FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

JÓL HJÁ SINFÓ

Jólatónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands verða í Hörpu á laugardag og sunnudag en þeir eiga sér marga aðdáendur. Tónleikarnir eru fyrir fólk á öllum aldri, ekki síst börnin. Trúðurinn Barbara kynnir tónleikana en stjórnandi er Bernharður Wilkinson. Áhugi á þessum tónleikum hefur aukist ár frá ári.

LAGERSALA
Lagersala Ármúla 22 2. Hæð
Fullt af frábærum jólagjöfum á frábæru verði
Fullt af nýjum vörum
Opið alla daga frá 10-17 nema miðvikudaga 10-19
Opið laugardag frá 11-18

PRÓGASTRÓ
Fátt er betra fyrir meltinguna á aðventunni en PRÓGASTRÓ DDS PLÚS 3
2 hylki af PRÓGASTRÓ fyrir stóra máltíð getur létt á meltingunni.
PRÓGASTRÓ inniheldur hinn öfluga asídófílus DDS1 sem bæði gall- og sýruþolin.
Góð jólagjöf handa þeim sem allt eiga.
Þessi vara er laus við: Mjólk, Glúten, Sykur, Soja, Rotvarnarefni
Góða meltingu um jólin!
www.gengurvel.is
Fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Gjafabréf fyrir líkama og sál
Kínversk heilsumeðferð, heilsurækt og dekur
veittu vellíðan gefðu gjafabréf
HEILSU DREKINN
Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

ALLIR GETA SUNGIÐ

SÖNGSKÓLI MARÍU BJARKAR KYNNIR *Fjölbreytt námskeið eru í boði fyrir alla aldurshópa hjá söngskólanum. Mikil fjölgun er í yngsta aldurshópnum.*

Söngskóli Maríu Bjarkar hefur í tvo áratugi kennt landsmönnum söng. Skólinn var fyrsti sinnar tegundar hérlendis en skólann stofnaði María Björk Sverrisdóttir eftir dvöl í Bandaríkjunum þar sem hún stundaði söngnám. „Mér fannst vanta svona skóla sem bauð upp á söngnámskeið fyrir börn og unglinga og reyndar bara fyrir fólk á öllum aldri. Skólinn hefur alla tíð notið mikilla vinsælda, þá sérstaklega hjá yngstu aldurshópunum."

Söngskólinn býður upp á fjölbreytt söngnámskeið fyrir fólk á öllum aldri. Yngstu hópurinn inniheldur 3-5 ára börn en þar er mikið hreyft sig með tónlistinni. „Leikskólahópurinn okkar hefur alltaf verið mjög vinsæll og það varð algjör sprengja þar í fyrra. Þetta námskeið er svolítið í anda Söngvaborgar þar sem krakkarnir hreyfa sig mikið með tónlistinni." Næsti hópur inniheldur krakka á aldrinum 5-12 ára en þeim hópi er þó alltaf skipt eftir árgöngum þannig að hver aldurshópur er saman í hópi. Á þessu stigi eru börnin einnig farin að syngja ein í stað þess að syngja í hópum. „Í þessum hópi og næsta aldurshópi sem er 13-15 ára erum við líka farin að vinna mikið með sjálfstraust þeirra. Það er eitthvað sem lítil áhersla hefur verið lögð á hérlendis. Þar skiptir miklu máli að krakkarnir þori að gera það sem þau eru ekki endilega best í en finnst gaman að gera. Því náum við svo vel í gegnum sönginn. Í lok námskeiðsins halda þau svo tónleika fyrir framan fjölskylduna og vini sína. Það er ótrúlegt að sjá breytingarnar á þeim frá fyrsta tíma."

Auk þess býður skólinn líka upp á Complete Vocal Technique-námskeið en þau eru ætluð vönum söngvurum.

Fjöldi frábærra kennara starfar við skólann en þeir eru allir starfandi söngvarar. „Okkur finnst það skipta miklu máli. Ég hugsa að það þekkist hvergi annars staðar í heiminum að kennarar söngskóla séu þekktir poppsöngvarar eins og hér."

Þessa dagana er María Björk að undirbúa sig fyrir undankeppni Eurovision-söngvakeppninnar. „Ég á þar lag og texta sem ég samdi sjálf. Hins vegar mun önnur ung og frábær söngkona syngja lagið. Hver það er mun koma í ljós innan skamms." Nánari upplýsingar um Söngskóla Maríu Bjarkar má finna á songskolimariu.is.

VINSÆLL „Skólinn hefur alla tíð notið mikilla vinsælda, þá sérstaklega hjá yngstu aldurshópunum," segir María Björk Sverrisdóttir. MYND/VILHELM

Jólatilboð
15-30% afsláttur af völdum vörum
Opið laugardag & sunnudag 11-16
Lín DESIGN
Lín Design Laugavegi 176 Sími 533 2220 www.lindesign.is

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar**
Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn:
Jónína María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is s 512 5473
Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbs@365.is, s 512 5432
Elsa Jensdóttir
elsaj@365.is s. 512-5427

DÚETT MEÐ KÆRUSTUNNI

JÓLATÓNLEIKAR *Andri Björn Róbertsson tekur þátt í Jólasöngvum Kórs Langholtskirkju um helgina.*

Andri Björn Róbertsson bassabarítón tók fyrst þátt í Jólasöngvum Kórs Langholtskirkju þegar hann var tíu ára gamall. Hann hefur alla tíð síðan komið fram á þeim. „Á fyrstu tónleikunum var ég í barnakórnum, svo tók kirkjukórinn við og nú syng ég einsöng. Tónleikarnir eru orðnir fastur liður í jólaundirbúningnum hjá mér enda fjórtánda árið í röð sem ég syng á þeim,“ segir Andri Björn.

Þetta verða þrítugustu og fimmtu jólasöngvarnir við kertaljós og að vanda verður boðið upp á rjúkandi jólasúkkulaði og piparkökur í hléi. „Tónleikarnir eru orðnir fastur punktur fyrir marga gesti og einhverjir geta ekki hugsað sér jólin án jólasöngvanna. Jón Stefánsson organisti hefur alltaf stjórnað tónleikunum og reynir að breyta lagavalinu í hvert sinn þótt mjög sterkar skoðanir séu meðal kórfélaga um dagskrána. Ég hef sjálfur yfirleitt sungið sömu lögin. Nú syng ég meðal annars Jólin alls staðar og Hljóða nótt og svo syngjum við kærastan mín, Ruth Jenkins, dúett saman.“

Andri Björn og Ruth kynntust í Konunglega tónlistarskólanum í London, þar sem þau stunduðu bæði nám. „Hún útskrifaðist í vor en ég á eitt og hálft ár eftir. Námið er frekar krefjandi, þar sem ég mæti yfirleitt klukkan níu á morgnana og fer ekki heim fyrr en um fimm eða sex. Það er mikið um tónleikahald í tengslum við skólann en það var alltaf stefnan hjá mér að verða söngvari. Ég hef sungið síðan ég var fimm ára og á kennara mínum, Ólöfu Kolbrúnu Harðardóttur, að mestu leyti það að þakka sem ég kann í söng.“

Hann á sér þó fleiri hauka í horni en Ólöfu Kolbrúnu því hin heimsþekkta Kiri Te Kanawa hefur tekið hann að einhverju leyti undir sinn verndarvæng. „Hún kom hingað til lands árið 2008 og hélt námskeið í Söngskólanum í Reykjavík, þar sem ég var við nám. Í framhaldi af því bauð hún mér að koma á námskeið til sín á Ítalíu sumarið eftir. Það er gott að geta leitað til hennar þegar ég þarf á einhverri hjálp að halda varðandi sönginn. Hún var mér líka innan handar við að komast inn í skólann í London.“

■ **lilja.bjork@365.is**

ANNASÖM HELGI Helgin fer að mestu leyti í jólatónleikahald og undirbúning þess hjá Andra Birni bassabarítón, en hann syngur á Jólasöngvum Kórs Langholtskirkju í kvöld og tvö næstu kvöld. MYND/STEFÁN

NÝ SENDING!
AF VINSÆLU KULDASKÓNUM MEÐ MANNBRODDUNUM
Parísar TÍZKAN
BASLER
Skipholti 29b • S. 551 0770

Fallega jólaskeiðin frá Ernu

Jólaskeiðin 2012 er hönnuð af Sóleyju Þórisdóttur.
Skeiðin er smíðuð á Íslandi úr ósviknu silfri.
Verð: 18.500.- stgr.

ERNA GULL- OG SILFURSMIÐJA
Skipholti 3 - Sími: 552 0775 - www.erna.is
Silfurmunir og skartgripir síðan 1924

basic
Sími 571-5671
Háholti 13 - 15 / 270 Mosfellsbæ

Hvíldarstólar í úrvali
Basicplús Mosfellsbæ

OPIÐ
Virka daga kl. 12 -18
Laug. í des kl. 11-16

Erum á facebook Basicplus Mosfellsbæ

Prjónakjólarnir komnir
Stærð 10 – 16
Litir: svart/grátt
Verð aðeins 9.990 kr.

Flottu peysurnar komnar aftur
Litir: Svart með gráu, grátt með dökkgráu, off white með beige.
Verð aðeins 6.990 kr.

COSMO
Kringlunni

NUDDAÐ TIL GÓÐS Í DAG

Nuddarar bjóða upp á herðanudd í Smáralind.

Boðið verður upp á herðanudd í Smáralind á morgun frá 13 til 22 og mun allur ágóði renna óskiptur til Umhyggju, félags til stuðnings langveikum börnum.

Nuddið kostar 1.500 krónur en fólki er þó heimilt að hafa framlögin hærri. „Við nuddum í gegnum fötin svo fólk þarf ekki að óttast að þurfa að bera sig á almannafæri,“ segir nuddarinn Tinna Pétursdóttir, sem efndi fyrst til sams konar viðburðar árið 2010.

„Þá heyrði ég af tónlistarfólki sem var að gefa vinnu sína til styrktar góðu málefni og fór að hugsa hvort fleiri starfsstéttir gætu ekki gert það sama. Það eiga ekki allir peninga afgangs en margir geta hugsað sér að gefa vinnuframlag. Þetta ár gáfu yfir 20 nuddarar vinnu sína og náðu að safna 130.000 krónum fyrir Umhyggju. Þessi peningur kom sér vel enda höfðu margir foreldrar langveikra barna leitað eftir fjárhagsstuðningi hjá félaginu til að geta haldið jól. Í fyrra var ég í prófum og gat því ekki skipulagt viðburðinn eins og áður. Þá hafði ég samband við Félag íslenskra heilsunuddara og tók nuddarinn Harpa Stefánsdóttir verkefnið að sér. Þá söfnuðust aftur yfir hundrað þúsund krónur. Í ár vonast ég til að við getum tvöfaldað þá upphæð.“

oasis *Jólin hennar*

XS- L
Verð 19.900.-

XS- L
Verð 24.900.-
Hægt að taka loð af

XS- L
Verð 13.990.-

XS- L
Verð 15.990.-

XS- L
Verð 24.900.-

XS- L
Verð 16.990.-
Hægt að taka loð af kraga

XS- L
Verð 24.900.-

XS- L
Verð 28.900.-

Verð 5.990.-

Verð 11.990.-

Erum á Facebook Oasis Ísland

oasis Kringlan 553-5111
Smáralind 554-7980

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S. 567 2000

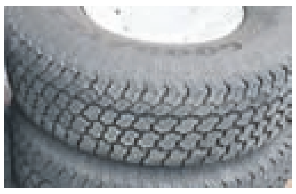
7 MANNA !
Nissan Qashqai + 2 árg. 07/2012 ek. 12 þ.km 18" felgur, glerþak, 7 manna ofl Glæsilegur jepplingur. Frábært verð 5190 (skipti möguleg) eftir lokun 864-8989.

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

Barnaheill Save the Children á Íslandi

bifreidar.is 577 4777

ÓTRÚLEGT JÓLAVERÐ
SSANGYONG Family. Fjaskafagur, DÍSEL JEPPI, 5 gírar. Verðtilboð 150þús. Rnr.105614.



37/12,5R17 LT
DEKK til sölu Goodyear. Verð 160þús. Rnr.104864.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

BÍLALIND.is

JÓLALEIKUR BÍLALINDAR OG HÖFÐAHALLARINNAR
Komdu og taktu þátt í jólaleik Bílalindar og Höfðahallarinnar 2012. Vinningar: 1. Gjafabréf á LA LUNA Pizzeria f. tvo + Nóa konfektkassi 2. Gjafabréf á LA LUNA Pizzeria f. tvo 3. Alþrif fyrir jólin í LÚXUSBÓN 4.-10. Prufutúr á jólabílnum Allir vinningshafar geta fengið bílinn keyptan á sértilboði eftir jólin!

Bílalind
Funahöfði 1, 110 Reykjavík
Sími: 5808900
Hlökkum til að sjá þig :)
www.bilalind.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

HÖFÐAHÖLLIN

JÓLALEIKUR HÖFÐAHALLARINNAR OG BÍLALINDAR
Komdu og taktu þátt í jólaleik Höfðahallarinnar og Bílalindar 2012. Vinningar: 1. Gjafabréf á LA LUNA Pizzeria f. tvo + Nóa konfektkassi 2. Gjafabréf á LA LUNA Pizzeria f. tvo 3. Alþrif fyrir jólin í LÚXUSBÓN 4.-10. Prufutúr á jólabílnum Allir vinningshafar geta fengið bílinn keyptan á sértilboði eftir jólin!

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

100 bílar.is bílasala

TOYOTA AVENSIS WAGON SOL dísel. Árg 8/2005, ek 160 Þ.KM, dísel, 5 gírar, Flottur bíll, Ásett verð 1.990.000. Rnr.122517. Er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 12-16.
www.100bilar.is

Bílar til sölu

TIl sölu MB Sprinter 516 CDI 20 sæta árg. 2010. Ek. 126þ á vél. Einnig til sölu MB Sprinter 519 CDI, 20 sæta, árg 2011. Ek. 160þ. Uppl. Í síma 660 1303.

TOYOTA COROLLA SJÁLFSKIPTUR
Toyota corola xli 1996 árg. ekinn 179,000 bíll í góðu standi er á vetrardekkjum verð 250 þ. uppl. í síma 8938754 eða 8686262.

Til sölu. VW Caddy 2005. VSK bíll. Ek. 144þ. Álfelgur. Gott eintak. Tilbúin í veturinn. Verð 790þ. S. 896-3044

Toyotu Hiace. Árg. 2005, ekinn 101 þ.km, bensín.(Einn eigandi, krókur, álfelgur, tímakeðja, ný frammdekk.((Verð 1.350.000.- Uppl. s. 691-6208.

Nissan Patrol GR árg. 2006 Ekinn aðeins 107.000km einn eigandi Glæsilegt eintak tilboðsverð 3.490.000kr Uppl. Óskar 8244043.

Jaguar X-t. VDP awd. Árg. ,05, e. 72þ. v.2,95m, ásett 3,4 millj. áhvíl. 1.950þ. Ath. skipti S. 893 1850.

Toyota LC 120 GX 35" árg. 2007 Ek. 106 þús. km. Diesel,sjálfskiptur. Fjarstart, dvd, bakkmyndav. ofl. aukahlutir. Tilboð 5490þ. Ahv. 2500þ. S: 824-3924.

SPARAÐU BENSÍN!
Metan uppfærðu bílinn þinn
VélRás
Velras.is • Sími: 555 6670
Álhella 4

Bjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu. Leitið tilboða í búnað og ísetningu - sparið með MetanLán til allt að 48 mánaða. velras.is

HJÓLASTILLING FYRIR FÓLKSBÍLA, JEPPA & JEPPLINGA
Tryggðu öryggi þitt og endingu hjólbarða og hjólabúnaðar.
pitstop
HELLUHRAUNI, Hfj I S. 565 2121

Mazda 6 árg. ,06, ek. 126 þús , ásett verð 1780þús. tilboð um helgina 1350þús. Nýtt í bremsum, ný nagladekk, aukadekk á felgum fylgja. S. 894 2926

Jeep Grand Cherokke 4.0 1999 ek 140 þús mílur í góðu standi svartur góð dekk skoðaður leður lúga flottur bíll í alla staði hægt að vera bara í 2wd og setja í 4x4 verð aðeins 590 þús !!!!! möguleiki á visa/euro í 36 mánuði sími 6914441

Legacy Outback ,96 ógangfær , skipti koma til greina á kerru. uppl í síma: 5532375

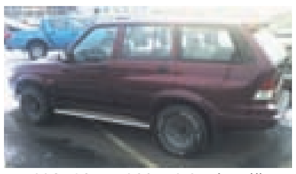
0-250 þús.

EKINN AÐEINS 128ÞÚS - ÓDÝR!
Hyundai Accent árg ,00, ek. aðeins 128þús, bs, sko, nýleg vetrardekk, 5d, sér aðeins á útliti, annars í lagi, ásett verð 380þús, Tilboðsverð aðeins 220þús stgr, möguleiki á 100% visa/euro láni, uppl í s:659-9696

TILBOÐSVERÐ 250ÞÚS STGR!!
Renault megane classic árg ,00 ekinn aðeins 162þús, ný skoðaður, nýleg heilsársdekk, smurbók frá upphafi, eyðslugrannur bíll í góðu ástandi sem hefur fengið gott viðhald, Tilboðsverð aðeins 250þús, uppl í s:659-9696

Hyundai Accent árg. ,98, ek. 150 þús. Verðtilboð 130 þús. Uppl. í s. 774 0742.

250-499 þús.



MUSSO ,98, EK 200 Þ, 2,3 ssk, mjög heill. v. 350 þús. Uppl. í s. 693-9137.

LANCER ,99, ek. 99 þ. ssk, vetrard, góður bíll, v. 350 þús. Uppl. í s 822-0860.

VERÐ 290.000 !
Skoda Octavia 1,6 árg.'01. ek. 190 þús. Sko. ,13. beinsk., Aðeins bein sala s. 615 4349.

5-6LTR/100 KM
HYUNDAI ACCENT 2001 ek. aðeins 110 þús., sko ,13, heilsársdekk, 3d, bs, eyðir mjög litlu 5-6 ltr/100 km. lýtur mjög vel út og ekkert ryð! verð 320 þús! visa/euro s.841 8955.

!!! DÍSEL TILBOÐ 399Þ
Nissan Double Cab 4x4 10/99" bsk dísel turbo intercooler ek 240þ 33" breyttur á nýjum negldum dekkjum sumar dekk á felgum, sko 13". Parf að bletta. Verð 590þ TILBOÐ 399þ stgr S. 777-3077

til sölu

bilauppbod.is
Bjóddu í bíl

Uppboð á ökutækjum og öðrum munum fyrir tryggingarfélög, fjármögnunarfélög og aðra aðila fara fram alla virka daga. **Uppboði á þessum bifreiðum lýkur að kvöldi 19. 12. 2012. Sjá nánar á uppboðsvef.**

FORD F350 - CREW 4X4
dísel sjálfskiptur
ekinn 90.949 mílur

FORD F150 - CAB 4x4
bensín sjálfskiptur
ekinn 41.738 mílur

EXPLORER CFMOTO CF500A
4x4 bensín 3.768 km

CHEVROLET AVEO
bensín sjálfskiptur
ekinn 63.349 km

SKODA OCTAVIA
bensín sjálfskiptur
ekinn 86.418 km

JEEP GRAND CHEROKEE LAREDO 4X4
bensín sjálfskiptur
ekinn 104.656 km

Hægt er að skoða uppboðsmuni alla virka daga frá 8.30-17.00 í húsnæði Króks að Suðurhrauni 3, Garðabæ.

bilauppbod.is

til sölu

VOLVO V70 AWD DISEL

Árgerð 2008, ekinn 158.000.
Leður, forhitari og margt.,fl.
Verð 4.390.000.-
Upplýsingar í síma 897 7870

FÍTON / SÍA FI044525

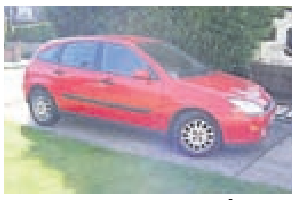
250-499 þús.

SJÁLFSKIPTUR - TILBOÐ 450 ÞÚS!

Skoda Octavia árg ,03, ekinn 182þús km, Ssk, sko, nýleg vetrardekk, samlæsingar, mjög rúmgóður og þæginlegur bíll, ásett verð 720þús, Tilboðsverð aðeins 450þús stgr, möguleiki á 100% visa/euro láni, uppl í s:659-9696

AUDI A6 Á 490.Þ STGR.

Til sölu Audi A6 Árg. 1998 ssk Ek. 186 þ.km.skoðaður 13 Verð 890.000 Fæst á 490.þ stgr. Uppl. í síma 896-5290.



EKINN AÐEINS 110ÞÚS KM

Ford focus árg ,99, ek 110þús km, ný tímareim, ný skoðaður, nýleg vetrardekk, 5 d, bs, samlæsingar, mjög eyðslugrannur og lítur vel út, Tilboðsverð aðeins 380þús stgr, möguleiki á 100% visa/euro láni, uppl í s:659-9696

500-999 þús.

Ford Fiesta ekinn aðeins 101 þús km 5 dyra 2004 árgerð ny tímareim, verð 750 þús eða tilboð Möguleiki á bilalani og eða visa/euro láni sími 6914441

Bílar óskast

0-200 Í PENING STRAX!

óska eftir bíl fyrir allt að 200 þús stgr, helst ekki eldri en 98 fólksbíl,smábíl eða jeppling skoða allt! má þarfnast lagfæringa, eða ef þú ert með pening og pappira klara og get gengið frá því strax ef mér líst á S. 691 9374.

Óska eftir ódýrum sjálfskiptum station bíl óryðgaðan, helst með krók. S. 894-4708.

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!

Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 659 9696.

Jeppar

Suzuki Sidekick breyttur f. 33" árg. ,96 ek. 164þús. Nýlegir demparar og gormar. Ásett verð 450þús. Uppl. s. 897 8870 Árni.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Ódýr sendibílaþjónusta. Heimsendingar og fyrirtækjaþjónusta. www.keyrsla.is S:820-3880

Húsbílar

Hópferðabílar

VW Caravelle, 1995 árgerð, 11 manna, ek. 370 þús. Ný tímareim, startari, demparar o.fl. Verð kr. 500.000. Uppl. í s. 690-0047.

Reiðhjól

RAFMAGNSHJÓLA JÓL

Til sölu nokkrar tegundir af rafmagnshjólum á góðu verði. Uppl. í s. 897 4912.

Vélsleðar

Til sölu Yamaha Nytro 1000cc 162 belti árg. 2010. Ek. 3 þús km. Verð 1.700 þús. Uppl. 696 5116.

Vinnuvélar

Til sölu spjótlyfta Genie S85 árgerð 1998. Er í ágætis lagi, vinnuhæð 28m Verð án vsk 1.950.000.- Uppl. í síma 843 3505 & 843 3506

Bátar

Til sölu þessi hrikalega flotti hraðbátur. Er með Jet drifi og sérhannaður og smíðaður til siglinga á grunnum ám og vötnum. 5,99 m. Vél 454 cid, sett í 330 hp. ganghraði 80 km. Tekur 7 farþega. Verð 4,540 m. Uppl. í síma 899 0410.

til sölu

Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ TIL JÓLA

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

VARAHLUTAVAKTIN SÍMI 555 6666

Erum með varahluti fyrir Benz, VW, Skoda, MMC, Hyundai, Peugeot, Renult, Fiat, Suzuki, Dodge, Ford, Land Rover og fl. Kaupum bíla niðurrifs og uppgerðar. Ísetningar á varahlutum. Eldshöfða 6, 110 RVK. Opið 09-18 og lau. 12-16.

Viðgerðir

ÓDÝRAR VIÐGERÐIR, LEYSUM ÖLL MÁL!

Fljót og góð þjónusta. Bílahlutir ehf., Eldshöfða 4, s. 587-5058.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

A-Ö PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www. hreingerningar.is S. 772 1450

Garðyrkja

Bókhald

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

Málarar

ÞARF AÐ FRÍSKA UPP FYRIR JÓLIN?

20% afsláttur fyrir alla. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Allt viðhald fasteigna, fljót og góð þjónusta. Málum, smíðum og fl. Uppl. í s. 867 4968 Njáll.

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

Tek að mér að mála, flísa, og ýmisl. fl. Vönduð vinnubrögð. Gott verð. S. 866 9784.

þjónusta

Málun, múrun, flísalögn, smíði. Iðnaðarmenn óska eftir verkefnum t.d. böð, breytingar, viðhald. S. 770 5599.

Tölvur

APLÚS TÖLVUÞJÓNUSTA

Sanngjarnt verð. Sæki og sendi heim. S. 822 7668 www.aplus.is

Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykavíkur. S. 690 9274 Zanna Volkova.

NUDD NUDD NUDD Slökunarnudd 101 RVK. S. 862 6653. Irena

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

RAFVIRKJUN S. 896 6025

Tilboð raflagnir, töfluskipti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Blekhylki og Tónerar í flestar gerðir prentara, 50-70% ódýrari, öll hylki framleidd af ORINK. Blekhylki.is Fjarðargötu 11, Hafnarfirði sími 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu

Aðventuljósakrossar á leiði til sölu, rafhlöðukrossar og 12v-24v-32v. Áratuga reynsla og gott verð. Endist ár eftir ár. Sendum í póstkröfu. Uppl. í síma 898 3206. orb.123.is

Vindhanarnir loksins komnir aftur. Vönduð íslensk smíði fyrir íslenskar aðstæður. Auðvelt í uppsetningu.

SÉRVERSLUN MEÐ NÁTTÚRUVÆNAR OG ANDLEGAR VÖRUR.

Úrval af saltkristalslömpum, lífrænum snyrti- og húðvörum, blómadropum, himalaya baðsalti, reykelsum, ilmkertum, slökunargeisladiskum, englaspilum, o.fl. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös 12-18. Lau 12-16. www. ditto.is

Golf Cruiser golfhjólið er komið í hús. Létt og meðfærileg rafmagns skutla sem hentar vel á golfvöllinn. Verð aðeins 359 þúsund. VDO. Borgartúni 36. S: 588 9747 www.vdo.is

Þjóðlagagítarpakki kr:23.900,- Gítar, poki, ól, auka strengir stilliflauta og kennsluforrit. Gítarinn ehf,Stórhöfði 27 S:552-2125,www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. Smásala. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opið virka daga 8-18 og lau 10-16.

JÓLA OG NYTJAMARKAÐUR

Allt stórt og smátt úr nudd, snyrti og veitingastofu og ríkulegri búslóð. t.d. málverk, 2 heitir pottar, 3 ísskápar, 5 sófar og fl. Opið alla daga 12-18. Sóltún 20. S. 823 8280

Nova Brik utanhússklæðing. 13 br. Uppl. í s. 895-1056

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

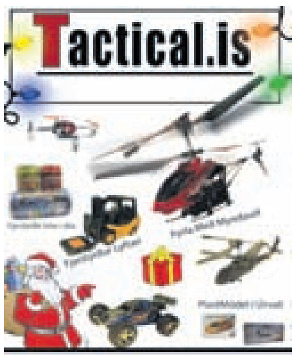
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. S. 845 5976.

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!..eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!..eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

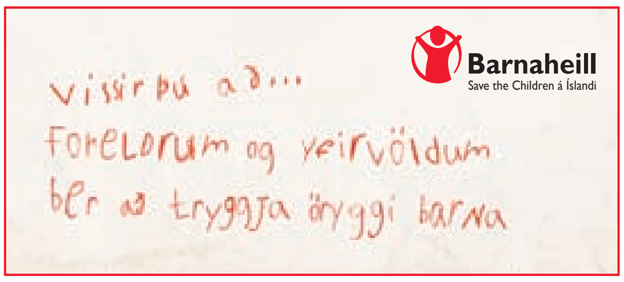
Auðvelt, þægilegt, flott, Ódýrt!!!..eftir þínu höfði. www.prentlausnir.is

Er með ódýrar notaðar þvottavélar til sölu. Ábyrgð. Skútuvogi 13, 104 Rvk. S: 777 6729.



JÓLASENDINGIN ER KOMIN

Úrval af Fjarstýrðum Þyrlum, Bílum, Módelum,Skýjaluktum,Skotveiðivörum og fl. Sendum samdægurs með póstinum. Einnig verslun í Glæsibæ - Sími 517 8878 - Tactical.is



Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Þú færð jólagjöf hestamannsins hjá okkur
Vertu vinur okkar á Facebook, það borgar sig 🙂
TOP REITER
Ögurhvarf 2, Kópavogi s. 565 5151

XPRENT -merkir allt! 30% afsláttur í des.
Xprent er 2ára. Bjóðum 30% afslátt af sandblástursfilmum, vegglímmiðum og strigaprenti. Gildir út desember, skoðið nýju heimasíðuna www.xprent.is
Xprent - Sundaborg 1 - 104 Reykjavík - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

Fáðu ókeypis söluverðmat frá fagmönnum án nokkurra skuldbindinga
WWW. EIGNAVERDMAT.IS
Vernharð 699 7372 Venni@remax.is
Ástþór Reynir Lögg. fasteignasali 4144700

PALLAR.IS
Ál hjólapallar / veggjapallar
Veðurnet / Öryggisnet
Áltröppur / stigar
SALA LEIGA
altrex
KVARNIR Akralind 8
▸ www.kvarnir.is ▸ Sími: 564 6070

SteypuÍhlutir
Mikið úrval af steypuíhlutum
Járnabakkar Undirlegg Vatnsþéttiborðar
Plötustólalengjur Bindivír Sökkuldúkur Ofl.
KVARNIR Akral
▸ www.kvarnir.is ▸ Sími: 564

GJAFABRÉF
ÝMIS NÁMSKEIÐ Í BOÐI.
MIKIÐ ÚRVAL AF SKARTGRIPAEFNI. LEÐURBÖNDIN VINSÆLU OG SEGLULLÁSAR. FLOTTAR PANDORAS STYLE PERLUR.
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411
www.glit.is

Tilboð dagsins
Vetrardekk
Ekki missa af þessu!
Betrikaup.is
Gerðu betri kaup á netinu
Lagersala Gnoðavogi 44, kjallari

Dekkjahúsið
Höfum opnað nýtt og glæsilegt hjólbarðaverk stæði í Dalbrekku kópavogi (gamla Toyota) fullt af opnunartilboðum. Láttu sjá þig.
Dalbrekku 17 Kóp • S: 553 3100 • www.dekkjahusid.is

Vorum að fá nýja sendingu af Vision Wheel 8" breiðum felgum.
www.4h.is
Fjórhjólalagerinn
Stapahrauni 7 • 220 Haf • S. 588 3355

BÍLAÞJÓNUSTAN BILAÐI BÍLLINN
Smiðjuvegur 4a • Græn gata (sama hús og N1) S. 445 5542 & 615 2562
Alþrif og djúphreinsun.
ÓDÝR OG GÓÐ ÞJÓNUSTA
OPIÐ MÁN - LAUGARD. FRÁ KL. 10 - 22 • Lokað á sunnudögum
BÍLAÞVOTTUR OG BÓN Bjóðum upp á bón og smáviðgerðir og aðstöðu fyrir þig til að gera sjálfur.

BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510
TOYOTA-þjónusta www.bilasprautun.is

LOK Á HEITA POTTA
• Einangrunarlok
• Yfirbreiðslur
• Metum ástand og gerum við
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

www.facebook/gottbón
GOTT BÓN
ÓDÝRT EN GOTT
Sækjum • Bónum Skilum
Sími 776 6662
Höfði • 110 Reykjavík

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Alla fimmtudaga og laugardaga

steinunnsg@365.is arnarut@365.is sigrunh@365.is

Óskast keypt

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

Til byggingar

Óska eftir að kaupa færanlegar girðingar. Uppl. í s. 892 2221.

Verslun

ÍSLENSK HÖNNUN Á FRÁBÆRU VERÐI
Verð frá 990 til 5990 kr. Peysur, húfur, jakkar, buxur og allt þar á milli. Opið virka daga 14:00 - 19:00 og laugardaga 12:00 - 16:00. Lokum 23. Des.

FÆRÐ ÞÚ EKKI FULLNÆGINGU ?
Europe Magic Wand er kominn! www.töfrasproti.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Flug

EINKAFLUGMANNSNÁM
Hefst 7.janúar, skráning á www.flugskoli.is.

Ökukennsla

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

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

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

HEIMILIÐ

Dýrahald

JÓLAGJÖF FJÖLSKYLDUNAR Í ÁR
Dverg Schanuzer hvolpar til sölu, fara ekki úr hárum ættbókafæðir frá Hrfí Tilbúnir til afhendingar strax á nýju ári Upplýsingar í síma 896-1771 eða 423-7868(eftir 17 á daginn)Kiddi.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

Til leigu í Mosfellsbæ, tvær tveggja hesta stíur. Uppl. í s. 586 8360

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

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

Jólagjöf Nuddarans. Vandaðir og ódýrir ferðanuddbekkir til sölu. S:891 6447 Óli.

Þjónusta

Dóra Dröfn Skúladóttir hjúkrunarfræðingur hefur opnað samtalsmeðferðarstofu að Skipholti 50b. Með Diploma í Hugrænni atferlismeðferð. Viðtalspantanir alla daga í síma 841-7010. Netfang: hamir@simnet.is.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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. 10-20. www.leiguherbergi.is

LEIGA.IS
Leigusali auglýstu Frítt
Leigjandi leitaðu Frítt
s:450 5544

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.

ÍBÚÐ TIL LEIGU
Íbúð til leigu í 104 Rvk. tæplega 60 fm. Uppl. í S: 899 1670 eftir kl. 13.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 110 m² vsk iðnaðarhúsnæði á höfðanum með einni innkeyrsluhurð, salerni og kaffiaðstöðu. Uppl. í s. 862-9222.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

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

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

Gisting

ATVINNA

Atvinna í boði

VILTU VINNA SJÁLFSTÆTT, ÞÁ ER HÉR TILVALIÐ TÆKIFÆRI.
Matsveinn óskast til að taka að sér rekstur á mötuneyti Sendibílastöðvarinnar að Klettagörðum 1
Upplýsingar gefur Kristinn í síma 893 7871

Svanhvít efnalaug óskar eftir konu til starfa frá 14 til 18 á daginn virka daga. Góð íslensku kunnátta skilyrði, aðeins heiðarleg, reglusöm, dugleg og stundvís kona kemur til greina. Umsóknir sendist í netfangið steinn@ svanhvit.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Starfsmannaþjónustan S. 661 7000.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Antik borðstofusett frá 1950 til sölu. Selst saman eða sitt í hvoru lagi. Uppl. í síma 6960806.

HÁR OG SMINK
Ég hef flutt mig um set og er nú til staðar á Hár Og Smink Hlíðarsmára 17, 201 Kópavogi 564-6868 / 891-7714 ethrains@gmail.com
Verið velkomin
Elín Þráins hársnyrtir.

Ýmislegt

Ég leita að félaga í alþjóðleg viðskipti. Góðar tekjur. S. 696 7346.

Einkamál

tilkynningar

Forleikur að nýju ári "Listin að elska, gefa og þiggja á heilbrigðan og einlægan hátt"

- **Langar þig að setja þér markmið á nýju samskipta ári og fara með jákvætt hugarfar inn í jólahátíðina.**
- **Hefur árið verið erfitt? Vegna t.d. breytinga, fjármálakrísu, streitu og/eða þú/þið viljið næra sambandið á nýju ári með jákvæðara hugarfari og betri verkfærum?**
- **Þá er þetta erindi fyrir þig/ykkur!**

Anna Margrét Skúladóttir, sálfræðingur og hugleiðslutæknir fjallar um jákvæð samskipti og vellíðan, og hvernig samspil væntinga og vonbrigða geta haft bein áhrif á líðan okkar. Byggt á jákvæðri sálfræði, hugleiðslu stund, verkfærum "PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement)" og einlægri vellíðan "Authentic Happiness".

Haldið 17. Desember kl. 20:00, í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Miðaverð: 3500/ 5000 kr fyrir hjón/pör.

Takmarkað sætaframboð. Nánari uppl. Í síma 0045-52811351

skemmtanir

Boltinn í beinni

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Hljómsveitin **Upplyfting** spilar í kvöld.

Allir velkomnir.

JÓLAFEST GULLNÁMAN

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

fasteignir

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík
Frá 1957 Sala fasteigna í 55 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Ljósheimar – í álklæddu lyftuhúsi á 5. hæð.

Rúmgóð 3ja herbergja 96,8 fm íbúð á 5.hæð í fallegu álklæddu lyftuhúsi. Góð sameign. Endurnýjað fallegt eldhús. Endurnýjað baðherbergi. Parket. Mjög gott útsýni. Mjög góð staðsetning, örstutt í góðar verslanir bæði í Skeifunni og Glæsibæ og útivistarparadísina í Laugardalnum. **Verð 22,9 m.**

Upplýsingar á skrifstofu Eignamiðlunar í síma 588-9090 eða hjá Þórarni lögg. Fs í síma 899-1882