

FÓLK

LAUGARDAGUR 27. OKTÓBER 2018

Helgi



BÓLGUEYÐANDI OG VERKJASTILLANDI

Inniheldur **MAGNESIUM**,
ARNICA, **MSM**, **EUCALYPTUS**,
GINGER og fleiri náttúruleg efni
sem vinna á bólgum og verkjum
í vöðvum og liðum.



Fæst í apótekum og www.heilsanheim.is

Rokkarinn á rólegu nóttunum

Dagur Sigurðsson söngvari hefur meira en nóg að gera í tónlistinni. Hann syngur í nokkrum stórum sýningum og vonast til að gefa út nýtt lag innan skamms. ➔2

„Ég hef mest sungið rokk og ról og verið með læti í gegnum tíðina en það er alltaf gaman að taka áskorunum og prófa eitthvað nýtt,“ segir Dagur. MYNDIR/STEFÁN

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Dagur er þekktastur fyrir kraftmikinn söng en hann ákvað að fara út fyrir þægindarammann og syngja á rölegri nótnum í laginu Aldrei eitt eftir Júlí Heiðar Halldórsson. Lagið kom út í ágúst og náði m.a. toppsætinu á vinsældalista Bylgjunnar.

„Ég hef mest sungið rokk og ról og verið með læti í gegnum tíðina en það er alltaf gaman að taka áskorunum og prófa eitthvað nýtt. Við Júlí Heiðar unnum saman í kringum Söngvakeppni Sjónavrpsins í byrjun þessa árs. Hann samdi lagið Í stormi sem ég söng í keppninni. Það myndaðist gott samband á milli okkar og við erum að búa til músík saman, ásamt fleirum. Við stefnum á að koma með nýtt lag fljótlega,“ segir Dagur, sem vakti fyrst athygli þegar hann stóð uppi sem sigurvegari í Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2011.

„Ég byrjaði í hljómsveit þegar ég



Dagur er Reykvikingur í húð og hár, allinn upp í Laugardalnum en býr núna í Vesturbænum. MYND: STEFÁN

Við förum svo norður og sýnum á Akureyri í byrjun nóvember. Eftir þessa törn ætla ég að taka mér stutt fri og heimsækja systur mína sem býr rétt fyrir utan Manchester,“ segir Dagur en þegar hann kemur heim hefst undirbúningur fyrir næsta verkefni, sem er ekki af verri endanum.

„Ég er svo heppinn að fá að koma fram með Jólagestum Björgvins í Eldborg í desember. Það leggst ótrúlega vel í mig og er mikill heiður. Þetta verður í fyrsta sinn sem ég syng með Björgvini Halldórs-syni,“ segir Dagur og er augljóslega spenntur fyrir þessu verkefni. Hann segist þó ekki vera mikið jólabarn og helsti undirbúningur fyrir jólin sé að pakka inn jólagjöfum.

Stefnir á plötu

Þegar Dagur er spurður hvað honum finnst skemmtilegast að gera varðandi sönginn hugsar hann sig vel um. „Í raun fer það allt eftir stað og stund. Það getur verið frábært að syngja á stórum tónleikum eða sýningum en það er líka skemmtilegt að sitja með kassagitarinn og syngja á bar. Mér finnst einnig ótrúlega gaman að syngja í brúðkaupum og hef gert nokkuð af því.“

Eftir áramót syngur Dagur í sýningu sem er tileinkuð söngvaranum ástsæla, Freddie Mercury. „Mér finnst gott að hafa mikið að gera. Svo er aldrei að vita nema við Júlí Heiðar náum að gefa út plötu á næsta ári. Það er að minnsta kosti á stefnuskránni.“

Intur eftir því hvort hann ætli að taka þátt í Söngvakeppni Sjónavrpsins á næsta ári segir Dagur svo ekki vera. „Nei, ég ætla ekki að vera með. Maður á aldrei að segja aldrei, en ég verð allva ekki með á næsta ári. Það er aldrei að vita hvað síðar verður,“ segir hann að lokum.

Walidacja



Spotkanie zapoznawcze na temat walidacji odbędzie się w czwartek 1 listopada o godz. 18 w siedzibie IDUNN, ośrodku dokształcania, przy ulicy Vatnagarðar 20, 104 Reykjavík.

Walidacja ma na celu ocenę doświadczenia w wykonywanym zawodzie. Do oceny będzie brany pod uwagę również czas nauki oraz przedmioty nauczania w szkole zawodowej lub innej przyuczającej do zawodu.

Walidacja obejmuje dwa zawody: cieśla i malarz.

Warunki przystąpienia do walidacji:

- Ukończone 23 lata i 3 lata doświadczenia zawodowego w branży, w tym co najmniej 6 miesięcy na islandzkim rynku pracy. Doświadczenie zawodowe musi być potwierdzone oficjalnym dokumentami.

Szczegółowych informacji udzielają doradcy zawodowi w IDAN, radgjo@idan.is

Blizsze informacje na powyższy temat na <https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/>

Raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur

Kynningarfundur um raunfærnimat fyrir pólska innflytjendur sem starfa í húsmáti eða málaríön verður haldinn fimmtudaginn 1. nóvember kl. 18 hjá IDUNNI fræðslusetri Vatnagörðum 20, 104 Reykjavík. Túlur verður á fundinum.

Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og er metið á móti námskrá í iðngrein.

Þær iðngreinar sem verða til mats eru húsmátið og málaríön.

Inntökuskilyrði í raunfærnimat eru:

- 23 ára aldur og 3 ára starfsreynsla í viðkomandi grein, þar af 6 mánaða starfsreynsla í greininni á Íslandi. Starfsreynslu þarf að staðfesta með opinberum gögnum.

Nánari upplýsingar veita náms- og starfsráðgjafar IDUNNAR. Fyrirspurnum svarað á radgjo@idan.is

Nánar um verkefnið á <https://idan.is/um-okkur/throunarverkefni/viska/>

var þrettán ára og hafði þar á undan verið að glamra á gítar með bróður mínum. Núna er ég örðinn tuttugu og átta ára og hef sungið í mörg ár. Þetta er bara það sem ég geri,“ segir Dagur, sem er borgarabarn í húð og hár og bjó í Laugardalnum í Reykjavík þar til hann fluttist í Vesturbæinn þar sem hann býr nú.

Pakkar inn jólagjöfumum

Í gærkvöldi söng Dagur nokkur lög í stórsýningunni Halloween Horror Show í Háskólabíói, ásamt fleiri listamönnum, og ætlað er endurtaka leikinn í kvöld. „Það er mikill kraftur í þessari tónleikasýningu.



Hrekkiavaka hefur gengið í endurnýjun lífdaga víða um Evrópu síðustu árin.

Hrekkiavaka á Árbæjarsafni

Haldið verður upp á hrekkiavöku á Árbæjarsafni miðvikudaginn 31. október frá kl. 17-19. Safnið verður sveipað dulúðugum blæ og í rökkkrinu má sjá bregða fyrir svipum fortíðar. Gestir fá að kynna fornum síum hátíðarinnar og hver veit nema andar fortíðarinnar verði á vegi þeirra. Þeir hugrökkustu geta bankað upp á í draugalegum húsum sem hafa logandi lukt og kraftið framliða íbúana um gríkk eða gott.

Hrekkiavaka hefur gengið í endurnýjun lífdaga víða um Evrópu og hafa mörg söfn tekið upp þann sið að halda upp á hrekkiavöku. Samkvæmt gamalli norrænni hefð og keltneskri þjóðtrú markar hrekkiavaka upphaf nýs árs en þá er sumarið kvatt með von um góða endurkomu og þakkir veittar fyrir góða uppskeru.

Allraheilagrassa 1. nóvember var ein af helgustu hátíðum kaþólsku kirkjunnar á Íslandi. Á ensku heitir kvöldið fyrir Allraheilagrassa All Hallows' Evening (allra heilagra kvöld) sem hefur síðar breyst í Halloween og er alþekkt gleðskapar- og vættahátíð á Bretlandseyjum og víðar.

Samhain er keltnesk hátíð hinna dauðu. Hún var haldin hátíðleg frá 31. október til 1. nóvember og markaði endann á uppskerutímabilinu og upphaf vetrar og hins myrka hluta ársins. Fólk kveikti bál og klæddist búningum til að vernda sig og dyljast heidnum guðum og öndum. Hefð var að kveikja á kertum og koma þeim fyrir í útskornum næpum eða kartöflum.

Frit verður á safnið fyrir grimuklædda gesti og börn 12 ára og yngri koma í fylgd með fullorðnum.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi víðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ódurr Freyr Þorsteinsson, odur@frettabladid.is, s. 512 5358 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriddinga@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Sálumenn: Arnar Magnússon, arnar@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429,

Betri líðan og aukin orka

Lifrin sinnir yfir 100 mismunandi störfum í líkamanum og tengist hún allri líkamsstarfsemi inni beint eða óbeint. Active Liver reynist mörgum vel við að viðhalda heilbrigði lifrarinnar.

Lifrin er stærsti kirtill líkamans, hún gegnir fjölmörgum hlutverkum og er aðal efnaskiptaliffæri líkamans. Í raun er hún efnaverksmiðja sem starfar allan sólarhringinn því án hennar ætti engin brennsla sér stað í líkamanum. Að auki væri blóðrásin ekki eðlileg, hormónabúskapurinn færi úr jafnvægi, óhreinindi myndu safnast í blóðið og ótal margt fleira færi úr skorðum.

Heinsun eitrefna og virkjun D-vítamins

Í kínverskum lækningum til forna var sagt: „Læknir sem getur stíllt af starfsemi lifrarinnar veit hvernig á að lækna hundrað sjúkdóma.“ Það er gríðarlega mikið til í þessu því hundrað mismunandi starfa fara fram í lifrinni á hverjum degi og tengist hún beint eða óbeint allri líkamsstarfsemi. Lifrin er því vægast sagt mikilvægt líffæri og enginn getur verið án hennar. Hún stjórnar m.a. efnaskiptum og heinsar eitrefni og óæskileg efni úr líkamanum.

Lífsstíll hefur áhrif

Það geta verið margar ástæður fyrir því að lifrin virkar ekki eins og hún ætti að gera og fjölmargt í lífsstíl okkar sem getur haft áhrif þar á og ýtt undir fitusöfnun í lifur sem í daglegu tali kallast fitulífur. Fitulífur er hægt að laga og gott er að hafa í huga að það eru ákveðin matvæli sem ráðlegt er að neyta í hófi eða sleppa til að viðhalda heilbrigðri lifur. Það eru:

- Áfengi og koffein
- Unnin matvara, ódýrar olíur og auka/gerviefni
- Ávextir og grænmeti sem innihalda mikið

- af skordýraeitri og illgresiseyði
- Dýr og afurðir þeirra sem eru „fjöldaframleidd“ (ekki lífræn).
- Sykraðir drykkir og snakk
- Unnið korn (hvít hrisgrjón, hveiti o.fl.)

Active Liver

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara og fjölmargir finna fyrir almennt betri líðan og aukinni orku. Eins og nafnið gefur til kynna eflir þetta bætiefni lifrarstarfsemi og er aukin orka einmitt eitt af einkennum heilbrigðrar lifrar. Active Liver inniheldur mjólkurpístil og ætíþístil sem taldir eru stuðla að eðlilegri starfsemi lifrar og galls. Í blöndunni er einnig efnið Kólin* sem stuðlar að:

- Eðlilegum fituefnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi lifrar
- Eðlilegum efnaskiptum er varða aminósýruna hómósysteín

Að auki inniheldur Active Liver túrmerik og svartan pipar.



Jóna Hjálmarsdóttir sjúkráliði. MYND: SIGTRYGGUR ARI

Active Liver frá New Nordic er gríðarlega vinsæl vara.

“Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri.

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkráliði

» Kólin er vatnsleysanlegt næringarefni, skylt öðrum vítamínnum eins og fólínsýru og þeim sem tilheyrja B-vítamínfjölskyldunni. Kólin sinnir álika hlutverkum og styður við bæði orku og heilastarfsemi ásamt því að halda efnaskiptunum virkum.

Auðveldara að halda mér í rétttri þyngd

Jóna Hjálmarsdóttir sjúkráliði hefur notað Active Liver um nokkurt skeið og hefur þetta að segja: „Ég er mjög meðvitúð um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lifrina. Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er gert úr náttúrulegum efnum. Ég fann fljótlega mun en orkan jókst og mér finnst auðveldara að halda mér í rétttri þyngd. Ég finn líka mun á húðinni en hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um heilsuna og vill halda meltingunni góðri.“

Vinnsla, geymsla og dreifing

Segja má að lifrin sé allt í senn vinnslustöð, geymsla og miðstöð dreifingar því allt sem við borðum, drekkum, öndum og okkur eða berum á húðina fer þar í gegn. Það skiptir því máli, eins og ávallt, að við hugum vel að því hvað við setjum í okkur og á, því að öll viljum við lifa lengi heilbrigði á líkama og sál.

Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjást af ein-kennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur það veitt skjóta lausn við óþægilegum ein-kennum við þvaglát.

Þegar karlmann eldast breytist hormónamagnid í líkamanum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar litlilega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Litil eða slöpp þvagbuna
- Tið þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Brizo breytti allri líðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota



“Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina.

Skúli Sigurðsson



Brizo™ er sérhannað fyrir karlmenn með góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

lyf og leist betur á að prófa eitt-hvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

Aukin velliðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt

þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soja. Rannsóknir hafa sýnt að verulega dró úr þeim ein-kennum sem áður voru talin upp við inntöku á Brizo í 3 mánuði. Eitt hylki kvelds og morgna þarf til Brizo berli tilætlaðan árangur.

Sólustaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Metnaðarfullt Magnificat skagfirska kammerkórsins

Skagfirski kammerkórinn ræðst í stórverkefni í til efni afmælis fullveldis á Íslandi en kórastarf er mikilvægur hluti af sögu fullveldisins og á sér nokkurn veginn jafnlanga sögu. Helga Rós Indriðadóttir sópransöngkona er stjórnandi kórsins.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Skagfirski kammerkórinn frumflutti efnisskrána í takt við timann í Miðgarði á sunnudaginn var við gríðargóðar undirtektir. MYND/GUDNY AXELSDÓTTIR

20% afsláttur
af öllum vörum
í dag, laugardag

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Svanhildur Pálsdóttir, formaður Kammerkórs Skagafjarðar, og Helga Rós Ingólfssdóttir, kórstjóri og ein-söngvari.

Mitt fólk í skagfirsku kammerkórnum hafði lengi dreynt um að takast á við krefjandi verk og við fengum ábendingu frá Guðmundi Óla Gunnarssyni, hljómsveitarstjóra Sinfóníettu Vesturlands, um verk eftir John Rutter," segir Helga Rós. „John Rutter er núlifandi tónskáld sem útsetur kórverk sín bæði fyrir litla og stóra hljómsveit sem þýðir að það er auðveldara fyrir minni kóra að flytja verkin hans. Ég fór að hlusta á verk eftir hann og meta hvað væri fallett að taka og þetta verk, Magnificat, varð fyrir valinu.“

Magnificat er marglaga verk sem frumflutt var 1990. „Þetta er gleði-óður til Mariu Guðsmóður og Rutter sækir innblástur til suðrænna landa enda segir hann Magnificat vera fullt af fögnuði, þar sem sólin skín frá upphafi til enda. Okkur fannst verkið því eiga vel við á 100 ára afmæli fullveldis Íslands, í landi þar sem sólin gengur aldrei undir á sumrin og vetur eru oft langir og dimmir en ekki síður þar sem erlendir straumar hafa haft mikil áhrif á móttun samfélagsins og á tónlistarlífio síðustu hundrað árin.“ segir Helga og bætir við: „Við vildum sýna hvað áhugamannakórar eru að fást við í dag á hundrað ára afmæli fullveldisins. Fyrstu kórar voru stofnaðir í kringum 1920 og okkur langaði ekki bara að flytja gamla tónlist heldur taka eitthvað svoltið stórt og metnaðarfullt. Við köllum tónleikana í takt við timann sem okkur finnst réttnefni.“ Á tónleikumun verður íslenska ein-söngslaganu einnig gert hátt undir höfði. „Við förum vitt og breitt, með aðeins skagfirsku áherslu,

erum með lög eftir Eypór Stefánsson og Pétur Sigurðsson í mjög skemmtilegum útsetningum þar sem pianóundirleikurinn er færður út í hljóðfærin, forspil lengd og svo framvegis og má segja að við séum að setja þetta í háttárbúning með útsetningum Guðmundar Óla sem margar hverjar komu skemmtilega á óvart.“ Skagfirski kammerkórinn stendur fyrir viðbörðunum en hefur fengið til samstarfs við sig hljómsveitarstjórn Guðmund Óla Gunnarsson, Sinfóníettu Vesturlands, Kammerkór Norðurlands og Kalman listfélag á Akranesi.“

„Við erum í kringum sextíu í allt og það er mjög gott hljóð í öllum ef svo má að orði komast, mjög gefandi og skemmtilegt samstarf,“ segir Helga Rós og nefnir sérstaklega hlut formanns Kammerkórs Skagafjarðar, Svanhildur Pálsdóttur, sem hefur verið framkvæmdastjóri viðburðarinnar. „Allir hafa lagt hönd á plög og við erum loksins að sjá árangur erfiðisins. Við höldum eina tónleika á sunnudaginn fyrir fullu húsi en svo erum við að koma suður yfir, verðum í Bióhöllinni á Akranesi klukkan fjögur á laugardaginn og í Langholtskirkju í Reykjavík klukkan fjögur á sunnudag.“

Hún segir tilfinninguna við frumflutninginn hafa verið magnaða. „Við erum búin að vera að æfa allan síðasta vetur, það starfsár fór meira og minna í það. Það var dásamleg upplifun fyrir mig að hugsa til fyrstu æfingarinnar, sitja þarna og hlusta á þetta verða að veruleika þegar allt small saman.“

Miða á tónleikana er hægt að fá á midli.is.

HAUST ÚTSALA
HJÁ CURVY.IS
-50%
AF VÖLDUM VÖRUM



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

Curvy.is

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

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar líttu eldsneyti.

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?
Bílauppbod.is er uppbodsvefur 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



M.BENZ E 350 E PLUG IN HYBRID AVANTGARDE nýskr. 06/2017, ekinn 5 þ.km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur (9 gir), MUÖG MIKID AF AUKAHLUTUM! TILBOÐ 6.790.000 kr. Raðnúmer 258551



M.BENZ C 180 CDI AVANTGARDE nýskr. 02/2011, ekinn 199 þ.km, dísel, sjálfskiptur. TILBOÐ 2.190.000 kr. Raðnúmer 258355



HYUNDAI I30 CLASSIC nýskr. 05/2017, ekinn 57 þ.km, bensín, 6 gir. TILBOÐ 1.790.000 kr. Raðnúmer 258552



HYUNDAI I10 COMFORT nýskr. 05/2016, ekinn 63 þ.km, bensín, 5 gir. Verð 1.150.000 kr. Raðnúmer 258628



CITROËN C3 AIRCROSS SHINE nýskr. 04/2018, ekinn 26 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.950.000 kr. Raðnúmer 380160

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báta foreldra sína.
 Barnaheill
See the Children & listen

Bílar til sölu



Til sölu Toyota Hilux VX árg. 2017, ek: 32 þús. Perlu hvítur, 33 t breiting, aukah, lok, beisl, heitklæð. V 7,2 m uppl. 8942460.

Mótorhjóll



SHERCO
Haustsprenjja!
Sherco 300 og 450 SEF á frábæru verði!
1.399.000,-



Nitró - Kirkjúlundi 17-557 4848 - nitró.is

Bílaþjónusta

VAKA
VIÐ VÖKUM MEÐ PÉR!
KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN
 Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Til sölu



Glæsilegur rafmagnsbíll.
NISSAN LEAF ACENTA 24 KW

- Árgerð 2012
 - Ekinn 51 þ.km.
 - Næsta skoðun 2020
 - Glæný heilsársdekk
- Verð kr: 1.590.000.-
Upplýsingar veitir Garðar hjá Netbílum í síma 588-5300

Ný sending af mjög vel útbúnum Range Rover Evoque á samkeppnishæfu verði!



Við seljum líka nýja bíla, gerið verðsamanburð.
Klethálsi 2, 110 Reykjavík s.562-1717 bilalif.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctur byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til sölu



Kassaritarar í úrváli Gitarinn ehf Kassaritarar á tilboði Rafmagnsgitarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar JS LJÓSAMÍÐJAN | VILJANARSTREK | SLATTUHLÉIR | HJÓLUSTAN Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



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



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Glæsilegur ferðaþjónustubíll
Langur Ford Excursion 2005
46" breyttur 2008

- Powerstroke 7,3l - 10 farþega
- Vel viðhaldin ferðaþjónustubíll

Verð kr. 10.000.000,-

Upplýsingar í s. 899 5438 / e. info@ICiceland.is

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukkan, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf - S. 894 9690

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

📍 Malarhöfða 2
☎ Sími 5773777
🌐 www.bill.is



HYUNDAI i10 confort navi

Árgerð 2018, ekinn -1 Þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 1.850.000.

Rnr.261477.



MERCEDES BENZ C 350 e plugin

Árgerð 2017, ekinn 8 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 6.490.000.

Rnr.271225.



SKODA Octavia

Árgerð 2016, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar.

Verð 2.680.000.

Rnr.251214.



MMC Outlander

Árgerð 2017, ekinn 35 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.

Verð 4.090.000.

Rnr.120007.



MAZDA 6 vision

Árgerð 2018, ekinn 21 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 3.690.000.

Rnr.120064.



MAZDA Cx-3

Árgerð 2018, ekinn 25 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 3.190.000.

Rnr.120065.

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI: ISLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 29/10, 26/11. 2019: 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7: 4weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-6 students/mem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/ Síð/Kvöld. Price/Verð: 45.000.- www.iceschool.is - f@iceschool.is - facebook.com/fullordninsfræðslan. Fullordninsfræðslan-IceSchool. Armúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andresson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m loft hæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Nýbýlavegur 6, 2. hæð, 690 fm. Frábært húsnæði sem er innréttað sem líkamsrækt. Stórir gluggar, innkeyrsluhurð og glæsilegt útsýni. Afar áberandi húsnæði. Nánari uppl. gretar@lundurfasteignir.is

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:

Auðbrekka 21.330 fm Mjög gott lager/atvinnuhúsnæði á 1. hæð. Stórt plan og góð innkeyrsluhurð. Nánari uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

BAKARI

Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakari í Breiðsholti. Vinnutími frá kl. 12:00 -17:30 og annanhvern laugardag. Íslensku kunnáttu skilyrði og ekki yngri enn 20 ára. Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

Vantar stýrimann á 24 metra bát. Gert út frá Suðurnesjum. Uppl. í S. 868 2853

Atvinna óskast

STARFSFÓLK Í BODI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flislagningu og aðra mívinnu, pipulagnir, vélavinnu og málingarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu. Manngildi Starfsmannabjónusta

s.780-1222

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmiri tíma

PROVENTUS Starfsmannabjónusta 551 5000 proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík www.proventus.is

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÁLARA, EDU AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara. Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Þjónusta

ER BÓKHALDIÐ AÐ BUGA ÞIG?

Við erum lítið og persónulegt félag sem tökum að okkur allhliða bókhalds- og uppgjörsþjónustu.

Endilega hafðu samband og við finnum lausn sem hentar þér!

869-0204 og 863-9443

www.skotsilfur.is info@skotsilfur.is

SKOTSILFUR

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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fíjót og góð þjónusta



tölvuvinir.is

tölvuverkstæði



Hafðu samband Sími: 445 0100 Langholtiavegur 126 104 Rvk.

SKER Hönnun & Gjafavara



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

Langholtiavegur 126 104 Reykjavík www.sker.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðabjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðabjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

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

Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði Auðbrekka 17 200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn klárann fyrir veturinn. Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúal á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaprif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf Dugguvogi 10 (bakvið húsið)

S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com



viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is