

FÓLK

MÁNUDAGUR 13. AGÚST 2018

Lífstíll



Brynhildur hefur krassandi framkomu á sviði og talar tæpitungulaust í ögrandi textum sínum með Hórmónum. MYND/PÓRSTEINN SIGURÐSSON

Ástfangin oft á dag

Brynhildur Karlsdóttir er listrænn pönkrokkari. Hún yrkir af krafti um greddu, fíkn og femínisma og segir kvenlega samstöðu gera út af við álit karla. ➔2

Jurtir, steinefni
og vítamín



Fæst í næsta apóteki eða
heilsuvörverslun

Framhald af forsiðu →

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég er einhleyp sem stendur, en verð mjög auðveldlega ástfangin og alveg oft á dag. Ég á þó enn eftir að finna þessa einu sönnu ást, en er ekkert að stressa mig á því. Núna vil ég fyrst og fremst einbeita mér að hljómsveitinni og trúi því og treysti að það gerist sem á að gerast,“ segir Brynhildur Karlsdóttir, söngkona hljómsveitarinnar Hörmóna sem vann Músiktilraunir 2016 og hefur gert garðinn frægan síðan.

„Nafnið Hörmónar er orðaleikur og samanstendur af orðunum hóra og hormónar, sem stjórnar okkur mikið og ekki sist konum,“ útskýrir Brynhildur. „Orðið hóra hefur svipaða merkingu og drusla; að mega vera graðar og druslulegar án fordóma og fyrirhyggju, og njóta kynlífs að vild. Öll okkar nálgun er pönkuð og við gefum skit í allt. Þannig heitir nýja platan okkar Nanananabúú, sem getur vel útlagst sem „fokki it“ og við neitum að vera heftar. Við erum frjálssar og gerum það sem okkur sýnist.“

Foreldrarir fyrirmynd

Brynhildur er dóttir Spaugstofumannsins Karls Ágústis Úlfssonar og Ásdisar Olsen, sem bæði eru landskunn fyrir að vera skapandi og skemmtilegt fólk.

„Ætli útkoman með mig hafi nokkuð getað orðið önnur en hún er!“ veltir Brynhildur fyrir sér og hlær. „Pau mamma og pabbi eru ótrúlega góð blanda þótt þau séu ólík og ég vona að ég líkist þeim báðum. Mér þykir gaman að grínast og hef pólitískar skoðanir eins og pabbi, en hef lítið verið í að gantast eða fillast mikið í því sem ég hef gert. Ég sé þó spaugilegu hliðarnar á tilverunni líkt og Spaugstofan gerði þegar hún stakk á Þjóðfélagskylunum á sinn hátt. Mamma er líka ótrúlega skapandi og með marga góða eiginleika. Hún er góður og skilningsríkur hlustandi og starfar sem kennari í nútíttum. Að hafa innsýn í þann heim hefur nýst mér vel, því þegar gengur vel, eins og hjá hljómsveitinni, getur verið dælitíð vandmeðfarið að halda sér á jörðinni. Ég lit þá mikið upp til mömmu og tek hana mér til fyrirmyndar.“

Brynhildur stundar nám við sviðslistabraut Listaháskóla Íslands og hefur sinnt fjölbreytri listsköpun í gegnum tíðina.

„Ég var pinulítill þegar þáð lá ljóst fyrir hvert leið mín lægi. Ég ólst upp á menningarheimili þar sem listrænt upplétt var í hávegum haft, lærði á piano í þrettán ár og æfði ballett og nútímadans í sextán ár, eða þar til ég útskrifaðist af listdansbraut. Ég er þakklát foreldrum



Með Brynhildi í Hörmónum eru þau Katrin Guðbjartsdóttir á gítar, Örn Gauti Jóhannsson á trommur, Hjalti Torfason á saxófón og Urður Bergsdóttir á bassa.

“Ég hafði aldrei öskrað á ævi minni fyrir en allt í einu var eins og mér væri ekkert eðlilegra en að öskra.

minum að hafa haldið þessu að mér. Auk þess las pabbi fyrir mig heilu bækurnar á hverju kvöldi barnæskunnar og mamma málaði með mér myndir,“ segir Brynhildur sem fylltist mótþróa gagnvart listnáminu á unglingsárunum.

„Þá þótti mér ekki nógu smart að vera í ballett og æfa á piano en með árunum hef ég komist yfir mótþróann og langar nú að verða meira en partífar á pianóið. Mig dreymir um tvöfalt líf í framtíðinni, þar sem ég get verið listakona sem gerir gjörninga og skrifar á virkum dögum en er rokktjarna um helgar.“

Eitruað reiði braust fram

Tilraunapönkbandið Hörmónar einbeittir sér að niðurrifri feðraveldisins og almennri upplausn. Aðalsmerki þess er brjáluð framkoma á tónleikum, femínískir pönktextar og róttæk orka. Textarnir eru ófgafullir, pólitískir og byltingar-

kennndir, en þá semur Brynhildur ein og liggur mikið á hjarta.

„Yrkisefnið er allt frá sameiginlegum skoðunum okkar í hljómsveitinni yfir í mína eigin þörf til að tjá mig. Ég yrki um eitruð ástarsambönd, fíkn, greddu, hræsmi, pólitíska réttshugsun og femínisma, því öll erum við miklir femínistar,“ útskýrir Brynhildur sem uppgötvandi óvanta hljóð á sjálfri sér í Hörmónum.

„Ég komst að því að í mér blundaði mikil reiði og stærkar skoðanir. Reiðin braust fram af miklum krafti. Ég hafði aldrei öskrað á ævi minni fyrir en allt í einu var eins og mér væri ekkert eðlilegra en að öskra. Reiði er eitruð og það er erfitt að halda henni útrás án þess að bitni á fólkinu í kringum mann, en ég held að ég sé minna reiði í dag. Tónlistin finnst mér því kjörin útrás fyrir reiðina; að spila hátt og öskra hana úr sér, bæði með hljóðum og tjáningu.“

Ymislegt olli reiði Brynhildar.

„Áður en hljómsveitin varð til hafði margt og misgott gengið á lífi mínu, og það sama gildir um Urði og Katrínu. Við höfum auk þess allar verið edru í einhverri tíma og þetta var bæði persónuleg reiði í bland við samfélagslega reiði. Að alast upp sem kona í feðraveldi er gremjuvaldandi og vita að manni sé úthlutað minna plássi en strákur í sömu stöðu. Líka að vita hversu mikið sjálfmynd manns mótast út frá því að alast upp í feðraveldi og skynja virði sitt út frá því hversu margir eru skotnir í manni eða hversu eftirsóttur máki maður er. Allt býr þetta í undirmeðvitundinni en svo þegar maður horfir á samfélagið og sér muninn á því hvernig komið er fram við stelpur og stráka getur virkilega fokið í mann.“

Flókin fullnæging kvenna

Að sögn Brynhildar er lögun Hörmóna best líkt við fullnægingu kvenna.

„Hún er flóknari en fullnæging karla og felur í sér fleiri ris en bara eitt og svo búið. Í hefðbundnu leikhúsi og tónlist er gjarnan einn hápunktur eða ris, en hjá okkur eru

öll lögin með mörgum hápunktum og afar sterk upplifun.“

Lögin semur hljómsveitin í sameiningu.

„Ofkast verða til tófrar þegar við komum saman. Urður profar kannski bassalínu eða Katrín gítarlinu og við hin byggjum ofan á hana. Við erum einhuga og samstíga í laga-smíðunum enda í grunninn bestu vinir löngu áður en hljómsveitin varð til. Við höfum öll tónlistarlegan bakgrunn og gældum við að stofna hljómsveit og byrjuðum einn daginn að glamra handahófskennt á hljóðfærni og ég að öskra og góla. Skjött urðu tvö lög til og um áramótin 2016 sátum við heima í stofu hjá Hjalta og strengdum áramótaheit. Þau voru meðal annars að hringja oftar í ömmu og taka oftar til, en einnig strengdum við þess öll heit að vinna Músiktilraunir á nýju ári,“ segir Brynhildur sem renndi ekki í grun að Hörmónar ættu eftir að koma, sjá og sigra í Músiktilraunum það ári.

„Sigurinn var mögnuð upplifun og kom okkur öllum að óvörum. Allt í einu purftum við að standa undir nafni sem hljómsveit en áttum þá bara þrjú lög til og skorti reynslu af því að koma fram. Í kjölfarið vorum við strax bókuað á Airwaves og fleiri tónleika og þurftum því fljótt að setja okkur í stellingar og höfumst fljótlega handa við gerð plötu í fullri lengd,“ segir Brynhildur en fyrsta plata Hörmóna kemur út 24. ágúst.

„Hörmónar hafa orð á sér fyrir að vera skemmtilegt „live band“ og við gefum allt í hverja einustu tónleika. Við erum orkumikil og krassandi á sviði og göngum sífellt lengra í því hversu brjáluð við getum orðið og hversu miklu við getum dundrað á áhorfendur. Ég er ófeimin á sviði og tala þar tæpitungulaust en sem manneskja get ég orðið óörugg og feimin eins og aðrir. Sú Brynhildur sem stendur á sviðinu leyfir sér hins vegar hvað sem er.“

Mikilvægustu skilaboð Brynhildar til kvenna er kvenleg samstaða. „Forsenda þess að maður geti þorað sem kona er að finna að konur stundi saman, samþykki mann og stöyji. Þegar konur hafa hver aðra upp verður auðveldara að þora

að taka sitt pláss og segja það sem manni dettur í hug. Líka að finna að það er í lagi að vera ekki fullkominn og í lagi að ganga fram af fólki,“ segir Brynhildur af festu.

Hún hvetur konur sem hafa áhuga á tónlist að láta vaða.

„Við í Hörmónum höfðum enga reynslu áður en bandið var stofnað og það sýnir að hver sem er getur stofnað hljómsveit. Um leið og við finnum fyrir stuðningi annarra kvenna verðum við öruggar og þurfum ekki lengur samþykki frá strákunum. Það held ég að sé mesta frelsið.“

Djúp skilaboð um ástina

Á dögnum gaf Brynhildur út bókiná Bref frá Bergstaðastræti 57 ásamt meðleigjanda sínum, Adolf Smára.

„Við Adolf þjuggum í hálf tónnað ár í pinulitilli íbúð í Binghamton og var bókin liður í gjörningi sem markaði endalok sambúðarinnar. Við þekktum ekki áður en við fluttum inn saman en urðum þekkarfélagar í Listaháskólanum,“ útskýrir Brynhildur.

Til að kynast betur skriftuðu þau bref á milli hverbergja sinna.

„Pau eru áhugaverð og hversdagleg skilaboð á milli samþýlinga um eitt og annað, en oft djúpt um ástina. Hún virtist vera báðum ofarlega í huga þótt aldrei gerðist neitt rómantískt á milli okkar. Það var frekar að við studdum hvort annað í leit að ástinni. Það var ævintýraleg lífsreynsla að eyða svo nánum stundum með manneskju sem er jafn ólík mér og Adolf og trefgafullt að lesa bréfin og kveðja tímanna okkar saman,“ segir Brynhildur um dýræmta reynslu.

„Persóna mín skiptist í nokkur hólf og ég á mér vist mörg andlit. Eitt er hið róttæka, pólitíska og femíníska afl í Hörmónum en í mér blundar líka mýkri listamaður sem veltir mikið vöngum yfir ástinni.“

Útgáfutónleikar Hörmóna verða á Gauknum 24. ágúst. Sjá nánar á Facebook undir Hörmónar og á Instagram: hormonarband.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að Leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélög styrkja nemdur til náms.
- Nemendur geta að námi lokuu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu.

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samskipti, leiðsögunáttæki, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landin, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartegund ferðabíjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyinguferðir. Ritgerðarverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þauvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Bodið er uppá dag – og kvöldnámi, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn: Fyrir nokkrum árum stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólá Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kenningar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefni og ekki sist að vekja mig til umhugunar um þá auðlind sem landið okkar er og virðingun sem okkur ber að sýna í því. Kennarnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma erfinu til skila.



Guðrún Helga Bjarnadóttir

Námið gefur mikla atvinnumöguleika og stundandi tímar eru frumandun.



Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðandi ritsjómarnir. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: 365 miðlar Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efni: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Stóri Frey Jónsson, stori@frettabladid.is, s. 512 5358 | Pórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölumenn: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Varr Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested lögg. fasteignasali. einar@fastmos.is



KJARNNA - ÞVERHOLTÍ 2 • 270 MOSFELLSBÆ • Sími: 586 8080 • FAX: 586 8081 WWW.FASTMOS.IS

Hamratangi 15 - Mosfellsbæ



Opíð hús mið. 15. ágúst KL:17:30-18:00
Vel staðsett 267,8 m² einbýlishús á einni hæð. Eignin er skráð 267,8 m², íbúð 194,7 m², garðstofa 22,8 m², bílskúr 50,3 m² og skiptist í stofu, borðstofu, eldhús, geymslu, tvö baðherbergi, sjónvarpshol, 4 svefnh. og þvottahús. Einnig er til staðar 32,6 m² sólskýli sem ekki er skráð í fermetratölu. Stórt bílapan er fyrir framan húsið með snjóbræðslu. **V. 108,5 m**

Gerplustræti 31-37 - 270 Mosfellsbæ



Hringdu og bókaðu skoðun

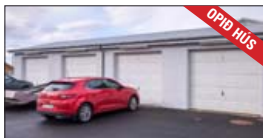
Nýtt 40 íbúða fjölbýlishús á fallegum útsýnisstað. Vel skipulagðar íbúðir, ásamt bílastæði í bílageymslu, í lyftuhúsi í Helgafellshverfi. Íbúðirnar skilast fullbúnar með innréttingum frá Axis, án megin gólfetna. Gólf í baðherbergjum/þvottahúsum verða flisalögð. Verið er að reisa glæsilegan leik- og grunnskóla í hverfinu, Helgafellsskóla. Afhending í júlí 2018.
2ja herbergja íbúðir. V. 36,5 m. - 39,5m.
4ra herbergja íbúðir. V. 44,5 m. - 58,9 m.
5 herbergja íbúðir. V. 53,9 m. - 54,9 m.

Tröllaborgir 3 - Grafarvogi.



Opíð hús Mánudaginn 13. ágúst 2018 kl. 17:30 til 18:00
Fallegt 167,2 m² endaraðhús á fallegum útsýnisstað við Eignin skiptist í forstofu, baðherbergi, 2-3 svefnherbergi, þvottahús og bílskúr á jarðhæð og eldhús, hjónaherbergi, baðherbergi og stóra stofu með fallegu útsýni á efri hæð. **V. 72,2 m.**

Blikahöfði 7 - Mosfellsbæ.



Opíð hús ÞRI.14. ÁGÚST KL. 17:00-17:30
Falleg og vel skipulögð 116,4 m², 4 herbergja endaiðbúð á efstu hæð með sér inngangi og glæsilegu útsýni, ásamt 27,6 m² bílskúr við. Svalir í suðvestur með glæsilegu útsýni. Vinsæl staðsetning. **V. 52,9 m.**

Flétturimi 10 - Reykjavík.



Opíð hús MÁN. 13. ÁGÚST KL. 17:00-17:30
3ja herbergja íbúð. Eignin er skráð 74,8 m², íbúð 69,8 m² og geymsla 5,0 m², og skiptist í stofu, eldhús, tvö svefnherbergi og baðherbergi. Sér afnotafloitur er meðfram vestrhlið íbúðarinnar, 3 m út frá hús. **V. 37,9 m.**

Rauðamýri 1 - Mosfellsbæ.



Opíð hús MÁN. 13. ÁGÚST KL. 18:00-18:30
Priggja herbergja íbúð í Mosfellsbæ. Eignin er skráð 96,7 m², íbúð 90,9 m² og geymsla merkt 008 6,7 m². Eignin skiptist í stofu, eldhús, tvö svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Sér stæði í bílageymslu **V. 44,9 m.**

Amartangi 61 - Mosfellsbæ.



Opíð hús Þriðjudaginn 14. ágúst 2018 kl. 17:00 til 17:30
122 m² raðhús á einni hæð með bílskúr. Eign í barnvænna og rólegu hverfi. Stór og gróinn sérgarður í suðurlæti. Húsið skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, eldhús, baðherbergi/þvottahús, stofu og borðstofu. **V. 52,8 m.**

Skeljatangi 9 - Mosfellsbæ.



Opíð hús þri. 14. ágúst kl. 17:30-18:30
Falleg 94,2 m², 4ra herb.íbúð á fyrstu hæð í fjörbýlishúsi með séringngangi. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús/ geymslu, eldhús og stofu. Við hlið inngangs er köld útgeymsla. Vinsæll staður rétt við skóla, leikskóla, sundlaug og líkamrækt. **V. 43,9 m**

Amartangi 50 - Mosfellsbæ



Opíð hús þri. 14. ágúst kl. 17:30-18:30
94 fm endaraðhús á einni hæð með stórrí hornlöð í Mosfellsbæ. Húsið skiptist í forstofu, eldhús, baðherbergi, þvottahús, 3 svefnherbergi, stofu og borðstofu. Timburvernd / sólskáli og skjólögður garður í suður. **V. 45,9 m**

Porláksgesli 31 - Grafarholti.



Opíð hús mán. 13. ágúst 2018 kl. 17:30 til 18:00
Mjög rúmgöð og falleg 114,8 m², 4ra herbergja íbúð á annari hæð í 3ja hæða lyftuhúsi við. Eigninni fylgir bílastæði í lokuðum bílajakjallara. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, hol, baðherbergi með baðkari og sturtuklefa, þvottahús, eldhús og stofu. Íbúðinni fylgir sér geymsla á jarðhæð. **V. 52,9 m.**

Grenibyggð 24 í Mosfellsbæ



Opíð hús fim. 16. ágúst 2018 kl: 17:30-18:00
Mjög fallegt 171 m² parhús á einni hæð með bílskúr. Þrjú svefnh., forstofa, baðherbergi, þvottahús, eldhús, sjónvarpshol, stofa, borðstofa og bílskúr. Tvað timburverandir. Stórt hrellagat bílapan. Mikil lofthæð er í húsinu sem gerir eigna bjarta og skemmtilega. **Verð kr. 69.900.000,-**

101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA
Tjarnargata 4 • 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • www.101.is

Kristín S. Sigurðardóttir
Lögg. fast.sali.

Sunnuvegur 7 Skagaströnd



Gott 4 herb. einbýlishús með bílskúr á Skagaströnd. Timburhús 121,8 fm auk þess sem eigninni fylgir tvöfaldur bílskúr, 53,9 fm. Göður nýlegur pallur er í kring um húsið sem er vel staðsett á Skagaströnd með fallegu útsýni til fjalla, sjávar og sveita. Stutt er í þjónustu. Göngufæri er í skólann og verslunina. **Verð: 26,0 millj.**

Trast og góð þjónusta í 15 ár

GIMLI FASTEIGNASALA

Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík
Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is



Porragata 5, 101 Reykjavík



Verð 79,9 millj.



Opíð hús Þriðjudag 14. ágúst frá kl. 17:15 - 17:45

Björt og falleg 149,8 fm. íbúð á 4ðu hæð í lyftuhúsi, að meðtöldum bílskúr og sérgeymslu í þessu eftirsóttá fjölbýlishúsi fyrir 63ja ára og eldri við Porragötu. Íbúðin er öll innréttuð með ljósum víði, beyki og hvítt/beyki, og lítur vel út. Mjög stór stofa með útgengi á skjóljælar svalir til suðurs sem eru yfirbyggðar að hluta. Innangengt er úr bílskúr í geymslu og þaðan í sameign. Útsýnin nýtur frá stofum og bóka-/sjónvarpsherbergi yfir sjóinn, að Bláfjöllum, Álftanesi og Reykjanesinu. Tvö rúmgöð svefnherbergi. Húsvörður. Íbúðin er laus fljótlega. **Nánari upplýsingar veitir Halla s.659 4044, halla@gimli.is**

Hamratangi 15, Mosfellsbæ



Verð 108,5 millj.

Glæsilegt og vel skipulagt 270 fm einbýlishús á einni hæð með innbyggðum tvöf. bílskúr. 4 rúmgöð svefnherb. Innangengt í bílskúr. Glæsilegur garður og stórt bílapanal með hitalögn.

Þetta er hús í algjörum sérflökki.

Hafið samband, Bárður H Tryggvason sölustjóri s-896-5221.

Naustabryggja 31, Reykjavík



Verð Tilboð

Opíð hús miðvikud. 15.ágúst frá kl. 17:15-17:45

Glæsilegt 184 fm þakíbúð, byggð 2016, í fallegu fjölbýli með lyftu. Íbúðin er 5 herbergja á 4. og efstu hæð, stæði í upp-hitaðri bílageymslu. Mikil lofthæð, vandaðar innréttingar, 2 baðherbergi, þvottahús innan íb. og þrennar svalir.

Nánari uppl. veitir Elín Urður, aðst.maður., elin@gimli.is, s.690 2602 eða Halla, halla@gimli.is

búmenn
Búmenn hsf
Húsnæðissamvinnufélag
Lágmúla 7
108 Reykjavík
Sími 552 5644
bumenn@bumenn.is
www.bumenn.is

Búmenn auglýsa íbúðir

Búseturéttur á markaðsverði

Ferjuvað 11, íb.102, sem er fjölbýlishús í Reykjavík

Til sölu er búseturéttur í 2ja herbergja íbúð á fyrstu hæð í fjölbýlishúsi með lyftu. Staerð íbúðar 73,9 fm.

Ásett verð búseturéttarins er kr. 6.900.000. Mánaðargjöldin eru um kr. 145.000-



Innifalið í mánaðargjaldi íbúðanna er fjármagnskostnaður, fasteignagjöld, bruna- og fasteignatrygging, viðhaldssjóður, þjónustugjald og rekstrarsjóður þar sem það á við.

Peir sem hafa áhuga á að skoða íbúðina og taka þátt í að gefa tilboð hafið samband við skrifstofu Búmannna.

Hægt er að fá nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 552-5644 milli kl. 9-16. Einnig er hægt að nálgast nánari upplýsingar um íbúðirnar á heimasíðu félagsins www.bumenn.is.

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannaúsráðgjöf. Við komum til mótis við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespanar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Fellihýsi



FLOTT FELLIHÝSI

Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhýsu, tv og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313

Bátar



HEIMAVÍK

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

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolledekk-hjólaskófludekk Ofi. Ymsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirs. sendist á okspar@sinnnet.is

VAKA

ALLIR UPP Á DEKK!
HJÓLBARÐARÞJÓNUSTA OG
GOTT ÚRVAL DEKKJA



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir



Altenator & Startarar



ljósboðinn@ljósboðinn.is
s. 553-1244

Viðgerðir

Almennar bílavíðgerðir. Sérgrein bremsuvíðgerðir. Renni diskja og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVEMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagdir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Almenn garðvinna, sláttur, klippingar og ofl. Hallidór garðyrkjustaður. S: 698 1215

Bókhald

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

RETTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.

S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverkta. straumblik@gmail.com

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svantu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnirar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



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



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



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARDVIDUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. 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

Smíðir óskast. Óska eftir að ráða smíði í innréttingavinnu, viðhald og nýsmíði. Góð og mikil vinna framundan. Uppl í síma 8240232 ssvanursig@hotmail.com

Szukamy stolarzy Chcemy zatrudnic stolarzy do wykanczenia wnetrz, konserwacji oraz nowego budownictwa. Zapewniamy duzo ciekawej pracy, 8240232 ssvanursig@hotmail.com



KRANAMADUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



SMÍÐUR/UPPMÆLING

NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða smíði í uppsláttarvinnu (greitt samkv.mælingartaxta) og nema á samningi í húsmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

STARFSKRAFTUR ÓSKAST

Stundvís, heilsuhaustur starfskraftur óskast, til ýmissa starfa í matvöruverslun. Einnig við kjötböð. Íslenskukunnátt skilyrði. Bilfróf æskilegt.

Upplýsingar í síma 553-8844 Kjöthöllin Háaleitisbraut 58-60.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?

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

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

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002



GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Við kynnum nýja kynslóð Retigo ofna: Vision Generation II

Af því tilefni bjóðum við 25% kynningarafslátt.

Sýningarsalur Dragháls 4



VERSLUNARTÆKNI
www.verslunartekni.is



Dragháls 4
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is