

1. tbl. 1. árg.  
2. nóv. 2012

# HRING IÐAN

LIST | MENNING | DÆGURMÁL



Ókeypis eintak

1935  
 ★ Ísafjarðarbíó ★  
 Elsta samfelld starfandi bíó á Íslandi  
 DOLBY DIGITAL 3D Facebook Ísafjarðarbíó skemmtun.is

bönnuð innan 16 Prusu Framtíðarmynd  
 Aðeins þessi eina sýning  
 Fimmtudag 1. Nóv kl 8.  
 Tilboð 900 kr  
**LOOPER**

Frumnýnd um allt land  
**PITCH PERFECT**  
 Party stuð, hatt stillt á föstudagskvöld  
 Bönnuð innan 12  
 Föstudag 2. Nóv kl 8.  
 Laugardag 3. Nóv kl 4.

Í Glæsilegri Disney 3D  
 Tilboð 1000 + 800 kr 6 ára og yngri  
 Disney PIXAR  
**BRAVE**  
 Laugardag 3. Nóv kl 2.  
 Sunnudag 4. Nóv kl 2.

Aukasýning SKYFALL  
 Laugardag kl 8 Rosaleg Aðsókn

Balthasar Kormákur  
**djúpið**  
 Sunnudag 4. Nóv kl 4 og 8.  
 Mánudag 5. Nóv kl 8.  
 Þriðjudag 6. Nóv kl 8.



## Sannkölluð tónlistarveisla

Sannkölluð tónlistarveisla var á svæðinu um síðustu helgi Bubbi Morthens kom vestur og hélt tvenna tónleika, á Ísafirði og á Þingeyri og Ylfa Mist Helgadóttir steig á stökk í félagsheimilinu í Bolungarvík. Vel á annað hundrað manns ljáðu rödd hennar eyra á laugardagskvöld og var mikill og góður andi í gestum. Ylfa Mist gaf nýverið út plötu, samnefnda sjálfri sér, og er um þessar mundir að fylgja útgáfunni eftir með tónleikum víðsvegar um landið. Meðfylgjandi myndir voru teknar á tónleikum Bubba og Ylfu Mistar.



Parft þú að  
 ná inn á hvert  
 heimili á  
 norðanverðum  
 Vestfjörðum?

Hringiðan auglýsingar  
 sími 456 4560

**Útgefandi:** Gúttó ehf., kt. 680501-2620, Silfurgötu 1, 400 Ísafjörður, sími 456 4560. **Ritstjórn:** Sigurjón J. Sigurðsson, sími 892 5362, netfang: [bb@bb.is](mailto:bb@bb.is). **Umsjónarmaður efnis:** Lisbet Harðar-Ólafadóttir, sími 697 4833, netfang: [lisbet@bb.is](mailto:lisbet@bb.is). **Ljósmyndarar:** Halldór Sveinbjörnsson, sími 894 6125, netfang: [halldor@bb.is](mailto:halldor@bb.is), Sigurjón J. Sigurðsson og fleiri. **Auglýsingar:** Halldór Sveinbjörnsson. **Prentun:** Litróf hf. **Dreifing:** Íslandsþóstur. Blaðinu er dreift án endurgjalds inn á öll heimili á norðanverðum Vestfjörðum.



# Húsið - fréttir

Húsið - Gistiheimilið Koddinn - Ísafjörður - Sími: 456 5555

## Þriggja rétta veturnáttatilboð Hússins

Súpa dagsins

Fiskur, kótelettur eða nautasteik

Kaka í eftirrétt

Verð 4.500,-

Víking jólaöl fylgir ókeypis með

Fimmtudag, föstudag og laugardag:

Fiskur dagsins

Verð 1.900,-

Víking jólaöl fylgir ókeypis með

## Framundan á næstunni:

9.-10. nóv.

Hreimur og Rúnar F

16. nóv

Jónas Sig og Ómar Guðjóns með tónleika.

Jógvan og Vignir Snær halda uppi stuðinu eftir tónleikana

23. nóv.

Gumm Hjalta og Eggert Nielson

24. nóv.

Sálin í Hnífsdal

30. nóv.

Friðrik Ómar og Matti Matt ásamt hljómsveit

1. des.

Björgvin Halldórsson í Íþróttahúsinu Torfnesi

ásamt Matta Matt, Friðriki Ómari og hljómsveit

## Lifandi tónlist öll fimmtudagskvöld fram að jólum

Fimmtudagskvöld:

**Denni og  
Maggi Trausta**

Föstudags- og  
laugardagskvöld:

Snillingarnir frá Flateyri

**Ívar og Nonni**

halda uppi stuðinu

## ATHUGIÐ

Uppselt er á  
jólahaðborðin,  
en ennþá er  
hægt að nálgast  
miða á böllin  
hjá Húsinu

# 21. október 2012

## Dagur í lífi Elfars Loga Hannessonar, leikara

**6.29** Fer endanlega á fætur, en samt er sunnudagur er nú ekki þekktur fyrir að vera svo árrisull um helgar. En það er enginn venjulegur sunnudagur í dag. Það er frumsýningardagur á nýrri Kómedíu Búkolla – Ævintýraheimur Muggs heitir króinn. Og ég er í mínum gamla góða heima-bæ Bıldudal því Muggur var einmitt Bılddælingur og því kom ekkert annað til greina en að frumsýna þar.

**7.30** Eldri systir mín, Kristín, líka snemma á fótum, reyndar ólík bróður sínum og er þekkt fyrir að vakna snemma. Við systkinin fáum okkur góðan morgunverð á æskuheimili okkar Birkihlíð.

**8.45** Kominn í hið frbæra félagshæimili Baldurshagi á Bıldudal en þar verður Búkolla einmitt frumsýnd í dag. Í gær-

kveldi stýlltum við Marsbil, kona mín sem einnig er leikstjóri verksins, leikmynd og ljós-um upp þannig að ég gat skellt mér beint í rennsli á leikritinu. Það gekk bara þokkalega held ég náttúrulega ekki dómbær þar sem ég var bara einn. Leikstjórinn enn sofandi.

**10.30** Aftur í Birkihlíðina þar eru bara allir komnir á fætur og mamma með kræsingar á borðum að vanda. Svo ég fékk mér bara aftur morgunverð. Hef sem betur fer ávallt getað borðað á frumsýningardegi þrátt fyrir smá stress. Og kaffi ég þarf mikið af kaffi allan daginn. Merkilegt hvað kaffið virkar vel á röddina mína er líklega eini leikari þjóðarinnar sem það á við um.

**11.45** Skundað í Baldurshaga á nýjan leik nú skal gera klárt fyrir sýningu. Raða upp stólum



og taka svo annað rennsli. Þó enn séu 4 tímar og fimmtán mínútur í sýningu þá er ég að vera búinn með neglurnar, næ bara ekki að losna við þennan ávana þegar mikið liggur við.

**12.02** Leikstjórinn kallar á rennsli og við gerum allt klárt á senunni. Er svo heppinn að eiga góða að því leikstýran gerir einnig leikmyndina og búningana í samstarfi við foreldra sína. Já mikið er ég nú vel giftur. Allt klárt. Eða...

**12.22** Örlagamínúta þessa dags. Rétt áður en á að fara að hefja rennsli þá uppgötvast að það vantar tölvusnúru. Sem er mjög mikilvæg fyrir þessa sýningu því öll tónlist og áhrifahljóð í þessari sýningu eru keyrð í gegnum tölvu. Og þar sem ég álpaðist til að taka morgunrennsli þá var batteríð að verða búið. Hvað gera leikarar nú?

**12.32** Eftir að hafa leitað hundr- að sinnum á öllum stöðum, þá er skundað í Birkihlíðina og náð í allar tölvusnúru sem þar finnast en engin af þeim passar. Ég bið yngri systur mína að skella status á Andlit- ið. Íbúar Bıldudals hver á Acer tölvu? Ekkert svar.

**13.04** Mín klára frænka Rebekka reddar deginum. Hún er með minniskubb nær mús- íkinni úr nánast batteríslausri Kómedíutölvu og setur yfir í sína tölvu. Hjúknet. Við hin eldri þurfum ekki að hafa áhyggjur æskan er mjög efnileg og tæknivædd þau munu spjara sig.

**13.45** Eftir húr-raöskur og flipp. Er skotið á rennsli á leikritinu Búkolla og afleysingartölvan hennar frænku fúkneraði svona líka fínt.

**15.05** Mæti í Baldurshaga þar er Örn Gíslason frændi mættur því hann ásamt bróður sínum Ágústi Gíslasyni og föður mínum Hannesi Friðrikssyni ætla að bjóða öllum leikhúsgestum uppá vöflur og gos að lokinni leiksýningu. Stekk því næst út á Tungu þar sem er minnis- varði um Mugg og kveiki þar á útikerti. Fer svo aftur í Baldurshaga og nú tekur við biðina eftir því að leikhúsgestir mæti og tjaldið verði dregið frá. Átti ljómandi góðar 45 mín bak- sviðs einmitt í leikhúsinu þar sem ég lék fyrst.

**16.00** Tjaldið dregið frá fullur salur af áhorfendum. Afleysingartölva spilaði fyrsta lagið og þá hófst leikritið Búkolla – Ævintýraheimur Muggs.

**16.43** Ætli það gerist? Já, það gerði það. Áhorfendur klöppuðu og klöppuðu. Eftir vel heppnaða frumsýningu er fátt betra en að fá sér eitthvað sæft og þessar vöflur voru geðveikar.

**18.00** Matur með famíliunni í Birkihlíðinni og svo var skundað á Ísafjörð. Að ná í tölvusnúru- una óþekku. Hallað sér smá stund en þarf að vakna í bitíð uppúr fimm því það er sýning í grunnskóla Patreksfjarðar kl.10 í fyrramáli. Hlakka til. Ævintýrið er hafid og það er alveg pottþétt að allt getur gerst. Einsog í alvöru ævintýrum.

Litli Leikklúbburinn Ísafirði

# Kötturinn

## sem fer sínar eigin leiðir

47. leikár – 83. verk  
október 2012  
Sýnt í Edinborgarhúsinu

Miðpantanir í síma 856 5455  
Forsala í Vestfirzku versluninni  
Miðaverð:  
6 ára og yngri – 0 kr.  
7-12 ára – 1.700 kr.  
13 ára og eldri – 2.200 kr.  
Öryrkjar og eldri borgarar – 1.700 kr.

Innifalið í miðaverði er kakó og kaka á Edinborg Café Bistró Bar með dýrunum úr leikritinu eftir sýningu

Leikgerð: Ólafur Haukur Simonarson  
Leikstjórn: Halldóra Björnsdóttir

**ALLRA**  
síðasta sýning!  
laugardaginn  
3. nóvember kl. 17.00



*Núpur*  
Hotel and Restaurant



**Hið sívinsæla  
jólahlaðborð Núpsbræðra  
verður laugardagana 1, 8 og 15. desember**

Veislustjórnn og söngskemmtun í höndum  
**Árna á Vöðlum - Hjónabandið** leikur fyrir dansi

*Húsið opnar kl. 19:00 og borðhald hefst kl. 19:30*

**Miðaverð aðeins 8.400 kr. á mann**

*Borðapantanir í síma 895-8247*



*Tilboð: bættu við gistingu og jólabrunch (morgunverði)  
fyrir aðeins 5.500 kr alls 13.900 pr mann*



*Edinborg*  
Bistro - Café - Bar



**Danskt jólahlaðborð á Edinborg  
laugardagana 1,8 og 15. desember**



Veislustjóri og uppistandari:

**Edda Björgvins**

**Þórunn og Halli** spila fyrir dansi

**Miðaverð aðeins 8.400 kr. á mann**

*Borðapantanir í síma 864-9737*





# Bleikur dagur

Bleikur dagur var haldinn hátíðlegur á Ísafirði í síðustu viku. Hefð hefur skapað fyrir því að bleikvæða fyrirtæki þennan dag ár hvert og skapað mikil stemning og háfært keppniskepp í frumlegheitum og skreytingagleði í bænum. Sýslumannsembættið á Ísafirði fór hamförum í bleikum bakstri, framkvæmda-pardus Snerpu tók þetta skrefi lengra og lauk Menningarmiðstöðin Edinborg deginum með Bleiku boði, þar sem allur ágóði rann óskiptur til Krabbameinsfélagsins Sigurvegarar. Meðfylgjandi myndir voru teknar á bleika deginum.










## Preyta í vöðvum? Þurr húð?

**Vöðva og liða Galdur**  
 hefur reynt sérstaklega vel á vöðvaþögu, beinlínnaþögu, liðverki, sinaskeiðaþögu, vastaverki og íþróttameiðil. Seiðkarlar til forna blönduðu saman jurtum, m.a. gráviði og mjadurt, sem unnu vel á bolgunum og verkjum. Gott smyrsl á fætur, bak, axlar, einni liði, skorðyrabil og bolgur.

**Húð Galdur**  
 hefur reynt kláðastillandi, mjúkjandi og gróðandi á eyrum, sólagæsem, sórtissis og aðra húðkvilla. Inniheldur blöndu af þrjúttíu, þrjú og fjórum góðum jurtum sem gratalækna og hieldu fráni föngum dags að gerði húðinni gott. Gott smyrsl við útbrotum, kláða og þurri húð.

*Smyrslin frá Villimey eru unnið úr íslenskum jurtum sem eru handtíðar í hreinni náttúru Vestfirðna þegar ætíð þeirra er hœð mál.*

*Smyrslin eru náttúruleg og lifran, án allra roðandi-, ilm- og þværfna og eru með 100% lifrana cottun frá Vattunarkjöfnunni Tani.*

*Fast í heilavæðunum og afþotunum.*





**VILLIMEY**

Lifrænt vottuð smyrsl, úr villtum íslenskum jurtum.



Strandgata 44 • 460 Tálknafjarður • sími 892 8273 • villimey@villimey.is • www.villimey.is



## Dagskrá Veturnáttu 2012

## Langur laugardagur

### Fimmtudagur 1. nóvember

16.00	Opnun Rolling stones sýningar	Gamla sjúkrahús
20.00	Tónleikar Gissurar Páls og Árna Heiðars	Hömrur
22.00-01.00	Denni og Maggi Trausta	Húsið

### Föstudagur 2. nóvember

13.30-15.00	Frítt leiklistarnámskeið fyrir börn	Hamrar
17.00	Opnun sýningar Myndlistarfélagsins á Ísafirði	Edinborg
19.00	Yndiskvöld með Ylfu Mist	Bræðraborg
21.30	Drekktu betur	Kaffi Ísól
22.00-00.00	Bjórbingó	Edinborg Bistró
23.30-03.00	Nonni og Ívar leika fyrir gesti	Húsið

### Laugardagur 3. nóvember

11.00-16.00	Langur laugardagur á Ísafirði	Miðbær Ísafjarðar
13.00	Lúðraþyrtur í Neista	Neisti
13.00	Myndlistargörningur Krúnkphoto	Hamraborg
14.00	Prjónympiuleikar	Bræðraborg
14.00	Húslestur	Safnahús
14.00-16.00	Heimilistónar	Ísafjörður
17.00	Kötturinn sem fer sínar eigin leiðir	Edinborgarhús
13.00-15.00	Myndlistardagur barna	Edinborg
14.00-16.00	Smástundarsafnið	Edinborg
23.30-03.00	Nonni og Ívar leika fyrir gesti	Húsið
23.00-03.00	Hrekkjavökudiskó	Edinborg Bistró

### Sunnudagur 4. nóvember

13.30	Tónleikar píanónemenda TÍ	Hamrar
17.00	Stórtónleikar kóra af Vestfjörðum	Ísafjarðarkirkja
19.30	Danssýning nemenda LRÓ	Neðstikaupstaður
20.00	Kertafleyting í fjöruborðinu	Neðstikaupstaður

Nánari upplýsingar um einstaka viðburði, mögulegar breytingar og viðbætur við dagskrá má finna á heimasíðu hátíðarinnar, [www.isafjordur.is/veturnaetur](http://www.isafjordur.is/veturnaetur)

Hefð hefur skapast fyrir löngum laugardegi á Veturnóttum þar sem kaupmenn á Ísafirði hafa opið í það minnsta milli klukkan 11.00 og 16.00. Víða má finna tilboð í tilefni hátíðarinnar. Þær verslanir sem taka þátt eru:

**Leggur & skel**  
**Jón & Gunna**  
**Thai Iceland**  
**Húsasmiðjan**  
**Pristur - Ormsson**  
**Samkaup**  
**Konur & menn**  
**Craftsport**  
**Hamraborg**  
**Eymundsson**  
**Hafnarbúðin**  
**Vestfirska verslunin**  
**Rammagerð Ísafjarðar**  
**Monró**  
**Særaf**  
**Klæðakot**  
**Karitas**  
**J.O.V. föt**  
**Gullauga**



**Fræðslumiðstöð Vestfjarða**  
Miðstöð símenntunar á Vestfjörðum

## Næstu námskeið

- Ostar og vín – Þingeyri, fim. 1. nóv. Verð kr. 4.900.
- Körfugerð – Ísafjörður, lau. 3. og sun. 4. nóv. Verð kr. 20.500.
- Málmsuða – Ísafjörður, hefst 5. nóv. 3 skipti. Verð kr. 12.900.
- Hugræn atferlismeðferð, hefst 5. nóv. 3 skipti. Verð kr. 12.800.
- Ostar og vín – Ísafjörður, fim. 8. nóv. Verð kr. 4.900.
- Mannauðsmál í fyrirtækjum – Ísafjörður, fim. 8. nóv. Verð kr. 8.500.
- Gamalt verður nýtt – Flateyri, hefst lau. 10. nóv. Verð kr. 10.400.
- Leðurtöskugerð – Ísafjörður, lau. 10. nóv. Verð kr. 14.900.

Nánari upplýsingar og skráning á [www.frmst.is](http://www.frmst.is) eða í síma 456 5025.



Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
Suðurgata 12, 400 Ísafjörður  
Sími: 456 5025  
Netfang: [frmst@frmst.is](mailto:frmst@frmst.is)  
Veffang: [frmst.is](http://frmst.is)



# Sápugeterðarko

## Í 10 orðum, hver ertu?

Ég er þriggja barna og tveggja barnabarna móðir og athafnakona, fædd og uppalin í Hafnarfirði.

## Og hvar áttu helma?

Bý á eyrinni á Ísafirði og hef búíð á Ísafirði sl. bráðum 30 ár (úff!).

## Afhverju sápugeterð?

Það var svolítið skondið hvernig hugmyndin af sápugeterðinni kviknaði, það má eiginlega kenna manninum mínum um... en þannig var að þegar ég rak hannyrðaverslunina og kaffihúsið mitt, Heitt á Þrjónunum, pantaði hann fyrir mig þrjónabækur í gegnum Amason reikning sinn (af því ég mundi ekki lykilorðið á mínum) og í framhaldinu fór hann að fá sendan auglýsingapóst á netfangið sitt um allra handanna hannyrða- og fönðurbækur sem hann samviskusamlega áframsendi á mig og meðal annars voru þarna bækur um sápugeterð. Ég er mikið fyrir að prófa e-ð nýtt og fannst spennandi hugmyndin um að gera mínar eigin sápur og sló til og pantaði mér tvær sápugeterðarbækur sem mér leist vel á og þar með var boltinn farinn að rúlla.

Ég féll fyrir bókunum og varð ólm í að prófa og þetta var svo skemmtilegt að ég gat ekki hætt... ákvað að framleiða slatta og selja í búðinni minni og þar með varð ekki

aftur snúið. Sápurar seldust vel og urðu ágætis viðbót við flóruna í versluninni. Ég fór svo fljótlega að selja þær Vestfirsku versluninni og á Hótel Ísafirði og þar fást þær enn.

Eftir að ég hætti með verslunina mína og varð „atvinnulaus“ ákvað ég að halda framleiðslunni áfram og selja á netinu en ég er með facebook síðuna <http://www.facebook.com/heittaprjonunum> og þar set ég inn upplýsingar um það sem er í farvatninu hverju sinni. Fólk allstaðar að af landinu var farið að panta frá mér sápur og var mikið spurt hvort ekki væri hægt að fá þetta fyrir sunnan, því eins og við úti á landi vitum er pósthlutningur ekki ódyrt fyrirbæri og stendur okkur svolítið fyrir þrifum.

Nú þá var ekkert annað að gera en að fara með þessar elskur í víking og nú er ég farin að fikra mig hringinn (í kring um landið), er að selja í Landnámssetrinu í Borgarnesi og er komin til Reykjavíkur þar sem sápurar fást í versluninni Púko & Smart á Laugarvegi 83, hrikalega sæt og skemmtileg búð sem selur „töður fyrir Heimilið, Hugann og Holdið“, algjört uppáhald. Síðast en ekki síst er ég farin að selja til Rammagerðarinnar/Icelandic Giftstore. Rammagerðin er með verslanir á landsvísu og verslar með minjagripi, ýmis konar list og íslenska ull og

verður spennandi að sjá hvert þetta leiðir en fyrsta sendingin er farin til þeirra.

## Uppáhalds lykt?

Ég elska sápurar mínar og finnst þær hver annarri betri. Ef ég á að tala um uppáhalds þá verð ég nú að viðurkenna að ég er alltaf svolítið veik fyrir öllu sem heitir vanilla, hvort sem það er í mat eða sápum, vanillulykt og bragð hreinlega ærir mig, svo að vanillusápan mín er nú í þínu uppáhaldi hjá mér. Svo er „Undur náttúrunnar“ líka í uppáhaldi en hún er þökkud af aloavera og allavega græðandi og sótthreinsandi jurtum og olíum sem lengi hafa verið taldar hafa lækningamátt.

En allar eru þær yndislegar og í þeim eru engin aukaeða gerviefni, bara hreinar olíur, fíta og jurtir beint úr náttúrunni. Stöku sinnum set ég þó smá litarefni til að skreyta sápurar og svo þarf auðvitað natríum hýdroxíð sem brýtur niður fituna og „gerir sápurar að sápum“ en vinnsluferlið er að meðaltali fjórar vikur. Sápurar mínar er handgerðar, alla leið, og eru því engar tvær nákvæmlega eins, hver sápa hefur sinn karakter og það er það sem er líka svo sjarmerandi við þær.

## Það versta við sápurar?

Nú er svo komið að ég hef varla undan að framleiða, er öllum stundum að galdra sápur og er farin að prófa mig

áfram með mínar eigin uppskriftir, sem er mjög skemmtilegt. Þetta er mikil nákvæmnessvinna og þarf ekki mikið út af að bregða svo að allt fari í vaskinn, í orðsins fyllstu merkingu. En það er samt gaman að gera tilraunir, maður lærir ekki síður af því að gera mistök af og til. Svo þarf maður að fara í „gallann“ áður en maður byrjar því þetta er ekki hættulaust heldur. Það þarf að fara mjög varlega og hafa allan öryggisbúnað í lagi þegar maður vinnur með natríum hýdroxíð því það er mjög ætandi og hættulegt efni.

Gaman að segja frá því að eitt sinn þegar ég var ég í „fullum skróða“ í eldhúsinu mínu að framleiða, hoppaði göður vinur minn upp fyrir framan eldhúsgluggann hjá mér í þeim tilgangi að bregða mér (við eldhússtörfin) en honum brá miklu meira en mér, þar sem ég stóð með maska fyrir andlitinu, risagleraugu, gúmmihanska og rennt upp í háls, mjög skondið moment.

## Næst á dagskrá?

Nú ég hef verið að hanna nýjar umbúðir sem eru þókar þrjónaðir úr íslensku einbandi með fallegu munstri. Þeir hafa fallið vel í kramið og er framleiðsla á þeim í fullum gangi, á ég þar góðar konur að sem hjálpa mér mikið. Svo er sápunum einnig pakkað í smekklega og skemmtilega kassa, svona meira hvunn dags.





# onan

Ef heldur á sem horfir þarf ég kannski bara að flytja framleiðsluna úr litla eldhúsinu mínu í annað og þægilegra húsnæði. Þetta er greinilega að vinda allverulega upp á sig og er það bara skemmtilegt. Ég hlakka til að sjá hvernig veturinn og næsta sumar þróast með nýjum söluaðilum. Kannski og vonandi endar bara með því að maður þurfi að ráða sér aðstoðarfólk og skapa með því atvinnu í bænum okkar, sem verður þá bara bónus.

Mitt markmið er fyrst og fremst að hafa gaman að þessu, að halda áfram að framleiða því ég hef mikla trú á vörunni minni og sápa er eitthvað sem við öll notum alltaf. Ekki skemmir fyrir ef hún er góð, mjúk og ilmandi og gælir við húðina. Falleg gjöf er hún einnig, í skemmtilegum umbúðum.

Nú er að fara á fullt framleiðsla á pokum fyrir jólin og verða þeir með rauðu og jólalegu ívafi.

Ein tegund af jólasápu er þegar komin í vinnslu og bíður eftir að komast í pokana, bara spennandi.

Svo hvet ég bara alla til að prófa herlegheitin og njóta. Það er alltaf notalegt að fara í gott bað, ég tala nú ekki um ef maður á góða sápu sem gælir við kroppinn.

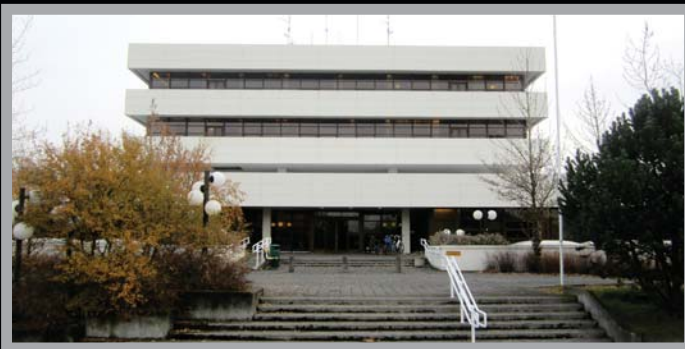
Með sápukveðju,  
Sápu-Gerðar-konan.





Skúli Þórðarson, trúbador og pylsusali hefur verið búsettur í Reykjavík í þónokkur ár. Ásamt plötuútgáfu sinnir hann heimili, konu og barni, selur pylsur á nóttunni og laumast inn á kaffihús á milli stríða.

# Heima að heiman



## Mitt Svæðisútvarp Vestfjarða...

Það er alltaf gaman að eiga erindi í útvarpið. Á góðviðrisdögum kíkti ég stundum í kaffi á svæðisútvarpið til þess að spyrja fréttu af veðrinu. Vegna þess að ég hlusta svo lítið á útvarp. Höfuðstöðvar Rúv eru svolítið stærri í sniðum en þar er samt alltaf heitt á könnunni og Oli Palli og KK eru næstum jafn kumpánalegir og Guðrún og Sigga á svæðisútvarpinu á sínum tíma.



## Mín Hamraborg...

Krambúðin opnar snemma og lokar seint. Lengi vel bjó ég beint á móti Krambúðinni. Þangað fór ég til þess að taka kvikmyndir á leigu og til þess að kaupa nammið sem ég taldi mér trú um að ég ætlaði ekki að borða þegar ég gerði viku-innkaupin í Krónunni eða Bónus. Starfsfólkið er fullt af gleði og almennilegheitum rétt einsog í Hamraborg



## Mín Bolungarvík...

Á Ísafirði naut ég góðs af því að eiga nágrannabæ. Margsinnis gerði ég mér ferð til Bolungarvíkur að heimsækja vini og ættingja. Nú keyri ég hins vegar í Kópavog og heimsæki ömmu mína.



## Mín Bræðraborg...

Ég er miðbæjartýpa og kaffihús eru stór partur af tilvist minni. Á Kaffismiðjunni við Kárastríg er eilíf umferð af skapandi fólki með ferðatölvur og stór framtíðarplön. Þar er líka vinylplötuspilari og heimilislegar innréttingar líkt og í Bræðraborg.



# Dekurstofan Dagný

snyrtivörumerstun

Hálfvarstræti 19 - Sími: 823 3500

## Öll almenn snyrting

- > andlitsmeðferðir
- > vaxmeðferðir
- > hendur
- > fætur
- > neglur
- > förðun
- > litun og plökkun
- > tattoo / varanleg förðun

**Ella Baché**  
Paris

**nm**  
cosmetics

**Murad** | **m**  
Transforming Skincare®

**CYCLIX**  
nutressa

**PN**  
PRONAILS  
love your hands

**SU-DO**  
PROFESSIONAL TANNING

**E2**  
PROFESSIONALS

# HEITASTI

## staðurinn í bænum

**Studio  
Dan**

[studiodan@simnet.is](mailto:studiodan@simnet.is)  
[www.studiodan.is](http://www.studiodan.is)  
Sími 456 4022

Opið alla daga vikunnar  
mánudaga til föstudaga kl. 5:40 - 21:00  
laugardaga kl. 9:00 - 16:00  
sunnudaga kl. 13:00 - 16:00

Þú getur æft alla daga þegar þú vilt og getur  
Einkaþjálfarar og starfsfólk tekur vel á móti þér



„Kódak mómentið.“

Hlynur Kristjánsson

# flickr

**Nafn:**

Hlynur Kristjánsson.

**Uppruni:**

Flateyri

**Flickr-síða:**

flickr.com/photos/hlynurkr

**Af hverju ljósmyndun?**

Spennandi tækni og að hafa ástæðu til að fara út og njóta náttúrunnar og umhverfisins.

**Fyrsta græjan?**

Fyrsta Dslr vélin var Canon 20D.



**Skemmtilegasta Kódak mómentið?**

Ég var einu sinni í fjörunni við Arnarnes í Dýrafirði að leika mér að taka myndir af briminu. Ég hafði af einhverri ástæðu lagst í fjöruborðið og hélt á vélinni. Þegar ég horfði í gegnum vélina sá ég stóra öldu koma yfir mig. Ég náði að smella af og snúa mér frá og halda vélinni þurri en sjálfur rennblotnaði ég.

**Hvað er í dótakassanum?**

Canon 7D, Linsur, flöss, sendar, filterar, batterí og vasaljós.

**Á hvern skorar þú og af hverju?**

Bernharð Guðmundsson, hann er fanta flottur myndari.



Sólsetur í Dýrafirði.



Norðurljós í Önundarfirði.

BRÆÐRABORG – 2. NÓVEMBER – 19:00 - 23:00

# Sushi & tónleikar

veisla með Ylfu Mist

**Sushi veisla og tónleikar 3.900 kr.**

**Matseðill: Miso súpa, 9 sushi bitar og eftirrættur**

**Borðapantanir í síma 456-3322**

Hægt er að kaupa miða eingöngu á tónleikana við innganginn á kr. 1.000. Tónleikarnir hefjast kl. 21:00.



Bræðraborg Aðalstræti 22, Ísafirði • Sími 456-3322 • borea.is

## STARFS- MAÐUR ÓSKAST

Starfsmaður óskast til starfa frá áramótum. Um er að ræða ræstingu, vinnu við bílaþríf, smíðar og annað sem til fellur. Umsækjandi þarf að geta unnið sjálfstætt og sýnt samstarfsvilja með öðrum. Vinnutíminn er breytilegur með fríi oftast á föstudegi, laugardegi og sunnudegi.

Æskilegur aldur 30+ en 25 ára lágmark.

Lágmarkslaun um 400 þúsund á mán.

Öruggt, fjölbreytilegt framtíðarstarf.

Upplýsingar hjá Árna í 862-5669 eða [massi@massi.is](mailto:massi@massi.is)

**MASSI**  
þríf  
[www.massi.is](http://www.massi.is)



# Hvað er að gerast?

## Fimmtudagur 1. nóvember

- 20:00 Hamrar: Gissur Páll og Árni Heiðar, tónleikar.
- 20:00 Ísafjarðarkirkja: Skundi líflí og Skruggublesarnir.
- 22:00 Denni og Maggi Trausta skemmta í Húsinu.

## Föstudagur 2. nóvember

- 10:00 Hlíf: Húslestur í kjallaranum.
- 12:00 Háskólasetur Vestfjarða: Vísindaport.
- 17:00 Slunkaríki, Edinborgargangi: Myndlistafélagið opnar sýninguna Samgöngur.
- 20:00 Félagsmiðstöðin Djúpið: Lufsur og VIP klúbbakvöld.
- 21:00 AA húsið, Eyrargötu: AA fundur.
- 22:00 Edinborg Bistrot: Bjórbingó.
- 22:00 Ívar og Nonni skemmta í Húsinu.

## Laugardagur 3. nóvember

- 10:00 Torfnæs: Íþróttaskóli KFÍ.
- 13:00 Edinborg: Myndlistadagur barna.
- 14:00 Edinborg: Smástundasafnið sýnir
- 14:00 Heimilistónar: Tónleikar á heimilum Ísfirðinga.
- 15:00 Edinborg: Kötturinn sem fer sínar eigin leiðir.
- 21:00 Félagsheimilið í Bolungarvík: Styrktaríónleikar fyrir Þórunni Eik.
- 22:00 Edinborg: Dj. Raggi heldur uppi stuðinu.
- 22:00 Ívar og Nonni skemmta í Húsinu.

## Sunnudagur 4. nóvember

- Seinnipartur dags: Árleg danssýning Listaskólans í Neðstakaupstað.
- Kaffihlaðborð í Tjöruhúsinu.
- 17:00 Ísafjarðarkirkja: Áfangar, stórtónleikar kóra á svæðinu.

## Mánudagur 5. nóvember

- 20:00 Félagsmiðstöðin Djúpið: Ratleikur.
- 20:00 Hamrar: Aðalfundur Styrktarsjóðs Tónlistarskólans.
- 20:00 AA húsið, Eyrargötu: Alanon fundur.

## Þriðjudagur 6. nóvember

- 19:30 Guðmundarbúð: Föndur Slysavarnakvenna(Línan).
- 20:00 Ísafjarðarkirkja: Æskulýðsfundur.
- 21:00 AA húsið, Eyrargötu: AA fundur

## Miðvikudagur 7. nóvember

- 10:30 Ísafjarðarkirkja: Foreldrasamvera.
- 17:00 Ísafjarðarkirkja: Kirkjuskóli barnanna.
- 18:00 Ísafjarðarkirkja: 9-12 ára kirkjustarf.
- 20:00 Félagsmiðstöðin Djúpið: Opið hús.
- 20:00 Bræðraborg: Trivial og gleði.
- 21:00 Félagsheimilið í Súðavík: AA fundur.

## Enski boltinn

- 3.11 kl. 12:45 Man.Utd – Arsenal
- 3.11 kl. 15:00 Sunderland – Aston Villa
- 3.11 kl. 15:00 Tottenham – Wigan
- 3.11 kl. 15:00 Norwich – Stoke
- 3.11 kl. 15:00 Swansea – Chelsea
- 3.11 kl. 15:00 Fulham – Everton
- 3.11 kl. 17:30 West Ham – Man. City
- 4.11 kl. 13:30 QPR – Reading
- 4.11 kl. 16:00 Liverpool – Newcastle



# Mér finnst...

## ... að fólk þurfi að setja sér markmið

Ég hugsaði lengi og vel hvað ég ætti að skrifa um þegar ég var beðinn um að skrifa pistil í blaðið, en svo ákvað ég að ég vildi hafa þetta um eitthvað sem myndi kannski virka sem einhverskonar hvatning og þetta varð niðurstaðan.

Öll langar okkur að hafa lífið í eins góðu lagi og hugsast getur. En löngunin ein dugir ekki til að koma lagi á hlutina. „Vilji er allt sem þarf,” segir máltækið. En er það ekki aðeins of mikil einföldun? Oftast þurfum við að hjálpa viljanum og gott hjálpartæki er að setja sér markmið og gera áætlun um hvernig við ætlum að ná þeim.

Að setja sér markmið er að ákveða hvaða árangri við viljum ná, hvort sem það sé í ræktini, starfinu, eða bara lífinu. Markmiðið þarf að vera raunhæft og svo þarf að hugsa hvernig maður ætlar að ná því. Ég hef verið að pæla í því undanfarið hvert markmið mitt í lífinu sé, og hvað mig langar að verða og hvað ég vil gera, en ég bara hreinlega veit það ekki en það er eitt sem ég veit og það er að, ekki sé nóg að dreyma um það sem maður vill gera eða verða, maður verður að framkvæma.

En hver og einn hefur sinn hátt á því hvernig hann vill ná sínu markmiði. Þegar við setjum okkur markmið og finnum leiðir til að ná þeim þurfum við að gefa okkur tíma öðru hverju til að skoða og íhuga hvernig hefur gengið. Ef vel hefur gengið og vinnuvenjur og lífsvenjur hafa breyst má bæta við nýjum markmiðum og vinna að frekari endurbótum. Oft er ágætt að verðlauna sjálfan sig þegar vel hefur tekist. Ef illa hefur gengið þarf að endurskoða markmiðin og leiðirnar og finna út hvað gekk illa og hvers vegna. Mikilvægt er að hugsa jákvæft og horfast í augu við að allir geta gerf mistook og mistook eru til að læra af þeim. Markmið virka hvetjandi á þann sem setur þau. Þau endurspeglar gildismat og áherslur þess sem setur markmiðin. Þau lýsa þeirri framtíð sem við viljum að verði að veruleika hjá okkur. Þau verða samtímis drifkraftur og mælistika hins daglega lífs og verkefna.

Ég mæli hiklaust með því að ef maður er ekki búinn að setja sér markmið, að þá geri maður það núna. Því það er aldrei of seint.

Sigurgeir Garðarsson.

Nemendur Menntaskólans á Ísafirði tjá sig um lífið og tilveruna



# Þjónustuauglýsingar

Vottaðar lífrænar  
vörur úr íslenskum  
handtíndum jurtum



  
VILLIMEY



Öll almenn  
húsasmíði

Bolungavík  
456 7080 • 893 9362 • 690 1060

 **RAFVERK EHF**

RAFVERKTAKI  
RAFMAGNVERKSTÆÐI

Skólástíg 4 • Bolungarvík • S: 456 7373



**Sophus Magnússon**  
hópfærðir - almennings-  
samgöngur  
vöruflutningar - taxi

Skipagata 15 • 400 Ísafjörður  
Símar: 893 8355 • 456 4258  
Netfang: taxi@snerpa.is

*Fiskibúðin mín*  
**Fiskbúð Sjávarfangs**

Sími 456 4400  
Sindragötu 11 - 400 Ísafirði



**Geirnaglinn ehf**

trésmíðaverkstæði  
Strandgötu 7b  
400 Ísafirði  
Sími: Þórhallur 848 2087  
Sími: Magnús 862 3122

Öll almenn trésmíði

Alhliða vélaviðgerðir



**PRYMUR HF. – Vélsmiðja**

Suðurgata 9 • 400 Ísafjörður • Sími: 456 3711 • Fax: 456 4701



Ráðgjafa- og nuddsetrið ehf

Sindragötu 7 • 400 Ísafjörður  
rons@rons.is • www.rons.is  
Símar 456 6698 & 899 6698 • fax 456 6698

Dekurnudd  
Steinanudd  
Alnudd  
Partanudd  
Rafmagnsnudd  
Stólanudd

Fréttir og  
upplýsingar um  
réttindi og kjör  
á vinnumarkaði  
[www.verkvest.is](http://www.verkvest.is)



Sími í Bolungarvík 450 7900  
Sími á Ísafirði 450-7910

Aðalstræti 19, 415 Bolungarvík • Hafnarstræti 9, 400 Ísafjörður



Gámapjónusta  
Vestfjarða ehf

**BÆTT UMHVERFI  
BETRI FRAMTÍÐ**

**Bílasala  
456 3800**

**Bílaverkstæði  
456 4580**



**Suðurgötu 9**

 **snerpa**  
lykill að lausn

Internet – Fartölvur – Viðgerðir

Mánagata 6  
400 Ísafjörður  
Sími 520 4000  
[www.snerpa.is](http://www.snerpa.is)



**PRISTUR EHF**  
Vélsmiðja • Verslun

Sindragata 8 • 400 Ísafjörður  
Sími 456 4750 • Fax 456 4574  
[www.thristur.is](http://www.thristur.is) • [thristur@thristur.is](mailto:thristur@thristur.is)



# Steikarsamloka

KJÖT, LAUKUR, KÁL, STEIKARSÓSA,  
OSTUR, FRANSKAR & COKE

**1.595** kr.

# GRÍSAÞAMLOKA

GRÍSAKJÖT, BBQ SÓSA, CHILLI  
SÓSA, LAUKUR, KÁL, OSTUR,  
FRANSKAR & COKE

**1.595** kr.



**HAMRABORG**

Hamraborg ehf • Hafnarstræti 7 • Sími 456 3166