



LAUGARDAGUR 29. APRÍL 2017

Helgin



Skissubókin er aldrei langt undan hjá Degi Sævarssyni teiknara.

[helgin →4](#)



Fæst í næsta apóteki eða heilsuvöruverslun



Ásta Dóra spilar gömlu meistarana með miklum tilþrifum. Hún mun sýna gestum Hörpu hvers hún er megnug í dag. MYND/EYÞÓR

10 ára píanósnillingur

Ásta Dóra Finnsdóttir er 10 ára en er þegar farin að vekja athygli um allan heim fyrir snilli sína á píanó. Hún hefur fengið milljónir áhorfenda á netinu en í dag verður hún með sína fyrstu einleikstónleika í Hörpuhorni Hörpu. →2



Einbeittur ungur pianósnillingur. MYND/EYÞÓR

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Ásta Dóra komst í heimsfréttirnar fyrir ári þegar hún sýndi snilli sína á almenningspíanói í Canary-Wharf í London. Þar lék hún Tyrkneska marsinn – Rondo Alla Turca eftir Mozart án þess að slá feilnótu við mikinn fögnuð vegfarenda. Netmiðillinn Daily Mail sýndi myndband af viðburðinum og fjallaði um þennan unga pianósnilling. Myndbandið fór á flug í netheimum og sem dæmi hafa yfir þrjár milljónir manna horft á það í Taívan. Sjálf á Ásta Dóra ættir að

rekja til Malasíu en þaðan er móðir hennar, Fey eða Chin Ming Teoh. Faðirinn, Finnur Þorgeirsson, er hins vegar Íslendingur og fjölskyldan býr í Garðabæ.

Tónleikar í Hörpu

Ásta Dóra hefur leikið á pianó frá fjögurra ára aldri. Hún er langt á undan jafnöldrum sínum í námi. Ásta Dóra stundar Suzuki-nám við Allegro Suzuki tónlistarskólann undir handleiðslu Kristins Arnar Kristinssonar. Hún lauk við náms-efni skólans í fyrra en tónleikarnir í dag eru formleg útskrift úr síðustu bókinni í náminu en þær eru alls sjö. Þetta eru ákveðin tímamót því Ásta Dóra hefur ekki áður haldið einleikstónleika. Þeir verða

í Hörpuhorni á annarri hæð Hörpu og eru allir velkomnir að hlusta á hana spila og aðgangur er ókeypis. Á efnisskránni verða meðal annars verk eftir Bach, Mozart, Händel, Chopin, Debussy og Bartók. Ásta stundar nám á framhaldsstigi sem er nánast einsdæmi fyrir barn á þessum aldri.

Ekkert pianó

Hæfileikar Ástu Dóru komu snemma í ljós. „Það var ekkert pianó heima en ég fékk að æfa mig hjá ömmu og afa. Ég elskaði tónlist og langaði að spila. Pabbi sendi mig í tónlistarskóla og eftir fyrsta veturinn keypti hann pianó fyrir mig,“ segir þessi ungi snillingur. Faðir hennar bætir því við að foreldrarnir vildu sjá hvort áhuginn væri raunverulegur áður en fjárfest yrði í pianói en það kom reyndar fljótt í ljós að svo var. „Ég hlustaði mikið á tónlist. Fyrsti kennarinn minn var Anna Fossberg Kjartansdóttir. Hún kenndi mér fingrasetningu og hvernig ég ætti að bera mig að við hljóðfærið. Síðan tók Kristinn við sem kennarinn minn,“ segir hún. Ásta Dóra var ekki orðin fimm ára þegar hún byrjaði í Suzuki skólunum.

Alveg kreisi

„Mamma sagði mér að þegar ég var yngri hafi ég verið alveg kreisi við pianóið og vildi stöðugt vera að spila. Hún þurfti stundum að minna mig á að taka hlé. Núna æfi ég tvo tíma á dag,“ segir Ásta Dóra sem auk pianónámsins stundar nám í Alþjóðaskóla Íslands sem er í sama húsi og Sjálandsskóli. Enska er annað móðurmál Ástu Dóru og hún stundar nám á ensku og íslensku.

„Það skemmtilegasta sem ég geri er að spila fyrir áheyrendur. Ég hlakka mikið til tónleikanna,“ segir Ásta Dóra en hún er ekki óvön að koma fram á tónleikum og ýmsum uppkomum. „Ég hef leikið fyrir forsetann,“ segir hún stolt. „Á tónleikum mínum í Hörpu ætla ég að leika upp úr heilli bók, sautján mismunandi verk. Það verða prelúdiur, rúm-ensk þjóðlög og allavega lög,“ segir



Ásta Dóra með forsetahjónunum, Guðna og Elisu, og foreldrum sínum, Finni og Fey. Ásta var ákaflega ánægð með að spila fyrir forsetann á Bessastöðum.

hún kát en Ásta Dóra er ákveðin í að halda áfram pianónámi. Að sögn föður hennar hefur hún einstakt tóneyra og á auðvelt með að læra nótur. „Það tekur smá tíma að læra erfiðustu nótturnar, svolítið flókið en mjög skemmtilegt,“ segir hún.

Með frægum pianóleikara

Ásta Dóra fór á tónleika með Mariu João Pires pianóleikara þegar hún kom hingað til lands og lék í Hörpu. Maria byrjaði að læra á pianó fjögurra ára eins og Ásta Dóra og er í dag einn eftirsóttasti pianóleikari heims. „Ég elskaði hvernig hún lék á pianóið,“ segir Ásta einlæg en hún fékk að hitta Mariu. Hún hefur sómuleiðis hitt Víking Heiðar. „Hann er ótrúlega fær. Mig langar til að leggja pianóleik fyrir mig eins og hann.“

Spilað á lestarstöð

Þegar Ásta Dóra settist við pianóið í London var hún á námskeiði í Royal Albert Hall. „Ég sá svona almenningspíanó á lestarstöðvum og var búin að spyrja mömmu nokkrum sinnum hvort ég mætti

spila. Mér leist best á þetta í Canary-Wharf af því að það leit út eins og tveggja hæða strætó. Ég veit ekkert hvernig þetta komst í Daily Mail og var alveg steinhissa að sjá fréttina.“

Fyrir tilviljun var þekktur konsertmeistari staddur á lestarstöðinni þegar Ásta lék á pianóið. „Hann spjallaði við mig og gaf mér góð ráð,“ segir hún.

Ásta Dóra er algjörlega ófeimin að koma fram. Hún vonast til að sjá sem flesta í Hörpu. „Ég ætla að gera mitt allra besta fyrir gesti og ég hlakka mikið til. Síðan verð ég með tónleika 6. maí hjá Pianó plús í Tónskóla Sigursveins,“ segir hún. Ásta Dóra hefur verið í Pianó plús verkefni hjá Ninu Margræti Grímsdóttur pianóknennara síðan í september. Það er verkefni fyrir nemendur á framhaldsstigi, jafnvel háskólastigi. Ásta er yngsti nemandinn.

Ásta Dóra var verðlaunahafi Nótunnar árin 2014, 2015 og 2016. Hún vann sinn flokk í EPTA-keppninni 2015. Ásta er með YouTube-síðu <https://www.youtube.com/user/feyoneteoh>

Öxlum ábyrgð – Hvað get ég gert?

Málþing um ábyrga ferðamensku

Fimmtudaginn 4. maí 2017 kl. 15:00 – 17:00
í sal Ferðafélags Íslands, Mörkinni 6

Ferðafélag Íslands, í tilefni af 90 ára afmæli sínu, og Landgræðslan boða til málþings um hlutverk útivistarfélaga og ferðapjónustunnar í að vernda og tryggja aðgengi að náttúrunni.

15:00	Setning
15:05	Gönguleiðir og verndun náttúrunnar – Hvað getum við gert? Páll Guðmundsson, framkvæmdastjóri Ferðafélags Íslands
15:20	Gætum velferðar landsins – Sýn ferðapjónustunnar Sævar Skaptason, framkvæmdastjóri Hey Iceland / Ferðapjónusta bænda og stjórnarformaður Íslenska Ferðaklasans
15:35	Helping the Hills – Raising conservation awareness Helen Lawless, Mountaineering Ireland
16:00	Kaffihlé
16:15	Gæði og gönuhlaup – Nýting, ábyrgð, áskoranir Andrés Arnalds, Landgræðslu ríkisins
16:35	Umræður – Nýting og ábyrgð
16:55	Samantekt
17:00	Málþingi slitið

Fundar- og umræðustjórar:

Steinar Kaldal, aðstoðarmaður umhverfis- og auðlindaráðherra
Ólafur Teitur Guðnason, aðstoðarmaður iðnaðar- og nýsköpunarráðherra

Fundurinn er öllum opin og aðgangur ókeypis

Landgræðsla ríkisins



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Ráðlagt að prófa Femarelle

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Það er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanförunum þrettán árum. Dalla Gunnlaugsdóttir kynntist Femarelle árið 2014 eftir að hafa gengið í gegnum óþægindi af völdum breytingaskeiðs. „Óþægindin voru hitakóf, þreyta, miklar skapsveiflur og svefntruflanir. Ég talaði um þessa vanlíðan mína við heimilislækni og hann benti mér á Femarelle þar sem ég vildi ekki hormóna. Eftir tvær vikur leið mér miklu betur, hitakófin hurfu, ég svaf betur og skapið varð jafnara. Í dag get ég ekki án Femarelle verið. Fólki í kringum mig finnst ég allt önnur og finnur mikinn mun á skapinu hjá mér. Í dag er ég í meira en fullri vinnu ásamt því að stunda nám. Sem sagt, Femarelle færði mér aukna orku,“ segir Dalla og brosir.

Betra skap og líðan

Guðrún Ragna Ólafsdóttir prófaði Femarelle fljótlega eftir að það kom á markað fyrir þremur árum. „Þegar ég komst á breytingaskeiðið fékk ég hormóna hjá læknum sem fóru ekki vel í mig þannig að ég ákvað að prófa Femarelle. Ég get ekki líkt líðan minni eftir að ég ákvað að prófa Femarelle við líðanina áður. Ég er með gigt og hef verið á lyfjum við gigtinni og mörg lyfín fara ekki of vel með mig. Núna er ég betri í skapinu og líður miklu betur við að nota Femarelle, miðað



Icecare Active Liver



Dalla segist ekki geta verið án Femarelle.

við það hvernig mér leið á hormónunum. Ég er ekki sama manneskja eftir að ég kynntist Femarelle,“ segir Guðrún Ragna.

Femarelle er öruggur kostur

Rannsóknir hafa sýnt að Femarelle örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í

móðurlífi eða brjóstum. Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur heilbrigði beina en hefur ekki áhrif á blóðstorkun. Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

Heilbrigð melting með Active Liver

Þegar lifinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallans. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi,“ útskýrir Ólöf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri hjá IceCare.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pípar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallans. Einnig inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar aminosýrur hómósystemin.

Góður árangur

Jóna Hjálmsdóttir hefur notað Active Liver



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnunum og ég hef fulla trú á að náttúruvefni í vörunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitað um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttu þyngd, enda inniheldur Active Liver kólín sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is



Frábær virkni af Bio-Kult

Þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því áður,“ segir Ragna Lóa.

Mælir með Bio-Kult

Árangurinn lét ekki á sér standa og fann Ragna Lóa ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. „Ég hef fundið að með aldrinum þá verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott,“ lýsir hún og bætir við að það eigi sérstaklega við þegar fólk sé undir álagi því þá eflir Bio-Kult varnir líkamans. „Ég mæli með Bio Kult Original, það hefur reynst mér mjög vel.“

Gott fyrir meltinguna

Margrét Alice Birgisdóttir heilsmarkþjálfari mælir með því við viðskiptavinum sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfarin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinnar. Ég mæli heilshugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract og með Bio-Kult Original, báðar tegundir hafa reynst mér vel,“ segir Margrét.



Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun á sér eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. MYND/STEFÁN



Margir finna mikinn mun á smeltingunni þegar þeir taka inn Bio-Kult.

Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum.

Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult

Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþþol má nota vörurnar.

Vörurnar eru fánlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

Teiknar hversdagsleikann

Skissubókin er aldrei langt undan hjá Degi Sævarssyni teiknara. Á ferðum sínum rissar hann litfagar og skemmtilegar myndir úr daglegu lífi sínu.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Hversdagsleikinn hefur lengi heillað teiknarann Dag Sævarsson, sem gengur gjarnan með skissubók á sér þar sem hann rissar ýmislegt úr daglegu lífi sínu. Hann byrjaði á þessu þegar hann var í framhaldsskóla og hefur haldið því áfram undanfarin ár. „Í raun og veru er þetta ekkert ný hugmynd. Margir listamenn hafa í gegnum aldirnar vanið sig á að ganga með skissubók og teikna það sem fyrir þá ber. Mér finnst einfaldlega áhugavert að horfa og skoða. Teikning er nefnilega frábær leið til að rannsaka umhverfið eða sinn eigin hugarheim. Það sem við tökum eftir í daglegu lífi okkar segir nefnilega mikið til um okkur sjálf. Ætli markmið mitt með þessum teikningum sé ekki bara að skilja sjálfan mig betur.“

Hann segir misjafnt hvað hann teikni mikið í bækurnar. „Stundum er ég mjög vel stemmdur og teikna og teikna, aðra daga teikna ég svo minna. En ég er alveg búinn að fylla þrjá stóra IKEA kassa heima af skissubókum í öllum stærðum og gerðum.“

Saknaði Íslands

Dagur er á fyrsta ári í Listkennsludeild Listaháskóla Íslands þannig að mest af orku hans fer í að lesa og skrifa ritgerðir. „Ég vinn líka með skóla á leikskólanum Laufásborg og líkar það mjög vel. Svo held ég utan um myndlistarsmiðjur fyrir börn og unglunga á Oddson Ho(s)тели annan hvern sunnudag frá kl. 12 til 14 en smíðjan er opin öllum.“

Dagur fékk mjög snemma áhuga á listum. Eftir útskrift frá Fjölbrotaskólanum í Breiðholti hóf hann nám í Listaháskóla Íslands þar sem hann útskrifaðist með BA-gráðu í myndlist. „Á árum mínum í Listaháskólanum hafði ég þó aðallega áhuga á tónlist og spilaði í rokkhljómsveitinni Sudden Weather Change. Þótt ég hafi lært mikið þar fannst mér ég þurfa aðeins meiri tæknilega kunnáttu svo ég hóf nám í teiknideild Myndlistarskóla Reykjavíkur sem þá var nýstofnuð.“

Hann segir Myndlistarskóla Reykjavíkur vera frábæran skóla og þar hafi hann mótað teiknistil sinn. „Eftir útskrift bjó ég í London í hálf



„Það sem við tökum eftir í daglegu lífi okkar segir nefnilega mikið um okkur sjálf. Ætli markmið mitt með þessum teikningum sé ekki bara að skilja sjálfan mig betur,“ segir Dagur Sævarsson. MYND/ANTON BRINK



Myndin er teiknuð á Iceland Airwaves og á að túlka kraftinn sem fylgir rokkinu.



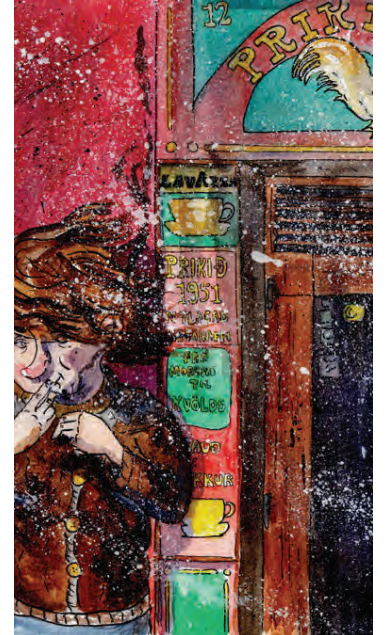
Ég sá einu sinni mótorhjóra töffara með dóttur sinni við hjólið sitt. Mér fannst eitthvað fallegt við þessa sjón svo ég teiknaði þau fljótlega upp og kláraði svo myndina þegar heim var komið.

ár þar sem ég hélt utan um myndlistarsmiðjur fyrir börn og unglunga. Þótt lífið í London væri áhugavert og spennandi saknaði ég samt Íslands allt of mikið svo ég kom fljótlega aftur heim. Ég hef unnið smá sem myndskreytir en teikna þó mest til að skemmta sjálfum mér.“

Hugljúf saga

Þessa dagana vinnur Dagur að barnabók með vini sínum, Sigurjóni Bjarna Sigurjónssyni, sem verður lauslega byggð á laginu um litlu Gunnu og litla Jón. „Þetta verður hugljúf saga um lífsbaráttu tveggja músa sem finna ástina þrátt fyrir erfiðar aðstæður. Svo er ég að fara að útskrifast úr Listkennsludeild Listaháskóla Íslands þannig að ætli ég verði ekki að lesa einhverjar flottar bækur í sumar til að undirbúa mastersritgerðina mína. Annars veit maður aldrei hvað framtíðin ber í skauti sér en ég hef alltaf haft gaman af að kenna og ég ætla að halda því áfram. Svo væri auðvitað frábært að fá fleiri tækifæri til að myndskreyta bækur.“

Hluta teikninga Dags má skoða á www.dagursudden.wixsite.com/dagurteiknar.



Kona að reykja: Ég hef alltaf furðað mig á þessari hörku, að standa úti í stormi að reykja. Ætli það sé ekki einhvers konar íslenskur raunveruleiki að láta ekki veðrið stöðva sig.



Einu sinni sá ég mann klæddan í hinn klassíska rokkgalla: hvítan bol, leðurjakka, rifnar gallabuxur og Converse-skó. Maðurinn virkaði frekar raunamæddur og þessi minning af þessum ókunna manni sat einhvern veginn í mér.

Sumartilboð

Opið laugardag og sunnudag frá kl. 11.00 til 16.00



Hágæða
postulín
blómapottar
20%
afsláttur

Margar
stærðir



VOR 2017

VÖÐLUPAKKAR

ALDREI MEIRA ÚRVAL

ALDREI BETRA VERÐ



SIMMS

FREESTONE

Fjögurra laga öndunrvöðlur.

FREESTONE

skór með filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

59.900 KR.



REDINGTON

SONIC PRO HDZ

öndunrvöðlur með vatnsheldum rennilás.

PROWLER skór.

Þú velur um gúmmí eða filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

69.995 KR.



REDINGTON

SONIC PRO HD

Öndunrvöðlur.

PROWLER skór.

Þú velur um gúmmí eða filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

59.995 KR.



REDINGTON

SONIC PRO

Öndunrvöðlur.

PALIX skór.

Þú velur um gúmmí eða filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

49.995 KR.



REDINGTON

PALIX

Öndunrvöðlur.

PALIX skór.

Þú velur um gúmmí eða filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

32.995 KR.



REDINGTON

CROSSWATER

Öndunrvöðlur.

PALIX skór.

Þú velur um gúmmí eða filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

26.995 KR.



REDINGTON

WILLOW RIVER DÖMUSNIÐ

Öndunrvöðlur.

WILLOW RIVER skór.

Þú velur um gúmmí eða filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

32.995 KR.



REDINGTON

SIREN DÖMUSNIÐ

Öndunrvöðlur.

Siren skór

með filtsóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

45.995 KR.



REDINGTON

CROSSWATER YOUTH

Öndunrvöðlur í BARN- OG UNGLINGASTÆRDUM.

CROSSWATER YOUTH

Skór með gúmmísóla.

PAKKATILBOÐ AÐEINS

22.995 KR.

MUNIÐ VINSÆLU GJAFABRÉFIN

PANTAÐU Í NETVERSLUN OKKAR OG VIÐ SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND Í APRÍL.



VEIÐIHORNIÐ

OPIÐ:
VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
11:00 TIL 15:00

KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050
Veidimadurinn.is

SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410
Veidihornid.is

OPIÐ ALLA DAGA:
VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
11:00 TIL 16:00
SUNNUDAGA
11:00 TIL 15:00

Læra tónlist í gegnum leik

Íslenski tónlistarleikurinn Mussila Musical Monster Adventure er tilnefndur til Norrænu tölvuleikjaverðlaunanna. Leikurinn á að kenna börnum tónlist og nótnalestur í gegnum leik og ævintýr.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



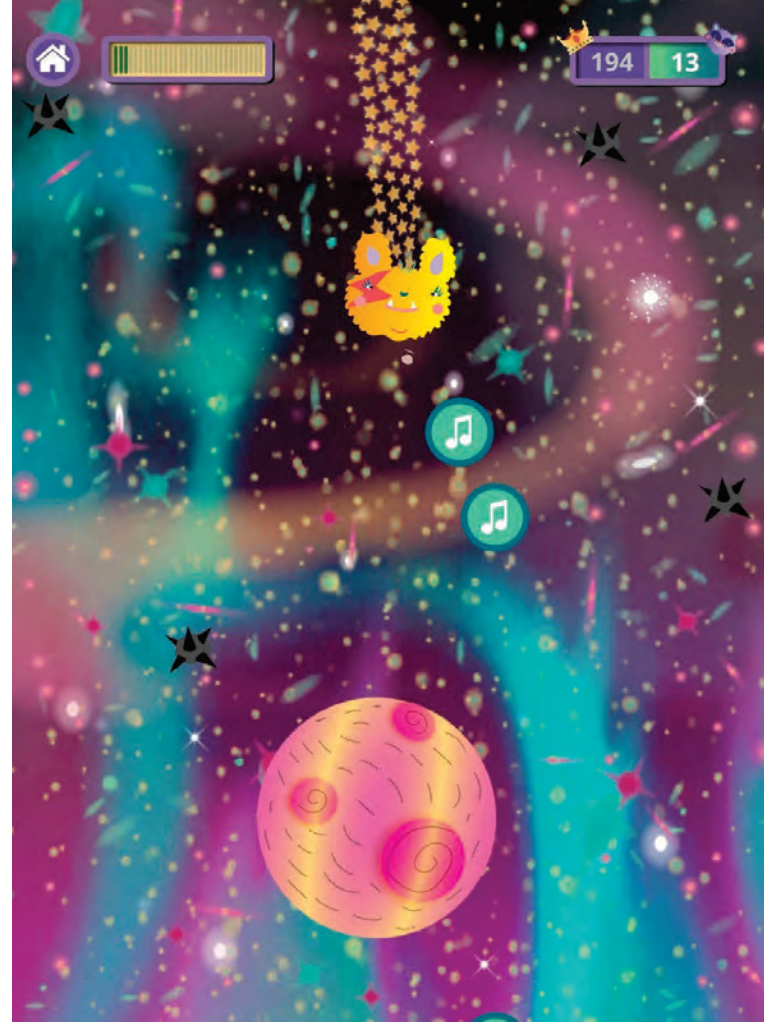
Mussila Musical Monster Adventure kom út í App Store í júní á síðasta ári og er fyrsti leikurinn í röð tónlistarleikja sem fyrirtækið Rosamosi gefur út undir merkinu Mussila. Stofnendur fyrirtækisins eru þau Margrét Júlíana Sigurðardóttir tónlistarkona og Hilmar Þór Birgisson tölvuverkfræðingur.

Líkt og að læra nýtt tungumál

„Hugmyndin að því að nota snjalltæki til að kenna tónlist vaknaði með mér fyrir nokkrum árum,“ segir Margrét sem sjálf hefur lengi starfað við tónlist, hún lærði klassískan söng í Royal Academy of Music í London, hefur verið í fjölmörgum hljómsveitum og samið eigin tónlist. Eitt af því sem ýtti við Margréti að búa til tölvuleik til að kenna tónfræði og tónlist voru þær fjölmörgu sögur sem hún heyrði af fólki sem hafði gefist upp á tónlistarnámi þegar tónfræðin kom til sögunnar. „Það er í raun stórt vandamál hve margir hætta í tónlistarnámi út af



Margrét líkir því að læra tónfræði og tónlist við að læra nýtt tungumál. MYND/KITTY



Skjáskot úr nýjasta leiknum, Mussila Planets, sem kemur út á næstu dögum.

Rafmagnsgítar Kassagítar Rafmagnsbassi Klassískur gítar Kassabassi



Fermingargjafir í úrvali



Þráðlaus míkrafónn



Míkrafónar í úrvali



Rafmagnsfíðla



Heyrnartól

Söngkerfi



Hljómborð í úrvali



Kajun tromma



Ukulele

Gítarpakki

Listaverð: 33.900,-
Okkar verð: 25.900,-
Gítar, poki, ól, stillitæki, auka strengjasett og kennsluforrit.



Gítarinn ehf

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • S: 552-2125
gitarinn@gitarinn.is • www.gitarinn.is

þessu,“ segir Margrét og líkir því að læra tónfræði og tónlist við að læra nýtt tungumál. „Þess vegna þarf að kenna það með sama hætti, jafnt og þétt. Það er ljóst að það er ekki nóg að læra það einu sinni í viku í hoptimum og helst þyrfti þessi kennsla að vera inni í skólakerfinu.“

Tónlist þroskar heilann

Aðalmarkmið Margrétar með leikjunum er að gera tónfræði aðgengilegri en einnig að börn fái tónlistarmenntun yngri. „Fjölmargar rannsóknir sýna að tónlist hefur mikil áhrif á heilabroska barna. Sýnilegur munur er á heilaberki barna sem fá tónlistarmenntun. Tónlistarnámið flýttir fyrir lestrar-námi, styrkir félagsþroska og allar heilastöðvar,“ segir Margrét.

Hún telur leikjamódelið, ævintýri og skapandi leik fullkomna leið til að kenna börnum grunnatriði tónlistar. „Hægt er að endurtaka á fjölbreyttan hátt, hægt að hafa smá keppni sem er hvetjandi og leyfa börnum að vinna með efnið á skapandi hátt. Við nálgumst kennsluna úr ýmsum áttum og viljum efla áhuga barnsins þannig að það öðlist skilning á tónlist með því að beita eigin rökhugsun.“

Afar jákvæð viðbrögð

Fyrsti leikurinn frá Rosamosa, Mussila Musical Monster Adventure, hefur hvarvetna hlotið lof gagnrýnenda og var meðal annars fjallað um hann í tónlistartímariti BBC þar sem leikurinn fékk fullt hús stiga. Hátt á þriðja tug vefsíðna og annarra miðla hafa fjallað um hann á sömu nótum. Nýverið var leikurinn tilnefndur til Norrænu tölvuleikjaverðlaunanna, Nordic Game Awards, í flokki barna- og fjölskylduleikja. „Það er mjög mikill heiður,“ segir Margrét.

Rosamosi hefur gefið út tvo leiki til viðbótar og á næstunni kemur út fjórði leikurinn úr Mussila-röðinni



Mynd úr Mussila Planets.

Tónlistarnámið flýttir fyrir lestrar-námi, styrkir félagsþroska og allar heilastöðvar.

Margrét Júlíana Sigurðardóttir

og kallast hann Mussila Planets. „Í þetta sinn lögðum við áherslu á skemmtanagildið – leikurinn er mjög fjörugur og spennandi það er hluti af tónlistarupplifuninni enda spilar tónlistin á svo marga strengi í lífi fólks.“

Vaxandi fyrirtæki

Í dag starfa fimm manns hjá Rosamosa auk tónlistarpróduðsents í Bristol. Margrét býst við að starfsemin muni vaxa hratt á næstunni. „Þessi tölvuleikjabraun er mjög hraðvaxta og við erum að fá ótrúleg tækifæri upp í hendurnar þessa dagana sem ég hefði ekki búist við að fá fyrir en eftir tíu ár,“ segir hún og er bjartsýn á framtíðina.



RÝMINGARSALA TOPSHOP OG DOROTHY PERKINS

30–50% AFSLÁTTUR*
af öllum nýjum vörum

*Afsláttur gildir eingöngu í verslunum okkar í Smáralind

TOPSHOP &
DOROTHY PERKINS

#harmageddon

FROSTI OG MÁNI
HARMAGEDDON
TRÚIÐ, HLUSTIÐ, HLÝÐIÐ
ALLA VIRKA DAGA 09:00 - 12:00

#X977

ÓMAR SUMARLIÐSSON
BESTA ROKKIÐ Á EINUM STAÐ
ALLA VIRKA DAGA 12:00 - 16:00

#akraborgin

HJÓRTUR HJARTAR
AKRABORGIN
ROKK OG SPORT
ALLA VIRKA DAGA 16:00 - 18:00

SIÓNVARP X977IS X977APPID ÚTVARP



Ronnie James Dio söng m.a. með Rainbow, Black Sabbath og sveit sinni Dio. Hér er hann á tónleikum með Heaven and Hell árið 2007 en þá sveit skipuðu þáverandi og fyrrverandi meðlimir Black Sabbath. MYND/NORDIC PHOTOS GETTY

Goðið heiðrað

Rokksöngvarinn Ronnie James Dio seldi milljónir platna á rúmlega hálfri aldar ferli. Seinni tónleikarnir honum til heiðurs verða á á Hard Rock Café í kvöld.

Tónleikar til heiðurs rokk-söngvaranum þekktu Ronnie James Dio voru haldnir á Græna hattinum á Akureyri í gær og verða haldnir aftur á Hard Rock Café í Reykjavík kvöld. Dio, sem lést í maí 2010, þá 67 ára gamall, var einn vinsælasti rokk-söngvari sinnar kynslóðar og var m.a. meðlimur í Rainbow, Black Sabbath og eigin sveit sem bar nafnið Dio.

Það er Stefán Jakobsson, söngvari rokksveitarinnar Dimmu, sem bregður sér í hlutverk Ronnie James Dio á hvorum tveggja tónleikunum en hann var ellefu ára gamall þegar hann heyrði fyrst kraftmikla rödd söngvarans. „Þetta var lagið Holy Diver með Dio sem ég heyrði fyrst á skólaballi. Maður var auðvitað á hámarki ævintýramennskunar og þótti þetta vera það allra þyngsta og flottasta sem inn fyrir hlustirnar hafði farið.“ Auk Stefáns skipa sveitina þétt sveit Norðanmanna, þeir Hörður Halldórsson gítarleikari, Sumarliði Helgason bassaleikari, Hans Friðrik sem spilar á orgel og hammond og Haukur Pálmason trommu-leikari.

Það voru Stefán og Hörður sem fengu hugmyndina að heiðurstónleikunum. „Við höfðum báðir verið að hugsa um að heiðra Dio eftir lát hans. Síðan hittumst við fyrir tilviljun, ræddum hugmyndina og þá fór boltinn að rúlla af stað.“

Hafði mikil áhrif

Á nokkurra áratuga ferli hans seldu sveitir hans milljónir platna og rödd hans, textagerð og framkoma hafði mikil áhrif á aðdáendur hans og aðra tónlistarmenn. „Það sem heillar mig við Dio er hvað hann hafði svakalegt vald á röddinni. Ólíkt flestum „hetju“-söngvurum liggur hans raddsvið 100% þar sem hann syngur, svo þetta vellur upp úr honum með lítilli áreynslu. Dio var enn að bæta sig fram til dauðadags, sem er þveröfugt við alla aðra söngvara úr sama geira. Sjálfur heillaðist ég fyrst af plötunni Holy Diver sem kom út árið 1983 og finnst hún alltaf standa upp úr. Annars er þetta allt helvíti gott bara og vonlaust að velja eitthvað eitt fram yfir annað.“



Sveitin inniheldur f.v.: Stefán, Hauk, Hans Friðrik, Hörð og Sumarliða.



„Það sem heillar mig við Dio er hvað hann hafði svakalegt vald á röddinni. Ólíkt flestum „hetju“-söngvurum liggur hans raddsvið 100% þar sem hann syngur.“

Lagalistinn verður fjölbreyttur að sögn Stefáns þar sem leitast er við að gera ferli hans sem best skil. „Það er auðvitað ekki auðvelt þegar listinn er eins langur og raun ber vitni en við teljum okkur þó vera með gott úrval bestu laga hans. Þar má m.a. nefna lög eins



og Stargazer, Heaven and Hell, Rainbow in the Dark og Holy Diver ásamt síðasta lagið sem Dio tók upp áður en hann lést. Þetta verður alger sturlun!“

Tónleikarnir í kvöld á Hard Rock Café hefjast kl. 22. Miðasala fer fram á Tix.is.

SUMARIÐ ER KOMIÐ Í Curvy.is

Curvy býður upp á fjölbreyttan fatnað í stærðum 14-28 eða 42-58



Stærðir 14-26
6.990 kr



Stærðir 14-26
6.990 kr



Stærðir 14-28
8.990 kr



Stærðir 14-22
7.990 kr



Stærðir 14-28
4.990 kr



Stærðir 14-28
4.990 kr



Stærðir 14-26
8.990 kr



Stærðir 14-26
8.490 kr



Stærðir 14-28
13.990 kr



Stærðir 16-26
6.990 kr



Stærðir 14-28
8.990 kr



Stærðir 16-26
6.990 kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Vá erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



HUMBAUR Kerra burð. 750 kg. Árgærd 2016. Verð 690.000. Rnr.156793 Hafid samband varðandi hugsanleg skipti. Bilabankinn S. 5880700 www.bilabankinn.is

Bilabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð virka daga 12-18 og laugard. 12-15
www.bilabankinn.is



PARFTU 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

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
KIA Sorento. Árgærd 2006, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.



100% LÁN
CHEVROLET Lacetti Station. Árgærd 2011, ekinn 115 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 980.000. Rnr.159184.



100% LÁN
SUZUKI Grand Vitara LUX. Árgærd 2005, ekinn 193 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 890.000. Rnr.136085.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
CHEVROLET Aveo. Árgærd 2006, ekinn 137 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 490.000. Rnr.159279.



100% LÁN
FORD Focus Station. Árgærd 2004, ekinn 145 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 390.000 staðgreitt. Rnr.136102.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SUZUKI Grand vitara premium+ (cruise, a/c, álfelgur). Árgærd 2012, ekinn 115 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.090.000. Rnr.103503. Mjög gott eintak



SUZUKI Grand vitara. Árgærd 2013, ekinn 124 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 2.290.000. Rnr.103586. Mjög gott eintak

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is



Vissir þu að...
þú getur eiga ten á aðstoð og hjálp af hálk vnda í ofbetti



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu



DEKURBÍLL bein sala RAV 4, sjúk og með krók, nagladekk. árg. 2006, sk 2018, ek. 124 þús., 2 eigendur. Verð 1.400 þús. Uppl í s. 897-6933.



Land Rover Discovery 4.5 nýsk. 04/13 ek. 57þús 3 L dísel, sjálfsk. Leður, bakskynjarar. Einn eigandi, verð 7.990.000. kr. s:8923207



Benz A 200 2008. "eins og nýr" Verð 1250 þús stgr. 140 hp dísel. 6 gíra beinskíptur. Krókur. Uppgefin eyðsla í blönduðum 5,4-5,7 l. Ek. 157 þús. Uppl í s. 858 1081



Hyundai I20, árg 2016, verð 1780 þús. Beinsk, ek 23 þús, nýja útlitið, hiti í sætum og stýri, aðgerðastýri, bluetooth, sumar- og vetrardekk. Umboðsbíll, 5 ára ábyrgð, topp eintak. Uppl í síma 8252424



KAUPUM BÍLA

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð

Vissir þu að...
þú getur eiga ten á aðstoð og hjálp af hálk vnda í ofbetti

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is



BMW 5 520d.

Verð: 6.490.000

Árgærd: 2016 : Dísel
Ekinn: 19þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.270171.



SUZUKI Sx4 s-cross

Verð: 2.890.000

Árgærd: 2015 : Bensín
Ekinn: 43þ.km. : 5 girar

Rnr.107851.



SKODA Fabia comfort.

Verð: 450.000

Árgærd: 2006 : Bensín
Ekinn: 199þ.km. : 5 girar

Rnr.270484.



NISSAN Qashqai

Verð: 4.790.000

Árgærd: 2016 : Dísel
Ekinn: 0þ.km. : 6 girar

Rnr.197611.



LAND ROVER Discovery se

Verð: 11.200.000

Árgærd: 2016 : Dísel
Ekinn: 20þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.302310.



CHEVROLET Captiva

Verð: 2.500.000

Árgærd: 2012 : Dísel
Ekinn: 142þ.km. : Sjálfskiptur

Rnr.270493.

0-250 þús.



Toyota Corolla station 98 árgærd ekin 269.000km Ný kúpling tímareim og fleira. Bill með dráttarkúlu og sumardeck fylgja Verð 100.000kr. S. 862-7739

Bílar óskast

Parfnast bíllinn viðhalds eða viltu einfaldlega losna við hann. S. 8682352

Hóperðabílar



Sprinter 516 rúta árg '11, 20+1, tvöfalt gler, rafmagnshurð. Fyrst skráð í des. '11. Tekinn í notkun í Sept '12. Ek. 42.000 km. Verð 6.690.000 m/vsk. Uppl. í s. 7791818



Til sölu Bova 70 manna Nýleg vél og nýlega klæddur að innan, mikið endurnýjaður Verð ca. 3m uppl. 8923102



Til sölu MAN Lion Star 50 manna árg 2000. ek. 680þ Góður bill í finu lagi Verð 4m uppl. 8923102

Hjólhýsi



TABBERT 320T. Vel með farið og lítið notað hjólhýsi til sölu. Uppl. í s. 8929656

Fellihýsi

Til sölu A liner Expedition árgærd 2007, mjög vel með farið, alltaf geymt inni verð 1650 þús. upplýsingar í síma 8995404.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

NOTUÐ DEKK TIL SÖLU

Dekk til sölu. 195/50R15. 185/65R15. ofl. í stærð 15". Sími 867 4777.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Garðyrkja

Felli tré, grisja og klippi runna. Besti tíminn. Halldör garðyrkjum. Sími 698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. 30 ára reynsla. Tímakaup eða tilboð. Upplýsingar í síma 8488899 eða 8986796.

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Spái í spil og bolla, tek heim eða símaspá frá kl.14. Mjög góð reynsla. Kristín s. 897 9002

Húsaviðhald

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is



FLÍSALAGNIR - 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



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

SMÍÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com



Ekinn **13.000**

AUDI Q7 **10.690.000** KR
QUATTRO 3.0 TDI 01/2016

Design pakki, leiðsögukerfi, virtual mælaborð, 20" álfelgur, sumar- og vetrardekk, loftþúfaþjöðrun, Audi connect, dökkar rúður, sportstýri, Audi smart phone, Audi phonebox, svört þakklæðning, Bose sound system o.fl.



Klettháls 13 · HeklaNotadirBilar.is · 590 5040

Til sölu



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.

Súðarvogur 5 · Sími 566-6630 · gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA

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

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

Sérhæfð viðgerða - og viðhaldsþjónusta fyrir húsbilaeigendur

Verkstaði
VARAHLUTIR
S. 564 2004

CHRYSLER FIAT DODGE Jeep Alfa Romeo

SÍMAR 564 2004 / 864 4571 / 864 4572 - Óseyrarbraut 7 Hafnarfirði

FMP
Flísar - Múrverk - Parket

S. 855 4420 • flisarmp@gmail.com

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörn í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

STARFSMANNAHÚS

Framleiðum starfsmannahús, útleiguhús og geymslur.

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

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is

Gólf list
Parketlagnir og viðhald

99% RYKFRÍTT

EYJALIND

Gúmmibelti
- Fyrir smágröfur

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

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjðu á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á [Facebook.com/snyrti](https://facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmiði

BH þjónustan ehf öll almenn trésmiði 20 ára reynsla S. 787 9102

Keypt
& Selt

Til sölu



Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar

jonogoskar.is s.552-4910

Nýlegur Thery vatnabátur eða slöngubátur með mótör óskast keyptur. Uppl. s. 694 8575

Til bygginga

Til sölu álflekamót 40 lengdametra í tvöföldu birði auk fylgihluta. Uppl. í s. 893 9777

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

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

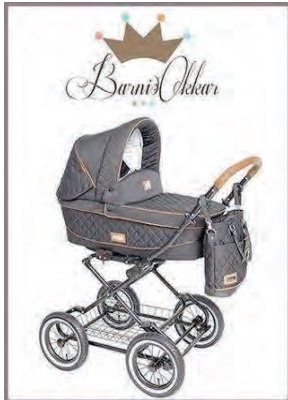
Námskeið

ICELANDIC F. FOREIGNERS -
ENSKA - ENGLISH

ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III. ENSKA f. Fulloröna I,II, ENGLISH f. Adults: Byrja/Start: 1/5, 29/5, 26/6, 22/8, 11/9, 9/10, 6/11: Morgna/Síðd/Kvöld -Morn/Aftern/Evening. 4 vikur/weeks x 5 daga/days. 2 - 5 nem/students - www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI
OG SKIPTITASKA

Verð frá kr. 99.900. Barnið Okkar Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn



Niðsterkar Pvc Vöðlur St. 41-48 Verð 10.900 kr. Sendum frítt á næsta pósthús. Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 180 fermetra raðhús með bílskúr í Seljahverfinu stutt frá Seljaskóla í langtímaleigu. Leiga er kr. 340.000 á mánuði. Greiða þarf 2 mánuði í tryggingu. Leigutaki greiðir fyrir hita og rafmagn. Óskað er eftir sakavottorði, meðmælum frá fyrri leigusöðum og upplýsingum um atvinnu. Áhugasamir sendið fyrirspurnir á leiga17@outlook.com

Sumarbústaðir

STÓRT SUMARHÚS TIL LEIGU
Í GRÍMSNESI!

12 manns. Verð 45.000 þús kr. nóttin virka daga og 49 þús kr. nóttin um helgar, lágmark 2 nætur. Heitur pottur og sauna. Uppl. 898 1598 & ktsumarhus@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

TMÍ
TRYGGINGAMIDLUN
ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í verkefni. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt verkefni eða í 770-2277

VÉLAVÖRD VANTAR

Vélavörð vantar á línuskip hjá Þorbirni hf í Grindavík. Upplýsingar í síma 863 2305

KUBBALJÓS

Óskar eftir starfsmanni í verslun og verkstæði á Smiðjuvegi í Kópavogi. Um er að ræða afgreiðslu í verslun, samsetningu á ljósum, uppgjör og fleira. Áhugasamir sendið póst á kubbaljos@kubbaljos.is



Oliudreifing

MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI

Við leitum að bílstjórum með meirapróf í sumarstörf í Reykjavík. Oliudreifing greiðir ADR námskeið og laun á námskeiðstíma fyrir þá bílstjóra sem ekki hafa ADR réttindi. Við hvetjum jafnt konur og karla til að sækja um störf. Nánari upplýsingar veitir Helgi Marcher Egonsson í síma 550 9937 eða á www.odr.is
Sótt er um störf in á vef Oliudreifingar www.odr.is

HÁSETI / STYRIMÆÐUR

Tvo duglega háseta og stýrimann vantar á 200t netabát frá Þorlákshöfn sem fer síðar á humar. Uppl. í s. 892 0367 og 483 3548

MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI

Óskum eftir að ráða meiraprófsbílstjóra til vinnu, bæði sumarafleysingar og framtíðarstarf í boði. Umsóknir óskast sendar á trukkur@bifreidastod.is

Smiðir óskast eða menn vanir smiðavinnu íslensku mælandi. Uppl. s. 897 0456

Tilkynningar

Fundir

FÉLAG HESTHÚSEIGENDA Í
VÍÐDAL

Aðalfundur félagsins verður haldinn í C-tröð 4 reiðhöllinni hjá Sigurbirni fimmtudaginn 18. maí n.k kl 19.30. Dagskrá: venjuleg aðalfundarstörf.
Stjórnin

AÐALFUNDUR VEGAN
SAMTAKANNA VERÐUR
HALDINN ÞRIÐJUDAGINN
16. MAÍ, KL. 18:00.

Fundurinn fer fram í Valsheiði 28. Hveragerði. Dagskrá aðalfundar

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
2. Starfsemi félagsins á liðnu ári.
3. Reikningar félagsins.
4. Kosning stjórnar.

Allir félagsmenn velkomnir.

Stjórnin

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500

Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.

Atvinna

Starfsmaður vanur vélaviðgerðum óskast.

Prima ehf. óskar eftir starfsmanni á verkstæði félagsins. Um er að ræða viðhald og viðgerðir á jarðvinnuvélum, vörubifreiðum og öðrum ökutækjum ásamt smærri vélum og verkfærum. Prima ehf. sérhæfir sig í jarðvinnu, húsarífi, veggsögum, kjarnaborun og múrbroti. Mikil vinna framundan.

Áhugasamir vinsamlegast hafið samband við Þorstein í síma 852-5808 eða á prima@primaehf.is

SMIÐIR, RAFVIRKJAR,
PÍPARAR, BIFREIÐASTJÓRAR,
VÉLVIRKJAR OG MÁLARARPROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000

Ármúla 15, 108 Reykjavík - www.proventus.is - proventus@proventus.is

Húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær

Hjón með þrjú börn óska eftir einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær.

Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com

Til sölu

FYRIRTÆKJASALA
ÍSLANDS

S.773-4700 og 520-3500

BLÓM & GJAFAVÖRUR



Til sölu falleg blóma og gjafavöruverslun staðsett í fjölmennu íbúðar og þjónustuverfi. Vaxandi fyrirtæki með mikla möguleika og góða viðskiptavild. Uppl. veitir Óskar Mikaelsson í s. 773-4700 og á netfanginu oskar@atv.is

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentrading.is

talent@talentrading.is/bryndis@talentrading.is - Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF