

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



OPIÐ HÚS

Heimilisiðnaðarskólinn og Heimilisiðnaðarfélag Íslands verða með opið hús í dag milli klukkan 14 og 17 í Nethyl 2e.

Upprifjun fyrir **SAMRÆMDU PRÓFIN** í september í 4., 7. og 10. bekk

NÁMSAÐSTOÐ

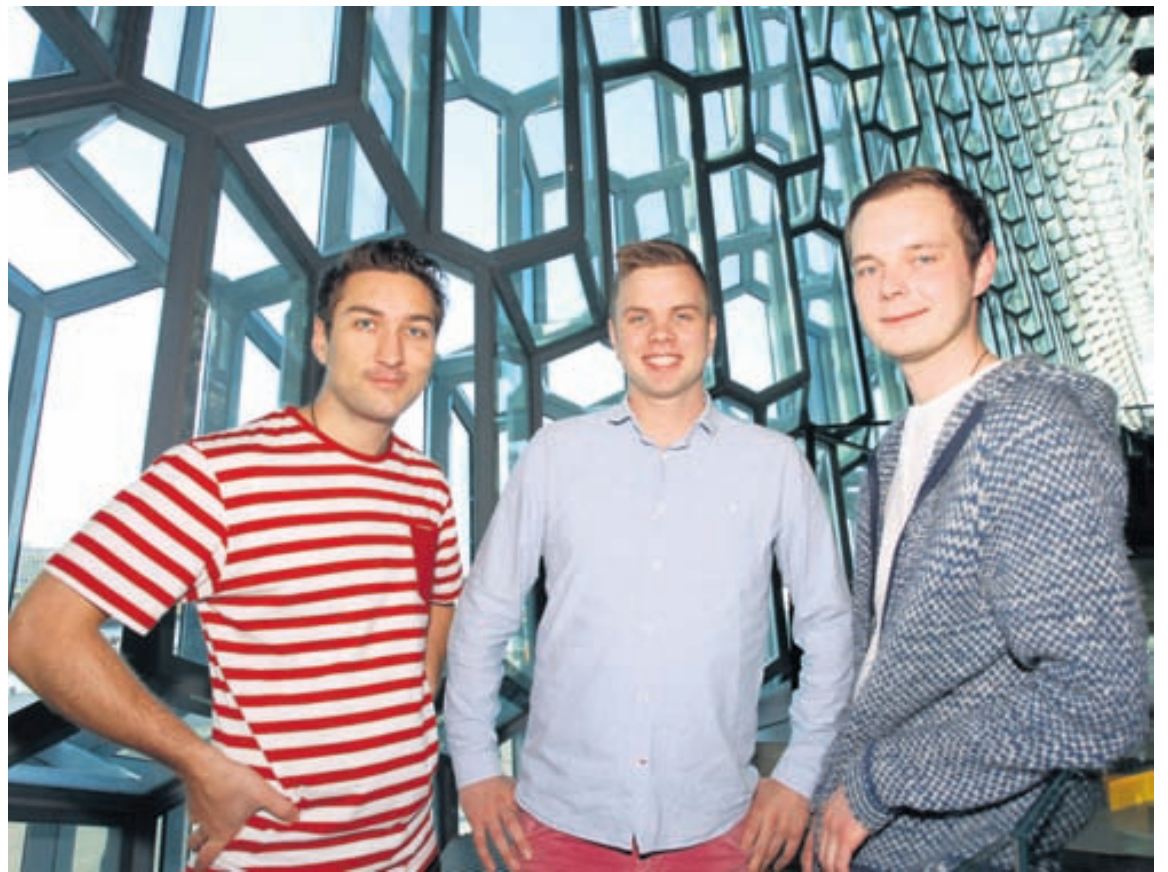
Öll skólastig - Reyndir kennarar

Nemendapjónustan sf www.namsadstod.is s. 557 9233

Í OSTASKÓLA BÚRSINS ERU BARA OSTAR Á NÁMSSKRÁNNI. SKEMMTILEG AFDREYING FYRIR HÓPA, STÓRA SEM SMÁA! ENGAR FRÍMÍNÚTUR OG HELDUR ENGIN HEIMAVINNA.

BÚRIÐ
Ostaskólinn

Nóatúni 17 · Sími 551 8400 · www.burid.is



ÞÆGILEG ÞYNNKA

LINDARVÖRUR KYNNA B.Okay er íslensk, bragðgóð og dugandi lausn við timburmönnum. Drykkurinn er með náttúrulegum sykri og bætiefnum.

Okkur fannst vanta vöru á markaðinn sem gæti gagnast og haft jákvæð áhrif í þyngkunni," segir Sigurður Haukur Traustason, einn þriggja frumkvöðla á bak við íslenskt sprotafyrirtæki sem framleiðir drykkinn B.OKAY gegn timburmönnum.

"B.OKAY er ekki töfralausn gegn þyngku en samsetning drykkjarins byggir á efnum sem tapast úr líkamanum eftir áfengisneyslu. Við mælum með að B.OKAY sé síðasti drykkurinn fyrir svefninn svo líkaminn fái þau efni sem tapast ört við tíðar klósettferðir fyrr um kvöldið," útskýrir Sigurður.

B.OKAY inniheldur eingöngu vatnsleysanleg vítamín sem frásogast vel í þörmum og geymast ekki vel vegna vökvataps.

"Því þarf að neyta vatnsleysanlegra vítamína oft en fituleysanlegra vítamína og B.OKAY byggir sína uppskrift á steinefnum og söltum til að hindra vökvatap og viðhalda jafnvægi vatnsleysanlegra vítamína í líkamanum á meðan á drykkju stendur."

Hugmyndin að B.OKAY hefur verið í þróun undanfarin tvö ár en drykkurinn er unninn í samstarfi við næringar- og matvælasérfræðinga hér á landi og í Þýskalandi. Hann fór fyrst á markað í sumar í verslunum 10-11.

"Þróunin stoppar aldrei og nú erum við að breyta umbúðum drykkjarins og tappa yfir á glerflöskur. Glerflöskunum fylgir einnig ákveðin bragðbæting því við ákváðum að takmarka sykurmagn í drykknum og notum í staðinn stevíu sem er náttúrulegt sætiefni. Um leið hvetjum við hiklaust aðra drykkjavöruframleiðendur til að notfæra sér stevíu í stað sykurs," segir Sigurður.

B.OKAY-drykkurinn er nú fáanlegur í verslunum Hagkaups, 10-11 og N1.

FRUMKVÖÐLAR

Sigurður Haukur Traustason, Björgvin Sólberg og Tómas Þórs-son standa á bak við íslenska þyngdrykkinn B.OKAY.

MYND/PIETUR



Öll kínvesk leikfimi

- Heilsu Qi Gong 5000 ára tækni
- Heilsuþættandi Tai chi
- Kung Fu fyrir 4 ára og eldri
- Hugræn teigjuleikfimi

Einkatímar og hópatímar

Fyrir alla aldurshópa



Í samstafi við Kínveskan íþróttaháskóla

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

Stuðningsstöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Yfir 8000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir lðjubjálfarar, sjúkrabjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gífsloft.

Vilji
vilji.is

...Léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.





Síðumúli 37
581-2121

Reykjavík • Akureyri

Hafnarstræti 99
462-1977

Opið Mánudaga til Föstudaga frá 10 til 18 og Laugardaga frá 10 til 16

Stór útsala **20-70%** afsláttur

útsalan okkar er líka á netinu!



50% afsláttur af öllum flugum



Salmo silungaháfur
Útsöluverð: **1.495**
Verð áður: 2.990



Salmo spúnahjól
Útsöluverð: **3.995**
Verð áður: 7.990



Vacuum pökkunarvél
Útsöluverð: **2.594**
Verð áður: 3.990



Flökunarhnífur
Útsöluverð: **968**
Verð áður: 1.490



70% afsláttur af fluguhnýtingarefni



Sætaáklæði
Útsöluverð: **2.990 parið**
Verð áður: 5.980



örfáir gallar eftir
Norfin vatnsheldur camo galli
Útsöluverð: **4.990**
Verð áður: 9.900



Norfin útivistar buxur
Útsöluverð: **7.950**
Verð áður: 15.990



Norfin Cosy Line útivistagalli
Útsöluverð: **4.950**
Verð áður: 9.900



40% afsláttur af öllum spúnum

35% afsláttur af öllum vöðlum, skóm og jökkum frá Vision



Ljós í haustveiðina á **35%** afslætti



50% afsláttur af öllum Vision stangarpökkum



Vision Kura Ultra vöðlur
Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900



Vision Loikka vöðluskór
Útsöluverð: **23.985**
Verð áður: 36.900



Vision Kura jakki
Útsöluverð: **29.185**
Verð áður: 44.900



Keeper vöðluskór
Útsöluverð: **10.335**
Verð áður: 15.990

Minnum á samstarfsaðila Veiðivörur.is í SR Byggingarvörum Siglufirði og Kaupfélagi Borgfirðinga.



35% afsláttur



50% afsláttur



35% afsláttur



35% afsláttur



50% afsláttur



35% afsláttur



ALLT ANNAÐ LÍF Lilja Dröfn Kristinsdóttir finnur mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa.

BIO-KULT CANDÉA BREYTTI LÍFI MÍNU

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Candéa er blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnaþykkni sem virkar sem öflug vörn gegn Candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

Lilja Dröfn Kristinsdóttir hefur notað Bio Kult Candéa-hylkin undanfarna mánuði og finnur mikinn mun á líðan sinni. „Ég var með exem í hársverðinum, meltingin var í ójafnvægi og einnig fékk ég þvagfærasýkingar reglulega. Eftir að ég byrjaði á að taka hylkin frá Bio-Kult Candéa fann ég fljótlega mikinn mun á mér. Ég var alltaf með magaverki en vissi ekki hvað olli þeim. Bio Kult Candéa-hylkin vinna á Candida-sveppasýkingu í meltingarvegi. Candida-sveppurinn er eðlilegur íbúi í þörmum en þegar hann fjölgrar sér um ofveldur hann ýmsum óþægindum eins og meltingartruflunum, húðvandamálum, skapsveiflum, liðverkjum, kláða á kynfærasvæði og höfuðverk. Candida-sveppurinn þrífst vel á sykri og hveiti og því minnkar löngun í slíkt þegar fólk hefur notað hylkin í nokkra

daga. Það var frábært að finna svona góðan mun á sér. Ég tek tvö hylki á dag með morgunmat og mun örugglega nota Bio Kult Candéa áfram,“ segir Lilja Dröfn.

FANN BREYTINGU TIL BATNAÐAR

Fjölgrar Kvaran Brynjarsson var með mikil óþægindi vegna mataróþols og ristilkrampa til margra ára. Hann breytti mataræðinu en fann ekki þá breytingu sem hann vonaðist eftir. „Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist líðanin til mikilla muna, ristilkrampinn hvarf og ég þoli glúten og sykur betur en áður. Ég tek tvö hylki á dag með morgunmatnum. Ef það kemur fyrir að ég gleymi að taka hylkin koma gömlu einkennin aftur,“ segir Fjölgrar.

„Ég er ekki lengur algjörlega upptekinn af því hvað ég set ofan í mig og finn mikinn mun á mér.“

ÁNÆGÐIR VIÐSKIPTAVINIR

• Ég mæli með Bio-Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína.

Sigríður Jónsdóttir, DHD markþjálfari og fíkniráðgjafi (ICADC)

• Bio-Kult Candéa virkar vel á sveppasýkinguna.

Linda Andrésardóttir

• Rósroðinn hvarf með notkun Bio-Kult Candéa.

Sigrún Þorsteinsdóttir

• Exemið, sprungnir hælur og sykurbörfin horfin.

Bára Árný

• Loksins er ég laus við ristilkrampaköstin.

Jóhanna Þorvaldsdóttir

• Ég mæli hiklaust með Bio-Kult Candéa-hylkjunum, þau hafa gjörbreytt lífi mínu til hins betra.

Silja Ívarsdóttir

BIO-KULT CANDÉA FYRIR ALLA

Bio-Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnaþykkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn Candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuþol, píringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta öllum vel, einnig barnshafandi konum, mjólkandi mæðrum og börnum. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum

og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, Icecare.is.



BIO-KULT PRO-CYAN TRYGGIR HEILBRIGÐA ÞVAGRÁS

Bio-Kult Pro-Cyan, inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteriunni út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

Hylkin innihalda:

- Trönuberjabykkni (Cranberry extract 36mg PACs)
- Mjólkursýrugerla (Lactobacillus acidophilus PXN 35 og Lactobacillus plantarum PXN 47, Styrkur: 1 milljarður)
- A-vítamín 320µg (900 iu, 40% af RDS)

Notkunarleiðbeiningar*:

2 hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagfærasýkingu.

Á meðgöngu:

Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur.

Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

Börn undir 12 ára:

Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

*Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fara eftir því.



Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:

App sem þú þarft

Nýtt í spjaldtölvuna og snjallsímann



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann með nýja Fréttablaðsappinu. Nú er hægt að nálgast Fréttablaðið hvar sem er, á hverjum morgni. Sláðu inn **Fréttablaðið** á Google Play, Windows store eða í App store og náðu í appið.



SKÍÐAÐ Á MALBIKI

HJÓLASKÍÐAMÓT Skíðagöngufélagið Ullur stendur fyrir árlegu hjólaskíðamóti í Fossvogsdal á morgun. Þar skíða ungir sem aldnir á malbikuðum göngustígum og búa sig undir gönguskíðavertíðina.

Hjólaskíðaiðkun er talsvert algeng í skíðabæjum á borð við Ísafjörð, Akureyri og Ólafsvík. Sportið hefur ekki verið eins áberandi hér í Reykjavík en hefur aðeins verið að ryðja sér til rúms hér, sérstaklega eftir að skíðagöngufélagið Ullur var stofnað,“ segir Óskar Ragnar Jakobsson, einn þeirra sem standa fyrir hjólaskíðamóti í Fossvogsdal um helgina.

Hann segir raunar hvergi betra að stunda hjólaskíði en einmitt á höfuðborgarsvæðinu. „Hér eru frábærir stígar sem henta mjög vel fyrir hjólaskíði,“ segir hann.

Hann er inntur eftir því hve margir stundi hjólaskíði hér fyrir sunnan. „Hjólaskíði er líklega að finna víða í Reykjavík en líklega eru þetta um tuttugu til þrjátíu manns sem stunda þetta reglulega,“ segir Óskar.

Hann segir ekki mikinn tæknilegan mun

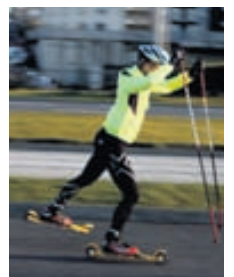
vera á því að stunda hjólaskíði og gönguskíði. „Enda voru hjólaskíðin þróuð til að líkja eftir hreyfingunum og til að viðhalda gönguskíðabjálfuninni,“ segir Óskar sem finnst hjólaskíðaganga afar skemmtileg þótt hún jafnast ekki á við gönguskíðin.

Hjólaskíðamótið hefst við Víkingsvöllinn í Fossvoginum á morgun. Kept er í nokkrum flokkum. Yngri flokkar, 12 til 16 ára, eru ræstir klukkan 10 en þeir keppa á hjólaskíðum eða línuskautum með stafi. Eldri hóparnir, 17-39 ára og 40 ára og eldri, fara af stað háltíma síðar. Yngri hóparnir fara einn hring, 5 kílómetra, en þeir eldri tvo.

Hægt að skrá sig til leiks á síðu Ullar www.ullur.is en einnig er mögulegt að skrá sig á staðnum. „Við fögnum því að fá áhorfendur og vonum að göngufólk í Fossvogsdalnum sýni hjólaskíðafólkinu polinmæði,“ segir Ólafur glaðlega.

■ solveig@365.is

Á Hjólaskíðum
Mótið verður að þessu sinni haldið í Fossvogsdalnum.

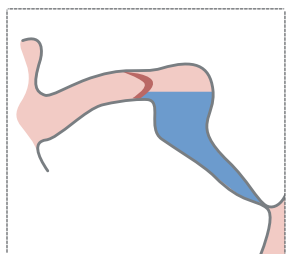


Á Fullri Ferð
Hjólaskíðin eru tæknilega svipuð og gönguskíðin.

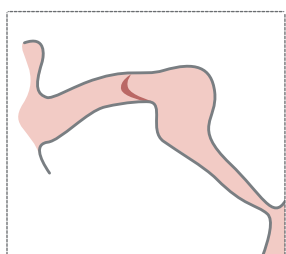
OTOVENT®

Fyrsta hjálp til að laga og fyrirbyggja eyrnabólgur

Viðurkennd meðferð



Undirþrýstingur í miðeyra með vökva.



Eftir þrýstingsjöfnun með Otoventblöðru, miðeyrað opið og engin vökvi.

Otovent meðferðin er til að létta á undirþrýsting í miðeyra.

Getur fyrirbyggt og unnið á eyrnabólgu og vanlíðan með því að tryggja að loftflæði og vökvi eigi greiða leið frá miðeyra.

Meðferð getur dregið úr eyrnabólgum, sýklalyfjanotkun, ástungum og rörisetningum. Læknar mæla með Otovent.

Klínískar rannsóknir sýna gagnsemi við lokun í miðeyra, skertri heyrn eftir eyrnabólgur, óþægindum í eyrum við flug, sundferðir eða köfun.

Otovent er einfalt og þægilegt fyrir börn og fullorðna.

Rannsóknir sýna góðan árangur. CE merkt.

Umboð Celsus ehf

Fæst í apótekum

Félagsvist og dans

Nýtt

Nýtt

Laugardaginn 14. september

GB - DUO leikur fyrir dansi

Í Vinabæ Skipholti 33

Nýtt

Nýtt

Annan hvern laugardag. Í september 14. og 28. Í október 12. og 26. Í nóvember 9. og 23. Í desember 7. og 21.



Nýtt

Nýtt

Miðaverð aðeins 1500.kr.-

Veitingar seldar á vægu verði

Vistin hefst kl. 20:00 og síðan dunar dansinn fram á nótt!

Upplýsingar í síma 820 3446

Fylgist með á WWW.facebook.com/loftAIceland

Eina sérsverslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin

ÚTSÖLULOK

um helgina

VELDU
GRILL
SEM ENDIST
OG ÞÚ
SPARAR

TEST
WINNER!

www.grillbudin.is

Viðhaldsfri garðhúsgögn úr Tekki



GARVIDA
EXTERIEUR

*Garðhúsgögn í
hæsta gæðaflokki*



Opið laugardag 11-16
Sunnudag 13-16

Kynnið ykkur muninn á Tekki og öðrum harðvið

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is

Hreingerningar

TOPPPRIF EHF. S. 773 4020

Ræstingar fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Gerum verðtilboð. topphrif@topphrif.is

A-Ö PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfþönnun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Tek að mér hreingerningar í heimahúsum er vön og vandvirk. S. 894-2891, Eva.

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. JS Vélaverkstæði. S. 554 0661.



ER ÖSPIN TIL AMA ?
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Bókhald



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

Tek að mér Ársuppgjör fyrirtækja. Rafraenskil á vsk, staðgr, líffsj og fl. Unnið er á DK-Bókhaldskerfið Réttskil ehf s: 696-6714 réttskil@simnet.is

til sölu



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haððu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Málarar

MÁLARAMEISTARI

Við tökum að okkur alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Uppl. í s. 868 5171 & egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafli., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Húsviðhald



MÚRVIÐHALD S. 770 4520
HÚSAVIÐHALD - NYBYGGINGAR
Allar múrviðgerðir - Steining - Múrarar -
Áratuga reynsla.
Smíðir - Málarar - Háþrýstipvottur. GS múrviðhald ehf.
Netfang: murvinna@gmail.com



Parketslípun um allt land. 20 ára reynsla. Aðeins hágæða efni. kr. 2500.- fm. www.parketslipunrvk.is S. 7728100. Geymið auglýsinguna. Allt af besta verðið.



Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípuþvottur
• þakviðgerðir • raftagnir
• málningarvinnu • flisalagnir
• trésmíðavinnu • jarðvinnu
• gluggaskipti • hellulagnir
• glerskipti

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málnun, múrun, flisa- & parketlagnir og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flisalagnir. Vönduð vinna. Tilb./tímav. S. 899-4254.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

AH-RAF
Dyrasímakerfi, töfluskripti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/ tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggiltur raflverktaki. Rafneisti@gmail.com

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum hugmyndum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu



Yfir 300 mismunandi útfærslur af viftum á lager. Baðið, eldhúsið, bílskúrinn eða útihúsin. Íshúsið ehf www.viftur.is S:566 6000.



Er raki á gluggunum? Það geti verið ísbending um að rakastig sé of hátt. Úrval þurrktækja. Íshúsið ehf, www.raki.is, S:566 6000.

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskáp og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

Lítið notað Life Fitness hlaupabretti, nýtt 1.1m. Óska eftir tilboði. Rafmagnspottur frá Tengi (Altamar) nýr 1.6m. Óska eftir tilboði. S: 8638777



RAFSKUTLA.

Freerider-Kensington rafskutla til sölu. Verð 150 þús. staðgreitt. Nýkeyptar rafhlöður á 70.þús. Upplýsingar í s. 553-3166/862-1732.

Til sölu gerhurð fyrir bað. Kostar nýtt um 17 þús. en fæst á 10 þús. Uppl. í s. 612 5854

Óskast keypt

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaup gull, gull peninga og gull skartgripa. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitid til fagmanns og fáið góð ráð.

Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videovíðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Til bygginga

Til sölu/leigu Liebherr Bygg.krani 32TT, Doka kranamót Ca 80lm einf. Og ca 90lm stillans s: 7725607.

Til sölu Byggingakrani Potain Igo 36, árgærd 2007. Upplýsingar veitir Hörður í síma 693-7320

Verslun

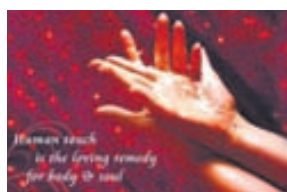
Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

Ýmislegt

Kaup innbú, þrotabú og dánarbú, get tæmt og þrifið húsnæði. S:8220311

HEILSA

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

nudd nudd nudd, slökunar nudd, opið 9-24 S:8977427

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifstill.is

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólaf 861 5356, osa@ismennt.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið



SKART-HNÍFAR-TÁLGUN

Kvöldnámskeið: Brýnsla 11.9 Víravirki 10.9. Tálgun 18.9. Útskurður 20.9. Skráning & uppl. á handverkshusid.is s:5551212.



Ökukennsla

WWW.AKSTURINN.IS
S. 694 9515

Öku og bifhjólakennsla. Tek einnig að mér akstursmat. Uppl. í s. 694 9515 Haukur Vigfússon.

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökuþróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Dýrahald



EDALSTEINS MINIATURE PINCHER

Óska eftir góðum framtíðarheimilum. Heilbrigðir foreldrar með gott geðslag. Ættbókaf. hjá HRFÍ Uppl. í síma 895 2445.



BÚRADAGAR Í DÝRALANDI

Tilboð á svörtum grindarburum Stærð 61 cm verð 5.990,- Stærð 76 cm verð 7.990,- Stærð 91 cm verð 9.990,- Stærð 107 cm verð 10.990,- Stærð 122 cm verð 13.590,- Dýraland Mjódd s.587-0711 Dýraland Kringlan 7 s.588-0711 Dýraland Spöngin 23 s.587-0744



BÚRADAGAR Í DÝRALANDI

Tilboð á fiskabúrum með ljósi, hitara og hreinsidælu Stærð 40 cm verð 9.990,- án hitara Stærð 60 cm verð 12.990,- Stærð 80 cm verð 19.995,- Dýraland Mjódd s.587-0711 Dýraland Kringlan 7 s.588-0711 Dýraland Spöngin 23 s.587-0744



TILBOÐSDAGAR Í DÝRALANDI

30-50% afsláttur af öllum kattaklóróm. Dýraland Mjódd s.587-0711 Dýraland Kringlan 7 s.588-0711 Dýraland Spöngin 23 s.587-0744.



TILBOÐSDAGAR Í DÝRALANDI

Plasthundabúr 48x31x30 verð 2.690,- Plasthundabúr 54x36x33 verð 3.690,- Plasthundabúr 62x39x28 verð 4.990,- Plasthundabúr 67x51x47 verð 7.990,- Plasthundabúr 80x56x58 verð 11.990,- Plasthundabúr 100x67x75 verð 19.990,- Dýraland Mjódd s.587-0711 Dýraland Kringlan 7 s.588-0711 Dýraland Spöngin 23 s.587-0744



Hvítir dvergshnauzer rakkar til sölu. Tilbúin til afhendingar. Afhendast örmerktir, heilsufarsskoðaðir, ormahreinsaðir og eru með ættbók frá HRFÍ. Uppl. í síma 694-3599 Anna



LANGAR PIG Í HUND?

Hundaræktarfélag Íslands er eina hundaræktarfélagið á Íslandi, sem er aðili að FCI, alþjóðasamtökum hundaræktarfélaga. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að réttri meðferð, aðbúnaði og uppeldi hunda og góðum samskiptum milli hundeigenda, yfirvalda og almennings. Leitidu upplýsinga á vefsíðu HRFÍ, www.hrfi.is

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

Smíða innréttingar í hesthús, einnig útigerði og hringgerði. Öll önnur járnsmíði. Uppl. í s. 869 6690.

Fyrir veiðimenn

Remington Versa MAX

Fæst í Ellingsen

Verð frá:
199.990



Ellingsen
Fiskislóð 1 • 101 Rvk
www.ellingsen.is

GISTIHEIMILI -
GUESTHOUSE WWW.
LEIGUHERBERGI.IS

1-2 manna herb. á Funahöfða
17a og 19. Rooms for 1-2 persons
in Funahöfða 17a -19 Rvk.
Uppl/info í S. 824 4535.
frá kl. 12-18.
www.leiguherbergi.is

3. herb. íbúð og herbergi /
Bed&Breakfast við Lund/ Malmö í
Svíþjóð. S. 499 2072/+46462406929+

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu
íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu
inn á www.leigulistinn.is eða hafðu
samb. við okkur í s. 511 1600.

Stúdíóíbúð til leigu í Fossvoginum, í
fjóra mánuði frá 15 sept. S:892-9656.

NULL

Herbergi til leigu á Háaleitisbraut.
Uppl. í s. 898 9946.

Húsnæði óskast

Reglusöm og ábyggileg kona, óskar
eftir lítilli íbúð sem fyrst. Vinnur á
LSH uppl. í s: 698-1114.

Herbergi óskast í vesturbænum. Má
vera lítið. Uppl. í s. 551 5564.

Tvítugur, reglusamur og reyklus
drengur í skóla og vinnu leitar sér
að ódýri íbúð helst miðsvæðis. Lofar
skilvísun greiðslum. Jóhann Dagur S.
618-1350.

Atvinnuhúsnæði

Óska eftir til leigu iðnaðarhúsnæði
með skrifstofuástöðu 100-200 fm.
Fyrir léttan iðnað. Uppl. í s. 659 5981
Ingvar.

Til leigu bílskúr í Móhelli Hafnarfirði,
26-28 fm, á afgirtu svæði. Uppl, gefur
Pálmi í s. 898 9313

Geymsluhúsnæði

Varðveitum
verðmæti
eigna



FERDAVAGNAR

**Vanar pig
geymslu?**

-fyrir fellihýsið, tjaldvagninn,
móturbjólíð eða eitthvað
annað á besta stað í bænum?

Verð:
0-5m = 50.000kr.
0-7m = 60.000kr.
(Frá sept. 2013 til 15. maí 2014)

Hafðu samband í síma 776 3260
eða sendu okkur fyrirspurn á
veturgeymsla@gmail.com

GEYMSLUSVÆÐIÐ
EIRHÖFÐA 2-4 REYKJAVÍK

Vanar pig að geyma bíla, báta,
tæki og tól. Vaktað og afgirt
geymslusvæði á besta stað í
bænum.

Upplýsingar í síma 577-1555
eða geymslusvæði@kemis.is

Hýsum tjaldvagna. Ódýrt í Mosfellbær.
Uppl. Bjarni 6980906 & 5666250.

UPPHITUÐ
FERDAVAGNAGEYMSLA
Í BORGARF.

Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og
fl. S: 899 7012, www.solbakki.com

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og
Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag
hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567
4046 & 892 0808.

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ
AUÐNUM II, 190 VOGAR.

Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar,
móturbjólí ofl. Uppl. í s. 864 3176.

ATVINNA

Atvinna í boði



Óskum eftir fólki í úthringistarf.
Hentar vel sem aukastarf. Föst laun
og bónusar í boði. Uppl. gefur Ágúst í
770-2277 og agust@tmi.is

KVIKKFIX LEITAR AÐ
STARFSFÓLKI.

KvikkFix leitar að vönum
smurmanni og starfsmanni í
móttöku.

Áhugasamir sendi umsóknir á:
kvikkfix@kvikkfix.is



LAUS STAÐA

Vegna fæðingarorlofs leitum við
eftir einstaklingi sem er ljúfur
í lund, ábyrgur og samstarfsfús
til starfa næsta skólaár. Best
væri að viðkomandi gæti hafið
störf sem fyrst. Rík áhersla er
á umhyggju, virðingu og gleði í
öllum samskiptum og eru það
lykilhugtök í öllu daglegu starfi
skólans.

Áhugasamir sendi tölvupóst á
regnbogi@regnbogi.is eða hafið
samband við undirritaða í síma
899-2056 eða 557-7071 Lovísa
Hallgrímsdóttir leikskólastjóri

VILTU SKEMMTILEGA
OG KREFJANDI VINNU Í
GÖÐUM OG SAMSTILLTUM
HÓP ?

Við leitum eftir manneskju sem
er stundvís, skipulögð, sjálfstæð,
snrytileg, heiðarleg, með bílpróf
og talar ensku. Góð almenn
tölvukunnátta. Stúdentspróf er
kostur.

Starfið felst m.a. í afgreiðslu,
símsvörum og tilfallandi
skrifstofustörfum.

Áhugasamir sendi umsókn
ásamt ferilsskrá á
gunnarb@procar.is

Jói
Fel

HJÁ JÓA FEL
HOLTAGARÐAR

Óskum eftir fólki til
afgreiðslustarfa í bakarí okkar í
Holtagarðum, vinnutími frá kl.
12-18:30 og aðrahvora helgi.
Íslenskukunnátta skilyrði.

Vinsamlega sendið umsóknir á
linda@joifel.is

VÉLVIRKI / VANUR MAÐUR
ÓSKAST

Álheimar ehf óskar eftir vélvirkja
eða vönum manni í málmsmíði
/ vélavinnu. Fjölbreytt starf, góð
vinnuaðstaða og framtíðarstarf.
Upplýsingar í síma 869 1122 Örn
efnir@efnir.is www.alheimar.is

mojo

Við á Mojo getum
bætt við okkur fólki
í stólaleigu, góð
tækifæri framundan.

mojo.mojo@outlook.com

MYGLUSVEPPUR?

Er myglusveppur áhættuþáttur fyrir heilsu fjölskyldunnar?

Þurrktæki

Lofthreinsitæki



Ókeypis
Rakamælir
virði 6.990

Tilboð
39.900
í sept

Mest seldu á Íslandi
Kemur í veg fyrir myglu
Valið best í prófi

Eyðir myglugró
Bætir loft heimilisins
Alþjóðlega viðurkennt

íshúsið

www.ishusid.is • S: 566 6000
Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur, græn gata

til sölu

I am Happy.is
Netverslun
Staðsetning Verslunar
Brekkuhús 1
Grafarvogi
Fylgdu okkur á [/lamHappy.is](https://www.facebook.com/lamHappy.is)

Netgiró
Vulli

MasterCard
VISA

ME TOO mói
HAPPY COLOURFUL KIDS

nytjamarkaður

Samhjálp

NÝTT!
Nytjamarkaður Samhjálp

Funahöfða 19
(GKS húsinu) kjallara

Prúttisala í viku!
Frá mánudeginum 16 sept.
til föstudagsins 20 sept.

Mikið af góðum húsgögnum ofl.
Opíð frá kl 13⁰⁰ – 18⁰⁰
Littu við og gerðu góð kaup

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24
alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... góðar fréttir fyrir umhverfið

Atvinna í boði

MATREIÐSLUMADUR ÓSKAST

Cafe bleu Kringlunni óskar eftir vönnum manni í eldhúsi. Unnið á vöktum 2-2-3 framtíðarvinna.
Upplýsingar í síma 899 1965



VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA

óskar eftir að ráða þjóna í fullt starf 11 - 11, einnig vantar okkur þjóna á hádegisvaktir frá ca. 11.30 - 14.00. Lágmarksaldur 18 ár. Ath. góð íslenskukunnátta skilyrði.

Upplýsingar aðeins veittar á staðnum frá 15.00 - 17.00 í dag og næstu daga.

Blikksmiðjan Vík ehf óskar eftir að ráða blikksmið eða mann vanan blikksmiði, þarf að geta starfað sjálfstætt. Umsóknir sendist á eyjolfur@blikkvik.is Öllum verður svarað

Við erum að leita að harðduglegum starfsmönnum til vinnu. Þurfa að vera stundvísir, tala íslensku, með sjálfstæð vinnubrögð, skipulagðir og áhugasamir. Reynsla af garðyrkjustörfum væri kostur. Umsóknir á www.gardlist.is eða thorey@gardlist.is

Leitum að dugmiklum starfskrafti á hjólbarða- og smurstöð Dekkjahallarinnar í Reykjavík. Umsóknir sendist á thorgeir@dekkjahollin.is

TÍSKUVERSLUN VIÐ LAUGAVEG

Starfskraftur óskast, tímabundið kemur til greina. Uppl. í s. 897 3767.

Atvinna óskast

65 ára mannt vantar vinnu. Margt kemur til greina. Húsasmiður að mennt. S. 844 7901.

Smiður óskar eftir vinnu, vanur byggingavinnu, flísalögn, málnun & gipsvinnu. S. 846 3632.

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

TILKYNNINGAR

Tilkynningar



HEF HAFIÐ STÖRF Á HÁRGREIÐSLUSTOFUNI MÖGGUNUM Í MJÓDD.

Opnunartímar:

Mánud-fimmtudaga 9-18

Föstudagar 9-17

Laugardaga 10-14

Upplýsingar í s. 557 7080

Allir velkomnir Magga Dóra

HANNES RÍKARÐSSON TANNLÆKNIR

Hannes Ríkarðsson tannlæknir er fluttur í Bolholt 4, 3 hæð, lyftuhús, hringstíginn er farinn. Síminn er 568-5865.

Einkamál

19 ára stelpa af höfuðborgarsvæðinu vill kynnað karlmanni undir fertugu. Símaestefnumót Rauða Torgsins, sími 905-2000 eða 535-9920, augl.nr. 8627.

Falleg kona vill kynnað karlmanni, 45+, verður að vera með sín mál á hreinu. Símaestefnumót Rauða Torgsins, sími 905-2000 eða 535-9920, augl.nr. 8593.

Ung kona (19 ára), vill kynnað eldri manni. Vil hafa það hressilegt. Símaestefnumót Rauða Torgsins, sími 905-2000 eða 535-9920, augl.nr. 8944.

Kona, leitar þú að raunverulegri tilbreytingu? Notaðu Rauða Torgið, það er frítt og það virkar. Auglýstu núna í síma 535-9923

SPJALLDÖMUR 908 5500

Ertu einmanna? Langar þig til þess að tala við símadömu. Opíð þegar þér hentar, hlökkum til að heyrna í þér.

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

LAUGARDAGURINN 14. SEPT

11:35 MAN. UTD. - CRYSTAL PAL.
13:45 Tottenham - Norwich
13:50 Stoke - Man. City
16:15 Everton - Chelsea

HLJÓMSVEITIN SÍN SPILAR Í KVÖLD ÁSAMT ESTER ÁGÚSTU

Allir velkomnir

<http://www.facebook.com/cafecatalina>

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgartilboð • Veislusalur til útleigu

Nú er komið app fyrir Fréttablaðið:

App sem þú þarft

Nýtt í spjaldtölvuna og snjallsímann



Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann með nýja Fréttablaðsappinu. Nú er hægt að nálgast Fréttablaðið hvar sem er, á hverjum morgni. Sláðu inn Fréttablaðið á Google Play, Windows store eða í App store og náðu í appið.



FRÉTTABLAÐIÐ