



FÖSTUDAGUR 21. APRIL 2017

Lífsstíll



Helga Hermannsdóttir lýkur námi í kjötiðni í vor. Hún gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari í sínu fagi á Íslandsmóti iðn- og verkgreina fyrir stuttu.

Lífsstíll →8



Verndar og styrkir húðina

Fæst í næsta apóteki eða heilsuvörverslun



Jóhanna Guðrún er glæsileg kona sem ætlar að heilla aðdáendur sína á næstu vikum. MYND/HELGI ÓMARSSON

Er stundum misskilin

Jóhanna Guðrún söngkona er að undirbúa tónleikaferð um landið ásamt unnusta sínum, Davíð Sigurgeirssyni gítarleikara. Hún rekur átján ára feril sinn í tali og tónum.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Jóhanna Guðrún Jónsdóttir er 26 ára og því óvenjulegt að hún skuli eiga átján ára feril. Hún var aðeins níu ára þegar hún gaf út sína fyrstu plötu. Barnastjarnan gerði það gott en söngkonan vakti þó enn meiri athygli þegar hún söng lagið Is It True? í Eurovision-keppninni í Moskvu árið 2009. Jóhanna segist vera afar ánægð með úrslitakvöld söngvakeppninnar hér heima að þessu sinni og hlakkar mikið til að sjá Svölu keppa fyrir Íslands hönd. „Lokakvöldið var mjög faglegt og við erum alltaf að færa okkur nær því að geta haldið keppnina hér heima,“ segir hún. „Ég horfi alltaf á Eurovision og geri eitthvað skemmtilegt úr kvöldinu en ég er ekki nörd á þessu sviði,“ bætir hún við. Þegar hún er spurð hvort hana langi aftur, svarar hún því neitandi. „Ég hef verið beðin að taka þátt en hafnaði því. Mér fannst mikið álag í kringum þátttökuna þótt það væri líka mjög skemmtilegt. Hins vegar ætla ég ekkert að þvertaka fyrir að ég fari aftur ef rétta lagið kemur upp í hendurnar á mér, sérstaklega ef það væri lag eftir okkur Davíð. Þá færi ég sem höfundur en ekkert endilega flytjandi,“ segir Jóhanna Guðrún.

Draumur rættist

Og nú skal haldið um landið. Fyrsta tónleikakvöldið verður á Akureyri 4. maí en alls verða sex tónleikar. „Davíð er ótrúlega framtakssamur og hefur skipulagt þessa ferð og valið staði fyrir tónleikana. Ég get allveg viðurkennt að hann er drif-



Litla fjölskyldan á ferðalagi um heiminn.



Jóhanna Guðrún og Davíð Sigurgeirsson eru kærustupar og nánir samstarfsfélagar.



Jóhanna Guðrún hlakkar til tónleikaferðarinnar.



Jóhanna nýtur sín vel í móðurhlutverkinu.

Toppur kr. 6.400.
- 3 líir

Toppur kr. 7.900.
- 2 líir

Kjól kr. 13.800.-

Rita

St. 8-XXL

Vís um á Facebook

Keppendur 11 • 2. APRÍL 2017

krafturinn í þessu,“ segir Jóhanna. „Þetta er nýtt hjá mér því ég hef ekki farið áður í tónleikaferð með þessu sniði. Ég ætla að taka mín uppáhaldslög og segja sögur í kringum þau. Þetta er orðinn langur tími og margt að segja frá. Vissulega tek ég mín þekktustu lög líka, eins og Is It True? og Mamma þarf að djamma. Síðan alls konar ballöður sem koma úr öllum áttum. Ég verð með lög af fyrstu plötunni minni, Jóhanna 9, en hún seldist mjög vel og fór í platinu,“ segir hún. „Það verður gaman að rifja upp þessi lög. Þetta var svolítið myndin tími að sumu leyti og ákaflega skemmtilegur. Maður var ungur að árum og þetta var gríðarlega mikil vinna og álag fyrir barn. Mér þótti þetta samt alltaf gaman og draumur minn að rætast. Mig dreymdi um að verða söngkona allt frá því ég man eftir mér,“ segir Jóhanna og minnst þess þegar hún var að kynna plöturnar sínar á yngri árum. „Maður þvældist um allt og ég var jafnvel að syngja á bensinstöðvum. Það var mikil lífsreynsla. Plötuútgáfa var allt öðruvísi á þessum tíma og partur af kynningunni var að vera í návígi við addaendur.“

Gæti orðið plata

Jóhanna Guðrún og Davíð vinna náið saman og hafa samið mörg lög. Hún segir að mögulega komi nýtt lag frá þeim áður en langt um líður. „Við viljum gefa þessi lög út á plötu en í dag er ekkert sérstaklega áhugavert að standa í útgáfu. Það eru breyttir tímar í þessum bransa og lögin fara frekar inn á netið,“ segir hún. „Við erum alltaf eitthvað að bauka og nú er kominn möguleiki eins og Karolina Fund sem gæti létt undir með kostnað og þess vegna er aldrei að vita nema úr verði plata,“ segir hún.

Notaleg kvöldstund

Tónleikagestir þeirra um landið eiga eftir að sjá hversu vel þau

Ég hef ekki farið áður í tónleikaferð með þessu sniði. Ég ætla að taka mín uppáhaldslög og segja sögur í kringum þau.

Jóhanna Guðrún Jónsdóttir

setja fram tónlist en Jóhanna segir að þeim finnst einfaldleikinn bestur. „Við viljum að þetta verði notaleg kvöldstund fyrir áhorfendur. Davíð er frábær gítarleikari og við vinnum vel saman í músík. Tónlistin er bæði atvinna okkur og áhugamál. Við ræðum mikið tónlist heima,“ segir Jóhanna en Davíð stjórnar gospelkór Jóns Víðalín og saman stjórna þau barna- og unglíngakórur Víðalínskirkju í Garðabæ. Auk þess spilar Davíð með Rokkkórnum ásamt því að sinna alls kyns undirleik.

Jóhanna segir að vel geti verið að hún komi fólki á óvart á tónleikunum. „Ég geri svolítið grín að Davíð,“ segir hún og hlær. „Lagavalið ætti að koma á óvart. Ég er alltaf svolítið misskilin sem tónlistarmaður. Fólk heldur að ég sé alltaf í síðkjól með slöngulokka að syngja Celine

Dion. Þetta er ekki allveg þannig,“ segir hún. „Undanfarið hef ég verið að slípa lagalistann en fjölmörg lög koma til greina. Það er erfitt að skera niður.“

Í mömmuhlutverkinu

Jóhanna og Davíð eiga eina dóttur, Margrétu Lilju, sem er á öðru ári. Móðirin segir hana vera gláðlegan karakter. „Ég veit ekki hvort hún fetar sömu braut og við foreldrarinn. Það kemur bara í ljós. Hún má gera hvað sem hana langar til í framtíðinni,“ segir Jóhanna og bætir við að móðurhlutverkið sé eitt það skemmtilegasta sem hún hafi fengist við.

Í sumar ætlar Jóhanna Guðrún að leggja kraft í lagasmíð ásamt Davíð. Það er nóg að gera að koma fram á hinum ýmsu stöðum, bæði í einkasamkvæmum og hjá fyrirtækjum. „Þetta er óreglulegt líf en skemmtilegt. Maður veit aldrei hvað kemur næst upp í hendurnar á manni. Við höfum verið heppin að geta unnið við það sem okkur finnst skemmtilegast að gera. Þegar við erum ekki að vinna finnst okkur gott að slappa af heima. Stundum hlustum við á músík en stundum er gott að hafa þögn. Ég hef alltaf verið gömul sál og finnst best að vera í rólegheitum,“ segir Jóhanna Guðrún.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarerni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Spilaði körfu milli kennslustunda

Tryggvi Snær Hlinason, leikmaður Þórs á Akureyri í körfubolta, er sveitamaður í húð og hár, alinn upp í Svartáarkoti í Bárðardal. Á skömmum tíma hefur hann stimplað sig rækilega inn í körfuboltaheiminn.



Tryggvi Snær er fimur með boltann.



BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

EINHVERFAN ER Í HEILANUM MÍNUM

Heilsaðu upp á Dag á blarapríl.is
Hann er einhverfur og hefur frá ýmsu að segja



Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Frammistaða Tryggva Snæs Hlinasonar körfuboltakappa á fyrstu alvöru körfuboltaæfingunni með Þór á Akureyri var frekar slök að hans sögn. „Þegar ég horfi til baka núna þá var ég hræðilegur. Það eina sem ég hafði var hæðin og ágætis grunnhreyfigeta,“ segir hann spóskur.

Óhætt er þó að segja að Tryggvi sé fljótur að læra og hafi sannað sig á skömmum tíma en hann leikur með U20, landsliði Íslands tuttugu ára og yngri, og A-landsliðinu.

Tryggvi hóf að æfa körfubolta árið 2014 og segir áhugann á körfubolta hafa kviknaði fyrir alvöru í efstu bekkjum í grunnskóla, þegar krakkararnir spiluðu körfu milli kennslustunda.

Hann hafi alltaf verið orkumikill krakki og tekið þátt í öllum íþróttagreinum sem boðið var upp á í barnaskóla, fótbolta, sundi, frjálsum og körfubolta. „Svo var maður líka alltaf að gera eitthvað í sveitinni, að hjóla, reka kindur eða synda í vatninu,“ segir hann.

Tryggvi er hógvær og segist ennþá vera að læra. Hann eigi sér enga ákveðna fyrirmynd í íþróttinni og gefur lítið fyrir troðslukeppnir. Í A-landsliðinu segist hann umkringdur valinkunnum kempum.

Ómetanleg reynsla

„Þetta eru menn sem kunna leikinn og kenna hann verulega vel. Það sem ég læri bara af því að horfa á þá er ómetanlegt. Fyrirliðinn Hlynur Bæringsson er einn af þeim reyndustu, ótrúlega duglegur og góður leikmaður. Að spila með honum er heiður. Að spila á móti honum er líka heiður og ekkert smá erfitt. Ég man alltaf eftir einu tilviki, þegar mér var í fyrsta skipti bókstaflega hent í burtu. Ég er nú ekki léttur maður og taldi mig frekar stöðugan þar til Hlynur keyrði að körfunni og ég hreinlega flaug af honum,“ segir Tryggvi. „Ég gæti talið marga upp bæði þjálfara og leikmenn sem hafa áhrif á mig, sumu fyrir leikskilning, aðra fyrir andann sem þeir bera með sér eða þau áhrif

„Ég leyfi mér freistingar, en eins sjaldan og ég get.

Kannski, þegar það er rólegt í boltanum, leyfi ég mér smá kex eða pönnukökur hjá ömmu.

Tryggvi Snær Hlinason

þeir hafa á liðið. Það er erfitt að nefna einhvern einn, nema Benedikt Rúnar Guðmundsson þjálfara. Hann er búinn að fylgja mér meiri hlutann af leiðinni til þessa.”

Pönnur hjá ömmu

Tryggvi mætti níu sinnum í viku á æfingar þegar tímabilið stóð yfir. Þar fyrir utan fór hann einnig í ræktina. Hann segist passa vel upp á mataræðið en láti undan einstaka freistingum.

„Hollt mataræði er auðvitað partur af þessu og skiptir verulegu máli. Ég leyfi mér freistingar, en eins sjaldan og ég get. Kannski, þegar það er rólegt í boltanum, leyfi ég mér smá kex eða pönnukökur hjá ömmu. Ég sleppti allveg páskaegginu. Ég fæ mér hafragraut nokkuð oft í fyrri morgunmat og síðan banana eða epli og Hleðslu í seinni morgunmat. Síðan fæ ég mér oft AB mjólk með banönum og músli fyrir morgunæfingar. Ef ég á að nefna uppáhaldsmat væri það lambakjöt, helst eldað af mér sjálfum eða einhverjum nánum,“ segir hann og viðurkennir að sveitin togi í hann. „Ég reyni að fara í sveitina eins oft og ég get en það er sorglega sjaldan. Ég á ekki von á að komast mikið í sauðburðinn í vor þar sem ég byrja mjög snemma í landsliðsæfingum með U20.“

Stefnir út

Tryggvi stundar nám við Verkmenntaskólann á Akureyri. Hefur lokið rafvirkjun og klárar stúdentinn nú í vor. Erlendir háskólar og íþróttafélög hafa sýnt honum áhuga og spurður hvað taki við eftir stúdentinn segist hann ekkert geta gefið upp annað en að planið sé að fara út og spila körfubolta. „Svo fer ég kannski í háskóla eftir eitt ár, í fjarnám, eða eitthvað annað.“

GOSH
C O P E N H A G E N

Vegan vænar
og ekki prófaðar
á dýrum

BEAUTIFY
PERFECTIFY &
SCULPT YOUR LOOK FOR A
#BEAUTIFULYOU
MAKE YOUR IMPRESSION

FOUNDATION
PLUS+

Þekur + Hylur

Full þekja • Falleg satin áferð • Endingargóður á húð

Þörungar og fljótandi sjávar steinefni
gefa húðinni raka og næringu.

SPF15



#GOSHCOPENHAGEN #MAKEYOURIMPRESSION #BEAUTIFULYOU

Join us @goshcopenhagen | www.goshcopenhagen.com



Helga stendur strákunum hvergi að baki

Helga Hermannsdóttir lýkur námi í kjötið í vor þótt allir haldi að hún sé í hárgreiðslunámi. Helga gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari Íslandsmóti iðn- og verkgreina fyrir stuttu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Helga ákvað að læra kjötið eftir að hafa farið á sláturtíð á Húsavík skómmu eftir grunnskólapróf. „Það halda reyndar allir að ég sé að læra hárgreiðslu en mér fannst kjötið spennandi og ákvað því að læra fagið. Það eru margir sem vita ekki hvað starf kjötiðnaðarmannsins felur í sér en ég vona að þessi titill vekji áhuga fleiri, ekki síst kvenna, á faginu. Ég lýk námi í kjötið í maí en ætla að halda áfram og klára

stúdentsprófið frá Verkmenntaskólanum á Akureyri,“ segir Helga, sem er alin upp austur á fjörðum í hópi sex bræðra. Einn þeirra er kjötiðnaðarmaður og Helga segir það einnig hafa hvatt sig til að læra fagið.

Helga er að hluta til alin upp á Brimnesi í Fáskrúðsfirði og segir það hafa komið sér vel í náminu. Þar kynntist hún heimaslátrun og fékk að hjálpa til við að ganga frá kjötinu. Hún býr nú á Akureyri en lýkur síðustu önninni frá Menntaskólanum í Kópavogi. „Eins og stendur er ég í tveimur skólum. Ég mæti í tíma við Verkmenntaskólann á Akureyri fyrri part vikunnar



„Það halda reyndar allir að ég sé að læra hárgreiðslu en mér fannst kjötið spennandi og ákvað því að læra fagið.“

Smart fót, fyrir smart konur
Gleðilegt sumar
Netverslun á tiskuhus.is

My Style Stærðir 38-52
tiskuhús
my style f
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Alltaf eitthvað nýtt og spennandi
Gleðilegt sumar
Stærðir 38-58

belladonna
Verslunin Belladonna f
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

en flýg suður á miðvikudögum til að sækja tíma í MK og flýg svo aftur norður á föstudögum,“ segir Helga sem er önnur tveggja kvenna í náminu.

Dreymir um eigið fyrirtæki

Helga er á námssamningi hjá kjötvinnslufyrirtækinu Norðlenska og þar lærir hún allt það verklega sem tengist faginu. Hún hefur áhuga á að mennta sig meira að loknu stúdentsprófi og gæti vel hugsað sér að læra eitthvað sem tengist matvælum eða viðskiptafræði. „Draumurinn er að stofna eigið fyrirtæki sem tengist kjötið, til dæmis eitthvað sem líkist beint frá býli,“ segir Helga. Í keppninni úrbeinaði Helga heilan lambsskrokk og bjó til úr honum margs konar góðgæti, eins og Wellington-steik og beikonvafið lambalæri. Innt eftir því hvað henni finnst skemmtilegast við fagið segir hún gaman að geta sýnt öðrum að hún standi strákunum hvergi að baki. „Ég get úrbeinað risastóra naustskrokka og er oft eina konan að vinna með kórlum. Þeir bjóða mér oft aðstoð, t.d. við að lyfta skrokku, en ég get þetta alveg sjálf,“ segir Helga.

Helga undirbjó sig vel fyrir keppnina og bjó til afurðir úr heilum lambsskrokki.



Lambafillet með döðlum og beikoni

3-4 lambafillet með fitu
döðlum, lifrænt ræktaðar
beikon
salt og pipar að smekk
olíu til steikingar

Hitið olíu á pönnu. Steikið fillet á pönnunni svo kjötið lokist. Brúnið fituhliðina vel. Kryddið með salti og pipar. Brúnið og mýkið döðlurnar á annarri pönnu í 2-3 mín. Leggið döðlur ofan á hvert fillet og fléttið saman inn í beikonið. Setjið í eldfast mót og steikið í ofni við 170°C í um 20 mín. Takið úr ofninum og látið hvíla í 10 mín. undir viskustykki.

Epla- og sinnepssósa

4 dl vatn
1 grænmetisteningur
1 nautateningur
2 dl eplamauk
1 dl grófkorna sinnep

Blandið öllu hráefni saman í pott og látið suðuna koma upp. Má þykkja með sósuþafnara, ef vill.

Bakaðar sætar kartöflur

½ kartafla á mann

Skerið kartöflurnar í tvennt og skerið endana af. Ráðið saman í eldfast mót. Penslið kartöflurnar með ólífuolíu og kryddið með salti og pipar. Bakið í forhituðum ofni við 175°C í um 1 klst. Fer eftir stærð kartaflanna.

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



9 MANNA!

Ford Transit Tourneo Titanium
07/2016 ek 18 þ.km 6 gir, vel búinn, Kostar nyr 7.2 mil OKKAR
VERÐ 5.4 mil!!!



KASSABILL!

Iveco Daily Kassabill m/lyftu
11/2010 ek 98 þ.km verð aðeins 2.8 + VSK!!!



VOLVO V70 D3

Volvo V70 D3 Momentum Diesel
10/2015 ek 37 þ.km sjálfskiptur / Glæsilegt eintak, ny dekk! Verð 4290 þús / skipti möguleg!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2013,
ekinn 124 þ.KM, bensín, sjálfskiptur
4 girar. Verð 2.290.000. Rnr.103586.
Mjög gott eintak



SUZUKI Grand vitara premium+
(cruise, a/c, álfelgur). Árgerð 2012,
ekinn 115 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð
2.090.000. Rnr.103503. Mjög gott
eintak

Braut Bílasala
Bíldshöfða 3, 110 Reykjavík
Sími: 587 6600
bilabraut@bilabraut.is
www.bilabraut.is

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og
Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

BORGARBÍLASALAN



ER Á STAÐNUM!!!

*17 FORD TRANSIT COMFORT 18
MANNA. NÝR BÍLL, DÍSEL, BEINSK...
SJÓN ER SÖGU RÍKARA!!! VERÐ 4.990
ÞÚS + VSK. #452683. S: 580 8900



HÁGÆÐA HONDA!!!

*16 HONDA CR-V. EK 42 Þ.KM,
BENSÍN, SJÁLFSK...LANGBESTA
VERÐIÐ 3.990 ÞÚS!!! #480233. S:
580 8900



HJÓLAÐU Í SUMARIÐ!!!

*14 BMW G650GS. EK 17Þ.KM,
HLÍÐARTÖSKUR, HLÍÐARPLATA, ABS,
HITI Í HANDF...ÁSETT 1.280 ÞÚS!!!
#452530. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

**STÓRA
BÍLASALAN**



BMW X5 3.0i. Árgerð 2006, ekinn
206 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 girar.
Verð 1.790.000. Rnr.159301.



100% LÁN

SKODA Fabia 1.2 TSI. Árgerð 2014,
ekinn 22 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð
1.680.000. Rnr.136038.

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd,
litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



CHEVROLET

Captiva LT 7manna dísil

Nýskráður 11/2013, ekinn 60 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.390.000



HONDA

CR-V Executive

Nýskráður 2/2016, ekinn 32 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 5.290.000



PEUGEOT

508SW Active

Nýskráður 6/2011, ekinn 104 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.850.000



PEUGEOT

308SW Active

Nýskráður 2/2016, ekinn 22 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.690.000



CHEVROLET

Spark

Nýskráður 7/2012, ekinn 70 þús.km.,
bensín, 5 girar.

Verð kr. 990.000



TOYOTA

Rav4 GX

Nýskráður 6/2007, ekinn 152 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.590.000



BÍLL DAGSINS

HONDA Civic Elegance

Nýskráður 6/2016, ekinn 13 þús.km.,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.290.000

Afsláttur kr. 640.000

Tilboð dagsins kr.
2.650.000



KIA

Ceed EX 1.6 dísil

Nýskráður 6/2011, ekinn 45 þús.km.,
dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.830.000



HONDA

CR-V Elegance

Nýskráður 11/2016, ekinn 3700km,
bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 5.350.000

Opnunartími

Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00

Opið á laugardögum
milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustunum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga upptöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

**100% LÁN**

HYUNDAI i10 Comfort. Árgæð 2014, ekinn 71 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.490.000. Rnr.159400.

**100% LÁN**

FORD Focus Station. Árgæð 2004, ekinn 145 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 390þ.kr stgr! Rnr.136102.

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



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu

M.Benz árg 2000, 5gíra, ek. 600.000, 17 skoðun. Með kassa 315, með opnu, lífta. Sími: 8935235. Verð 750.000 + VSK

Hjólbarðar

NÝJU SAILUN DEKKIN Á
FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta**Pípulagnir****PÍPULAGNIR**

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

Hreingerningar

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. Ís - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðaflutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald**SMÍÐSKRAFTUR EHF.****NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.**

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinnu, parketlagnir og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

Rafvirkjun**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**

Tilboð dyrasímaferfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt**Til sölu****LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.**

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

Óskast keypt**KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR**

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

Heilsa**Nudd****TANTRA NUDD**

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði**Sumarbústaðir**

Til sölu 50m2 sumarhús auk 30m2 svefnlofts. Einangrað og óklárað að innan. Verð 10.000.000 s: 8647550

Geymslúhúsnæði**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna**Atvinna í boði****ÞRIF OG AÐSTOÐ Í BAKARI**

Röskur, stundvís og heilsuhausur starfskraftur óskast til vinnu við þrif og aðstoð í bakari í Kópavogi. Vinnutími alla virka daga frá kl. 9-17 Þarf að hafa bílpróf. Framtíðarstarf/sumarstarf Áhugasamir sendi umsókn og/ eða ferilskrá á: kokuhornid@kokuhornid.is

Tilkynningar**Einkamál**

SÍMADÖMUR 908 1666 Við erum mjög heitar, langar til að heyrna í þér. 100% trúnaður.

Húsnæði óskast**Ártúnsholt / Árbær**

Hjón með þrjú börn óska eftir einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á: sendtohelgi@gmail.com

Til sölu

BOLTINN Í BEINNI

HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGINN 22. APRÍL
16:05 Chelsea - Tottenham

SUNNUDAGINN 23. APRÍL
13:05 Burnley - Man. United
15:20 Liverpool - Crystal Palace



Hljómsveitin TRAP

Rúnar Þór, Rúnar Vilbergs, Reynir, Örn og Diddi spila um helgina, föstudag 23-02 (opið til 03) og laugardag 00-03

Allir velkomnir

Heimilismatur í hádegínu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Kennaraháskóli Íslands, reitur 1.254

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 5. apríl 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 6. apríl. 2017 var samþykkt að endurauglýsa framlagða tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.254, Kennaraháskóli Íslands samhliða auglýsingu á breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030. Í deiliskipulagsbreytingunni felst uppbygging á hluta núverandi lóðar Kennaraháskóla Íslands fyrir byggingu 60 íbúða fyrir eldri borgara og allt að 100 íbúðir fyrir námsmenn. Auk þess verða skilgreindar upp á nýtt byggingarheimildir fyrir lóð Kennaraháskóla Íslands. Deiliskiplagsbreytingin er auglýst samhliða breytingu á aðalskipulagi varðandi „heimildir um fjölgun íbúða“ sem birtist einnig 10. apríl sl. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna. Ranglega var sagt í auglýsingu þann 10. apríl, að um nýtt deiliskipulag sé að ræða en hið rétta er að um sé ræða breytingu á deiliskipulagi. Rétt var vísað í málsmeðferð, en hún fer samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Tillögun er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 10. apríl 2017 til og með 22. maí 2017. Einnig má sjá tillöguna á vefsíðunni, www.reykjavik.is, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 22. maí 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 21. apríl 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is