

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 2. FEBRÚAR 2018

Lífsstíll



Kjarkmiklum krökkum er boðið að taka þátt í háskaleik í Borgarbókasafninu í Grófinni á Safnanótt í kvöld og takast á við voðalegar áskoranir. Í lokin fá öll börn verðlaun fyrir áræðni og kjark. ➔4



Sólveig Anna Jónsdóttir segir greinilegt að láglaunafólk vilji ekki lengur axla ábyrgðina á því að allt sé með kyrrum kjörum án þess að fá réttlátan skerf af kökunni. MYND/EYÞÓR

Rödd láglaunafólks þarf að heyrast

Sólveig Anna Jónsdóttir hefur verið sósíalisti frá því hún man eftir sér enda mikið rætt um pólitík á bernskuheimili hennar. Eftir að hafa sjálf starfað í láglaunastörfum í mörg ár býður hún sig nú fram til formanns í verkalýðsfélagi. ➔2

ÚTSÖLULOK LAUGARDAGINN 3. FEBRÚAR

20 - 60% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM / 10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM OG SÉRPÖNTUNUM



Recast Svefnsofi kr. 119.900
NÚ KR. 95.920



Wire sófaborð 90 cm
kr. 69.800
NÚ KR. 27.920



Coco Ljós
kr. 19.900
NÚ KR. 15.920



Birgit Glerskápur
kr. 276.700
NÚ KR. 193.690

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Framhald af forsiðu →

Sólveig ólst upp í Breiðholti, yngsta barn foreldra sinna Jóns Múla Árnasonar og Ragnheiðar Ástu Pétursdóttur. „Við bjuggum í verkamannabústöðum í Breiðholti meðan það kerfi var enn þá við lýði og fólk hafði aðgang að tryggju húsnæði þó það hefði ekki háar tekjur.“ Þegar Sólveig var ellefu ára flutti fjölskyldan í Fossvoginn. „Þar datt ég inn í frábæran vinahóp, eignaðist fimmtán vinkonur sem fóru saman í Réttó og halda enn þá mjög nánum tengslum, erum með saumaklúbb og stöndum þétt saman.“ Sólveig viðurkennir að hafa ekki verið þægasta barnið í hverfinu. „Mamma segir að ég hafi verið óráðþægið barn, sem er falleg aðferð til að segja að ég hafi verið óþekkt. Eða, ég var kannski ekki óþekkt heldur vildi ég bara gera það sem ég vildi gera. Það var til dæmis reynt að setja mig í tónlistarnám en ég var alveg harðakveðin í því að ég vildi ekki æfa mig svo þau gáfust bara upp.“

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is



Sólveig Anna lærði snemma að lesa og gekk alltaf um með bók og heimili hennar ber þess merki. MYND/EYÞÓR

En auðvitað var mikil tónlist alltaf heima, pabbi náttúrulega þessi mikli djassunnandi og heimili okkar alþýðumenningarheimili. Foreldrar mínir unnu bæði á ríkisútvarpinu og þótti mjög vænt um vinnustaðinn sinn og svo voru þau líka bæði mjög pólitísk. Oft var ekkert annað rætt heima en pólitík. „Á heimilinu var ekki bara rætt um innanlandspólitík heldur voru alþjóðamálin líka ofarlega á baugi og þessar umræður skiluðu sér í lítil eyru. „Ég var útsjónarsamur krakki sem lærði snemma að lesa og gekk um með bók því ef ég var alltaf með bók þá var ég ekki beðin að gera neitt. Mér

fannst leiðinlegt í skólanum sem skilaði sér í einkunnum en það má segja að ég sé „heimaskóluð“ því ég tók inn það sem var rætt á heimilinu.“

Sólveig segist hafa átt mjög hamingjuríka bernsku. „En unglingsárin reyndust mér erfið. Ég þjáðist af þunglyndi og miklum kvíða og flosnaði upp úr námi og fór að vinna í ýmsum láglaukastörfum. Ég varð þeirrar miklu gæfu aðnjótandi að eignast son minn, Jón Múla, þegar ég var tuttugu og eins árs og þá loksins upplifði ég frið og ró og fann að ég var komin á réttan stað. Stuttu seinna eignaðist ég svo dóttur mína, Guðnýju Margréti, og þegar ég var 25 ára fluttum við fjölskyldan til Minnesota í Bandaríkjunum þar sem maðurinn minn fór í nám. Þar vorum við í átta ár og ég var heima með börnin bróðurpartinn af þeim tíma en fór svo að vinna í kjörbúð og kynntist fólki sem í Bandaríkjunum kallast „the working poor“, sárafátækt fólk sem stritar myrkranna á milli en hefur samt ekki efni á því að hita húsin sín í vetrarhórkunum.“

Kynntust kreppunni á eigin skinni

Fjölskyldan flutti heim sumarið 2008 og beint inn í hrúnið. „Maðurinn minn missti vinnuna fljótlega eftir að við komum heim og við tók mjög erfiður tími. Hann reyndi að snapa sér einhver verkefni, ég vann á leikskóla og tekjurnar voru mjög rýrar. Eina ástæðan fyrir því að við flúðum ekki land eins og svo margir í okkar stöðu var sú að við tókum að okkur að passa hús fyrir ættingja og það bjargaði okkur í nokkur ár meðan ástandið var svona slæmt. Þannig að við kynntumst kreppunni á eigin skinni. En þó þetta hafi verið erfiður tími var hann líka skemmtilegur og lærdómsríkur því þarna dembdist ég mér út í aktívisma og var á fullu í mörg ár að berjast á ýmsum vígstöðvum fyrir betra samfélagi.“



Sólveig ásamt foreldrum sínum, Jóni Múla Árnasyni og Ragnheiði Ástu Pétursdóttur, á baráttufundi á áttunda áratugnum.

Kvíðin í greiðslumat

Sólveig hefur lengi verið hugsi yfir hlutskipti láglaunafólks á Íslandi. „Árið 2013 fattaði ég að ég tilheyrði hópi sem enginn var að berjast fyrir. Ég hef alltaf verið sósíalisti og feministi og trúir því að efnahagslegt réttlæti fyrir konur sé mjög mikilvægt. Ég hef verið inni á kvennavinnustað með konum sem þrönguðu lopapeysur í öllum pásam til að selja svo þær gætu rekið heimili, konum sem unnu fulla vinnu í umönnunarstörfum, skúruðu svo og tóku síðan stræto heim til sín til að vinna vinnuna sem biður þar. Og mér fannst að einhver þyrfti að fara að benda á þetta. Sérstaklega þar sem ég upplifi að ástandið versnar þrátt fyrir góðæri, það verða til meiri og stærri samfélagsleg vandamál og það er ekki markvisst farið í að leysa þau heldur er ástandinu leyft að versna.“

Hún nefnir sem dæmi stöðuna á húsnæðismarkaðinum. „Fyrir nokkrum árum keyptum við okkur íbúð í gömlu húsi með aðstoð frá foreldrum okkar og gríðarlega mikilli vinnu og fórnunum. Ég hef aldrei verið jafn stressuð á ævinni og þegar við vorum að bida eftir greiðslumatinu því ég var farin að hafa á tilfinningunni að það væri bara ekki

pláss fyrir okkur í íslensku samfélagi. En við stöðumst greiðslumatið og í kjölfar þess fékk ég mér aðra vinnu og maðurinn minn vinnur sjö daga vikunnar. Sem betur fer eru börnin okkar orðin stór því ég get ekki ímyndað mér að það sé hægt að reka fjölskyldu með svona mikilli vinnu. Dvölin í Bandaríkjunum sýndi mér hvernig ástandið getur orðið ef ekki er tekið í taumana og mér finnst við stefna hratt þangað.“

Rödd láglaunafólks

Sólveig leiðir nú framboðslista til forystu í stéttarfélaginu Eflingu. „Ég var mjög lengi að taka þessa ákvörðun og fór vel yfir hvað í henni fólst. En rödd láglaunafólks hefur verið þögn alls of lengi og það er kominn tími til að við látum í okkur heyra.“ Og stuðningurinn hefur ekki látið á sér standa. „Við á listanum upplifum svo fáránlega mikinn stuðning að það er ótrúlegt. Það rignir yfir okkur stuðningskveðjum frá fólki sem bindur vonir við að þetta geti borið árangur. Það er greinilegt að láglaunafólk vill ekki lengur axla ábyrgðina á því að allt sé með kyrrum kjörum án þess að fá réttlátan skerf af kókunni. Með því að virkja baráttuandann er allt hægt!“

NÝ SENDING AF VORVÖRUM



ÚTSALA
50%
AFSLÁTTUR

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

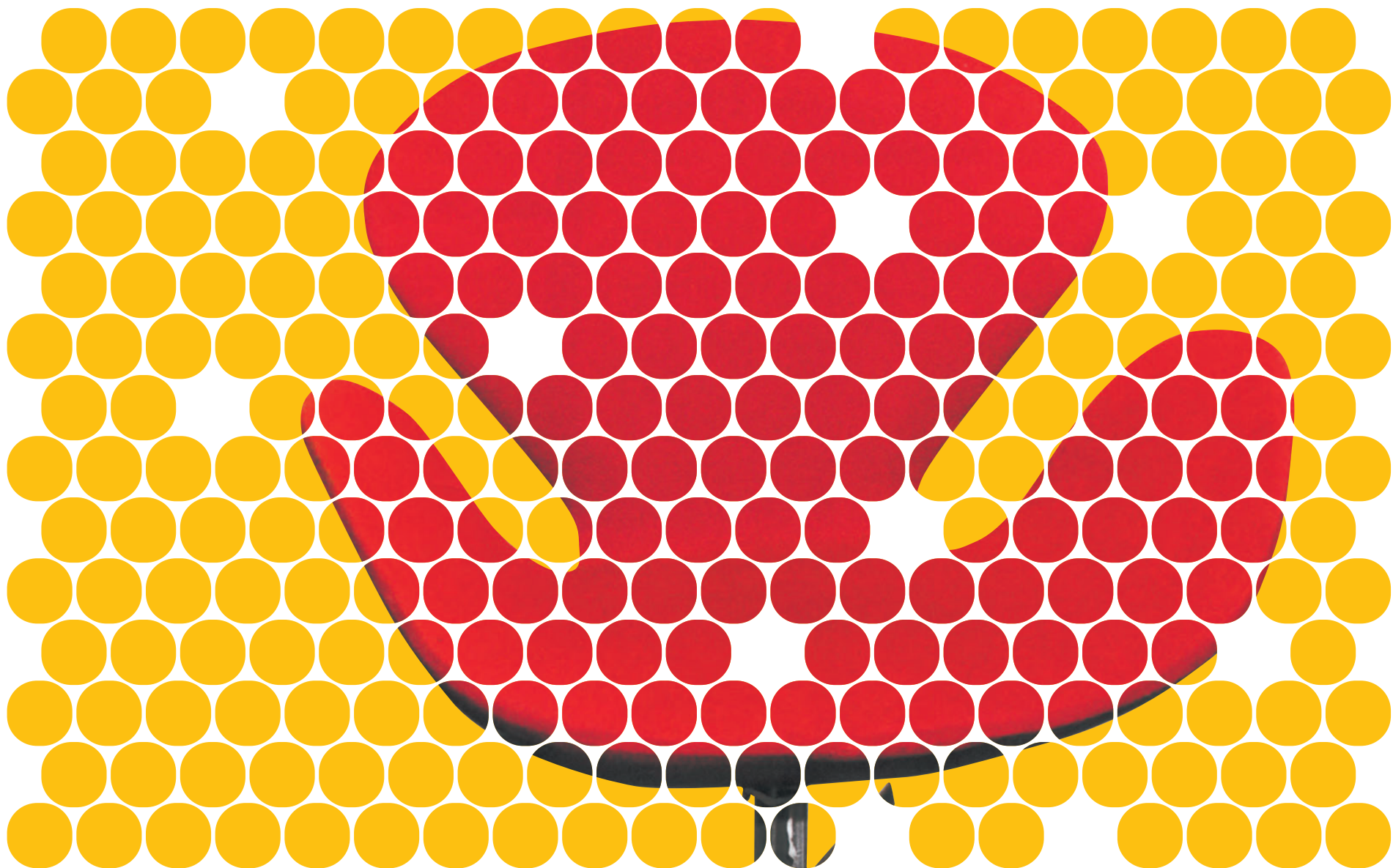
B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 512 5439

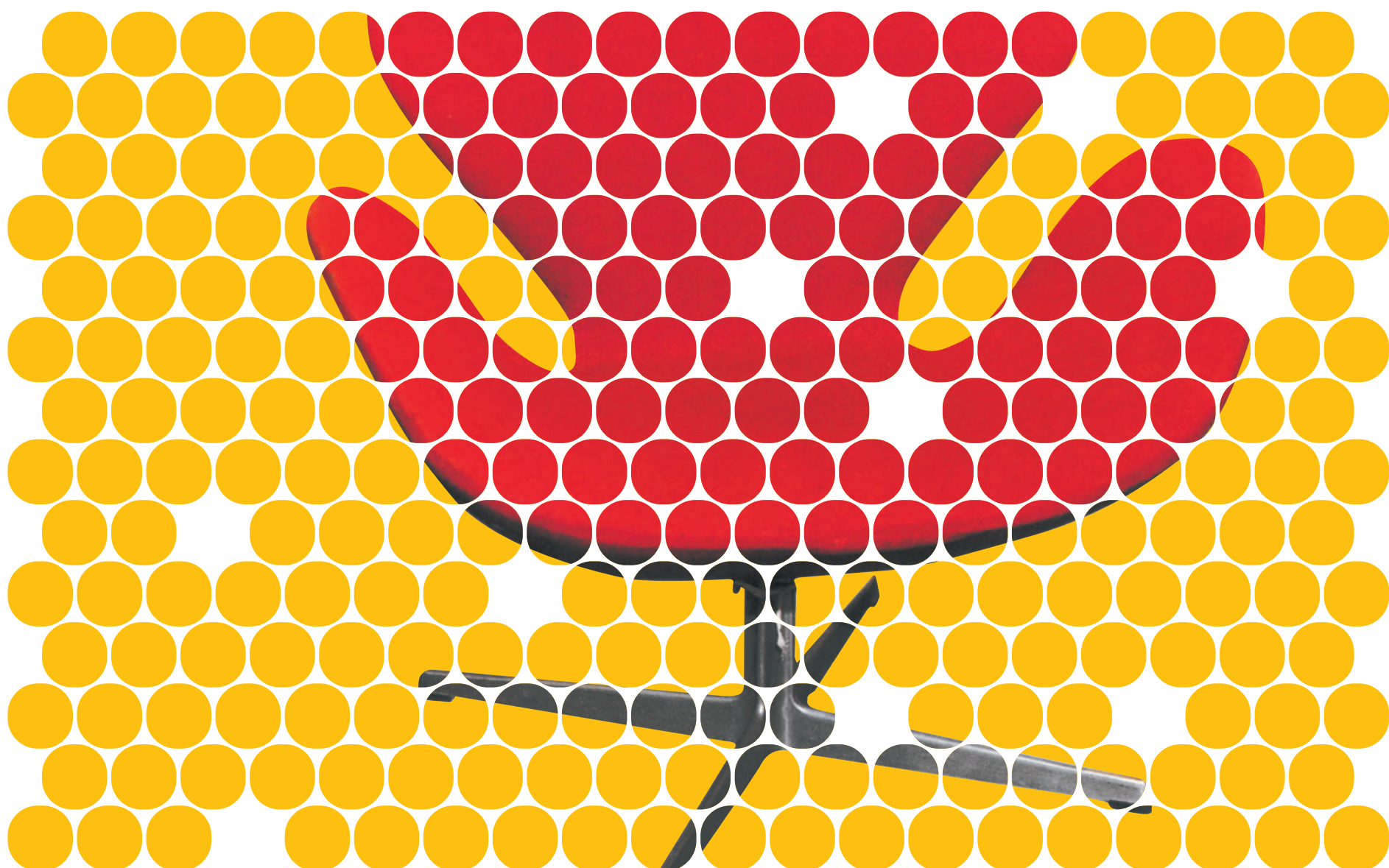


Allt að sjötíu prósentu
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG
OG SUNNUDAG, 2. TIL 4. FEBRÚAR**

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



Háski fyrir hugaða krakka

Kjarkmiklum krökkum er boðið að taka þátt í háskaleik í Borgarbókasafninu í Grófinni á Safnanótt í kvöld og takast á við voðalegar áskoranir. Í lokin fá öll börn verðlaun fyrir áræðni og kjark.

Kynjaverur og vættir hafa fundið sér íverustað í öllum krókum og kimum Borgarbókasafnsins í Grófinni í kvöld. Á Safnanótt vakna þær til lífsins og fara á kreik þegar dimma tekur.

Á Háskaleikunum geta hugaðir krakkar kíkt í leyniklefa Harrys Potter þar sem margar kynjaverur leynast og átök við Lord Volde-mort, varúlfa og vitsugur. Börnin lenda líka í tófraheimi Narníu þar sem þau stíga inn í ævintýraheim ljóss og lita og hitta fyrir glitrandi og seiðandi ævintýra- og furðu-verur.

Á vegi hugumstórra barna verður líka ógeðskassi þar sem starandi augu veltast um í kaldri leðju slors og hors innan um snáka og snigla og víst að þar þarf hug og þor til að þreifa ofan í kassann. Maðurinn magri fær líka hárin til að rísa og þeir allra hugrökk-ustu geta litið við hjá Quasimodo, kroppinbaknum voðalega í kirkju-turninum en þar er eins gott að rata aftur út.

Komdu og skoðuðu í líkkistuna mína

Það er aðeins á færi hinna allra huguðustu að feta sig í gegnum voðalegt völuandahús þar sem hætturarnar leynast í hverju horni, og úr kirkjugörðunum skríða uppvakningar og beinagrindur úr opnum gröfum, og spurning hvort einhver þorir að leggjast í líkkistuna?

Á Háskaleikunum eru líka dimm og djúp göng þar sem allt getur gerst og enginn veit hvað leynist í iðrum jarðar. Þar geta kjarkaðir krakkar skríðið í gegn og sigrast á óttanum við hið ókunnuga. Að síðustu verður veitt höfuðlausn. Munu börnin halda höfði eða enda sem höfuðréttur óvættarinnar? Til þess þurfa þau að fara undir



Það þarf kjarkmikla krakka til að mæta vættum og kynjaverum sem verða á vegi þeirra á Háskaleikunum. MYNDIR/JÚNÍA LÍF MARIUERLA SIGURJÓNSDÓTTIR

borðið og sjá hvort þau haldi haus. Rúsinan í pylsuendanum verður koldimmt karóki þar sem hægt verður að velja úr sautján þúsund lögum frá klukkan 21 til 23.

» Á vegi hugumstórra barna á Háskaleikunum verður líka ógeðskassi þar sem starandi augu veltast um í kaldri leðju slors og hors innan um snáka og snigla, og víst að þar þarf hug og þor til að þreifa ofan í kassann.

Heimsdagur barna

Á morgun, laugardag, verður haldið upp á Heimsdag barna í öllum menningarhúsum Borgarbókasafnsins. Þá gefst börnum og fjölskyldum þeirra tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttum smíðjum og ævintýrum í menningarhúsunum Árbæ, Gerðubergi, Grófinni, Kringlunni, Sólheimum og Spönginni.

Í ár hafa myrkraverur tekið yfir söfnin: draugar, nornir, beinagrindur, skrímsli og uppvakningar. Boðið verður upp á búningasmíðjur, föndursmíðjur, slímgerð og getraunir.

Háskaleikarnir fara fram í Grófarhúsi, Ljósmyndasafninu og Borgarskjalasafninu frá klukkan 18 til 21 í kvöld. Heimsdagur barna stendur yfir frá klukkan 13 til 17 á morgun. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir. Nánari upplýsingar um dag-skrá á Safnanótt a vetrarhatid.is.



Uppvakningar rísa úr opnum gröfum kirkjugarðanna á Háskaleikunum.



Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum

FRÁBÆR
KÍNVERSKUR
VEITINGASTAÐUR
Í MEIRA EN
30 ÁR



HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



Kinahofid

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogsi

www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022



www.kinahofid.is



SKIN

YOU TRAIN. WE PERFECT

FITNESS

BIO THERM

LÍKAMSMÆÐFERÐIN ÞÍN FYRIR OG EFTIR HREYFINGU

Skin Fitness er sérhannað fyrir þá sem stunda reglulega hreyfingu. Þegar þú hreyfir þig verður húðin oft þurr. Með Skin Fitness verður húðin heilbrigðari, mýkri og rakanærðari.

Kíktu á livemore.biotherm.com

Skin Fitness línan er hönnuð af sérhæfðum íþróttalæknum og hugsuð fyrir konur sem stunda hvers konar hreyfingu.

Fullkomnaðu líkamsræktina með stinnari og fallegri húð. Línan er með fríska og léttu áferð sem hentar fyrir sportlegan lífsstíl.



Purifying & Cleansing body foam

Fyrsta skrefið að heilbrigðari húð: Það er ráðlegt að fara í sturtu fljótt eftir hreyfingu, því salt og bakteríur sem berast með svita geta stíflað húðholur og ert húðina.

SKIN FITNESS hreinsifroðan er þétt og rík froða með AHA sýrum og Spirulina þörungum. Hún slípar húðina og fjarlægir dauðar húðfrumur. Froðan frískar, gefur mýkt og jafnar áferð húðarinnar.



Firming & recovery body emulsion

Við líkamsrækt og hreyfingu tapar líkaminn vatni, steinefnum og söltum.

- 1 - LÍKAMINN PARF RAKA
- 2 - HANN PARF ORKU, SÖLT OG STEINEFNI

Skin Fitness líkamsgelið hverfur inn í húðina á augabragði. Það inniheldur kamfóru sem hjálpar þreyttum og stífum vöðvum með verkjastillandi og bólgueyðandi eiginleikum og auk þess magnesium og sölt sem róar og örva blóðflæði húðarinnar. Gelið er kælandi, styrkjandi, gefur góðan raka og þéttir húðina.



Instant smoothing & moisturizing body treatment

Við þurfum enn meiri rakagjöf þegar húðin er ójöfn og þurr. Hún verður oft þurrari og jafnvel flagnar vegna kulda, vinds, núnings við íþróttaföt, útfjólublárra geisla og eftir heitar sturtur og böð. Létt líkamsgelið gefur samtundis raka. Það er einstaklega frískandi, mýkir, róar, eykur teygjanleika og rakanægir húðina. Gelið hentar vel á fætur og hendur, jafnvel á grófa olnboga og hné og má nota eftir háreyðingu. Gelið má nota bæði fyrir og eftir hreyfingu.



Á sunnudaginn verður perlað af krafti í Hörpu.

Perlað í Hörpu

Sunnudaginn 4. febrúar ætlar Kraftur, félag ungs fólks sem hefur greinst með krabba-mein og aðstandendur þeirra að hittast í Hörpu og slá Íslandsmet í að perla armbönd úr gler- og plastperlum. Viðburðurinn er lokahnykkur í átaki Krafts sem hefur staðið yfir allan janúar-mánuð með yfirskriftinni Lífið er núna. Hver og einn getur lagt sitt af mörkum og perlað af krafti með Krafti og stutt þannig við starf félagsins. Armböndin eru síðan seld á 2.000 kr. og rennur allur ágóði af þeim beint til Krafts.

Tónlistarmenn munu stíga á svið og skemmta þátttakendum en fram koma Valdimar, Amabada, Úlfur Úlfur og DJ Sóley. Perlið verður haldið í Flóa á 1. hæð í Hörpu frá kl. 13-17. Fritt verður í bílastæðin í bílakjallara Hörpu meðan á viðburðinum stendur.

Þeir sem hafa áhuga á að styrkja Kraft geta líka gert það með því að fara inn á heimasíðuna kraftur.org. Þar má einnig finna upplýsingar, fræðslu og fréttir af starfi Krafts.



Sævar Helgi Bragason.

Safnanótt á Þjóðminjasafni

Um alla borg verða skemmtilegir viðburðir á Safnanótt fyrir alla fjölskylduna. Fyrir þá sem hrifnir eru af leyndardómum himingeimsins verða stjórnur meðal annars teknar fyrir á Þjóðminjasafninu.

Sævar Helgi Bragason skoðar stjórnur og segir frá rötun á Þjóðminjasafninu á Safnanótt. Krakkar og fullorðnir eru velkomnir. Einnig verður búinn til einfaldur sextant sem nota má til að mæla breiddargráðu Íslands en „sextant er hornamælingatæki til staðarákvörðunar á sjó þar sem farið var eftir hæð sólar, tungls eða stjörnu“. Gestir læra að finna áttirnar út frá stjörnunum. Ef veður leyfir verður kikt á stjörnuhimininn.

Á Safnanótt er opið í Þjóðminjasafninu frá kl. 18-23. Ókeypis aðgangur og dagskrá fyrir alla aldurshópa.

Losaði sig við 25 kíló

Ég var orðinn alltof feitur, er haft eftir sjónvarpskokkinum Gordon Ramsey sem tók sig í gegn eftir að eiginkonan, Tana, krafðist þess. Tana er fitness-drottning og lítur sjálf mjög vel út. Gordon sem er 51 árs segist hafa hugsað: „Hvernig getur Tana verið með mér. Hún þarf að fara í rúmið á hverju kvöldi með fitubollu.“

Gordon og Tana hafa verið gift í 21 ár og eiga fjögur börn saman. Gordon hefur losað sig við 25 kíló og hefur aldrei litið betur út. Reyndar var hann farinn að hafa áhyggjur

af ofþyngdinni, ekki sist vegna þess að faðir hans lést úr hjartaáfalli aðeins 53 ára. „Það var næg ástæða til að gera eitthvað í málinum,“ segir hann.

Sjónvarpskokkurinn segir að hann hjóli og fari í ræktina til að léttast. Hann segir að síðustu ár hafi verið mjög annasöm og þess vegna hafi ekki gefist mikill tími fyrir ræktina. Tana og Gordon hafa farið í sumarfrí með David og Victoriu Beckham og kokkurinn taldi sig ekki vera samkeppnishæfan á sundlaugarbakkanum.



Þessi mynd var tekin af hjónunum í desember. MYND/NORDICPHOTO/GETTY



SKELLTU ÞÉR Í FJÖLLIN! SKÍÐAPAKKAR Á FRÁBÆRU VERÐI

20% AFSLÁTTUR*

KARLAR

Verð frá 68.784 kr.

KONUR

Verð frá 68.784 kr.

BÖRN OG UNGLINGAR

Unglingar - verð frá 48.384 kr.

6-9 ára börn - verð frá 36.788 kr.

Yngstu börnin - verð frá 32.788 kr.

GÖNGUSKÍÐI

Byrjendapakki - verð frá 49.984 kr.

FJALLASKÍÐI - 20% AFSLÁTTUR

Mikið úrval - miðast við skíði, skó, bindingar, skinn, stafi

AÐSTÆÐUR HAFU SJALDAN EÐA ALDREI
VERIÐ BETRI TIL SKÍÐAÍÐKUNAR

Skelltu þér í fjöllin ... á nýjum græjum!



Nánari upplýsingar á fjallakofinn.is

eða í skíðadeildinni Kringlunni 7, Húsi verslunarinnar.

*Skíðapakki inniheldur skíði, skó, bindingar og stafi

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is



Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia Combi. Árgærd 2014, ekinn 93 þ.KM, dísel, Sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.136538.



100% LÁN

SKODA Octavia Combi 4x4. Árgærd 2015, ekinn 25 þ.KM, dísel, beinsk. Verð 3.290.000. Rnr.136578.



100% LÁN

SKODA Octavia Combi. Árgærd 2013, ekinn 99 þ.KM, dísel, beinsk. Verð 1.990.000. Rnr.136373.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN

SKODA Octavia Combi. Árgærd 2012, ekinn 65 þ.KM, bensin, beinsk. Verð 1.980.000. Rnr.136165.

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

Bílar til sölu



DÍSEL OG 4X4

Ford Ranger dísel 2005 double cab með húsi, ekinn 294þ.5 gíra.góð dekk, smurbók.góður vinnubjarkur sem á nóg eftir.Verð 690þ.uppl. 820-5181

Hópfæribílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Bókhald

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

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Tek að mér þrif í heimahúsum. Er vön. Uppl. í s. 783 5886

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spár í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Lögglitgur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Lögglitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTEKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímabantanir í síma 864-1273

HÚSBÍLAÆÐI !



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 gíra, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. Verð 5.990.000
Verð nú 4.250.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. Verð 4.990.000.-
Verð nú 3.650.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. Verð 4.990.000,
Verð nú 3.650.000.



Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2008, ekinn 117 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. Verð 4.990.000
Verð nú 3.650.000.



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. Verð 5.590.000
Verð nú 4.750.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 110 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 til 3 tvöfalt rúm aftast sólarsetla Verð 5.990.000
Verð nú 4.650.000.



Fiat Hobby húsbíll 2.3 diesel árg 2017 ekinn ca 35 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 Verð 9.900.000. Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður. Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 Verð 7.490.000. Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 Verð 7.990.000. Bíllinn er í Keflavík Uppl. síma 776 7600

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)



Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301
www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S:
564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum
og sumarhúsum. Fast verð.
Upplýsingar í síma 783 4180 eða
kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

VERKAMAÐUR /
BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða
verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is
merkt "atvinna"



NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema
á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is
merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta
hafið störf með skömmum
fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Þjónusta



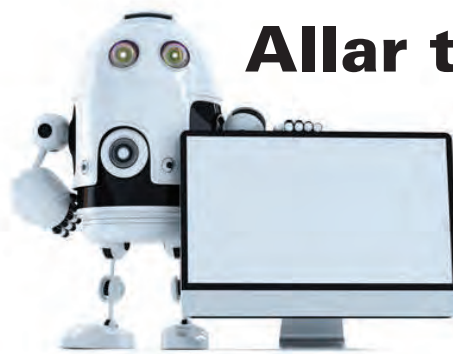
SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtiðvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Allar tölvuviðgerðir



PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is
tölvuverkstæði

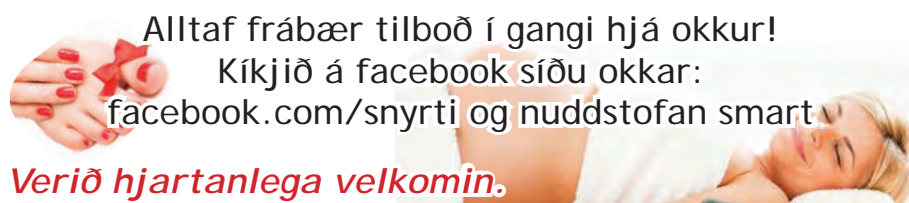


Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðvegur 126
104 Rvk.

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkið 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 og nuddstofan smart

Skemmtanir



HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardagur:

Man.utd-Huddersfield kl.14:50
Arsenal- Everton kl.17:20

Sunnudagur:

Crystal Palace-Newcastle kl. 14:05
Liverpool-Tottenham kl.16:20

Hljómsveitin **KLETTAR**
spilar um helgina frá kl. 00:00 - 03:00



Rúnar Þór-Björgvin Gíslason-Örn Jónsson og Rúnar Vilbergsson

Gullnáman

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Sérfræðingar í
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru
okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is