FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

HVALFJARÐARDAGURINN
Hvalfjarðardagurinn er í dag og fer fram á fimm stöðum, á Bjarteyjarsandi, á Hótel Glym, í Ferstikluskála, á Þórisstöðum og í Hernámssetrinu á Hlöðum. WWW.SKESSUHORN.IS

Innritun
og upplýsingar
á dansskoli.is eða
í síma 553 6645

Salsa
Break
Street
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Barnadansar
Argentískur Tangó
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Kennslustaðir:
Valsheimilið Hlíðarenda
Árbæ - Selásbraut 98 **NÝTT!**

Frístundakortið
ZUMBA fitness

DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar

Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553-6645 | dans@dansskoli.is

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

NÁMSAÐSTOÐ

Öll skólastig - Reyndir kennarar

Nemendaþjónustan sf **www.namsadstod.is** **s. 557 9233**

TAKK FYRIR LEIKINN Í Tennishöllinni Kópavogi spila saman ungir og aldnir í öllum styrkleikaflokkum.

MYND/ARNÞÓR

BESTA ÍÞRÓTT HEIMS

TENNISHÖLLIN KÓPAVOGI KYNNIR *Tennis er heillandi íþrótt sem nærir líkama og sál. Nú er rétti tíminn til að skrá sig á tennisnámskeið fyrir veturinn.*

Tennis er í mikilli sókn á Íslandi enda skemmtilegt sport og af mörgum talin besta íþrótt heims," segir Jónas Páll Björnsson, framkvæmdastjóri Tennishallarinnar í Kópavogi.

Jónas segir tennis hafa allt sem prýðir góða íþrótt. „Tennis felur í sér ögrandi keppni á milli tveggja einstaklinga, mikla tækni og gott líkamlegt form og andlegt atgervi. Þá er leikurinn ákaflega skemmtilegur og maður gleymir því hreinlega að maður sé að púla."

Tennishöllin Kópavogi er eina tennishöll landsins, með þrjá stóra innanhússvelli og utanhússaðstöðu. Í haust verða mörg spennandi námskeið á stundaskrá Tennishallarinnar og vinsælustu tímarnir óðum að fyllast, að sögn Jónasar.

„Við bjóðum upp á frábær byrjenda- og framhaldsnámskeið fyrir alla aldurshópa og freistandi tilboð. Þar má nefna fjölskyldutilboð um helgar þar sem fjölskyldan getur farið saman í tennis með eða án þjálfara. Þá erum við með opna kvenna- og karlatíma sem eru góður vettvangur til að kynnast öðrum tennisspilurum," útskýrir Jónas.

Í Tennishöllinni er vinsælt fyrir minni og stærri hópa að leigja sér fastan tíma og alltaf hægt að fá staka tíma á tennisvöllum hallarinnar. Ódýrara er að leigja sali fyrir klukkan hálfþrjú á daginn.

„Í Tennishöllinni er ríkulegt barnastarf. Í höllinni æfa sex tennisfélög og eru allir krakkar velkomnir að koma og æfa. Þegar litið er til langs tíma er mikilvægt að velja sér íþrótt sem hægt er að spila ævina út og nú nýtur mikilla vinsælda sniðugt mini-tennisnámskeið fyrir 4-6 ára börn," segir Jónas og getur þess að í Tennishöllinni spili fólk fram á níræðisaldur og allir á sínum hraða.

„Á einu tennisnámskeiði fæst heilmikil kunnátta. Námskeiðin eru skemmtilega uppbyggð og strax mikið fjör og tennisleikir."

Nánari upplýsingar um námskeið og skráningu má sjá á ***www.tennishollin.is.***

YFIRÞJÁLFARINN Í Tennishöllinni Kópavogi starfa þjálfarar í fremstu röð. Hér má sjá yfirþjálfarann Jón Axel Jónsson, sem nýlega hlaut hæstu prófgráðu Alþjóðatennissambandsins.

STRÍÐ Arnfríður tók þátt í 20.000 manna samkomu í Bandaríkjunum þar sem tekist var á með vopnum. Hún segir alltaf sé farið eftir ýtrustu öryggisreglum. MYND/ARNFRÍÐUR

MIÐALDIR MEÐ NÚTÍMAÞÆGINDUM

ÁHUGAMÁL *Klakavirki er heiti áhugamannafélags um mannlíf á miðöldum. Meðlimir stunda skylmingar og bogfimi og sækja miðaldamót úti um allan heim. Arnfríður Ingvarsdóttir smíðaði sér sverð og brynju sjálf.*

Við erum fullorðið fólk að leika okkur," segir Arnfríður Ingvarsdóttir forritari þegar hún er spurð út í áhugamál sitt. Hún er meðlimur í SCA Klakavirki, áhugamannafélagi um mannlíf á miðöldum. Félagið er hluti af alþjóðlegum félagsskap, SCA, sem stofnaður var í Bandaríkjunum.

„Markmiðið er að hittast, klæða okkur upp og upplifa miðaldir, með ákveðnum nútímaþægindum þó, eins og heitu kaffi og súkkulaði," segir Arnfríður. „Tímabilið sem um ræðir er frá árinu 600 til 1600 og yfirleitt búa félagsmenn búningana til sjálfir og smíða vopn og brynjur. Þegar búið er að klæða sig upp eru stundaðar skylmingar, bogfimi, burtreiðar og fleira," útskýrir hún.

TILHEYRA RÍKINU DRACHENWALD

Íslenski hópurinn á upphaf sitt að rekja til herstöðvarinnar í Keflavík. Hann hafði legið í dvala í tvö ár þegar Arnfríður endurvakti hann ásamt fleirum árið 2007. Löndunum sem taka þátt um allan heim er skipt upp í konungsríki og tilheyrir Ísland konungsríkinu Drachenwald, eða Ríki Svarta drekans. Snýst SCA þá um lifandi hlutverkaleik?

„Þetta er ekki LARP þó að margt sem við gerum sé svipað. Við stöndum ekki með teninga í hendinni til að ákvarða hluti eða hendum töfralyfi á fólk. Allar skylmingar og allir bardagar sem sjást hjá okkur eru eins raunverulegir og við getum gert þá án þess að senda nokkurn mann upp á sjúkrahús. Við notum alvöru vopn og við förum eftir ströngum öryggisreglum."

GRÚSKARAR UPP TIL HÓPA

Skylmingarnar vöktu áhuga Arnfríðar á félaginu en hún smíðaði sjálf sverðið sitt og brynju.

„Ég dvaldi þrjá mánuði í smiðju í Bandaríkjunum fyrir þremur árum og smíðaði mér hjálm, sverð, hlífar og brynju. En ég sæki líka í söguna og í félagsskapinn en maður kynnist fólki um allan heim. Það má segja að þetta séu grúskarar upp til hópa," segir Arnfríður.

SKYLMINGAR Arnfríður Ingvarsdóttir skylmist við félaga sinn í miðaldaklúbbnum Klakavirki. Reglulegar æfingar fara fram í skylmingum á vegum félagsins. MYND/DANÍEL

FRÆG FYRIR MATARVEISLUR

Hún reynir að sækja alþjóðlegar samkomur einu sinni til tvisvar á ári og hefur meðal annars farið á 20.000 manna samkomu í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum, þar sem hún tók þátt í stríði.

„Þar var ég troðin undir í hamaganginum en það var rosalega gaman," segir hún. „Okkar félag heldur samkomur þrisvar á ári og við erum orðin fræg fyrir matarveislurnar okkar. Við leitum uppi uppskriftir frá miðöldum og notum íslenskt hráefni til að endurskapa réttina. Næsta samkoma verður 11.-13. október í Skagafirði," segir Arnfríður.

Hún segir áhugafólk um miðaldir meira en velkomið í félagið. ■ **heida@365.is**

Eftirtalin námskeið verða haldin hjá Rauða krossinum í Kópavogi haustið 2013:

Námskeið

Skyndihjálp 4. september, 16. október og 13. nóvember.
Þáttökugjald 6.000 kr.

Slys og veikindi barna 21. september, 19. október og 9. nóvember.
Þáttökugjald 8.000 kr.

Börn og umhverfi 21. - 24. október.
Þáttökugjald 8.500 kr.

Skráning á námskeiðin er á;
http://www.raudikrossinn.is/page/rki_kopavogsdeild
nánari upplýsingar í síma 554-6626/861-3336

Þátttakendur fá staðfestingarskírteini að námskeiði loknu.

Rauði krossinn
Kópavogi

kopavogur@redcross.is

sími 554 6626
Opið virka daga kl. 9-15

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leika sér

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**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

LAUSN VIÐ TIMBURMÖNNUM

ICECARE KYNNIR *DRINKOFF®, Hair Volume og Blue Berry frá New Nordic.*

DRINKOFF® fyrir morgundaginn. Töflur gegn þynnku. DRINKOFF® töflurnar innihalda náttúruleg efni, Fumaric sýru, Succinic sýru, C vítamín og Fólinsýru.

Fumaric sýra hefur verið notuð í matvæli og lækkar sýrustig í fæðu. Fumaric sýra hjálpar til við niðurbrot á Acetaldehyde sem myndast þegar alkóhól brotnar niður í líkamanum og minnkar þannig óþægindi í kjölfar neyslu áfengis. C vítamínið í töflunum stuðlar að réttum blóðsykursstyrk og styður við ónæmiskerfið í niðurbrotsferlinu.

DRINKOFF® töflurnar frá Vitrum, er flokkað sem fæðubótarefni og inniheldur náttúruleg efni sem eru ekki lyfseðilsskyld.

Ráðlögð notkun: Takið 2 töflur áður en fyrsti áfengi drykkurinn er drukkinn og 2 töflur eftir síðasta áfenga drykkinn, áður en farið er að sofa. Ef drykkja áfengis stendur í lengri tíma má taka 1-2 töflur eftir hvern drykk. Ekki fleiri en 6 töflur í hvert skipti.

Varúð: Aðeins ætlað fólki eldra en 20 ára. Ekki ætlað barnshafnandi konum eða mjólkandi mæðrum. Geymið þar sem börn ná ekki til. Ef lyf eru tekin að staðaldri, ber að ráðfæra sig við fagfólk áður en Drink Off töflurnar eru teknar. Í tilfelum þar sem of stórir skammtar eru teknir, hafið strax samband við lækni.

BETRI LÍÐAN Birna Gísladóttir hjá Icecare segist hafa heyrt frá ánægðu fólki sem prófað hefur Drinkoff. „Þetta svínvirkar."

HJÁLP FYRIR HÁRIÐ

Hair Volume stuðlar að líflegra hári.

Eva starfaði alla starfsævina sem hárgreiðslukona og það skiptir hana miklu máli að hár hennar sé heilbrigt. Hún var alltaf óánægð með sitt slétta og fíngerða hár. Hún hefur nú um nokkurt skeið notað Hair Volume og er mjög ánægð. Hár hennar er líflegt og þykkt.

Eva er 74 ára og býr suður af Kaupmannahöfn. Hún ljómar öll þegar hún talar um árin sem hún starfaði í hárgreiðslunni. „Ég vann alla starfævina sem hárgreiðslukona. Ég hafði alltaf mikinn áhuga á fötum, skóm og hári. Þegar ég var yngri gekk ég alltaf á háum hælum en ég er orðin of gömul til að geta það í dag. Jafnvel þó árin hafi færst yfir er engin ástæða til að leggjast í kör og hætta að hugsa um útlitið. Það er mér mjög mikilvægt að hárið á mér sé vel snyrt og heilbrigt."

REYNDI HAIR VOLUME

„Ég las um Hair Volume í tímariti fyrir um þremur mánuðum. Mér fannst það sem ég las mjög áhugavert. Ég fór beint út í apótek og keypti mér pakka. Afgreiðslukonan var mjög jákvæð í garð vörunnar og sagði mér að hún innihéldi mörg gagnleg efni. Ég fór heim full væntinga um kaupin."

MÆLI MEÐ TÖFLUNUM VIÐ ALLA

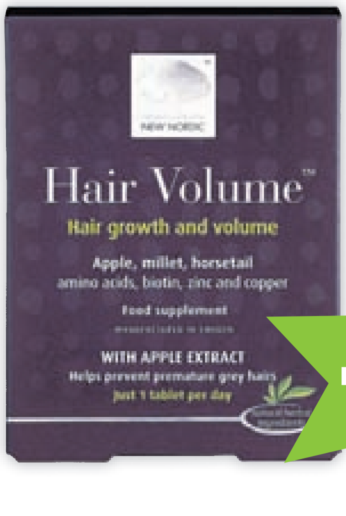
„Eftir að hafa tekið töflurnar í þrjá mánuði er ég ekki í nokkrum vafa um að ég mun halda áfram að taka þær. Hárið á mér er líflegra en nokkru sinni og ég sé mun bæði á húð og nöglum. Ég er nýbúin að kaupa tvo pakka til viðbótar svo ég verði ekki uppiskroppa. Mér er sönn ánægja að mæla með Hair Volume við alla sem ég þekki. Afgreiðslufólkið í apótekinu er meira að segja farið að taka töflurnar" segir Eva með stolti.

AFGREIÐSLUSTAÐIR

Hair Volume fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Frekar upplýsingar er að finna á www.icecare.is eða á www.newnordic.com

NÝ UPPFINNING

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unnin er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsi, kísli og B-vítamínum.



HAIR VOLUME Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald; elfting (horsetail extract), epla-extract, hirsi (millet extract), amínósýrur L-Cysteine og L-methionine, bíótín, pantótenat sýra, zink og kopar. Aðeins ein tafla á dag.

AÐEINS EIN TAFLA Á DAG

VIÐHELDUR GÓÐRI SJÓN

AÐEINS EIN TAFLA Á DAG

Blue Berry-töflurnar hjálpa til við að viðhalda góðri sjón.

Lútein er litarefni sem er að finna í bláberjum og einnig í gula bletti augans – þeim hluta sjónhimnunnar sem gerir okkur kleift að sjá skýrt það sem er beint fyrir framan okkur.

ÞAÐ ER NAUÐSYNLEGT AÐ VIÐHALDA EÐLILEGRI SJÓN

Bente hefur gaman af því að lesa í frístundum sínum. Hún les einnig mikið vinnu sinnar vegna en hún starfar við gerð hljóðbóka. Þess vegna leist henni ekki á blikuna þegar hún fór að lenda í vandræðum með augun fyrir um það bil ári síðan. Lestu um kynni Bente af Blue Berry, en þeirri sögu deilir hún með glöðu geði.

„Fyrir um ári fór ég að taka eftir breytingum á sjóninni þegar ég var að lesa. Þar sem ég les bæði mér til yndis og í starfi mínu olli þetta mér nokkrum vandræðum. Ég hélt ég þyrfti að fá gleraugu. Ég fann líka fyrir óöryggi þegar ég ók bíl í myrkri. Ég var farin að halda að þetta væri aldrinum að kenna."

HERFLUGMENN BORÐA BLÁBER

„Ég hafði heyrt mjög margt gott af bláberjum og að herflugmenn borðuðu bláber fyrir næturflug. Þess vegna fannst mér ráð að reyna Blue Berry-töflurnar. Ég er í raun og veru ekkert hrifin af fæðubótarefnum þar sem ég borða holla og næringarríka fæðu en Blue Berry kom mér verulega á óvart. Ég er mjög ánægð með töflurnar."

MÆLI MEÐ BLUE BERRY-TÖFLUNUM

„Í fyrstu sagði ég engum frá því að ég væri að taka inn Blue Berry-töflurnar frá New Nordic en núna mæli ég glöð með þeim við vini, samstarfsfólk og fjölskyldumeðlimi."

NOTKUN BLUE BERRY

Flestir byrja að taka Blue Berry þegar þeir finna að sjónin er að breytast en það er ekkert sem mælir móti því að byrja fyrr til að fyrirbyggja breytingar. New Nordic Blue Berry-töflurnar koma ekki í staðinn fyrir heilsusamlegt og fjölbreytt fæði en þær eru góður kostur til að viðhalda augnheilsu, ríkar af lúteini og A-vítamíni. A-vítamín hjálpar til við að viðhalda eðlilegri sjón. Takið eina töflu daglega með morgunmatnum.

GÖMUL HEFÐ Í NÝJUM BÚNINGI

Vörur sem innihéldu bláber voru með fyrstu fæðubótarefnum sem fengust í apótekum. Þessi kunna ofurfæða hefur verið vinsæl um aldir.

Í byrjun tíunda áratugar síðustu aldar þróaði New Nordic Blue Berry-töflurnar sem innihalda náttúrulegt lútein í samsvarandi magni og er í einu kílói af ferskum bláberjum. Sú þróun er gott dæmi um hvernig náttúrulækningar í bland við nútíma tækni geta skilað miklum árangri.

BLUE BERRY

Verndar og styrkir sjónina.

Innihald: A-vítamín, zink, kopar, bláberjaþykkni eyebright-extract (Euphrasis officinalis), lútein úr tagetes-þykkni.

Aðeins ein tafla á dag.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaðanna

Blue Berry inniheldur mikið magn af lúteini, náttúrlega litarefninu sem stuðlar að virkni gula blettsins í auganu sem gerir okkur kleift að sjá skýrt. Blue Berry frá New Nordic er fáanlegt í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Upplýsingar er hægt að fá á **www.icecare.is** eða á **www.newnordic.com**

ER ALLT KLÁRT Í HAUSTVEIÐINA?
Verslaðu í einu sérhæfðu fluguveiðiverslun landsins
GUIDELINE
Alta vöðlur
Ný tækni, engir saumar. Vöðlur gerast líklega ekki betri en þessar.
LOOP
CROSS S1
Flugustangir
– Stöngin sem breytir leiknum –
Verið velkomin í verslun okkar á Langholtsvegi til að kynnast af eigin raun hvernig Loop hefur tekist að þróa stöng sem kollvarpar öllu því sem menn héldu að enn væri hægt að bæta við flugustangir hvað gæði og eiginleika varðar.
Core jakki
GUIDELINE
Veiðijakkar gerast ekki hlýrri en þessi. Líka góður í útivistina.
PRIMALOFT 400 G
4Cast
Test winner in Trout&Salmon Magasin.
Flugulínur
Línurnar frá Guideline eru algjörlega búnar að slá í gegn hjá íslenskum veiðimönnum.
Flugustangir
GUIDELINE
LXI tvíhenda, nýjasta stöngin frá Guideline
– sannkallað meistaraverk!
GUIDELINE lxi 13'9 #8/9
Fluguhjól
Einfaldlega yfirburða hjól frá snillingum Loop og Guideline.
Flugubarinn
Önnur eins gæði er erfitt að finna...
GUIDELINE
LOOP
– stóru merkin í Skandinavíu
LOOP
hefur fengið nýtt heimili!
Nú færð þú Loop veiðivörur í Veiðiflugum, einu sérhæfðu fluguveiðiversluninni á íslandi
VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR
Í 12 MÁN
Veiðiflugur
Langholtsvegi 111 | Sími: 527 1060

BÍLAR & FARARTÆKI

PLANIÐ bílasala 5170000

TOYOTA Yaris. Árgerð 2007, ekinn 61 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.590.000. Rnr.300273.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2006, ekinn 120 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.190.000. Rnr.104695.

TOYOTA Hilux double cab d/c, sr. Árgerð 2007, ekinn 129 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.104713.

TOYOTA Rav4 langur 4wd. Árgerð 2002, ekinn 139 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 970.000. Rnr.104512. Á staðnum

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið mán - fös 10-18 og lau 12-16
www.planid.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

bíll.is bestir í bílum...

32 MANNA HÓPFERÐABÍLL

M.BENZ 1117 árg. 1987 ek. 3 þús á mótor og kúplingu, 32" manna, belti í öllum sætum, WC, bíll í toppstandi og klár í akstur, verð 2.990 þús

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

hjól.is bestir í hjólum...

KAWASAKI TILBOÐ 1

KAWASAKI KX-85 árg. 2007 ek. 25 tíma, topp hjól á frábæru tilboðsverði 199 þús, 100% vísalán afb. 7 þús

KAWASAKI TILBOÐ 2

KAWASAKI KX-450 EAF árg. 2010, breiðara fótstig, atbar rental stýri og Big gun kútur, nýr stimpil í 70 timum, vel með farið eintak á tilboðsverði kr. 590 þús, 100% vísalán afb. 19 þús

KAWASAKI TILBOÐ 3

KAWASAKI NINJA ZX-6R árg. 2007 ek. 8 Þkm, glæsilegt eintak af hjóli í toppstandi, góð dekk, nýbúið að skipta um allar olíur og vökva, tilboðsverð 799 Þús, 100 vísalán afb. 25 þús

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

SUZUKI

Eigum EL-GO rafmagnsvespurnar til afgreiðslu strax, ekkert próf og ekkert bensín. Sama lága verðið kr.148.900,-

Suzuki Umboðið ehf
Skeifan 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
http://www.suzuki.is

NETBÍLAR www.netbilar.is

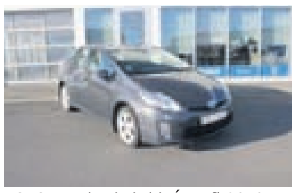
GLÆSILEGUR EL CAMINO

CHEVROLET El camino 1971 sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.103772. Netbílar.is 5885300

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

KIA Sorento ex classic 197 hö. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.090.000. Rnr.140678.



TOYOTA Prius hybrid. Árgerð 2010, ekinn 17 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.990394.

MERCEDES BENZ Ml 350 bluetec 4matic. Árgerð 2012, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.990.000. Rnr.990521.

NISSAN Pathfinder. Árgerð 2006, ekinn 121 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.160279.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

LITLA bílasalan www.litla.is 587 7777

MERCURY Marquis Brougham. Árgerð 1980, 302 V8 Uppt vél og ssk. Lakk nýlegt. Tilboð 790þ ! Ásett verð 980þ. nr.132767. Kortalán möguleiki Visa/ Euro/Mastercard allt að 1 milljón í 12-36 mánuði ! Glæsivagn með stíl !

Vantar bíla á skrá og á staðinn! Góð sala.

20 ára traust og góð þjónusta!

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

NISSAN PATHFINDER LE IT 35" breyttur 06/2006, ekinn 107 Þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.680.000. Raðnr.283476 - Er á staðnum!

SUZUKI GRAND VITARA 06/2007, ekinn 95 Þ.km, 5 gíra. Verð 1.870.000. Raðnr.281925 - Er á staðnum!

HYUNDAI TUCSON LUX 4X4 10/2007, ekinn 116 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, leður, lúga ofl. Verð 1.790.000. Raðnr.310721 - Er á staðnum!

SUBARU FORESTER LUX 082007, ekinn 134 Þ.km, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Raðnr.135967 - Er á staðnum!

SUBARU FORESTER 02/2006, ekinn 141 Þ.km, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Raðnr.251376 - Er á staðnum!

FORD ESCAPE XLS 4X4 4DR 08/2005, ekinn 120 Þ.km, sjálfskiptur. Verð 1.150.000. Raðnr.310747 - Er á staðnum!

NISSAN X-TRAIL 04/2003, ekinn 126 Þ.KM, sjálfskiptur. Verð 990.000. Raðnr.283593 - Er á staðnum!

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

Bílar til sölu

Hyundai Tucson 4x4 V6 2,7. Árg.2006, ekinn 93þ. km. Sjálfskiptur og mjög vel með farinn. Verð 1790 þús.Uppl. í síma 8566484.

LAND CR.-TOPP EINTAK

VX- Árg. 2000, Disel, beinsk. Ek.195 þ. km. 5 manna. Nýl. mjög góð heilsársdekk, vetrardekk á felgum. Sparneytinn eðal gripur. Verð: tilboð. Sími 899 8252 eða 663 0968.

Hyundai Tucon árg.05, 2,0L Bensín, beinsk 5g. Ek. 109þ, sumar/vetrard. Einn eigandi. Ath skipti á nýlegum millistórum fólksbíl. Ásett verð 1200 þús. s. 6641073.

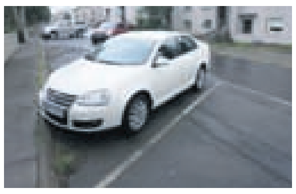
Til sölu er þessi góði og lítið keyrði húsbíll. Dodge Ram 1500 árg. 1990. Uppl.í síma 897-1890

Toyota Landcruiser GX árg. 2000 Sjálfskiptur, ekinn 188.000km mjög vel með farið eintak. Nýlegur dekkjagangur á álfelgum, stigbretti, nýskoðaður. Verð kr. 1.790.000.- Upplýsingar í síma 820-1002

ALGJÖR DEKURBÍLL

Til sölu Subaru Impreza Sport árg.'09 ek. aðeins 8.000 km. Stórglæsilegur bíll. Verð 3.300.000. Uppl. í S: 772 9075.

Toyota 4Runnar á 35" dekkjum til sölu. Bensín, skoðaður 14, árg. 93, með ýms.aukabúnaði t.d. loftdælu. Verð 350 þús. Gunnar 8439980"



Volksw. Jetta, árg. 2008. ek. 77000 km. Fallegur og vel meðfarin, góð kaup. Verð: 1.890 þús. s. 616-7747.

Nissan Leaf frá Kr. 2.995.000 heimkominn! Rafbílar og Evrópsk hleðslutæki fyrir alla rafbíla. Bjóðum allar gerðir nýrra og nýlegra bíla frá helstu framleiðendum, sýningarbíla, eftirársbíla og útsölutilboð. Rafbílar, Metanbílar, Metanbreytingar, Bensín og Díselbílar. Höfum selt hundruði bíla til Íslands. www.islandus.is - S. 5522000.

Toyota Avensis 2001 árg. Ek. 196þús. Í góðu standi. Verð 600 þús. eða skipti á Yaris. 698 9105.

Til sölu Pajero, árg.'03, ek. 112 þ. Topp viðhald. Uppl. í S: 892 9118.

LINCOLN NAVIGATOR LONG Einn eigandi, engin skipti. Verð 5,3 m. Uppl: Styrmir s. 895-9974.

SUBARU IMPREZA WRX 4WD Verð 1.090 m., engin skipti. Uppl: Styrmir s. 895-9974.

Til sölu 7 manna Hyundai Trajet. 2003 árgerð. Ekinn 190 þ. Vel við haldinn. Á 590 þ. kr. Uppl. Í síma 7756511.

til sölu

Til sölu algjör eðalbíll

Opel Antara ELEGANCE m/öllu

Mjög vel með farin bíll sem lítur út eins og nýr
Einn eigandi og þjónustubók fylgir

Árgerð 2009, diesel, sjálfskiptur, ekinn 72.000,- litur Navy blár
Upplýsingar í síma 821-4645

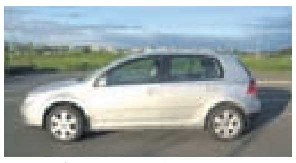
Ásett verð kr. 3.890.000,-
Staðgreitt kr. 3.290.000,-

Bílar til sölu

Citroen C5 árgerð 2006,ekinn 190þús. sjálskiptur og er skoðaður 2014. Þarf að fara vegna íbúðarkaup og fæst á 600.000 staðgreitt fleiri uppl. 8987843

Subaru Legacy Sport árg. ,09. Ek. 46 þ. km. Verð 2.690 þ.kr. stgr. S:693 8032.

Til sölu glæsilegt eintak af Mercedes Benz C32 AMG árg 2002. Einn með öllu, 380 hestöfl,benzín,Sjálfskiptur,leður,gott sand,hiti í sætum o.m.fl. Ek.185 þús. Verð Kr.2.2M Uppl.í síma 8403218



VW Golf 2006 1,6 beinsk. ek. 88þús toppl. Ný heilsársdekk, álfelgur. Toppeintak. Verð 1.490 þ s. 841 0415.

TILBOÐ.
Gott tilboð Polo ek. 140Þ. beinsk. ný tímareim, kúpling, bremsur og púst skoðaður 2014.Verð 220 þús. S:8963044.

Keyrðu á rafmagni eða bensíni. Nissan Leaf rafbíll frá Kr. 2.995.000, Chevrolet Volt rafmagn og bensín frá Kr. 3.995.000, Toyota Prius Plug-in rafmagn og bensín frá Kr. 3.995.000. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan, bensín og díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 75% fjármögnun í boði. islandus.is - S. 5522000

MITSUBISHI COLT árgerð 2005, ekinn 69 þ.km, bensín, beinskiptur, eyðsla 6 L/100, heilsárs- og vetrardekk, verð 1.100.000, áhv. 250 þús.kr., afb. 15 þús. á mán. S: 8206336.

Ford F350 til sölu. árg ,05, 6L diesel. Á tvöföldu að aftan með löngum palli. K. 85þús mílur. V: 2,2mill. uppl 8944563

NISSAN Primera, árg. 2004, ek. 161 þ.km, viðmiðunarverð 822 þ.kr, verð 600 þ.kr. Uppl. í S: 897 3858.

Til sölu Mercedes Benz E500, árg. 2003, ekinn 88þús. Verð 2.980.000,- . Ath skipti á jeppa. Uppl. s. 896-1339.

Til sölu Bens E 220 T árg. ,95 ek. 360 þ. km. Gott eintak verð 400 þ. Upplýsingar gefur Jónas í S: 892 3455.

Til Sölu: Kia Carens árg. 2005, ekin 116. þús., km. Uppl. í síma 8676914.

Mazda 323 árg. 1994, ekin 223 þ. km. Góður skólabíll, beinskipt. Verð 100,000- S: 898-9494.

MILLJÓN KRÓNA AFSLÁTTUR.
Mazda CX - 7 frábær bíll á flottu verði. Árg. 2007 Verð 2,3m staðgreitt. Uppl. 840-6111.

0-250 þús.

OPEL ASTRA 1997
Skoðaður 2014. Ný tímareim. Krókur. Nagladekk fylgja. Gengur vel. Sjálfskiptur. Parfnast viðgerða: demparapúði rifinn, snúra fyrir mælaborð í sundur. Verð: 90 þúsund. Sími 898649/85643711

250-499 þús.

Mitsubichi 2002 - nýskoðaður. V. 380 þ. Ný tímareim ofl Rúmgóður, sparneytin og lýtur mjög vel út. S:771-6990

Toyota Corolla ,98. Skoðaður 2014. Vel með farinn. Beinsk. Uppl. í s. 695 4957.

1-2 milljónir

TILBOÐ
Til sölu Isuzu Crew-cap, árg, ,06. Ek. 170 þ. Sjálfsk. Nýskoðaður. V. 1.350.000. Uppl. í S:773 8099

BMW 116 árg.'06. Beinsk, ek. 58þ. sk.'14. V. 1,9m. Engin skipti. Uppl. í S. 698 1164

Bílar óskast

Óska eftir hvítri hagstæðri fyrrverandi lögreglubifreið ástand ómikilvægt, verður tjónaður í kvikmynd. Birgir 820 2223.

0-250 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

Ford Transit T350, árg 2010, ekinn 77þ km , diesel 200 hp. 6 gíra, 750kg lyfta, stórt geymsluhólf framan á kassa, frábært útlit og ástand. Uppl í s: 892 1116

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

Til Sölu Tilvalin í túrista og eða skólaböm Marcopolo Senior 2006, 26 sæta, þriggjapunkta öryggisbelti, A/C, Ek. 196 þ. Uppl. í S: 660 0108 Jónas.

Vörubílar

Til sölu Man TGA 18-350 LL með gámagrind , ekinn 115 þ., er sem nýr og ónotaður, loftpúðafjöðrun, olíumiðstöð, einn með öllu. Uppl í S 892 1116

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð húsvagnaeigenda
Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Mótorhjól

Til sölu Husaberg 650 enduro 2005. Yfirfarinn mótor.Gott ástand. Verð 390.000.- Uppl. í S: 692 7495.

Til sölu Suzuki GSXR 750 1989 Ný skoðað, ný dekk, nýr rafgeymir og nýyfirfarnir blöndungar með öllu involsi nýju. Verð aðeins 360.000 Steini 896 0294 - adalsteinn@jak.is

Fjórhjól

Yamaha Grizzly 700 ,08. Ek: 12 þús. 27" Big Horne. Einn eigandi og góð þjónusta. Aukastuðarar. Verð: 650 þús. Engin skipti. Uppl: Styrmir 895 9974.

Fellihýsi

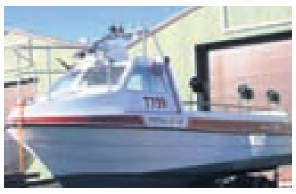
Til sölu fellihýsi Coleman SantaFe árg. 2001. Mjög vel með farið og hlaðið aukahlutum: verð 1.050.000. Upplýsingar í síma 898-0957.

Pallhýsi

„FIS" -pallhýsi til sölu ; vel búið með eldhúsi , kæliskáp og olíumiðstöð. Uppl. í S: 862 6351.

Óska eftir pallhýsi á mitsubishi l200 árg 2000 má þarfnast lagfæringa á réttu verði er ég til með að fara langt frá Rvk til að ná í slíkt pallhýsi. Egill 893-9292

Bátar



TIL SÖLU
SÓMI 800, færabátur, smíðaár 2012. Brt. 4,49, ml. 7,99 m. og aðalv. Volvo Penta 225 hö. árg. 2012. Gengur 28 m. Færarúllur fylgja.

Góð greiðlukjör.
Nánar: hibyliogskip.is og s. 893 3985

Vantar allar gerðir skipa og báta á söluskrá. Erna Valsdóttir löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali.

Hjólbarðar

Jeppadekk

HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI GRAFARVOGS
Gylfaflöt 3 - 112 Reykjavík
Sími 567 4468

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

TOPPPRIF EHF. S. 773 4020
Ræstingar fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Gerum verðtilboð. toppthrif@toppthrif.is

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

Ath. get bætt við mig þrifum í heimahúsum. Er rösk og vandvirk. Uppl. í s. 845 6231.

A-Ö PRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GRÖFUÞJÓNUSTA AUBERTS.
Allar stærðir af gröfum með fleyg og jarðvegsbor, hlöðum grjótkanta og útvegum holtagrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, gröfum grunna. Einnig endurnnýjun á drenn og klóaklögnum.
Sími 892 1663.

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR

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

Sælugarðar.is
- Garðsláttur
- Beðahreinsun
- Þökulagnir
- Hellulagnir
- Sólpallasmíði
- Öll garðvinna

Mætum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu!
Kári sími: 824-1238

Tökum að okkur allt sem viðkemur garðinum, auk allrar almennrar smíðavinnu - lögg. húsasmíðameistari. Vanir menn, snör handtök. S. 824 1238.

GARÐLIST 554 1989

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.gardathjonustaislands.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Bókhald

SIGMA
Vertu með bókhaldið í lagi
571 3320
sigma@sigmabokhald.is

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

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
20% afsláttur fyrir eldriborgara og öryrkja. Frítt verðtilboð. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

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

Húsaviðhald

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

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

JARÐVINNA
Tökum að okkur alla almenna jarðvinnu, malbikssögun, hellulagnir, endurnýjun dren og klóaklagnir. Vélaleiga, Efnissala. Uppl. s. 869 1700/868 4043. Jarðlausnir ehf.

til sölu

GLUGGA GERÐIN

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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Steinslípun
Kjarnaborun
Steinsögun
Litli klettur
Gerum tilboð, þér að kostnaðarlausu
Litliklettur.is – s: 699-0355

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- raflagnir
- málningarvinnu
- flísalagnir
- trésmíðavinnu
- jarðvinna
- gluggaskipti
- hellulagnir
- glerskipti

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

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

MÚRVIÐHALD S. 770 4520

HÚSAVIÐHALD - NÝBYGGINGAR
Allar múrviðgerðir - Steining - Múrarar -
Áratuga reynsla.
Smiðir - Málarar - Háþrýstiþvottur.
GS múrviðhald ehf.
Netfang: murvinna@gmail.com

PARKETMEISTARAR
Parket og sólpallaslípun um allt land. 20 ára reynsla. Hágæða efni eins og Junckers og Bona. Notum ekki eukulavörur. www.parketmeistarinn.is 7728100. Geymið auglýsinguna. Alltaf besta verðið.

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s, 847 8704, manninn@hotmail.com

SVEPPAEYÐING
Eru stórhættulegir myglusveppir á þínu heimili. Hafðu samband og við leysum málið. Björn s. 898-5626 bjornz@internet.is

Spádómar

Spái: í spil, bolla, lófa og rúnir. Kr. 5000. Tímapantanir í síma 845 8896.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. 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

Allt víravirki á fullorðna, börn og unglinga. Guðbjartur gullsm. GYLLI & HREINSA s. 557 4511.

ditto.is

MILD MORGUN- OG KVÖLDBIRTA
Fallegir saltkristalslampar í miklu úrvali. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 14-18. Sími 517-8060. www.ditto.is

VIFTUR

íshúsið

Rétt loftræsting lækkar rakastig, bætir loftið og dregur úr líkum á myglusvepp. Íshúsið ehf www.viftur.is S:566 6000.

kæliklefar

íshúsið

Lausfrystar, kæli- og frystiklefar. Hægt er að fá klefana með eða án vélakerfis. Íshúsið ehf, www.ishusid.is ,S:566 6000.

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

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.

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

Sjónvarp

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

Verslun

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

Ýmislegt

Kaupi innbú, þrotabú og dánarbú, get tæmt og þrifið húsnæðið. S:8220311

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Námskeið

Lærðu að hlaupa með minna álagi á ökkla - fótleggi - kálfa - hné - mjaðmir - mjóbak. www.smartmotion.is s. 896 2300.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

SILFURSMÍÐI VÍRAVIRKI
Námskeiðinn byrja 3. sept.,þar er smíðað úr silfri og unnið með íslenska steina og einnig kennt íslenskt víravirki. Kennari er lærður gullsmiður. Örfá pláss laus. Viva skart. Vífill Valgeirsson.Uppl. í s. 823-1479.

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

HANDVERKSHÚSIÐ
NÝ VERSLUN DALVEGI 10-14

NÁMSKEIÐ
www.handverkshusid.is

XPRENT
stofnað 2010
Kynntu þér þjónustu Xprent á nýrri heimasíðu: www.xprent.is
xprent@xprent.is - s. 777 2700 - Sundaborg 1 - Fylgstu með okkur á FACEBOOK

Þessi blessaða rigning!
Lekur húsið, er komin fúkkalykt eða mygla ?
Sinni almennu viðhaldi í fasteignum.
Uppl. í s. 895 9801 • oskar@sbd.is • www.sbd.is

NÁMSKEIÐIN OKKAR ERU AÐ HEFJAST.

GLERBRÆÐSLA, LEIRMÓTUN, LEIRSTEYPA, GLERSKARTGRIPIR OG SKARTGRIPAGERÐ.MIKIÐ ÚRVAL AF SKARTGRIPAEFNI.
WWW.GLIT.IS
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

Glugga- og hurðasmíði
Þeim stærðum og gerðum sem henta þér!

Gluggar
Hurðir
Opnaleg fög
Breytingar
Viðhald
Særeki
S.: 862-7894 | saereki.is | saereki@saereki.is

Er tölvan þín hæg, brotin eða biluð?
- Hjá okkur er stuttur biðtími og góð þjónusta.
- Seljum notaðar og nýjar tölvur.
- Einstaklings- og fyrirtækjaþjónusta.

Tölvukerfi ehf, Höfðabakki 1, RVK
S. 534 4200 www.tölvukerfi.is
Tölvukerfi

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

Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.

- Tekur venjulegt GSM SIM kort.
- Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
- SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
- Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
- Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
- Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
- Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Uppl. í síma 699-6869 og www.rafeindir.is

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Flug

EINKAFLUGMANNSNÁM HEFST 2.SEPT
Viltu starfa í flugi? Einkaflugmannsnám er fyrsta skrefið í átt að atvinnuflugmannsprófi. Skráning á www.flugskoli.is.

Ökukennsla

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

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

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

HEIMILIÐ

Ýmislegt

ÓSKA EFTIR INNIHURÐUM
Óska eftir innhurðum með körmum, 70 & 80 cm. Hægri opnun. Uppl. í s. 862 6660.

Dýrahald

Whippet hvolpar, ljúfir og blíðir fjölskylduhundar. Upplýsingar á www. whippet.is, gunnur@simnet.is og s:8603150

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS 4. september 1969 Félag allra hundeigenda

LANGAR ÞIG Í HUND?
Hundaræktarfélag Íslands er eina hundaræktarfélagið á Íslandi, sem er aðili að FCI, alþjóðasamtökum hundaræktarfélaga. Hundaræktarfélag Íslands stuðlar að góðri meðferð, aðbúnaði, uppeldi og heilsufari hunda ásamt góðum samskiptum milli hundeigenda, yfirvalda og almennings. Leitaðu upplýsinga á vefsíðu félagsins, www.hrfi.is

til sölu

Hef til sölu DOKA kerfismót í hæð 2,7 m ca. 700m2.

Nánari upplýsingar í síma 860-1728

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Leigusali auglýstu FRÍTT
Leiga.is
Löggild leigumiðlun
Vinsælasta leigumiðlun landsins*
Sími 450-5544
*skv.modernus

EINBÝLISHÚS TIL LEIGU
Um 260 fm í Háaleitshverfi. Leigutími í eitt ár frá 15.sept. möguleiki á framlengingu. Tilboði skilað til afgreiðslu fréttablaðsins í umslagi merkt „einbýlishús 7"

Bjart og gott herbergi innan íbúðar fyrir skemmtilegan og reglusaman einstakling. Aðgangur að öllu sem tilheyrir. Leigist með eða án húsgagna. Svæði 210. Stutt í alla þjónustu. Uppl. í s. 899 5919.

TIL LEIGU Í EITT ÁR
Þriggja herbergja, 108 m2 nýlega innréttuð íbúð í miðbæ Reykjavíkur. Leiguverð 210.000 á mán. + húsgjöld. Nánar á www.leiga.webs.com Sími 694 7820

Gott herbergi með aðgangi að wc, í raðhúsi, svæði 110. Algjör reglusemi áskilin, leiga 60 þús á mán. Rafmagn/ hiti innifalin. Áhugasamir sendi svar á oggunnar@simnet.is

3JA HERB. ÍBÚÐ Í 105
Góð 70fm íbúð til leigu. Langtímaleiga. Leiguverð 185þús. Uppl. í s. 781 7175.

Stór og glæsileg 3ja-4ra herb. íbúð til leigu á efstu hæð á Rauðalæk. Húsgögn geta fylgt. Laus strax 123leiga@gmail.com

Skrifstofuherbergi til leigu að Bíldshöfða. Uppl. í s. 897 6766.

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.

Til leigu 100 fm verslunarrými fyrir pop-up verslun eða útsölumarkað s:822 0311

Húsnæði óskast

ÓSKA EFTIR 3 HERB. ÍBÚÐ
Tölvufræðingur og Tómstunda- og félagsmálafræðing með tvö börn bráðvantar 3.herb. íbúð á leigu núna strax. Helst langtímaleiga. Erum skilvís, snyrtileg og reglusöm. Er með góð meðmæli frá fyrri leigjendum. Hafið samband við Helenu í síma 862-8604

Hæhæ við erum hjón á fimmtugs aldri, leitum eftir rúmgóðu herbergi í Reykjavík eða nágrenni. Reglusömum og skilvirkum greiðslum heitið. S: 7787680 / 8571888, Lilja.

Tvær einstæðar mæður af landsbyggðinni óska eftir 3-4 herb. íbúð í 101, 105, 107 eða 170. Guðbjörg S: 868 9100.

Reglusamur, skilvís, 45 ára 3 barna faðir óskar eftir íbúð í 104 rvk eða nágreni. Uppl. S. 616 1811.

Sumarbústaðir

TILBOÐ ÓSKAST !
25 fm sumarhús til flutnings sem skiptist í stofu herbergi og snyrtingu. Ýmis skipti koma til greina. Uppl.í síma 891 9847.

SUMARHÚSALÓÐIR.
Eigum nokkrar sumarhúsalóðir í fallegu skóglendi við Hraunskóga Húsafelli sem fást gegn yfirtöku á leigusamningum. Uppl. gefur Ólafía í s. 660 4481.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlagegi 6 og 8 (gamla Toyotahúsinu) 150 - 750 fm húsnæði sem hægt er að nýta sem lagerhúsnæði, fyrir léttan iðnað eða verkstæði. Öflugt loftræstikerfi, niðurföll með olíugildrum, stórar innkeyrsludyr, allt að 4 metra lofthæð, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi 8 (gamla Toyotahúsinu) 20 - 50 fm vel staðsettar skrifstofur, einnig skrifstofuhæðir 3 - 400 fm með glæsilegu útsýni, fjölmörg bílastæði, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Möguleiki á að leigja stakar skrifstofur eða heila hæð.
Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

VERSLUNAR EÐA VEITINGAHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi 4 - 8 (gamla Toyotahúsinu) Til leigu 300- 700 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleiraa, greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661-7000

130 fm iðnaðar/verslunarhúsnæði til leigu við Auðbrekku í Kóp með innkeyrsluhurð. Uppl. s: 894 2339

Geymsluhúsnæði

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, mótorhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176.

FELLIHÝSI/TJALDVAGNAR
Geymsluhúsnæði fyrir tjaldvagna og fellihýsi. Upphitað húsnæði í Mosfellsbæ. Upplýsingar gefur Ólafía í s. 660 4481.

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

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S: 499 3070, www.solbakki.com

Bílskúr

Bílskúr til leigu í vesturbæ Kópavogs, 22 fm, ekki til búsetu, 30 þ. Sími 849 7209

ATVINNA

Atvinna í boði

N1

óskar eftir kraftmiklu og áreiðanlegu starfsfólki til starfa á hjólbarðaverkstæði félagsins á höfuðborgarsvæðinu.
Nánari upplýsingar veitir Dagur Benónýsson í síma 440 1030. Áhugasamir sæki um á www. n1.is

TMÍ TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

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

STARFSMENN ÓSKAST Í STÁLSMIÐJU.
Stálsmiðja í Hafnarfirði óskar eftir vönum starfs og verkamönnum eldri en 24 ára. Mikil vinna í boði og góð laun.
Áhugasamir sendi umsókn merkt „Vinna/stálsmiðja" og ferilskrá á skh@internet.is

kvosin FERSKT OG FLJÓTT

VERSLUNIN KVOSIN
leitar að framtíðarstarfsfólki á fastar vaktir. Viðkomandi þarf að hafa ríka þjónustulund, dugleg(ur) til verka, 18 ára eða eldri og með góða íslensku og ensku kunnáttu. Vinsamlegast sendið ferilskrá og upplýsingar um meðmælendur á telma@kvosin.is fyrir 05. september.

Wilson's PIZZA

WILSON'S PIZZA LEITAR AF STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖÐUR.
Pizzabakara - Sendla - afgreiðslu í lúgu (Drive in Vesturlandsvegi) - símsvörun.
Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá á netfangið: atvinna@wilsons.is

PARTÝBÚÐIN - FRAMTÍÐARSTARF.
Partýbúðin Faxafeni leitar að glaðlyndum og þjónustulunduðum starfsmanni eldri en 18 ára til afgreiðslustarfa. 60% starf eftir hádegi, að jafnaði annan hvern virkan dag og aðra hverja helgi.
Vinsamlega sendið umsoknir og/eða ferilskrá á partybudin@ partybudin.is fyrir n.k. mánudag.

ROADHOUSE
Vantar starfsmann í dagvinnu á Roadhouse í eldhús, vinnutími frá kl. 6-14 mán-föst. Umsókn sendist á baldur@roadhouse.is

Hressingarskálinn leitar að reynslríku starfsfólki í eldhús, áhugasamir sendið póst á glennmoyle@gmail. com eða fyllið út umsókn á staðnum, Austurstræti 20.

Óskum eftir vönum pizzbökurum á Hróa á Smiðjuvegi og Austurstræti. Uppl. 774-5959 eða hroi@hroi.is

Óskum eftir starfsmanni í fullt starf í uppvask og sal. 18 ára aldurstakmark. Áhugasamir sendið ferilskrá á rubytuesdayice@gmail.com Ruby Tuesday Höfðabakka & Skipholti.

AU-PAIR TIL ÞÝSKALANDS
Þýsk-íslensk hjón með 4ja, 6 og 8 ára dætur, vantar au-pair frá og með hausti eða áramótum. Uppl. veitir elin@rueko.de.

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

Vissa byggingaverktaki óskar eftir smiðum í vinnu. Uppl. í S: 659 9661

Óska eftir vönum rafvirkja eða rafvélavirkja. Fjölbreytt starf, góð laun í boði. Uppl. í s. 898 0206 eða rkraf@ internet.is

Guesthouse in Reykjavík is requesting employee in housekeeping. Applicant must be well organized, disciplined and hard working. Driving license is desirable. Please send your application to: stefan@welcome.is

HOUSEKEEPERS
Apartment Hotel in 101 Reykjavik seeks fulltime and parttime housekeepers. Please send applications to: headhousekeeper@ apartmentk.is

Heitar myndir. Sexy Iceland vill kaupa heitar myndir ísl. kvenna, 18+. Sexyiceland.com

Atvinna óskast

Er hörkuduglegg og óska eftir aukavinnu eitt til tvö kvöld í viku (helst þrif). Áhugasamir hafi samband við fréttablaðið merkt ‚Aukavinna'.

52 ára pólsk kona óskar eftir vinnu við ræstingar eða í mötuneyti. Uppl. í síma 892 9295.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

HAMRABORGARHÁTÍÐ Í DAG

Í DAG LAUGARDAG FRÁ KL.11-16 VERÐUR HIN ÁRLEGA HAMRABORGARHÁTÍÐ.
Á HÁTÍÐINNI VERÐUR RÚNAR ÞÓR OG CO MEÐ TÓNLEIKA KL. 13:30.
ÝMIS TILBOÐ OG KRÆSINGAR Í BOÐI.
LÁTTU SJÁ ÞIG OG VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR!

UM KVÖLDIÐ MUNU SVO ÞEIR RÚNAR ÞÓR, REYNIR ÚR ÝR OG SIGGI ÚR NÁTTÚRU HALDA UPPI STUÐI FRAM Á NÓTT.

http://www.facebook.com/cafecatalina

Allir velkomnir

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