

HELGIN

LAUGARDAGUR 20. MAÍ 2017

Helgin



Mikið mun mæða á Arnari Geir, trommu-leikara HAM, í kvöld þegar sveitin hitar upp fyrir þýsku rokksveitina Rammstein.

helgin →4



Fyrir þarmaflóruna þína

www.icecare.is



MYND/ERNIR

Vandræðalega glaðlyndur

Lárus Blöndal eða Lalli töframaður, eins og hann er þekktastur, fer aldrei í fýlu og lætur bjartsýnina stjórna lífi sínu. Hann er í Reykjavík Kabarett og er vinsæll veislustjóri enda mikill gleðigjafi jafnt með börnum og fullorðnum. →2

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Lalli töframaður hefur töfrað fram ævintýri Borgarleikhússins undanfarna daga fyrir börn í efstu bekkjum leikskóla borgarinnar. Um tvö þúsund börn hafa kynnst þessum töfraheimi og Lalli segir að einstök gleði hafi ríkt í húsinu. Með honum voru Vísinda-Villi og Vala. „Þetta voru áhugasamir og þakklátir gestir,“ segir hann. „Það var eiginlega ótrúlegt hvað krakkarnir voru meiri háttar.“

Lalli starfar í leikmunadeild Borgarleikhússins en fær útrás fyrir skemmtikraftinn í sjálfum sér sem töframaður. Hann kemur fram með Reykjavík Kabarett sem hefur gert allt vitlaust á Græna herberginu í vetur. Sýningin er ætluð fullorðnum og þar sem alltaf er fullt út úr dyrum verður hún flutt yfir á Rosenberg í júní.

Töfrakassinn heillaði

Lalli segist hafa byrjað að æfa töframanninn þegar hann var sex ára. „Bróðir minn átti töfrakassa sem ég féll gjörsamlega fyrir. Það varð eiginlega ekki aftur stúið eftir að ég komst í kassann,“ segir hann, en Hilmar Guðjónsson leikari er bróðir Lalla. „Það var eitthvað rosalegt við það að vera lítill en framkvæma síðan óskiljanlega hluti. Gera sjónhverfingar sem öðrum fannst skrítnar. Ég var örugglega óþolandi krakki því ég þurfti alltaf að vera að sýna töfrabrögð. Foreldrar mínir þurftu að horfa á ansi margar sýningar,“ segir hann. „Fyrsta launaða giggið mitt var í barnaafmæli þegar ég var tólf ára. Þá var ég orðinn fagmaður í þessu.“ Bætir hann við léttur í bragði. „Í rauninni eru það ekki töfrabrögðin sjálf sem skipta öllu máli heldur að hafa sjálfur gaman af því að vera með fólki. Ég áttaði mig á því þegar ég var átján ára að það yrðu engir töftrar ef ég hefði ekki gaman af því að skemmta,“ útskýrir Lalli.

Byr til dót

En verður hann þá aldrei full eins og aðrir? „Ég er vandræðalega bjartsýn og glaðlynd manneskja,“ svarar hann. „Ég er alltaf í góðu skapi. Ljósu punktarnir í lífinu eru alltaf fleiri en þeir dökku, það er vísindalega sannað. Mér finnst mjög skemmtilegt að vera í vinnunni minni sem leikmunagerðamaður. Ég er alltaf að búa til eitthvað nýtt dót. Það kemur einhver með hugmynd til mín og ég útfæri hana. Ég nota aldrei orðin nei, ég get ekki. Verkefni eru til að leysa þau, það er ekki flókið. Ég er lærdur smiður og er töframaður og sameinaði síðan þá þekkingu í þessu starfi,“ segir Lalli sem hefur aldrei haft löngun til að verða leikari. „Ég vil ákveða sjálfur



Lalli töframaður er líka leikmyndagerðarmaður í Borgarleikhúsinu. MYND/ERNIR



Lalli töframaður á sviðinu í Borgarleikhúsinu þar sem hann skemmti leikskólabörnum í Reykjavík.

hvað ég segi á sviðinu og helst að vera myndinn. Ég er frekar skemmtikraftur en leikari,“ segir hann.

Kabarett fyrir fullorðna

Lalli og Margrét Erla Maack ákváðu síðasta haust að setja á fót kabarett fyrir fullorðna. „Það var enginn kabarett til á Íslandi. Við ákváðum því að búa hann til. Við fengum gott fólk með okkur sem var alveg til í að taka þátt í kabarett. Við höfum fengið frábærar viðtökur og það er alltaf rosalega gaman. Það verður einhvern veginn ólýsanleg stemming í salnum.

Núna erum við búin að sprengja utan af okkur og ætlum í rýmri sal með stærra sviði. Við verðum alla fimmtudaga á Rosenberg í júní. Sýningarnar eru allar mismunandi enda margir gestir sem koma aftur og aftur. Við erum stundum með gestaatriði, stundum leynigest. Þar sem við erum með fullorðna kabarett þá göngum við skrefinu lengra og pempíugangur er bannaður. Það eru engar drama-drottningar í Reykjavík Kabarett. Þetta er lífandi, sjónræn sýning með fjöðrum og magnaðri tónlist.“ Lalli lætur ekkert stoppa sig og í

„Þar sem við erum með fullorðna kabarett þá göngum við skrefinu lengra og pempíugangur er bannaður. Það eru engar drama-drottningar í Reykjavík Kabarett.“

Lárus Blöndal



sumarkomu er nóg að gera á alls kyns uppakomum um allt land. Það eru sumarhátíðir, bæjarhátíðir og hátíðir í fyrirtækjum. Þetta er tím-inn,“ segir Lalli. „Það er alltaf þörf fyrir fólk sem vill vera skemmtilegt. Ég hef rosalega gaman af þessu starfi og nýt mín til fulls í þessu hlutverki. Í leikhúsinu erum við að undirbúa næsta leikár. Við erum til dæmis að aðlaga leikmyndina í Elly fyrir stóra sviðið. Þetta verður bara flottara næsta haust,“ segir Lalli.

Þegar hann er spurður hvað sé á dagskrá um helgina, svarar hann. „Ég ætla að skemmta á árs hátíð hjá leikskólakennurum. Það er svolítið myndið eftir að hafa verið með leikskólabörnum alla vikuna. Einnig mun ég koma fram á fjölskylduskemmtun í stóru fyrirtæki. En síðan ætlum við sem komum að leikskólasýningunum að halda frumsýningar- og lokasýningarpartí. Þar fyrir utan missi ég ekki af enska boltanum.“

Í símaskránni er Lalli titlaður uppistandari, skemmtikraftur, töframaður og jólasveinn. Lalli var reyndar hissa þegar blaðamaður spurði um jólasveinatilinn. „Er ég enn titlaður jólasveinn? Ég var löngu búinn að óska eftir að sá titill yrði tekinn út. En já, ég breytist stundum í jólasvein í desember,“ segir þessi bjartsýni og glaðlyndi skemmtikraftur, töframaður og jólasveinn.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar
Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Solveig 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

Leiðsöguskólinn

Draumastarfið í draumalandinu Kannt þú erlend tungumál?

Ef þér finnst gaman að ferðast um Ísland og umgangast erlenda ferðamenn þá gæti leiðsögunám verið fyrir þig.

Leiðsögunám er fjölbreytt og skemmtilegt og getur opnað dyr að áhugaverðu og krefjandi starfi í vaxandi atvinnugrein.

► INNRIÐUN STENDUR YFIR TIL 23. MAÍ. Sjá mk.is

Leiðsöguskólinn í Kópavogi
Sími: 594 4025



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASKÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN



Stundar hreyfingu án verkja

Sigurður átti orðið erfitt með fjallgöngur vegna verkja, en stefnir núna á IronMan í sumar eftir að hann fór að taka inn Amínó Fiskprótín Liðir.

Sigurður Ólafsson kynntist Amínó Fiskprótín Liðir eftir ábendingu frá fjölskyldumeðlimi sem vissi að hann var búinn að glíma við ónot í hnjám. Sigurður hefur alla tíð verið duglegur að stunda einhvers konar hreyfingu, en fyrir um það bil fimm árum fór að bera á verkjum í hnjám.

„Árið 2012 byrjaði ég að stunda fjallgöngur í töluvert miklum mæli en það eina sem skyggði á ánægjuna voru verkir sem ég fór að finna fyrir þegar leið á göngurnar,“ segir Sigurður.

„Þegar ég byrjaði að taka þátt í Landvættaprógrammi hjá Ferðafélagi Íslands haustið 2015, þar sem mikið er um hlaupa- og hjólaæfingar, fór enn meira að bera á þessum verkjum. Eftir að hafa reynt ýmsar vörur prófaði ég Amínó Fiskprótín Liði. Mjög fljótlega tók ég eftir gríðarlega miklum mun. Þetta er í fyrsta skipti sem ég tek fæðubótarefni sem algjörlega breytir aðstæðum mínum þannig að ég get stundað hreyfingu án verkja,“ segir hann.

„Haustið 2016 byrjaði ég að æfa fyrir IronMan keppni sem verður haldin í Kaupmannahöfn seinni-part sumars 2017. Æfingaálagið er töluvert mikið og ef ekki væri fyrir Amínó Fiskprótín Liði þá væri ég ekki að ná sama magni af æfingartímum í viku.“

Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda IceProtein® ásamt öðrum lífvirkum efnum. Amínó® Liðir er liðkandi blanda með náttúrulegum efnum úr hafinu við Ísland. Það inniheldur sæbjúgu (cucumaria frondosa) og IceProtein® (vatnsrofin þorskrótín). Skrápurinn samanstendur að mestu leyti af brjóski og er því mjög ríkur af kollageni en einnig lífvirka efninu chondroitin sulphate sem verndar liði fyrir skemmdum og örvar endurbyggingu á skemmdu brjóski.

Fyrir utan að innihalda kollagen og chondroitin sulphate er sæbjúgna-extraktið ríkt af sinki,



Sigurður Ólafsson getur sannarlega mælt með Amínó Liðir.



Amínó Liðir hefur gjörbreytt aðstæðum mínum og nú get ég stundað hreyfingu án verkja.

joði og járn sem og bólguefni efnu sem nefnast saponin. Auk sæbjúgna og IceProteins® innihalda Amínó Liðir túrmerik, D- og C-vítá-

mín og mangan. Rannsóknir hafa sýnt að vatnsrofin fiskprótín, eins og eru í IceProtein®, auka upptöku á kalki úr meltingarvegi og styðja þannig við liðaheilsu. Kollagen, chondroitin sulphate, D- og C-vítamín og mangan eru allt efni sem eru mikilvæg fyrir liðaheilsu. Amínó® vörulínan samanstendur af fæðubótarefnum sem innihalda þorskrótín, ásamt öðrum lífvirkum efnum sem styðja við eða auka heilsuþætandi virkni þorskróptanna.

Að sögn dr. Hólmfríðar Sveins-

dóttur, stofnanda og framkvæmdastjóra PROTIS ehf., sem framleiðir Amínó® vörulínuna, er fiskprótínið unnið úr hágæða hráefni sem fellur til við flakavinnslu á íslenskum þorski. „Markmiðið er að hámarka nýtingu á einstakri náttúruauðlind og bæta lýðheilsu.“

Fæst í apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má finna á www.icecare.is.

Fæðubótarefni sem stuðlar að betri heyrn

Vita Ear TM fæðubótarefnið frá New Nordic er ætlað til að viðhalda góðri heyrn. Óþægindi vegna skertrar heyrnar geta haft áhrif á lífsgæðin.

Inniheldur

- Jurtablönduextrakt úr berki franskra barrtrjáa sem styrkir og viðheldur góðri heyrn.
- Gingko biloba sem eykur blóðflæði í hárfinum æðum til eyrans.
- Magnesium sem viðheldur jafnvægi rafvaka í líkamanum.
- 1 tafla á dag.
- Fæst í apótekum og heilsuverslunum.

Vita Ear inniheldur Gingko biloba sem eykur blóðflæðið.



Vita Ear fæst í apótekum og heilsuverslunum.

Heilbrigð melting með Active Liver

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lífrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur veldur miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins. Matur, sem neytt er nú á dögum, inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. „Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lífrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemi,“ útskýrir Ólöf Rún Tryggvadóttir, framkvæmdastjóri hjá IceCare.

Active Liver inniheldur náttúrulegu jurtirnar túrmerik og svartan pipar. Einnig ætíðistil og mjólkurþistil sem eru þekktir fyrir að stuðla að eðlilegri starfsemi lifrarinnar og gallsins. Einnig inniheldur Active

Liver kólin sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum, viðheldur eðlilegri starfsemi lifrarinnar og stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar amínósýruna hómósýstein.

Góður árangur

Jóna Hjálmaradóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruvefin í vörunni stuðli að eðlilegri lifrarstarfsemi. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvitað um líkamsstarfsemi og veit að fita getur safnast á lífrina, þess vegna vildi ég prófa.“

Hún segist fljótt hafa fundið mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttir



Active Liver virkar vel fyrir Jónu.

þyngd, enda inniheldur Active Liver kólin sem stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi, og hef trú á að Active Liver virki fyrir mig. Einnig finn ég mikinn mun á húðinni, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli

með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri,“ segir Jóna. Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lífrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is





Ný plata HAM, Söngvar um helvíti manna, kemur út í næsta mánuði.

Mikil tilhlökkun

Mikið mun mæða á Arnari Geir, trommuleikara HAM, í kvöld þegar sveitin hitar upp fyrir þýsku rokksveitina Rammstein.

20% AF ÖLLUM



RODEO SÓFI 4RA SÆTA
TILBOÐSVERÐ 198.000,-

EININGARSÓFUM



HORSÓFI NORDIC 262 X 262CM
TILBOÐSVERÐ 256.000,-

habitat

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-LAU KL. 10-18
OG SUN KL. 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



„Við höfum undirbúið okkur nokkuð vel, unnið heimavinnuna og gert viðeigandi æfingar,“ segir Arnar Geir. MYND/ERNIR

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Þýska rokksveitin Rammstein heldur tónleika í Kórnum í kvöld en sveitin heimsótti Ísland síðast sumarið 2001 þegar hún hélt tvenna tónleika í Laugardalshöll fyrir fullu húsi æstra aðáenda. Tónleikarnir boðuðu einnig nokkur tímamót fyrir hljómsveitina goðsagna-kenndu, HAM, sem hafði lagt upp laupana sumarið 1994 með eftirminnilegum lokatónleikum í Tunglinu sáluga. Hún hitaði upp fyrir Rammstein á báðum tónleikumum við góðar undirtektir tónleikagesta sem margir voru að sjá sveitina í fyrsta skipti á tónleikum. Liðsmenn HAM endurtaka leikinn í kvöld og hita upp fyrir Rammstein og um 16.000 tónleikagesta þar sem bæði eldri perlur fá að hljóma í bland við nýrri lög sem m.a. munu prýða nýja plötu sveitarinnar sem kemur út í næsta mánuði.

Tónleikarnir í kvöld leggjast mjög vel í meðlimi HAM að sögn Arnars Geirs Ómarssonar, trommuleikara sveitarinnar. „Við höfum undirbúið okkur nokkuð vel, unnið heimavinnuna og gert viðeigandi æfingar. Planið er að spila nýtt efni af Söngvar um helvíti manna sem kemur út í júní, í bland við vel valda eldri slagara. Svo lesum við salinn og reynum að koma sjálfum okkur á óvart. Það verður líka gaman að sjá sýninguna hjá Rammstein; sprengingar, ljósasjón og rokk í hæsta metnaðarflokki, þetta getur ekki klikkað.“

Beðið um heyrnina

Nú þegar hafa tvö lög af nýju plötunni farið í spilun. Fyrst lagið Vestur-Berlín, sem var gefið út í mars og sat m.a. á toppi X-listans í fjórar vikur og svo lagið Þú lýgur að mér, sem fór í spilun fyrr í vikunni. Arnar segir vinnsluferli nýju

plötunnar svipað og á plötunni Svik, harmur og dauði sem kom út árið 2011. „Nýja platan var tekin upp á einni helgi í september á síðasta ári eftir stífa undirbúningsvinnu þar sem efnið var hnoðað og mótað. Eins og undanfarna áratugi kemur Sigurjón yfirleitt með ágætlega mótaðar lagasmíðar sem við vinnum áfram með þangað til sátt ríkir um endanlega útkomu. Planið er að halda útgáfutónleika í júní og í framhaldinu munum við vera eitthvað á ferðinni í sumar, t.d. spila á Græna hattinum á Akureyri og á Eistnaflugi í júlí.“

Á morgun gerir Arnar ráð fyrir að eyða deginum í rólegri slökun með fjölskyldunni. „Eftir tónleika fara yfirleitt fyrstu mínútur dagsins í að biðja almættið um heyrnina á ný. Svo kemur hún yfirleitt og maður jafnar sig eftir árekstur tónlistar við skynfærin. Sunnudeginum verður eytt í góðri slökun, óhollum morgunverði og svo gerir fjölskyldan eitthvað stuð saman, kannski rót, sauna, hjólreiðar og trampólín.“

Aldrei leiðinlegir kunnar

Fyrir utan að vera trommuleikari í HAM, Apparat Organ Quartet og Rassi rekur Arnar teiknistofuna og allra handa fyrirtækið Helsinki. „Það tekur mestan minn tíma ásamt hefðbundnu fjölskyldulífi þar sem við konan mín reynum að ala upp tvo dásamlega villinga sem reyna á helstu mörk eins og vera ber. Hjá Helsinki vinn ég m.a. við hönnun á ásynd fyrirtækja, auglýsingar, hugmyndavinnu og alls konar skemmtileg grafísk verkefni. Sem dæmi má nefna að útlit á Iceland Airwaves undanfarin tvö ár er unnið hjá mér. Stefnan er að vinna aldrei með leiðinlegum kunnnum og það hefur gengið eftir hingað til. Fyrir það er ég afar þakklátur. Þar fyrir utan er ég að reyna að þróa með mér miðaldra Lycra hjólreiðamann, garðvinnuæfingar og aukinn áhuga á stórvirkum vinnuvélum.“



HAM hefur sjaldan verið betri. F.v.: Flosi Þorgeirsson, S. Björn Blöndal, Sigurjón Kjartansson, Arnar Geir Ómarsson og Óttarr Proppé. MYND/MARINO THORLACIUS

Fylgstu með á
Facebook - Lindex Iceland
#lindexiceland

Kjól,
4999,-

LINDEX

we make fashion feel good



Ljósmyndasýningin Madagaskar – mora mora verður opnuð í ljósmyndastúdíói Jóns Páls að Snorrabraut 56a á næstu dögum.



Veidimennirnir á rifinu veiddu risasæskjaldbóku sem allir þorpsbúar gæddu sér á um kvöldið.



Breytti sýninni á lífið

Hjónin Jón Páll og Dóra með veidimönnum sem þau sigldu með um rifnið.

Ljósmyndarinn Jón Páll Vilhelmsson opnaði í vikunni ljósmyndasýninguna Madagaskar – mora mora þar sem hann sýnir myndir sem hann tók á ferðalagi sínu um Madagaskar.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



Jón Páll hélt til Madagaskar með eiginkonu sinni Dóru Albertsdóttur í byrjun árs. „Við giftum okkur fyrir tveimur og hálfu ári og áttum alltaf eftir að fara í brúðkaupsferð. Við vorum dálitinn tíma að ákveða hvert skyldi haldið en langaði þó bæði að fara aðeins út fyrir þægindarammann, fara annað en til Evrópu og Bandaríkjanna,“ segir Jón Páll. Þau höfðu velt ýmsum stöðum fyrir sig en þegar hugmyndin um Madagaskar kom upp vissu þau bæði að þar væri niðurstaðan komin.

Þau hjónin töldu sig vita eitt og annað um Madagaskar enda einlægir aðdáendur BBC þáttanna með David Attenborough. Þau komust hins vegar að því að þau vissu nánast ekki neitt. „Við ákváðum meðvitað að láta landið koma okkur á óvart og skoðuðum því ekki neitt fyrirfram á netinu. Höfðum reyndar ráðið okkur leiðsögumann sem var afar skynsamlegt enda töluð franska í landinu. Líklega hefði maður þó átt að undirbúa sig aðeins meir en við gerðum enda er þetta þriðja heimsríki, tíunda fátækasta land heims, og því dálítið menningarsjokk fyrir okkur.“

Engin leið að forðast fólk

Hugmynd Jóns Páls og Dóru var að skoða sem mest náttúru landsins en forðast fólk, borgir og bæi. „Þar kom í ljós hversu lítið við vissum enda búa 25 milljónir manna á eyjunni og ekkert sem heitir að forðast fólk,“ segir Jón Páll og hlær. Ferðamenn voru þó fremur fáir á þessum tíma enda regntímabil. „Stundum vorum við eina fólkið á þeim hótélum sem við gístum á.“

Á þeim tveimur vikum sem hjónin dvöldu á Madagaskar ferðuðust þau um fjögur þúsund kílómetra. „Við vorum mun meira á ferðinni en við höfðum ætlað. Til dæmis fórum við 900 km aðra leið til að ég næði myndum af baobabtrjám.“

Ekki hægt að dæma

Meðal þess sem hjónin tóku sér fyrir hendur var að sigla á eintrjáníngum á rífi og heimsækja þorp þar sem búa innan við hundrað manns. „Íbúarnir flytja þorpið eftir því sem veiði gefst á rifinu,“ lýsir Jón Páll en þau urðu til dæmis vitni að því þegar veidimennirnir sneru úr veiðiferð með risastóra sæskjaldbóku. „Leiðsögumaðurinn sagði að hún mynd fæða alla íbúa þorpsins það kvöldið. Við það vöknudu blendnar tilfinningar. Annars vegar vissum við að þetta var dýr í útrýmingarhættu en hins vegar skildum við vel þetta fátæka fólk sem var glatt yfir að geta borðað vel.“

Breytti lífssýninni

Jón Páll og Dóra þurftu að leita sér læknaaðstoðar eftir að þau veiktust við að borða illa soðin egg. „Við fórum á heilsugæslustöð sem var mjög sérstök upplifun. Eftir þá reynslu kunnum við mun betur að meta íslenska heilbrigðiskerfið,“ segir Jón Páll og bætir við að raunar hafi ferðin öll vakið þau til vitundar um misjafna stöðu fólks í heiminum. „Við Íslendingar erum svo uppteknir af ómerkilegum lúxusvandamálum miðað við það sem íbúar Madagaskar þurfa að takast á við. Við horfum því öðrum augum á lífið núna.“

Ljósmyndasýningin Stritið á Madagaskar

Ferðin til Madagaskar var ekki ljósmyndaferð þótt Jón Páll hafi verið með myndavélina á lofti. „Ég var með lágmarksgræjur og skildi tölvuna eftir heima. Ég ætlaði mest að taka myndir af náttúrunni en þegar til kom var það fólkið sem kom mér mest á óvart. Ég fór að taka myndir af því og úr urðu flottar myndir af lífinu á Madagaskar,“ segir Jón Páll sem opnaði sýningu í stúdíói sínu við Snorrabraut 56a í vikunni. „Þetta eru þrjár seríur sem ég kalla stritið á rifinu, stritið á akrinum og stritið við veginn,“ segir hann og býður alla velkomna.

Lager- og sýnishornasala

Herrafatnaður
(jakkaföt – skyrtur- bolir o. fl.)

Dömufatnaður
(Jakkar, kjólar, buxur o.fl.)

Rúmföt • Handklæði • Lök

19.-20. maí

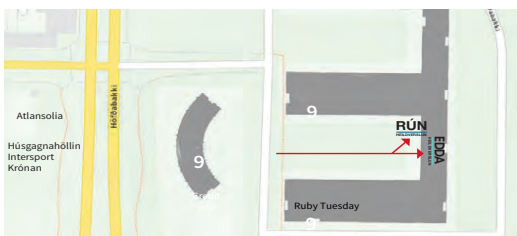
flottar vörur á frábæru verði



Opið aðeins þessa daga

Föstudagur
frá kl. 13-19

Laugardagur
frá kl. 12-17



RÚN
HEILDVERSLUN
EDDA
HEILDVERSLUN

Höfðabakka 9, 110 Reykjavík | run@run.is | www.run.is | www.eddaehf.is

VIÐ BJÓÐUM ÞIG VELKOMIN Í TÍSKUNA, SKIPHOLTI 21

NÝ OG GLÆSILEG
KVENNFATAVERSLUN

Opnunartilboð
á völdum
vörum!

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B|A|S|L|E|R

MaxMara

BRAX

Ein stærsta vöru- og þjónustusýning sem haldin hefur verið á Íslandi fyrir almenning

Garðurinn

Fjölskyldan
matur & frístundir

Framkvæmdir
& viðhald

Garðurinn

Nútímaheimilið

Fjölskyldan
matur & frístundir

Framkvæmdir
& viðhald

KOMDU OG
UPPLIFÐU!

OPIÐ
LAU 11-18
SUN 11-17



Glæsilegir
SÝNINGAR
BÁSAR



amazin
HOME
LAUGARDAGUR
HELGINA 20.



DAGSKRÁ Á SVIÐI

LAUGARDAGUR 20. MAÍ

12:30 - Íþróttálfurinn

14:00 - Bíbí og Björgvin,
töfrandi lög ævintýranna

15:00 - Einar Mikael töframaður

16:00 - Vísinda-Villi

SUNNUDAGUR 21. MAÍ

12:30 - Sirkustrúðurinn Wally

13:30 - Bíbí og Björgvin,
töfrandi lög ævintýranna

15:00 - Einar Mikael töframaður

16:00 - Bollywood-dívur Kramhússins

Miðasala á www.midi.is og við inngang Miðaverð kr. 1.200 /

Fjölskyldan
matur & frístundir

Framkvæmdir
& viðhald

Garðurinn

Núttímaheimilið

Um 100
fyrirtæki
kynna allt það
NÝJASTA

g SHOW DALSHÖLL OG 21. MAÍ

BARNA
HORN
KRUMMA

ÍS-
BÍLLINN

HOPPU
KASTALI

FRÁBÆR
DAGSKRÁ
fyrir alla
fjölskylduna

Sjáðu
*Drauma
herbergi*
Þórunnar Antoníu
og Friðriks Dórs

Frítt fyrir eldri borgara og 16 ára og yngri (í fylgd fullorðinna)

hideshow.is

Nýsköpunarmiðstöð
Íslands

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GOTT EINTAK!

Honda CRV Live-Style 07/2013 ek 49 þ.km sjálfskiptur, hálf leður, góð þjónusta, verð 3.9 mil !!!

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



ASKJA

NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ B 220 CDI blueefficiency. Árgerð 2014, ekinn 53 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.850.000. Rnr.170237.



MERCEDES-BENZ Citan. Árgerð 2016, ekinn 17 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 2.690.000. Rnr.290859.



MERCEDES-BENZ A 170. Árgerð 2007, ekinn 147 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Rnr.320713.



ASKJA

NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ E 350 blue tec 4matic cdi (093). Árgerð 2013, ekinn 192 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.250.000. Rnr.142233.

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

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN -

SKODA Fabia Combi 1.6 Dísel. Árgerð 2011, ekinn 131 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 1.290.000. Rnr.135861.



100% LÁN -

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



100% LÁN -

KIA Sorento. Árgerð 2006, ekinn 193 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 girar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN -

TOYOTA RAV4. Árgerð 2006, ekinn 152 þ.KM, sjálfskiptur 4 girar. TILBOÐ 1.180.000 staðgreitt. Rnr.136020.



100% LÁN -

TOYOTA RAV4 4WD. Árgerð 2000, ekinn 220 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 490.000. Rnr.159584.

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



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjú litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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



visir þú að...
þeir eiga rétt á læknisástoð og heilbrigðiskjónustu.

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is



HOBBY 495 ul premium

Verð: 4.390.000

Árgerð: 2017
Ekinn: 1þ.km.

Rnr.280013.



RENAULT Master.

Verð: 2.990.000

Árgerð: 2011
Ekinn: 150þ.km.

Rnr.270402.



NISSAN Qashqai tekna

Verð: 4.790.000

Árgerð: 2016
Ekinn: 0þ.km.

Rnr.197611.



MERCEDES BENZ C 300 h amg look

Verð: 7.990.000

Árgerð: 2016
Ekinn: 6þ.km.

Rnr.270667.



KAWASAKI Stx-15f 4stroke

Verð: 1.390.000

Árgerð: 2008
Ekinn: 51 vinnus.

Rnr.270420.



HOBBY 545 kmf delux

Verð: 4.790.000

Árgerð: 2017
Ekinn: 1þ.km.

Rnr.280011.



RENAULT CAPTUR DYNAMIC nýskr. 07/2016, ekinn 44 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000 kr. Raðnr. 288462 á BÍLO.IS



TILBOÐ
PEUGEOT 308 dísel nýskr. 01/2011, ekinn 122 þ.km, dísel, beinskriptur. Verð 1.490þkr. TILBOÐSVERÐ 990.000 kr. 100% lán! Raðnr. 287454 á BÍLO.IS



AUDI A5 SPORTBACK 2.0TDI nýskr.02/2011, ekinn 154 þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður ofl. Verð 3.990.000 kr. Skipti ódyrari. Raðnr. 255845 á BÍLO.IS

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



HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



VOLVO XC90 T8 Plug in hybrid Inscription. loftþúðafjöðrun, krókur og fl. Árgerð 2017, ekinn 0 þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 11.950.000. Rnr.211616. Sá flottasti.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu



PORSCHE CAYENNE S 2007 4.8 L Ek. 112.000. Gylltur með brúna leðri. 2 Eigendur. Glæsilegt eintak Verð 3.950.000 uppl. s. 8643560



Nissan X-trail dísel 4x4 árg 07 sjálfskiptur ek 124 þús krókur. Verð 1.790 þús upp. s. 860 4909



ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA!
TOYOTA LANDCR VX 90 Benzin árg 2002 ek. 169 þkm, Sjalfsk, leður, krókur, ofl ofl, 2 eigendur, 100% þjónusta og smurbók, möguleiki á 100% láni, tilboðsverð 990 þús. GSM 893-9500



Til sölu afskaplega heill og góður Benz 300 SD turbo dísel 1979 ekinn 160.000km. Ryðlaus og original. Verð: 1,850 m stgr. Uppl: 899 0410



Ford Expedition '07 Einstaklega heill og góður bill. Topp viðhald. 1 eigandi 8 manna, m hópleyfisstoðun 35 t dekk. Verð 2,3 m. Áhv tæð milljón. Uppl 899 0410



BMW320 Diesel. árg 2003, ek 330 þús. Ssk. Frábær bill, sparneytin og flottur. Leður innrétting 17" felgur. Skoðaður 2018. Fer fyrir 550 þús stgr. Uppl. í s. 897 5012



TÆKIFÆRI!!

Veitingabíll Chevy stepvan 30 1993 vél.6,2 dísel,breytt í veitingabíll fyrir 3 árum,innréttaður og allur einangraður og klæddur tilbúinn í grillpartý eða hvað sem er. Útbúinn sem grillbíll, bíllinn er einn flottasti sölubíllinn,gasgrill,háfur og loftræsting,brauðhitari,stór hitaskápur, hitaplata,stál hillur og skúffur,3 kælar,sjóðsvél,brendur dúkur og ýmislegt fleira.Verð 4,5. Magnús 820-5181

Hjólhýsi



Til sölu Hobby 720 UKFe hjólhýsi árg. 2009. Vel með farið, reyklaut, alltaf geymt inni yfir veturinn. Svefnpláss fyrir 7-8 manns. Fortjald fylgir. Gasgrill, kútar o.fl. getur fylgt. Tilbúinn fyrir sumarið. Verðhugmynd kr. 3,6m. Upplýsingar veitir Viðar s. 897-4903

Hópfæribílar



Uppsniðaður 40 sæta grindabíll mjög góður. Fleiri bílar á www.snorrtravel.is S. 893 4246

Fellihýsi

VAGNAHÖLLIN

Köllunarklettsvegur 3 við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

Húsbílar



Til sölu LMC Liberty Fiat húsbíll árgerð 2008 með öllu. Ekinn 32 þús. km. Ný tímareim. Sex girar dísel, 2.3 cc. Tilboð óskast. Uppl. í s. 892 2207

Vinnuvélar

TIL LEIGU BYGGINGARKRANI

25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR SJÁLFRÉISANLEGUR OG ER A DOLLY

892 5309



NOOTEBOOM LOW LOADER VÉLAVAGN 4 ÖXLA

Árg 2000 Burðargeta 81T möguleiki á 2ja öxla dollyi 113,5t burðargeta 4x Saf öxlar tvöföld dekk stýribúnaður,Nýjir vökvatjakkar, allt nýtt í bremsum, loftkútar og loftventlar+ABS ofl endurnýjað okspares@simnet.is S6961050

Barnaheill
See the Children & Islandi

visir þá að...
börn eiga rétt á vernd og umönnun

Club car golfbílar

Til afgreiðslu strax.

19019 ehf • S. 893-3393 • Gunnsteinn • www.19019.is

M.BENZ Sprinter 519
16+1+1 manna
VIP Luxury.

Árgerð 2017, ekinn 0 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.700.000. án vsk. Rnr.211453. Webasto, Bakkamyndavél, bluetooth, dráttarkrókur, x-enon ljós, leðursæti, tveir stórir skjáir í farþegarými, ökuriti, aðgreinavari og margt fleira. Bílanir eru skoðaðir og klárir í akstur. Eigum tvo á staðnum.

Fossháls 27/ Dragháls megin • S. 577 4747 • www.hofdabilar.is

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is

Tjaldaleiga skata

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

Lagersala Innihurðir

Vandaðar Þýskar innihurðir með körmum. Þykktir: 10 cm, 12 cm og 14 cm. Hvítar, Dekor eik og eikar spónn. Allt á að seljast.

Uppl. í S: 664 - 9471 og 595-1910. Til sýnis Skútuvoגי 6. Vestri endi.

Parketslípun

soipallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is

99% RYKFRITT

Gólf list
Parketlagnir og viðhald

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

GRÆFARVOGS VERKSTÆÐI

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurbjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

Gylfafiöt 3 Grafarvogi Sími 567 4468 dekk@gummisteypa.is

GENERAL HJÓLBARÐAR

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Lyftarar



VINNULYFTUR EHF
Eigum á lager nýjar skæralyftur frá SKYJACK og bómulyftur frá Niftylift uppl. 7742501 eyvindur@simnet.is www.skyjack.is

Bátar



NÝTT - NÝTT - NÝTT HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKA NR. 12
Góð reynsla - meiri afli Heimavík ehf Heimavík.is sími 892-8655

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Þjónusta

Garðyrkja

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

Garðþjónusta
• Trjáklippingar
• Felli tré
• Garðyrkja
40 ára starfsreynsla
Jóhannes garðyrkjumeistari
S. 846 8643 • 856 9600
www.gardyrkjumeistari.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélag og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Málarar

Faglæðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

Gólf list
99% RYKFRITT

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllum almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Timavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

HÚSAVIÐGERÐIR
Trésmíði • múrverk • máln, blikk • háþrýstipottur, og þakklæðningar.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA 858 3300

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar
Stjörnuljós- Heilun og Spá. Símaspa og tímabantar í s. 844 1596

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Skemmtanir
Óska eftir söngkonu og gítarleikara á góðum aldri Uppl. á gítarinn@gítarinn.is

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

Keypt & Selt

Til sölu

TIL SÖLU

COMANCHE Tjaldvagnar
Montana með 13" dekkjum.
Með ferðaboxi Kr. 1088.000,-
Án ferðabox Kr. 990.000,-
Poulsen partur af lífinu
Sími 530 5900

STIGA

Stiga Estate 3084 H
Sjálfskiptur sláttutraktor
B&S 3130 AVS motor
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktor í meðalstór svæði
Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864
www.veetrarsol.is

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

Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900.- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitækí og kennsluforrit. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

"GRILL KAMADO"

12" = 39.000,-
16" = 87.000,-
18" = 107.000,-
22" = 115.000,-
24" = 125.000,-
orng05@simnet.is

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA
ÍSLENSKA f. útlendinga I, II, III, ENSKA f. Fullorðna & ENGLISH f. Adults I,II,III: Byrja/Start: 29/5, 26/6, 22/8, 11/9, 9/10, 6/11, 4/12: Morgna/ Síðd/Kvöld - Morn/Aftern/Evening. 4 vikur/weeks x 5 daga/days. 2 - 5 nem/students - www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og aksturshata. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésen.

Heimilið

Barnavörur

Barnið Okkar

VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA
Verð frá kr. 99.900. Frír aukahlutapakkí að verðmæti kr. 27.880 fylgir fyrirfram pöntuðum vögnum út maí. Barnið Okkar Hliðasmára 4, 201 Kóp. Barniðokkar.is

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

VEIÐIÞORTIÐ

Hörku góð klotstígvél. Verð 8.900 kr Sendum fritt á næsta pósthús. Veiðiþortið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði óskast

Vantar fullbúna íbúð á Höfuðborgarsvæðinu til skammtímaleigu. Upp. s 821 5600

Sumarbústaðir

Útvegum efni í hágæðatimburhús frá Finnlandi. Sumarhús- einbýlishús Fjölbreytt úrval- gott verð. Upplýsingar hjá ghalldor@simnet.is

SUMARBÚSTAÐALÓÐ

Til sölu er sumarhússtaðalóð á frábærum stað í grónu hverfi í landi Spóastaða í Biskupstungum. Hverfið liggur meðfram og nálægt Brúará, iðin gróin og hverfið er girt af og læst hlið með gsm opnun. Heitt og kalt vatn komið að lóðamörkum. Upplýsingar í síma 858-1105 og selborg@simnet.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

FANNDALS LAGNIR ehf
pipulagningaverktaki - s. 691-5698

FANNDALS LAGNIR EHF ÓSKA EFTIR VÖNUM PÍPULAGNINGAMÖNNUM TIL STARFA.

Fannðalslagnir óska eftir pipulagningamanni til starfa. Umsækjandi þarf að vera vanur störfum við pipulagnir. Sveinspróf í faginu er kostur. Umsækjandi þarf að geta starfað sjálfstætt í verkefnum. Fjölbreytt og næg verkefni framundan. Áhugasamir eru vinsamlegast beðnir um að hafa samband í gegnum netfang jonfanndal@simnet.is eða í síma 691-5698

BÍLSTJÓRI ÓSKAST
Hraustur, reyklus og reglusamur. Föst verkefni og vinna á sendibílastöð. Hlutastarf einnig möguleiki. Ca. 6:30-9:30. skutlari@gmail.com

LOFTORKA REYKJAVÍK
Óskar eftir vönnum meiraprófs bílstjóra á trailer.
Upplýsingar í síma 565 0875 eða 892 0525

AU PAIR USA
Íslensk fjölskylda óskar eftir að ráða au pair í heilt ár frá og með 1 haust.
Umsóknir sendist Jóhnnu á joagp@hotmail.com

Óska eftir starfskrafti í garðvinnu, húsviðgerðir og hestaleigu, helst með reynslu. Uppl. í síma 616 1569.

GLUGGA GERÐIN

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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Járnabakkar
Járnabindingavörur

Erum með á lager allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivir 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjörnur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirlegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólaengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótarór og kónar 10-50 mm
- Öryggishlífar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027