

KVÉNNAATHVARFIÐ

FÖSTUDAGUR 23. MARS 2018

Lífsstíll



Sumir vilja taka nesti með sér í flug til að spara pening. Aðrir vilja njóta þess að vera í fríi og fá sér eitthvað gott fyrir flugið. Sigurveig Káradóttir er ein af þeim. ➔4



Fólki þykir vænt um Kvænnaathvarfið

Í Kvænnaathvarfinu er mikið hlegið enda eru þar heimsins kröftugustu konur að hefja nýtt líf. Sigprúður Guðmundsdóttir hefur veitt því forstöðu í ellifu ár og finnst hún vera í skemmtilegasta og merkilegasta starfi í heimi. ➔2

„Ég viðurkenni að eftir að ég varð amma drengs þá hugsa ég mikið um hvernig það gerist að drengir verði að mönnum sem beita ofbeldi.“ MYND/ERNIR

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE
kr. 179.800



TURI
kr. 149.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

Sigbrúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastýra Kvænnaathvarfsins, er fædd og uppalin í Hrunamannahreppi og lauk námi í félagsfræði og kennslufræði við HÍ. Hún hóf störf sem framkvæmdastýra Kvænnaathvarfsins fyrir ellefu árum. „Ég sá þetta starf auglýst og hringdi í fráfarandi framkvæmdastýru sem lýsti starfinu þannig að ég hugsaði: hvernig er hægt að taka allt það skemmtilegasta í þessu fagi og setja það í eitt starf? Og svo var ég svo ótrúlega heppin að umsókn mín var valin. Ég þekkti aðeins til hér því ég skrifaði BA-ritgerðina mína upp úr gögnum úr Kvænnaathvarfinu og hafði starfað hér sem sjálfbóðaliði meðan ég var í háskólanámi.“

Margir myndu sýna að það sé þungt yfir í Kvænnaathvarfinu en Sigbrúður segir svo ekki vera. „Vissulega á sér margt sorglegt og erfitt stað hérna en það er líka gríðarlega mikið hlegið í Kvænnaathvarfinu. Konurnar sem eru hér eru náttúrlega kröftugustu konur í heimi og þær eru að stiga svo merkileg skref, kannski að lifa fyrstu vikurnar án ofbeldis í mörg ár og áratugi. Það eru algjör forréttindi að fá að eyða með þeim hversdeginum þeirra. Athvarfið er heimili kvennanna á meðan þær eru hér og þær og börnin þeirra sinna sínu daglega lífi en eru líka í stuðningi og viðtölum hjá ráðgjöfunum sem starfa hér við að hjálpa þeim að vinna í sínum málum. Þetta er heimili og úlfatiminn eftir skóla er hér eins og annars staðar. Hér eru að meðaltali tíu börn á dag og við höldum jóla og afmæli og



„Að fá fálkaorðuna þýðir að þessi málaflokkur þykir mikilvægur, að búa konum og börnum betra líf.“ MYND/ERNIR

hrekjavöku og þess háttar.“

Hún segir að konur þurfi að vera misjafnlega lengi í Kvænnaathvarfinu. „Það er enginn skilgreindur dagafjöldi, svo lengi sem okkur finnst við vera að hjálpa konu er hún hér. Stundum er ofbeldismaðurinn fjarlægður af heimilinu fljótlega, í einstaka ánægjulegum tilfellum hafa hjónin samið um að hann fari og hún komi heim og þau

vinna í sínum málum, stundum bjóða ættingjar og vinir skjólshús en konur sem eiga ekkert bakland þurfa kannski að vera hér lengur.“

Börnin efst í huga

Hún segir konur gjarnan líta á Kvænnaathvarfið sem síðasta úrræðið. „Það er risastórt skref að koma hingað og við hittum alls ekki allar sem verða fyrir heim-

ilisofbeldi. Mörg hundruð konur hafa komið í Bjarkarhlíð í viðtöl vegna heimilisofbeldis sem greinilega sjá Kvænnaathvarfið ekki sem kost í sinni stöðu. Okkar markmið er að hjálpa konunum sem hingað leita að losna við ofbeldið úr lífi sínu og gera þeim grein fyrir styrk sínum og hugrekki því þær hafa lifað af aðstæður sem aðrir geta vart gert sér í hugarlund.“ Hún segir að í flestum tilfellum sé skilnaður óumflýjanlegur fyrir konur í þessari stöðu. „Ég held að það þurfi mikið til að hjónaband gangi upp eftir langvarandi ofbeldi því svo margt hefur gengið á sem erfitt er að fyrirgefa. Stundum fara konurnar aftur til ofbeldismanna þar sem við vitum að ofbeldið heldur áfram. En sem betur fer fækkar þeim tilfellum milli ára og einstaka sinnum er maðurinn tilbúinn til að leggja á sig þá vinnu sem þarf til að rjúfa mynstrið.“

Hún viðurkennir að börnin séu henni alltaf ofarlega í huga við þessar aðstæður sem og aðrar. „Við tilkynnum til barnaverndar ef það eru börn í spiliinu sem eru þá að fara aftur á vígvöll, stundum bara pínulitil og auðvitað er það erfitt.“ Hún bendir á að rannsóknir sýni að heimilisofbeldi hafi djúpstæð áhrif á börn og framtíðarmöguleika þeirra, jafnvel þó ofbeldið beinist ekki að þeim. „Við sjáum að margar kvennanna sem koma hingað til dvalar eiga ofbeldissögu úr æsku að baki og oft kemur í ljós að það eiga margir menn líka þó það sé alls ekki algilt. Börn sem alast upp við heimilisofbeldi þekkja oft ekki aðrar aðferðir til að leysa úr ágreiningi. Ég viðurkenni að eftir að ég varð amma drengs þá hugsa ég mikið um hvernig það gerist að drengir verði að mönnum sem beita ofbeldi. Þetta er keðja sem okkur langar svo til að brjóta svo þessi börn geti notið sömu lífs-gæða og mannréttinda og önnur börn.“

Lífið eftir skilnað reynist mörgum þessara kvænna erfitt og ógnvekjandi. „Þess vegna erum við að leggja í það stóra verkefni að byggja litlið fjölbýlishús sem verður nokkurs konar áfangaheimili fyrir konur í veikri stöðu sem geta þá farið í húsnæði á viðráðanlegu verði og unnið að því að styrkja stöðu sína,

Okkar markmið er að hjálpa konunum sem hingað leita að losna við ofbeldið úr lífi sínu og gera þeim grein fyrir styrk sínum og hugrekki.

klára nám, læra íslensku, fá vinnu og svo framvegis.“

Fólk þykir vænt um Kvænnaathvarfið

Sigbrúður segist verða vör við mikinn hlýhug í garð Kvænnaathvarfsins sem er sjálfseignarstofnun og rekið af Samtökum um kvænnaathvarf. „Ég er nánast alltaf með eitthvað í bílnum mínum sem fólk vill gefa okkur. Svo erum við líka með sjálfbóðaliða herna sem ganga í þau verk sem til falla og sýna þannig stuðning í verki. Í kringum tíu þúsund einstaklingar styrkja okkur mánaðarlega, mörg félagasamtök líka og svo eru ýmsir sem hafa samband og vilja gefa okkur húsgögn og þess háttar. Konurnar geta oft ekki sótt eigur sínar þar sem ofbeldismaðurinn er enn á heimilinu og vantar því stundum allt til að hefja nýtt líf, eru stundum bara með fötin sem þær standa í. Við erum því miður ekki lengur með aðstöðu til að geyma hluti en svo er ótrúlegt hvað allt smellur saman, kannski hringir einhver með sófa, ísskáp og þvottavél og það er akkúrat að fara frá okkur kona inn í galtóma íbúð. Okkur þykir óskaplega vænt um þennan hlýhug.“

Sigbrúður var sæmd Hinni íslensku fálkaorðu um áramótin og finnst sú viðurkenning mikilvæg, bæði persónulega og fyrir málaflokkinn. „Ég varð fyrst mjög hissa og svo þótti mér ógurlega vænt um að við skyldum fá þessa viðurkenningu. Það þýðir að þessi málaflokkur þykir mikilvægur, sem hann er því starf okkar snýst um að búa konum og börnum betra líf. Svo bættist ofan á öll gleði fólks yfir því að ég skyldi hafa fengið þessa viðurkenningu sem mér þykir líka rosalega vænt um.“

Skemmtilegast að vera amma

Sigbrúður átti sig fljótt á því að starf og einkalíf yrðu ekki aðskilin með góðu móti. „Ég fer til dæmis aldrei svo í veislu eða gönguferð með gönguhóp án þess að þessi mál beri á góma.“ Hún segist þó stundum þurfa að taka sér frí og þá er best að fara upp í sveit eða út í lönd. „Ég á bróður sem er kúa-bóndi og það gefst sveitastelpunni stundum best að taka til hendinni í búskapnum. Mér finnst líka gott að fara til útlanda og í lengri og skemmri gönguferðir, sérstaklega í rigningu og roki, þá gæstar svo vel út úr höfðinu. Það skemmtilegasta sem ég gerði áður en ég varð amma var að fara eitthvert, nú er að vera amma það skemmtilegasta og ég eyði miklum tíma með ömmustráknunum mínum og fjölskyldunni.“

Aðspurð hvort hún sjái fyrir sér að starfa hjá Kvænnaathvarfinu næstu ellefu árin segist Sigbrúður ekkert geta sagt um það. „Ég get ekki ímyndað mér skemmtilegra og meira gefandi starf. En ég vona að einhver hnippi í mig þegar ég verð of þaulsætinn og farin að staðna. Þá vona ég að einhver hvísli mjög hlýlega í eyrað á mér að nú sé kominn tími til að fara.“

NÝ SENDING!



Tiskan

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

WEEKEND
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona
by MARINA RINALDI

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

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 | Sigriður 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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgrímsson

Sölumenn: 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 | Máté Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442.



Kjól
Verð 15.990,-
Stærðir S-XXXL



Þeysa
Verð 7.990,-
Stærðir S-XXXL



Kjól
Verð 12.990,-
Stærðir S-4XL



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir S-4XL



Túnika
Verð 6.990,-
Stærðir 38-54



Kjól
Verð 10.990,-
Stærðir S-4XL



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir S-XXXL



Kjól
Verð 10.990,-
Stærðir S-4XL



Túnika,
Verð 12.990,-
Stærðir S-XXL



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir S-XXXL

- NÝ -
SENDING

Brandtex®

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CÍSO

Borgar sig að taka nesti með í flugið?

Páskarnir nálgast og þá eru margir á ferð og flugi. Gott er að nýta friið og halda til dæmis á sólarströnd. Þegar ferðast á með börn á flugi getur verið gott að taka með sér nesti. Flugvélamatur getur verið dýr og oft lítið framboð um borð þótt það sé misjafnt.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Eitt sinn var maturinn innifalinn í verði flugmiðans og spennandi að sjá hvað kæmi á borðið í fluginu. Nú eru breyttir tímar með lækkanði flugfar-gjöldum. Farþegar þurfa að kaupa allt um borð, þar á meðal mat og drykk. Sumir selja meira að segja vatnið líka. Þar fyrir utan er úrvalið oft fábrotið í fluginu. Baguette eða samlokur eru algengasta fæðan sem boðið er upp á.

Í Leifsstöð er fjölbreytt úrval veitingastaða en það er dýrt að kaupa mat fyrir fjögurra manna fjölskyldu þar. Á einfaldan hátt er hægt að undirbúa flugið með góðu nesti fyrir alla fjölskylduna. Hins

vegar verður að gæta að því að ekki er leyfilegt að fara með vökva í gegnum öryggishliðið svo sleppa verður jógu, smoothies og þess háttar nesti.

Ef farþegar eru einungis með handfarangur er aðeins leyfilegt að taka með sér 100 ml af vökva. Allan vökva, til dæmis snyrtivörur, þarf að setja í sérstakan plastpoka með rennilásalæsingu. Það er hins vegar hægt að taka tómar vatnsflöskur með sér og fylla á þær inni í flugstöðinni, líkt og maður hefur með sér í ræktina. Það eru þó ekki allir hrifnir af því að taka með sér nesti um borð í flugvél og vilja heldur njóta þess að borða í flugstöðinni áður en haldið er af landi brott.

Matarlykt um alla vél

Sigurveig Káradóttir ferðast talsvert með fjölskyldu sinni, Agli Helgasyni og Kára, syni þeirra. Hún segist ekki hafa vanið sig á að taka mikið nesti með í flug að undanskildum hafraklöttum sem hún býr til sjálf og er alltaf með í töskunni. „Við grípum yfirleitt eitthvað með okkur í flugstöðinni en það er sniðugt að taka með sér þurrkaða ávexti, súkkulaði eða svona hafraklatta. Ég myndi sennilega ekki smyrja nesti til að hafa í flug, mér finnst það hins vegar mjög þægilegt þegar maður fer í ferðalag í bíl. Mér finnst svakalega gaman að fljúga og ég eiginlega myndi ekki bjóða í það ef allir væru með mat, jafnvel harðfisk eða eitthvað sem lyktar. Það væri óbærilegt. Einu sinni tók ég með mér bláber sem ég var nýbúin að tína úti í náttúrunni. Ég sá mjög mikið eftir því. Þau fóru út um allt í töskunni og gerðu flugferðina ekki mjög skemmtilega,“ segir Sigurveig.

Þegar hún er spurð hvort maður þurfi að gera sérstakt nesti fyrir börn, svarar hún því neitandi. „Það hefur aldrei verið neitt vandamál hjá mér. Hins vegar þarf maður vissulega að hugsa út í þá hluti

þegar maður er með ungbörn, hafa þurrmjólk á pelann og sérstakan barnamat.“

Einu sinni var ...

Sigurveig segist vera á móti því að fólk sé að borða hnetur í flugvélum, þær geti hrokkið ofan í fólk og það sé ekki þægilegt í háloftunum. „Venjulega horfi ég á góða bíomýnd um borð eða legg mig,“ segir hún. „Í mínum huga er það hluti af góðu ferðalagi að fá sér eitthvað gott að borða á flugvellinum áður en farið er í loftið.“

Maður minnst þess þegar matur var borinn fram um borð, bakkar, glös og hnífapör. Mér finnst í rauninni ekkert þægilegt að vera með stóran matarbakka fyrir framan mig í sætinu og sakna þess ekki. Flugið er ódýrara en áður og mér finnst betra að hafa það þannig. Fólk hefur meira val. Það er helst á lengri ferðum, yfir sex klukkustundum, sem maður vill geta pantað sér eitthvað. Núna er ýmis afþreying um borð sem ekki var í boði áður fyrr. Það er helst að ég sakni þess tíma þegar ég var litil og fékk að fara inn í flugstjórnarkleffann en við lifum jú á öðrum tímum,“ segir Sigurveig.

Hnetur ofnæmisvaldandi

Misjafnt er hvort fólk vill borða í flugstöðinni eða hafa með sér nesti til að spara pening. Bent hefur verið á að heimasmurð samloka með rjómaosti, laxi og eggji eða skinku og osti geti verið ágætis nesti í flug. Einnig er hægt að útbúa svokallað „wraps“ með grænmeti og köldum kjúklingi. Maður þarf bara að passa að enginn vökvi sé í nestinu. Svo er auðvitað einfalt að taka með sér epli eða banana. Það gæti einhver verið með ofnæmi fyrir hnetum í flugvélinni og þess vegna er ekki æskilegt að fólk sé með þær meðferðis. Þá eru sumir á sérþæði og þurfa þess vegna að koma með nesti með sér.



Sigurveig segir að friið byrji í flugstöðinni en gaman sé að setjast niður og fá sér máltíð áður en farið er í flugið. MYND/STEFÁN



Það er einfalt að smyrja sér samloka og taka epli með í farangrinum.

Fimmtudaginn 29. mars mun Fréttablaðið gefa út aukablaði

ALLT FYRIR HÚSFÉLAGIÐ

Allt ritstjórnarefni blaðsins er sérstaklega miðað á fólk og fyrirtæki sem hefur búsetu fjöleignarhúsnæði og deilir sameign með öðrum fasteignaeigendum.

Þessa dagana eru flest ef ekki öll húsfélög landsins farin að huga að aðalfundi. Samkvæmt lögum ber öllum húsfélögum að halda aðalfund fyrri hluta árs, eða fyrir 30. apríl.

Á aðalfundi er farið yfir rekstur og skipulag félagsins auk þess sem stórar ákvarðanir eru teknar um nauðsynlegar framkvæmdir endurbætur og viðhaldi á sameign.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



Myndin er tekin af Anton Brink fyrir Fréttablaðið / Vísi

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

RFR.

TRI

CUBE 2018 reiðhjólin eru komin!

CUBE

STAGES
CYCLING

WILIER TRIESTINA



LG
LOUISGARNEAU®

ParkTool

Tacx

STAGES

#becube #triverslun

Rolf PRIMA

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00



ÞVÍ AÐ ÞÍN ER FERMINGIN
VEISLAN OG DAGURINN AÐ EILÍFU



ALLT SEM ÞARF FYRIR FERMINGUNA
FRÁ ÓSKALISTANUM TIL VEISLUBORÐSINS



Margrét Eir er með nýja plötu með frumsömdu efni í smíðum með hljómsveit sinni, Thin Jim. MYND/EYÞÓR

Leggur línurnar

Margrét Eir Hönnudóttir ætlar að syngja með karlakórnum Hreimi í Eldborg í Hörpu annað kvöld. Hún er líka með plötu með eigin lögum í smíðum sem kemur út á árinu.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Um þrjátíu ár eru frá því að Margrét Eir kom fyrst fram á sjónarsviðið og söng sig inni í hjörtu landsmanna. Hún segir þessi ár hafa verið spennandi ferðalag. „Málið er að það er enginn síðasti söludagur á tónlistarfólki. Ef maður er með opinn huga og til í að prófa eitthvað nýtt í staðinn fyrir að festa sig í gömlu fari er hægt að vera langlífur í þessum bransa. Því fylgir þó ekki alltaf frægð eða peningar. Ég reyni að ögra sjálfri mér hvað varðar verkefnaval en viðurkenni að ég þarf að vera duglegri við að syngja frumsamda tónlist. Þar hefur enginn lagt línurnar fyrir mig og ég þarf að finna sjálf hvað mig langar að segja,“ segir hún.

Ný plata væntanleg á árinu

Margrét Eir er með nýja plötu í smíðum með hljómsveit sinni, Thin Jim, og á henni verða aðeins frumsamin lög. „Við erum að leggja lokahönd á plötuna. Jökull Jörgensen, maðurinn minn, er með mér í bandinu, Birkir Rafn Gíslason spilar á gítar og Magnús Magnússon er á trommum. Svo á ég von á góðum gesti sem ætlar að syngja dúett með mér. Það verður eitthvað „legendary“ og ég reikna með að við sendum fljótlega frá okkur það lag. Platan kemur svo út í kjölfarið á þessu ári.“

Óhætt er að segja að undanfarnir mánuðir hafi verið annasamir og Margrét hefur sungið á mörgum tónleikum. „Ég fór nánast beint af jólatónleikum yfir í alls konar önnur verkefni. Ég sit í stjórn

Íslensku tónlistarverðlaunanna, ásamt félagi mínum Jóhanni Ágústi, og við kláruðum það verkefni fyrir nokkrum dögum. Inn á milli söng ég í sýningunni Phantom of the Opera, á George Michael heiðurstónleikunum og á triótónleikum með Guðrúnu Gunnars og Reginu Ósk. Þar fyrir utan kenni ég söng við FÍH og nemendurnir eru frá sextán ára og upp í fjórutíu og fimm,“ segir Margrét Eir.

Vinna, blóð, sviti og tár

„Meðfram þessu öllu var ég tónlistarstjóri á nemendasýningu Verslunarskóla Íslands. Það var svakalega skemmtilegt verkefni. Þau settu upp söngleikinn The Producers, eða Framleiðendurnir, en hann hefur ekki áður verið settur upp hérlendis. Ég er bókstaflega að springa úr stolti af þeim. Þetta er alvöru söngleikur og mjög erfiður raddlega séð en þau stóðu sig öll með sóma og lögðu mikinn metnað í sýninguna,“ greinir Margrét Eir frá en hún hefur áður unnið með framhaldsskólunum. „Ég hef bæði leikstýrt og verið tónlistarstjóri í sýningum nokkurra skóla. Ég er frekar „old school“ því ég er með mikinn aga. Ef það á að setja upp metnaðarfullt verkefni kostar það vinnu, blóð, svita og tár en krakkarnir uppskera líka árangur erfiðisins þegar kemur að því að sýna fyrir framan áhorfendur,“ segir hún.

Sönghefðin og krafturinn ótrúlegur

Annað kvöld ætlar Margrét að syngja með Karlakórnum Hreimi sem á rætur sínar að rekja til Þingeyjarsýslu. Hann var stofnaður árið 1975 og er skipaður 60 söngelskum

„Málið er að það er enginn síðasti söludagur á tónlistarfólki. Ef maður er með opinn huga og til í að prófa eitthvað nýtt í staðinn fyrir að festa sig í gömlu fari er hægt að vera langlífur í þessum bransa. Því fylgir þó ekki alltaf frægð eða peningar.“

mönnum sem flestir koma úr Þingeyjarsýslum. Steinþór Þráinsson er stjórnandi kórsins og Steinunn Halldórsdóttir er undirleikari. „Karlakórinn Hreimur er kominn í útrás til höfuðborgarinnar. Við Gissur Páll Gissurarson sungum með kórnum á Húsavík fyrir um ári síðan en núna ætlum við að syngja saman í Eldborg í Hörpu. Sönghefðin og krafturinn í kórnum er ótrúlegur. Þessir strákar syngja af því að þeir verða að syngja og gera það frá öllu sínu hjarta. Orkan og ánægjan er ótrúlega mikil og þetta er smá keppnis,“ segir Margrét Eir.

Hún stefnir svo að því að halda áfram að syngja með Guðrúnu Gunnars og Reginu Ósk og segir það samstarfsganga mjög vel og þær eigi vel saman sem söngkonur. En hefur hún tíma fyrir þetta allt saman? „Ég hlakka mjög til að fá páskafrí og ætla að slaka á og safna orku. Vissulega er gaman að vinna undir pressu en síðustu vikur hafa verið heldur annasamar.“



Stretch
og háar í
mittið

Gallabuxur á 12.900 kr.
- 4 litir: brúngrátt, svart,
hvítt, sandgrátt
- stærð 34 - 48
- 3 síddir

Klíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper

FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.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
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

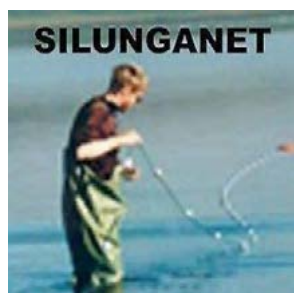
VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

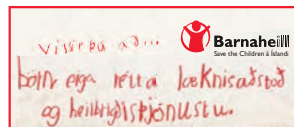
Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>

Bátar



HEIMAVÍK

Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is



Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

SMÍDAVIÐGERDIR

Öll almenn trésmíðavinna, viðhald eða breytingar. Eingöngu íslenskir iðnaðarmenn. Tilboð eða tímavinna. Uppl. S 7815544 eða smidavidgerdir@gmail.com Smidavidgerdir ehf.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Bjódum hagstætt verð í töfluskripti.
Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi,
mynddyrasímar. Löggitur
rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt
& Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar
og fleira góðgæti úr hafinu.
Humarsalan SÉRFR/ÆÐINGAR
Í SJÁVARFANGI. WWW.
HUMARSALAN.IS S. 867 6677

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 þó, konur og karla. S. 698 8301
www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

Íbúð óskast til leigu á Torreveija
svæðinu fyrir eldri hjón haust 2018
eða vor 2019 Góð umgengni og
skilvisum greiðslum heitið. Upplí
s:8666353

Íbúð óskast til leigu á Torreveija
svæðinu fyrir eldri hjón. Haustið
2018 eða vor 2019. Reglusemi og
skilvisum greiðslum heitið. Upplí:
8666353

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

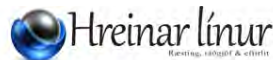
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

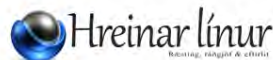
Atvinna

Atvinna í boði



RÆSTINGAR

Við óskum eftir fólki til starfa við
ræstingar. Í boði eru fastar stöður,
hluta störf og vaktavinna. Helst
á aldursbilinu 20-50 ára og með
bíllpróf. Reynsla ekki áskilin. Sækjið
um á hreinarlinur.is eða í pósti á
atvinna@hreinarlinur.is



CLEANING

We are looking for people to
hire, for full time jobs, part time
jobs and shifts work. Preferably
between 20-50 years of age,
Icelandic and/or english speaking
with driving licence. Experience
not mandatory. Please apply via
hreinarlinur.is or via email: atvinna@
hreinarlinur.is



SPRZTANIE

Firma sprztajaca zatrudni osoby
chetne do pracy na 50 lub 100%.
Mile widziane prawo jazdy oraz
osoby w wieku 20-50 lat. Prosimy
o zaswiadczenie o niekaralnosc.
Kontakt na stronie hreinarlinur.is
lum mail: atvinna@hreinarlinur.is



FANNDALSLAGNIR EHF ÓSKA
EFTIR VÖNUM
PIPULAGNINGAMÖNNUM TIL
STARFA.

Fanndalslag्नir óska eftir
pipulagningamanni til starfa.
Umsækjandi þarf að vera vanur
störfum við pipulagnir. Sveinspróf í
faginu er kostur. Umsækjandi þarf að
geta starfað sjálfstætt í verkefnum.
Ejðlbreytt og næg verkefni
framundan.
Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir
um að hafa samband í gegnum
netfang jonfannal@simnet.is eða í
síma 691-5698

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir duglegum
söllumönnum um allt land til að
selja USB lykili sem á er digital
bók. Um er að ræða ný trúabrögð
sem er kristinn nýaldartrú. Sala
fer þannig fram að kaupanda
er boðinn lykili að himnaríki.
Er þetta háheilag sem selt er.
Vinsamlegast berið virðingu fyrir
því því þetta er hágæðavara.
Síðan rettir söllumaður kaupanda
auglýsingablað sem ég samdi sem
á eru þær upplýsingar sem til þarf
til að selja USB lykili. Ef um sölu
er að ræða þá réttir söllumaður
kaupanda miða og biður
kaupanda að millifæra á reikning.
Fær söllumaður 2000 kr eftir
skatt en usb lykili kostar 10
þús kr. Og unnið er á milli 12-20
alla daga. En hægt er að vinna
einungis um kvöld og helgar.

Upplýsingar í síma 776-4111

PROCAR BÍLALEIGA ÓSKAR
EFTIRSTARFSFÓLKI Í
EFTIRFARANDI STÖRF:

Starfstöð Reykjavík:

óskar eftir starfsmanni í
afgreiðslu, vaktavinna (dagvakt),
tölvu og enskukunnáttu skilyrði.
Meirapróf skilyrði.

Starfstöð Keflavík:

óskar eftir bókara í fast starf,
æskileg kunnáttu, word, excel og
DK.

Áhugasamir sendi umsókn á
job@procar.is

- TRAILER BÍLSTJÓRA
VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

SMIDA.IS

óskar eftir að ráða smiði eða menn
vana smiðavinnu til hinna ýmsu
smiðastarfa. Uppl. í s. 899 7262 og
smida@smida.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIDI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd,
litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímappantánir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.
Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hugar bæði fyrirtækis
og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

BOLTINN Í BEINNI

**HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19**

Gullnáman

Cafe
Catalina

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

„Best geymda leyndarmál Kópavogs“

Hljómsveitin
SMELLUR

kemur fram í fyrsta skipti á Catalinu og
spila föstudagskvöld og laugardagskvöld
frá 00:00 – 03:00.

Hljómsveitina skipa:
ARI JÓNSSON
SIGURÐUR DAGBJARTS
BIRGIR JÓHANN
BIRTA RÓS

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