



MIDVIKUDAGUR 4. APRÍL 2018

Heimili



Guðríður Helgadóttir garðyrkjufraeðingur verður með fyrirlestur um vorverkin í garðinum í Gerðubergi í kvöld. Mikill áhugi er á garðyrkju og matjurtarækt hjá landsmönnum svo vafalaust vilja margir hlýða á Gurrý. ➔6

ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



Vænt og grænt í Vatnsmýrinni

Gerum heimilin grænni! er yfirskrift viðburðadagskrár sem stendur yfir í Norræna húsinu um helgina. Viðburðirnir eiga sammerkt að kynna leiðir til að nýta betur verðmætin allt í kringum okkur og draga úr sóun á ýmsum sviðum, ekki síst hvað varðar mat og umbúðir. ➔2

Sveinn Kjartansson matreiðslumaður með kökuafganga á bakka sem ásamt fleiri afgangum, til dæmis af páskaeggjum, geta hæglega orðið að dýrindis veisluföngum. MYND/EYÞÓR



Bak við Svein má sjá listaverk úr flöskum og dósum en endurvinnsla og vistvænt heimili eru í forgrunni á umhverfishátíð í Norræna húsinu um helgina.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



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



KINAHOFID

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Dagskráin verður fjölbreytt og hentar fyrir gesti á öllum aldri með áherslu á nýtingu á heimilinu og umhverfis það enda eru það lítil vistkerfi þar sem íbúarnir setja sjálfir reglurnar og margt smátt gerir eitt stórt.

Meðal viðburða er samtal þar sem Sveinn Kjartansson sjónvarpskokkur og Eveline Bünther frá Flatbökusamsteypunni ræða um pitsuna sem hina fullkomnu sveigjanlegu uppskrift og hvernig nýta má íslenskt hráefni á frumlegan hátt. „Við í Aalto Bistro ætlum að vera með Eveline í því að nota staðbundnið hráefni í matargerð, til dæmis notum við bara íslenskt korn í deigið og íslenska tómata í sósuna,“ segir Sveinn Kjartansson sem auk þess að vera þekktur matreiðslu- og sjónvarpsmaður rekur veitingastaðinn Aalto Bistro í Norræna húsinu. Með nálgun sinni að pitsubakstri þar sem eingöngu eru notuð íslensk hráefni er markmið hópsins sem stendur að Flatbökusamsteypunni að gera neytendur meðvitaða um hvaðan maturinn þeirra kemur og hvernig hann verður til. Á vefsíðu samsteypunnar, Flatbökusamsteypan.is má sjá markmið samsteypunnar

og enn fremur heimildarmynd þar sem kannað er hvort hægt er að gera pitsu úr íslensku hráefni eingöngu og jafnvel baka hana í ofni sem er búinn til á Íslandi með íslensku eldsneyti. Hægt verður að kynna sér starfsemi Flatbökusamsteypunnar nánar á sýningunni en Sveinn segir að þau Eveline ætli sér ekki að halda matreiðslunámskeið enda sé það ekki markmiðið. „Við förum hins vegar yfir ýmislegt varðandi nýtingu og innkaup, því Eveline vill, eins og hún segir sjálf, vera millistykkið sem hefur áhrif á fólk til að breyta hugsunarhætti þess í þessu samhengi,“ segir Sveinn og bætir við að pitsan sé gagnlegt kennslutæki því bæði er hún vinsæll matur og höfðar til flestra en svo er pitsan upprunalega aðferð til að nýta afganga og handhægt að opna ísskápin og nýta það sem þar er með pitsudeigi, tómatsósu og osti til að gera afbragðspitsu. „Mitt framlag verður hins vegar kaka úr kökuafgöngum því oft verða afgangar af kökum á veitingastaðnum sem er synd að þurfa að henda,“ segir Sveinn. „Ég hef gert þetta stundum og það eru sko engar slorkökur sem verða til úr því. Ég hef verið að sanka að mér kökuafgöngum sem er mikið til af núna, bæði eftir páskana og fermingarnar, og svo eru stundum afgangar af kökum á veitingastaðnum. Leyndarmálið er að mylja kökuafgangana saman og bæta við eggjum, setja í form og baka á vægum hita. Með

þessu er alveg hægt að baka kökur fyrir fjölskylduna án þess að það sé eitthvert sérstakt tilefni þegar verið er að nýta kökuafgangana úr kekskúffunni eða frystinum.“ Samtal Eveline og Sveins á sér stað klukkan þrjú á sunnudaginn en meðal annarra viðburða í Norræna húsinu um helgina má nefna sýningu á vegum hönnunarnema við Listaháskóla Íslands þar sem þemað er matarupplifun, matarhönnun, vannýtt hráefni og nýsköpun, Kvenfélagasamband Íslands opnar saumaverkstæði í Norræna húsinu þar sem verður kennt að sauma eigin innkaupapoka úr efni sem til fellur, Garðyrkjufélag Íslands stendur fyrir námskeiði í moltugerð, sýndar verða heimildarmyndir og boðið verður upp á fyrirlestra frá umhverfisverðlaunahöfum Norðurlandaráðs um hvernig á að draga úr matarsónum. Boðið verður upp á smíðjur, fyrirlestra, námskeið, kynningar, hönnunarsýningu og heimildarmyndir.

Helstu samstarfsaðilar eru: Garðyrkjufélag Íslands, Landvernd, Listaháskóli Íslands, Mátis, Sorpa, Umhverfisstofnun og Vakandi. Norðurlönd í fókus taka þátt í að skipuleggja og kosta umhverfshátíðina.

Dagskráin hefst klukkan eitt og stendur til fimm báða dagana. Þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir meðan húsrúm leyfir.

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

GERRY WEBER - TAIFUN GÆÐAFATNAÐUR



Skoðið
laxdal.is



VORKOMAN Í NÁND

FISLÉTTIR DÚNJAKKAR FRÁ KR. 19,900,- SUMARFRAKKAR FRÁ KR. 18900,-



Skoðið
laxdal.is/
yfirhafnir

BERNHARD
LAXDAL 

Laugavegi 63 • Skipholtli 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Mælistikur eða Fæðingarstikur eru meðal þess sem Gústav og Ágústa framleiða úr afgangum. Stikurnar eru skornar í fæðingar lengd barns og þyngd þess, nafn og fæðingardagur svo grafin í.

Ekkert fer til spillis

Spýtukubbar, afgangar og afskurður verður hönnuðunum Gústav Jóhannessyni og Ágústu Magnúsdóttur að efnivið. Á HönnunarMars sýndu þau handunna vörulínu sem þau kalla Afganga.

Ragnheiður
Tryggvadóttir

heida@frettabladid.is



Griðarlega mikið magn af fallegu og rándýru efni safnast saman í hvert skipti sem við búum til nýtt eintak af vöru á verkstæðinu hjá okkur. Við notumst einungis við gegnheilan við og erum því oft á tíðum með margfalt hærri efniskostnað en margir aðrir og því er sérlega mikilvægt fyrir okkur að geta nýtt efnið til fulls,“ útskýrir Ágústa Magnúsdóttir sem myndar hönnunartvíeykið Agustav ásamt manni sínum, Gústav Jóhannessyni.

Þau vöktu athygli á HönnunarMars fyrir nýja seríu af heimilis- og lífsstílsvörum, sem gengur út á að þalnýta allt sem til fellur á verkstæðinu. Línan ber viðeigandi nafn, Afgangar.

„Undir þeirri línu eru einungis vörur sem eru unnar úr afgangum og afskurði. Ef varan verður svo nægilega vinsæl til að við þurfum

að skera niður heila planka til að framleiða hana sérstaklega er hún ekki afgangavara lengur heldur partur af framleiðslunni og vara sem sjálf þarf að geta af sér aðrar afgangavörur,“ útskýrir Gústav. „Við erum mjög upptekin af því að framleiðslan sé sem umhverfisvænust og til að koma til móts við þær auðlindir sem við notum í framleiðslunni okkar gróðursetjum við tré fyrir hverja selda vöru. Okkur finnst mikilvægt að minnka affall frá fyrirtækinu og afgangalínan er liður í því. Við höfum ekki efni á því lengur að gera bara það sem okkur sýnist. Heimurinn er kominn á slíkan stað í dag að ef hann á að vera heimili fyrir börnin okkar þurfum við virkilega að fara að taka okkur á, öll sem eitt. Það þýðir ekkert að vera latur í þessum málum,“ segir Gústav.

Afgangalínan samanstendur af mælipríki, standi undir penna eða tannbursta, reglustikum og hreyfanlegri merkistíku, ymist úr



reyktri eik, eik, hnotu, mahóní, hlyn eða beyki. Mælipríkin kalla hönnuðirnir líka „fæðingarprík“ en þau eru skornar í fæðingar lengd barns og í þau grafin þyngd barnsins, nafn og fæðingardagur.

„Þar með myndast einstaklega persónuleg og falleg eign sem getur fylgt einstaklingnum í gegnum lífið,“ segir Ágústa. „Við höfum

meira að segja fengið pantanir fyrir heilu fjölskyldurnar þar sem börnin og foreldrarinn fá öll sitt mæliprík sem verður svo hengt upp á vegg og myndar fallegan skúlptúr.“

Þetta eru þó ekki fyrstu vörurnar sem unnar eru úr afgangum á verkstæði Agustav. „Fyrsti barstóllinn okkar varð til því við áttum ferhyrndan klump af gegnheilli

Umhverfisvæn hönnun og gerðing á hráefni er þeim Gústav og Ágústu hugleikin. Hönnun þeirra má sjá að Funahöfða 3 og á vefsíðunni Agustav.is MYND/EYÞÓR

eik sem okkur langaði að nýta og úr varð handformuð barstólseta. Kollarnir komu til lífs úr afskurði af borðum sem við höfðum verið að vinna,“ útskýrir Gústav og segir ekki erfitt að finna afsagi og afgangum form eða notagildi.

„Það er hins vegar áskorun að búa til vöru sem er fullhönnuð og með endingargildi í huga. Við sjáum engan tilgang í því að búa til vöru sem mögulega endar í ruslinu á næstu árum. Það kemur bara ekki til greina.“

Á HönnunarMars frumsýndu þau á annan tug nýrra vara og opnuðu af því tilefni nýtt sýningarrými að Funahöfða 3. Fram undan eru sýningar erlendis.

„Næsta skref hjá okkur verður að sýna á húsgagnasýningunni ICFF í New York í maí. Við erum svo með sýningu í Þýskalandi í kortunum fyrir haustið en í millitíðinni ætlum við að rjúka í einn viðskiptahraðal sem er einnig í New York og sjá hvert það leiðir okkur.“

FERÐA BLAÐ

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um sólarlandaferðir kemur út 7. apríl nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512-5402 eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

LANCÔME
PARIS



LA NUIT
Trésor
à la folie
Nýtt Eau de Parfum

LANCÔME KYNNING

LYFJU LÁGMÚLA, LAUGAVEGI, SMÁRALIND,
SMÁRATORGI OG REYKJANESBÆ 4.- 6. APRÍL.

VISIONNAIRE KAUPAUKI.

VISIONNAIRE LÍNAN er hápróuð húðlagfæring sem vinnur gegn hrukkum, húðholum, eykur teygjanleika og feugar áferð húðarinnar.

SERUM 10 ml áhrifaríkasta Visionnaire varan.

DAGKREM 15 ml mýkir húðina og dregur úr hrukkum.

NÆTURKREM 15 ml gelkrem og húðin verður þéttari og ljómandi.

AUGNKREM 5 ml gegn hrukkum, dökkum baugum og pokum.

GENIFIQUE SERUM 7 ml „MUST HAVE“ frá Lancôme, grunnurinn að fegurð húðarinnar sem allar konur ættu að eiga.



lyfja.is

20%
AFSLÁTTUR AF
LANCÔME VÖRUM
4. - 7. APRÍL.

Þessi VISIONNAIRE askja er kaupaukinn þinn þegar keyptar eru LANCÔME vörur fyrir 8.900 kr eða meira á meðan birgðir endast.

**NÁNARI UPPLÝSINGAR UM
KYNNINGUNA ER Á LYFJA.IS**

 **LYFJA**
- Lifið heil

Garðyrkjuáhugi vex stöðugt

Guðríður Helgadóttir fjallar um vorverkin í garðinum í Gerðubergi í kvöld með sérstakri áherslu á undirbúning matjurtaræktunar. Þá fer hún yfir það helsta til að garðurinn haldist fallegur í sumar.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Guðríður, eða Gurrý eins og fólk þekkir hana frá garðyrkjuþáttum í sjónvarpinu, starfar sem forstöðumaður starfs- og endurmenntunardeildar Landbúnaðarháskóla Íslands. Hún er með BS-gráðu í líffræði og MPM frá HÍ og garðyrkjufræðingur frá Garðyrkjuskóla ríkisins. Hún er ekki óvön að halda fyrirlestra um garðyrkju í Landbúnaðarháskólunum.

„Ég ætla að fjalla almennt um garðyrkjustörf í garðinum okkar þegar vorar. Til dæmis hverju þarf að ljúka áður en plönturnar verða grænar, klippingar og hvað má gera þegar allt fer að lifna við í garðinum. Hvað eigum við til dæmis að gera við mosann í grasinu? Síðan fjalla ég um áburðargjöf og viðhald á garðinum yfir sumarið. Hverju þarf maður að sinna til að garðurinn blómstri fallega allt sumarið.“

„Þegar ég byrjaði í garðyrkju voru aðeins sérvitir lúðar í lopapeysum sem voru að róta í moldinni. Nú þykir flott að rækta garðinn.“

Guðríður Helgadóttir



Einnig verð ég með sérstaka áherslu á matjurtaræktun,“ svarar Gurrý þegar hún er spurð hvers konar erindi þetta verður sem hún ætlar að bjóða gestum.

Hún bendir á að áhugi á matjurtarækt sé mjög mikill í dag. „Margir vilja vita hvaðan grænmetið kemur og hvernig á að fara að vilji maður rækta það sjálfur. Ég mun fjalla um forræktun og hvar sé hægt að kaupa forræktaðar jurtir. Sömuleiðis hvaða tími er bestur til að hefja þessa ræktun. Ætli megi ekki segja að ég fari vitt og breytt um sviðið. Fjalli um þessi helstu verkefni þótt ekki gefist tími til að kafa mjög djúpt í fræðin,“ segir hún.

Gurrý segist sýna fólki myndir til fróðleiks og lofar að þetta verði áhugavert spjall. „Það er alltaf skemmtilegra að hafa fyrirlestra á léttum nótum,“ segir hún. Gurrý hefur ekki áður flutt fyrirlestra í Gerðubergi í Breiðholti en fyrirlesturinn hefst kl. 20 í kvöld og er ókeypis inn. „Vonandi



Það er skemmtilegt að rækta sitt eigið salat.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

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

BONUS

FJÓRÐUR

Samkaup

SMÁRALIND

Kringlan

N1

nettó

olis



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.



Fallegur garður er mikið augnauki.

hefur fólk tök á að mæta og hafa gagn og gaman af.“

Þegar hún er spurð hvað það sé sem brenni helst á fólki varðandi garðyrkju, svarar hún: „Það er mjög misjafnt, oft er það vandamál með mosa á meðan aðrir vilja vita allt um klippingar. Sumir velta fyrir sér áburðargjöf eða hvernig á að losna við snigla úr kálgörðum. Það koma upp alls konar spurningar.“

Gurrý segist finna fyrir sérstaklega miklum áhuga á garðyrkju og matjurtarækt um þessar mundir. „Það er mikil ásókn í nám í garðyrkju og allt frá hruni hefur fólk verið mjög áhugasamt um alls kyns ræktun. Landsmenn leggja mikla áherslu á garðrækt, bæði við heimili og sumarbústaði. Það hefur orðið einhvers konar garðyrkjuvakning í landinu. Þegar fólk missti vinnuna í hruninu fór það að rækta matjurtir til að spara innkaup. Í fyrstu voru margir sem höfðu ekki hugmynd um hvernig ætti að bera sig að við þá ræktun enda hafði fólk keypt salatið úti í búð. Á sama tíma fækkaði

utanlandsferðum en í staðinn vildi fólk gera fallett í garðinum sínum og njóta hans í sumarfríinu. Þar fyrir utan er ungt fólk í dag mjög meðvitað um umhverfismál, nærumhverfið og mataræði. Þegar ég byrjaði í garðyrkju voru það aðeins sérvitir lúðar í lopapeysum sem voru að róta í moldinni. Núna þykir flott að rækta sínar eigin matjurtir og það finnst mér alveg frábært.“

Gurrý hefur framleitt nýja garðyrkjuþætti sem til stóð að sýna á RÚV með vorinu. „Ég fékk hins vegar þær fréttir um páskana að þættirnir færu sennilega ekki í loftið núna en ég er innilega að vona að sú ákvörðun verði endurskoðuð. Þetta hefur verið þakklátt efni og margir nefnt það við mig að þeim finnst gaman að sjá alla þá möguleika í gördum sem íslenskt veðurfar býður upp á. Síðan er hugmyndaflug garðeiganda ótrúlegt þegar kemur að ræktun. Garðyrkjuáhugi er alltaf að aukast og nú eru til dæmis potta-plöntur komnar aftur í tisku sem er mjög ánægjulegt,“ segir hún.

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



NÝIR BÍLAR!

Discovery Sport HSE. Árgæðir 2018, dísel, sjálfstjórn. Verð 7.490.000. Rnr. 150444.

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



Suzuki mótorhjól Komdu og kaktu við í sýningarsal Suzuki. Ýmislegt spennandi til, sjón er sögu ríkarí.

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

Bílar til sölu



TOYOTA HIACE 4X4, ÁRG. 2010 OG 2011

Toyota Hiace 4x4, árg. 2010 og 2011. Mjög fallegir bílar, ekkert ryð. Langir. Verð 2.150 þús + vsk. jb@isfar.is - S. 897 3015.



Toyota Aygo árg 2013 Ek. 48 þús km. Vel umgengin bill. Tilboðsverð 990 þús kr. Uppl í s. 8961339



Toyota Yaris árg. '06 vél 1,0 ek. 127 þús beinsk 5 dyra skoðaður 19 filmur í rúðum. Góð dekk topp bill. Verð 540þús gsm 8927852.

Pallhýsi



TIL SÖLU.

Notuð pallhýsi verð frá 750.000 m/ vsk Nánari uppl. á pallhysi.is eða í s:849-2220

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



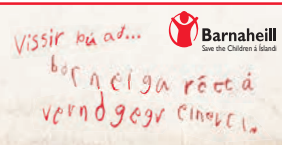
Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diskur og skálar. Fíjót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852



Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þveggillinn. 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



Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör, Ódýr og góð þjónusta

www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

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

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

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

Húsviðhald



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

Reyndur húsmiður óskar eftir vinnu eða sjálfstæðum verkefnum. Uppl. í s. 865 0777, Reylnr.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

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

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



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



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

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

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

intellecta

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðaralía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heilsa

Nudd



THAI Nuddstofan

Thai- nuddstofan hjá Joom hefur stækkað og hefur flutt að Háaleitisbraut 58-60, 2 hæð t.h Boðið er upp á thailenskt teygju og oliunudd auk annarra nuddtegunda Pantanir í síma 8923899.

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

Óska eftir litilli 2ja herb. íbúð eða studio íbúð á höfuðborgarsvæðinu er kk hjúkrunarfræðingur. Skilvísium greiðslum og reglusemi heitið. s:7860441 Sæmundur.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði

CLEANING COMPANY

is looking for people to work in cleaning services, (business and residential). Part time/full time job. English and experience are mandatory. Motivating salary depending on performance. Required: professionalism, reliability and flexibility.

The applications for job will be send to the e-mail adress hallo@stedum.is/ cami@stedum.is, until 9'th of may

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

Fasteignir



Kristján Baldursson hl. Löggiltur fasteignasali og leigumálarí S: 867-3040



Gyfla Jens Gyflason hl. Löggiltur fasteignasali, fyrirtækja- og skipasali. S: 822-5124

Langholtsvegur 178 – 104 Reykjavík
OPIÐ HÚS Í DAG MIÐVIKUDAG KL. 17:30 – 18:00

Rúmgóð 5 herbergja hæð og ris í tvíbýlishúsi. Eignin er skráð 216,4 fm. Þar af er bílskúr 34,5 fm. Mjög áhugaverð eign sem hefur fengið gott viðhald í gegnum tíðina á góðum stað í Vogahverfinu. Verð: 76,9 millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTING

Deiliskipulag Miðbæjar Hraun Vestur

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 31.okt.2017 að auglýsa á ný tillögu að deiliskipulagi Miðbæjar Hrauns Vestur með vísan til 2. mgr. 42. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Endurauglýsingin byggir á athugasemdum Skipulagsstofnunar við greinagerð deiliskipulagsins dags. 18.sept 2015.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhelli 2, frá 04. 04. til 16. 05. 2018. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á vef Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is. Nánari upplýsingar eru veittar á umhverfis- og skipulagsþjónustu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 16. maí. 2018. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar.

Skipulagsfulltrúi

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is



Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

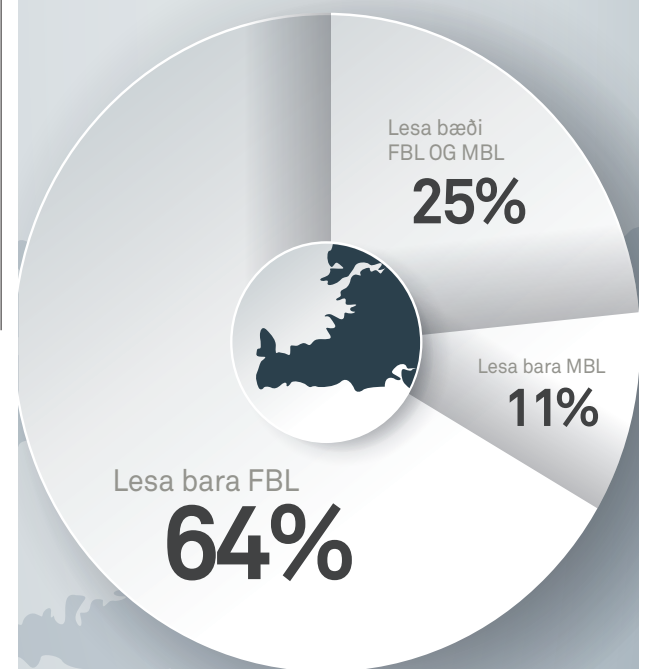
talent@talentrading.is/bryndis@talentrading.is - Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu
á aldursbilinu 18–49 ára
lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. des. 2017.



Allt sem þú þarft ...