til að auðga orðaforða.
- Að tala um atburði í nútíð, þátíð og framtíð. Rifja til dæmis upp skemmtilega atburði.
- Nota setningar sem barnið skilur en bæta við nýjum orðum.
- Lesa á hverjum degi. Að hlusta á bækur örvar orðaforða barna.
- Hvetja börn til að segja frá, rifja daginn upp og fara yfir atburði.
- Búa til sögur saman. Gera til dæmis bækur með börnum.
- Syngja saman. Syngja fyrir eða með barninu.
- Pykjustuleikir. Fara í leiki með börnum til að virkja og efla ímyndunarafli þeirra.

fyrir börn sem eru með hljóðvillu þá hjálpar þetta rosalega mikið því það er svo miklu auðveldara að halda í táknið til að skýra hvernig hljóðið er.“

Þær eru sammála um að Lubbi virkar gríðarlega vel fyrir kennarana. „Mér finnst ég finna nýjar leiðir til að nýta þetta á hverjum einasta degi og allar deildir leikskólans taka þátt af miklum krafti. Núna vildi eldhúsið til dæmis vera í Lubballiðinu og ber fram ávexti sem tengjast hljóði vikunnar,“ segir Gerður og Inga bætir við: „Um daginn var mjög mikill líffæraáhugi í einum hópnum og það var ekkert nema málörvun allan daginn því við vorum að fara yfir innýflin, hvað þau hétu og hvaða hljóð þau hefðu.“

Þekkja litina fyrst á ensku
Þær eru sammála um að málörvun sé stærsta verkefni leikskólastigsins. „Við erum í ofboðslega erfiðri samkeppni við spjaltdölvur og síma og fáum æ oftar til okkar börn af alíslensku foreldri sem þekkja litina á ensku áður en þau læra þá á íslensku, pínulítil stýri segja icecream í staðinn fyrir ís og triangle í staðinn fyrir þríhyrningur. Og horfa á Paw Patrol en ekki Hvolpasveitina sem þó er

aðgengileg á RÚV á íslensku,“ segir Inga Birna og Gerður tekur undir: „Til mótvægis verður málörvunin að vera alltumlykjandi alltaf og alls staðar, ekki bara í málörvunarstund á ákveðnum tíma. Stóra málörvunin á sér stað í öllum hversdagsaðstæðunum, fataherberginu þar sem við förum í fötin okkar, matmálistímanum, alls staðar þar sem við getum rætt um orðin sem tengjast umhverfinu og samhenginu. Og ég get ekki lagt næga áherslu á hversu mikilvæg málörvunin er. Ef við höfum ekki vald á tungumáli til að tjá tilfinningar okkar og langanir og skoðanir þá erum við í rauninni illa sett.“

Þær segja næsta stóra verkefni vera að fá foreldra til að skilja að þó það sé vissulega mikilvægt fyrir börn að læra ensku þá geta þau ekki lært hana vel og sér til gagns fyrr en þau eru komin með tók á móðurmáli sínu.

„Við búum í íslensku málumhverfi og hálfbökðuð enska í bland við ófullburða íslensku gagnast ekki til að tjá skoðanir, vilja og tilfinningar. Við verðum að gefa börnum verkfæri, orðaforða og blæbrigðaríkt tungumál til að tjá sig og litróf tilfinninganna. Og þar erum við fulloröna fólkið mikilvægar fyrirmyndir.“ ■

BIOThERM



UPPLIFÐU KRAFT
BLUE RETINOL
ÖFLUG VIRKNI GEGN HLUKKUM
AUKIN GÆÐI HÚÐAR

0,25% HREINT RETINÓL

1% LIFE PLANKTON

100% VEGAN

Klínískt rannsótt á 49 áttaliðingum, sem sýndi áætlaðar hækkaðir 4 málur.
Engin inniheldur hlaðningu

BIOThERM KYNNING

Í LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI OG GLERÁRTORGI
MIÐVIKUDAG TIL SUNNUDAGS 14. -18. SEPTEMBER



KYNNUM BLUE PRO-RETINOL KREM OG BLUE RETINOL NIGHT SERUM

Blue Retinol Night Serum er öflug nýjung í lífvísindum sem hefur mikla endurnýjunarvirkni. Formúlan er 100% vegan. Serumið inniheldur 0.25% hreint retinól og Life Plankton sem vinna á hrukkum, gefa fallegri húðáferð og mýkt.

Blue Pro-Retinol kremið inniheldur Pro-Retinól, þörungabykkni og Life Plankton. Pro-Retinol er retinól afleiða sem gerir kremið öflugt en milt og má því nota það kvölds og morgna, jafnvel viðkvæm húð. Húðin verður áferðafallegri, húðlitur jafnari og fínar línur minna sjáanlegar.

Við mælum alltaf með notkun sólarvarnar samhliða vörum sem innihalda retinól.

BIOThERM 20% AFSLÁTTUR

Kaupauki að hætti Biotherm fylgir þegar keyptar eru
Biotherm vörur fyrir 9.500 kr eða meira á meðan birgðir endast

 Lyf & heilsa



Nýlega lauk Superserious upptökum á fyrstu breiðskífu sinni sem kemur út á næsta ári. Fram undan eru nokkrir tónleikar, meðal annars á Iceland Airwaves og útgáfutónleikar. Tveir meðlimir sveitarinnar sýna lesendum inn í fataskápinn.

Hljómsveitin Superserious er samansafn af fólki sem elskar að semja tónlist og flytja hana, sérstaklega fyrir annað fólk, segja systkinin Daniel Jón Jónsson, söngvari og gítarleikari, og Heiða Dóra Jónsdóttir, söngkona og textasmiður. „Tónlistin er stundum góð, oftast glaðleg og alltaf hress. Hún virkar vel til þess að tralla og dilla sér með,“ segir Heiða. Auk þeirra skipa Superserious þeir Haukur Jóhannesson á gítar, Helgi Einarsson á trommur og Kristinn Þór Óskarsson á bassa, hljómborð og pródúser.

Sveitin tók nýlega upp fyrstu plötu sína í Malmö í Svíþjóð. „Hljóðverið heitir Gula Studion þar sem Arnar Guðjónsson var með okkur á tökkunum, sá mikli meistari. Platan nær að blanda saman indi-rokki, pönki, poppi, lagom og Ikea, öllu saman í einn vegan bragðaref. Ekkert nema lög sem vonandi gleðja og seðja gítarþyrst fólk,“ bætir Daniel við.

Fyrsta lagið af komandi breiðskífu kemur út 21. október og heitir Bye Bye Honey. „Við munum spila talsvert á næstu mánuðum, til dæmis á tónleikum á Húrra og Sirkus í október. Einnig ætlum við að gefa allt sem við eigum í Iceland Airwaves í byrjun nóvember. Svo verða að sjálfsögðu útgáfutón-



Bleiki kjóllinn sem Heiða er í er frá ástralska merkinu Zimmermann. Skórnir eru dansskór og eyrnaskrautið er orkídea. Daniel er í jakkaftötum, skyrtu, slaufu og skóm frá íslenska fatamerkinu Suitup Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Hér klæðist Daniel gömlum kraftgalla frá móður sinni. Heiða klæðist brúnum buxum, ljósri peysu og sílkiklút frá Zimmermann. Sólgleraugun eru úr Yeoman.

HAUSTYFIRHAFNIR Í ÚRVALI

SKOÐIÐ LAXDAL.IS

Fylgið okkur á FB

Laxdal er í leiðinni

BERNHARD LAXDAL

SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skippholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Hérna áður fyrr var ég aldrei með puttann á púlsinum en með árunum hefur puttinn alltaf færst nær púlsinum.

Daniel Jón Jónsson

leikar þegar platan kemur út, sem verður á næsta ári einhvern tímann. Útlönd ásamt alls konar ævintýrum og aukinni spilamennsku biða okkar svo á næsta ári.“

Daniel og Heiða sýna hér lesendum inn í fataskápinn.

Spurt og svarað
Hvernig hefur tískuáhugi þinn þróast undanfarin ár?

Heiða: Ég kaupi færri flikur núna en leyfi mér að eyða meiru í hverja flik

Daniel: Maður reynir að hafa puttann á púlsinum eins og maður getur. Hérna áður fyrr var ég aldrei með puttann á púlsinum en með árunum hefur puttinn alltaf færst nær púlsinum og nú myndi ég segja að ég sé með puttann á púlsinum.

Hvernig fylgist þú helst með tískunni?

Heiða: Ég fylgist ekki með tískunni. Eða jú, ég horfi kannski á annað fólk og skoða hverju það klæðist og hvað fæst í búðum. En ef það passar ekki að mínum stíl þá gef ég því ekki gaum. Ég fylgi bara minni eigin tísku, sem er miklu betra því að það dettur þá aldrei neitt úr tísku, nema bara að mér finnist það ekki lengur flott sjálfri.

Daniel: Ég fer alltaf á tískusýningu í París, tvisvar á ári. Þannig næ ég að hafa puttann á púlsinum og koma fólki á óvart með nýjustu flikunum. Í ár eru það vestir.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Heiða: Ég var vöðu hrifin af Karen Millen, en þau breyttu um eiganda og stíl. Þannig að nú kaupir ég bara frá þeim notaðar flikur. Núna á ég nýtt uppáhaldsmerki sem heitir Zimmermann og er ástralskt, eins og kærastinn.



Kjóllinn er frá Zimmermann og hvítu skórnir eru fermingar-skór Heiðu. Leðurjakki Daniels er frá Bolongaro Trevor og skyrtan var keypt í New York. Buxurnar eru frá Suitup Reykjavík og sólgleraugun eru frá Cutler and Gross.

Daniel: Ég fékk alltaf gamlar flikur frá Heiðu þegar ég var yngri en núna fæ ég flest mín föt frá annarri systur minni, Hafdísi, en hún er fædd árið 2001. Heiða er nefnilega fædd 1982 og því erfiðara fyrir hana að hafa puttann á púlsinum, ólíkt Hafdísi, en hún er stöðugt með puttann á púlsinum.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Heiða: Eftir að ég átti yngri strákinn minn hef ég verið sjúk í bleikan lit. Það eru hormónar held ég.

Daniel: Rauður er soldið haustið 2022 en er að reyna að minnka rauðan hjá mér því of mikill rauður er ekki góður. Þá er gott að nota föt með „gradient“ mynstri, kannski rautt efst en hvítt neðst.

Hvaða þekkti einstaklingur er svalur þegar kemur að tísku?

Heiða: Haukur Jóhannesson er flottur í öllu sem hann klæðist og Björk er með flottan stíl. Svo er móðir mín, Anna Kristín Daníelsdóttir, mikil fyrirmynd þegar kemur að tísku.

Hvaða flikur hefur þú átt lengst og notar enn þá?

Heiða: Fermingar-skóna.

Daniel: Ég á nærbuxur sem ég

hef átt síðan ég var svona tólf ára og er í þeim núna.

Áttu uppáhaldsverslanir?

Heiða: Yeoman er skemmtileg og Spaksmannsspjarir. Elska íslenska hönnun.

Daniel: Suit Up-gaurarnir eru alltaf með puttann á púlsinum. Þeir eru duglegir að koma með jákvæða styrkingu þegar maður labbar inn, hrósa manni, gefa manni fimmu og þess háttar. Þannig vil ég hafa það.

Áttu eina uppáhaldsflik?

Heiða: Nei, erfitt að velja.

Daniel: Guinness sokkarnir koma sterkir inn. Þeir eru tveir.

Eyðir þú miklum peningum í föt miðað við jafnaldra þína?

Heiða: Daniel segir að ég ætti að senda verðkönnun á elliheimilið. Læt það nægja sem svar hér.

Daniel: Það er sko ekki ódýrt að hafa puttann á púlsinum. En maður tekur lán ef þess þarf til að halda þessari martröð gangandi. ■

Hægt er að fylgja Superserious eftir á Facebook (superserious-iceland) og hlusta á útgefin lög á Spotify. Lesa má lengri útgáfu viðtalsins á frettabladid.is.



ZHENZI kjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð 11.990 kr

ZHENZI kjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð 11.990 kr

ZHENZI Kjóll
Stærðir 42-56
Verð 11.990 kr

STUDIO Jannie tunika
Stærðir 38-56
Verð 17.980 kr

STUDIO Sif kjóll
Stærðir 40-56
Verð 12.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZE-ZE
Nordic

Q'neel



ZE ZE Shape gallabuxur
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr

ZE ZE Sanne ökklabuxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 36-48
Verð 9.990 kr

ZE ZE Shape buxur
Fást í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr

ZHENZI Curve gallabuxur
Stærðir 42-52
Verð 11.990 kr

ZHENZI Curve Stretchbuxur
Fást líka í svörtu
Stærðir 42-52
Verð 10.999 kr

SUNDAY
by Godske

FRANDSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



LASESSOR silkiklútur
Margar gerðir og litir til
Verð 6.990 kr



LASESSOR Ponsjó
Fæst í fleiri litum
Verð 8.990 kr

TAMARIS Mokkasínur
Stærðir 38-42
Verð 14.990 kr



TAMARIS Mokkasínur
Fást í fleiri litum - Stærðir 37-42
Verð 16.990 kr



TAMARIS strigaskór
Fást í fleiri litum - Stærðir 37-42
Verð 12.990 kr

Verslunin Belladonna



belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Unnur Guðný Gunnarsdóttir er glæsileg kona og hefur vakið athygli fyrir fágaðan fatastíl, fallega útgeislun og hlýja nærveru.

Unnur á auðvelt með að halda mörgum boltum á lofti, hún starfar sem myndlistarkona, flug-freyja og við ýmis verkefni hjá kaþólsku kirkjunni. Svo gerði hún sér lítið fyrir í sumar og starfaði einnig sem veiðileiðsögumaður og sló í gegn í því hlutverki.

Unnur er hæfileikarík og hefur ástriðu fyrir því að vera í gefandi störfum.

„Ég hef virkilega gaman af því að vera með marga bolti á lofti í einu og það er rétt að í sumar hef ég verið svo lánsöm að starfa sem veiðileiðsögumaður um hin ýmsu vötn og ár. Það er óendanlega skemmtilegt, en mörgum bregður í brún að mæta konu í því starfi,“ segir Unnur og brosir sínu einlæga og fallega brosi.

„Þetta sumar hefur verið algjörlega stórkostlegt, mér tókst að blanda saman því sem mér þykir allra skemmtilegast að gera, veiða, mála og fljúga. Margar ógleymanlegar stundir á öllum vígstöðvum sem var einmitt markmiðið.“

Sigraði hjartað við fyrstu kynni
Svo eignaðist Unnur nýjan vin í sumar sem henni þykir ákaflega vænt um.

„Nú svo má ekki gleyma honum Guttormi sem er átta ára labrador sem flutti til mín fyrir tilstilli Dýrahjálpar Íslands og sigraði hjarta mitt við fyrstu kynni. Hann er mjög skemmtilegur karakter, algjör prakkari og mjög stór í vexti en ég verð að viðurkenna að rýmisgreind hans er engin svo að hann minnir stundum á fil í postulínsbúð. Ég er mikil hunda-kona og gæti ekki án þeirra verið.“

Veiðibaktería frá barnsaldri
Unnur hefur verið með veiðibakt-eríuna síðan hún var barn.

„Ég hef veitt alveg síðan ég var lítið barn. Þetta er sannkallað fjöl-skylduáhugamál. Sem barn var ég mikið á Þingvöllum og við fórum oft út í Heiðarbæjarhólma á bát að veiða bleikju og urriða.“

Laxveiði kynntist Unnur einnig snemma en aðspurð segir Unnur að hún hafi verið gjörólik því sem þekkist í dag hvað varðar agn og sleppingar á fengnum.

„Fyrstu minningarnar um lax-veiði eru úr Úlfarsá sem nú er vel innan borgarmarkanna. Þangað fórum við fjölskyldan oft í dags-ferðir að veiða. Úr varð oft hin mesta vitleysa og skemmtun þar sem fjölskyldumeðlimir höfðu misjafnan áhuga. Stemningin var oft brekka vegna veðurs en ég hef



Unnur Guðný tekur sig vel út í veiðiklæðnaðinum og er með allan nauðsyn-
legan búnað fyrir veiðina.
MYNDIR/ADSENDAR

fulla trú á roki og rigningu og ekki allar myndir tilvaldar til stæk-unar,“ segir hún og hlær.

„Það er gaman að segja frá því að frændi minn Jón Þór sem var líka í þessum ferðum fjölskyldunnar, þá mjög lítill, átti síðar eftir að verða leigutaki að þessari á ásamt mörgum fallegustu og fengsælustu ám landsins, svo mikill var áhugi fjölskyldunnar.“

Fékk mariúlaxinn sjö ára
Unnur var ung þegar hún fékk fyrsta laxinn.

„Mariúlaxinn fékk ég í Úlfarsá í kringum sjö ára aldurinn og man það vel. Sumir í fjölskyldunni vilja meina að ég hafi verið yngri þegar ég veiddi lax í Meðalfellsvatni en því man ég ekki eftir og engum ber saman um það. Fiskinn fékk ég á maðk. Ég man að mér fannst þetta merkilegasti lax undir sólinni og í minningunni var hann algjör risi en ég efast um að það stæðist skoðun í dag.“

Unnur fór í nám í Ferðamála-skóla Íslands í veiðileiðsögn vegna óbilandi veiðidellu og það hefur nýst henni vel í þessu starfi.

„Frábært nám sem snertir alla helstu þætti veiði ásamt líffræði og lífsháttum ferskvatnsfiska. Námið er hnitmiðað og fjölbreytt og miðar að því að undirbúa veiði-leiðsögumenn undir starfið sem er afar fjölbreytt og skemmtilegt.“

Unnur elskar að vera úti í nátt-úrinni.

„Að veiða og fylgja veiðimönnum og -konum um ár og vötn eru mikil forréttindi. Í leiðinni safna ég hugmyndum fyrir myndlistina sem hefur alltaf verið mér svo kær og undið upp á sig síðustu ár. Íslensk náttúra hefur ávallt veitt mér endalausán innblástur og orku.“

Aðspurð segir Unnur veiði-mennsku vera upplifun og skiptir þá aflinn ekki öllu máli.

„Þó svo að auðvitað geri maður alltaf sitt allra besta svo allir fái fisk. Í mínum huga snýst veiði um að njóta, hafa gaman, spá og spek-úlera í flugum, veiðistöðum, hátt-erni fiska og fleira. Ég mun seint vaxa upp úr eltingar- og feluleikjum. Þegar fiskur tekur magnast adrenalínið, hjartað tekur kipp og mikið fjör færist í leikinn. Það má



kynnast persónuleika fólks svo vel í veiði, gleðinni þegar fiskur næst, svekkelsinu þegar það missir fisk og þegar annar veiðir vel en næsti maður ekki. Þá kemur sterkt í ljós hvaða manneskju veiðimaðurinn hefur að geyma.“

Fengnum sleppur Unnur undan-tekningarlaust.

„Ég veiði og sleppi undan-tekningarlaust og hef ég ekki tekið fisk sem ég hef veitt og matreitt í mörg herrans ár. Ég verð samt að viðurkenna að ég elska að borða nýveiddan fisk, þá sérstaklega bleikju steikta á pönnu með salti, pipar og sitrónusafa ásamt nýjum kartöflum.“

Veiðiklæðnaðurinn skiptir máli
Þegar kemur að veiðiklæðnað-inum er Unnur með puttann á púlsinum.

„Klæðnaðurinn skiptir miklu máli, sérstaklega í okkar marg-breytilega veðurfari. Þegar lagt er af stað út í daginn getur maður oft átt von á hinum ýmsu veðra-brigðum. Mér finnst best að klæða mig í tvö til þrjú lag af fatnaði. Ég er alltaf í gömlu góðu íslensku lopapeysunni og ullarsokkum en formæður okkar vissu svo sannar-lega hvað þær sungu þegar átti að verja fólkið sitt fyrir kulda,“ segir Unnur.

„Það er mikilvægt að vera í góðum vöðlum og vatnsþéttum veiðijakka, og með derhúfu og veiðigleraugu til að sjá ofan í vatnið og verja augun fyrir öngl-inum en í rokinu getur hann fokið í veiðimanninn. Stundum stendur maður klukkutímum saman úti í á eða vatni í roki og rigningu og þá skiptir máli að vera þurr að innan-verðu. Nú er hægt að fá sérsniðinn veiðifatnað fyrir konur frá til dæmis Guideline og Patagonia, en að mínu mati er frábært og gaman að sjá hvað margar konur eru að koma í sportið,“ segir Unnur og bætir við að það sé samt allt í lagi að verða kalt og svangur. „Það herðir mann bara.“ ■

Léttari lund, alla daga

MAG-YOUR-MIND® er öflug blanda af magnesíum,
B6 & B9 ásamt burnirót og adaptógenum.

Vinnur gegn streitu og skerpir hugsun.



Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! MAG-YOUR-MIND fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Fjarðarkaup.

Úrval fasteigna á Spáni

Kynning á Grand Hótel Reykjavík um helgina

Fasteignasalan Borg, í samstarfi við byggingar-fyrirtækið Euromarina á Spáni, býður glæsilegt úrval nýrra heimila á Spáni. Um er að ræða íbúðir og einbýlishús af ýmsum stærðum og gerðum.

Við hjá Borg fasteignasölu tryggjum örugga og góða þjónustu við Euromarina og fylgjum þér frá upphafi til enda með þínar þarfir og væntingar að leiðarljósi.

Allir velkomnir!

Laugardaginn 17. september kl. 11–18
Sunnudagur 18. september kl. 11–17



Bílar & Farartæki

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalítir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Málarar

REGNBÖGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málalar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitur.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

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

Húsaviðhald

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

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningavinnu. runarmurari.is S. 7743800

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Ábendingahnaupinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT

Til bygginga



NÝKOMIÐ BANKIRAI HARÐVIÐARPALLAEFNI 21X145MM VERÐ 1.950 KR METERINN
slétt beggia megin, ofnþurrkað. Lengdir frá 2,44 upp í 5,50 metrar. Harðviður til húsbýgginga. Sjá nánar á vidur.is Vatnasklæðning 21x125mm, panill 10x85mm, útihurðir 5,4cmx210cmX80,90,100) Eurotec skrifur, Penofin og Armstrong Clark harðviðaroliur. Uppl. hjá Magnúsi í síma 660 0230, á magnus@vidur.is og frá kl 10-14 á Öseyrarbraut 2 Hafnarfirði.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

ON býður götulýsingarþjónustu til sölu

Götulýsing Orku náttúrunnar er rekstrareining sem hefur þjónustað sveitarfélög, opinberar stofnanir og einkaaðila í áratugi. Mörg af stærstu sveitarfélögum landsins treysta á þjónustu Orku náttúrunnar sem hefur umsjón með framkvæmd og viðhaldi götulýsingar.

Götulýsing Orku náttúrunnar leitast eftir að veita afburða þjónustu í viðhaldi götuljósa á öruggan, hagkvæman og umhverfisvænan hátt.

Til að nálgast frekari upplýsingar um söluferlið og gögn um rekstur götulýsingar ON eru áhugasamir beðnir um að hafa samband við Deloitte ehf., ráðgjafa Orku náttúrunnar í söluferlinu, með tölvupósti á [netfangið gotulysing@deloitte.is](mailto:gotulysing@deloitte.is).

Frestur til að nálgast frekari gögn og upplýsingar um söluferlið er til og með 30. september 2022.



ORKA NÁTTÚRUNNAR

Heilsa

Heilsuvörur



gott cbd.is

Atvinna

Atvinna í boði

LITALÍNAN EHF
Óskar eftir lærdum málurum og menn vana málningarvinnu einnig nema.
Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445

Auglýsing um deiliskipulag

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 1. mgr. 43. gr. sömu laga eru hér með auglýstar ein tillaga að nýju deiliskipulagi og tvær tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Deiliskipulag: Húsafell 1 og Bæjargil

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 8. september 2022 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi Húsafell 1 (L176081) og Bæjargil (L221570) í landi Húsafells í Borgarbyggð.

Deiliskipulagsbreyting: Frístundarbyggð Galtarholts 2

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 8. september 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi frístundarbyggðar Galtarholts 2 (L135042) í Borgarbyggð.

Deiliskipulagsbreyting: Athafnarsvæðið Vallarás

Byggðaráð Borgarbyggðar, sem fer með fullnaðar-afgreiðsluvald sveitarstjórnar, samþykkti þann 30. júní 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi sem ber heitið Athafnarsvæðið Vallarás.

Ofangreindar skipulagsáætlanir eru aðgengilegar á heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá **15. september til og með 28. október 2022.**

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila inn athugasemdum til **28. október 2022.** Athugasemdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Digranesgötu 2, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 15. september 2022
Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.



BORGARBYGGÐ

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál 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

ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is