



MIDVIKUDAGUR 2. ÁGÚST 2017

Heimili



Sólveig Baldursdóttir blaðamaður á mörg skemmtileg eldhúsáhöld en mandólin, sem hún eignaðist á sínum fyrstu hjúskaparárum, er henni minnisstætt.

[heimili](#) ➔4



Sigurjón Már Svanbergsson setti saman sólpall úr vörubrettum og gefins efniviði. MYNDR/VILHELM

Nágranninn búinn að panta pall

Sigurjón Már Svanbergsson myndasmiður smíðaði sólpall á örfáum dögum úr gefins efniviði sem hann sankaði að sér gegnum Facebook. Nágrannarnir fylgdust með. ➔2



Pægilegar dagleiðir, heillandi menning og frábær fararstjórn.
Gengið á Toubkal, hæsta tind N-Afríku.

9. - 17. sept. - nokkur sæti laus.
30. sept - 8. okt. - eitt sæti laust.

Gönguferð um Atlasfjöllin í Marokkó

Verð 149.000 kr Allt innifalið nema flug

ÍSLENSKIR
FJALLALEIÐSÖGUMENN

www.fjallaleidsogumenn.is
ferdir@fjallaleidsogumenn.is

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Framhald af forsiðu →

Mig langaði strax að gera einhvers konar pall fyrir sumarið þegar ég sa garðinn sem fylgdi íbúðinni en ég flutti inn í janúar. Hugmyndin að hanna sólpall úr vörubrettum kom strax. Ég hafði áður gert hornsófa úr vörubrettum og mér finnst þetta skemmtilegt byggingarefni,“ segir Sigurjón Már Svanbergsson myndasmiður en hann dreif upp sólpall bak við hús hjá sér á örfáum dögum. Hann nýtti sér Facebook hópa þar sem auglýst er gefins dót og hélt kostnaðinum í lágmarki.

„Eftir umtalsverða leit að vörubrettum og fyrirsurnir var ég á mörkum þess að játa mig sigraðan en þá sannaðist máttur Facebook. Ég þekki gott fólk og fékk veðruð og vel notuð bretti gefins og endanleg hönnun gat hafist,“ segir Sigurjón. „Ég lagði brettin á lóðina, sagaði þau til og stillti af svo pallurinn yrði stöðugur. Fyrsta hugmynd var að kaupa mér lista til að fylla upp í bilin á brettunum en á Gefins grúppu á Facebook sá ég að verið var að gefa sex fermetra af tréflisum sem áður voru á svölum í Hafnarfirðinum. Ég fékk flisarnar. Á svipuðum tíma var verið að gefa skjólveggsbút. Ég sendi fyrirsurn og fékk hann einnig gefins. Þar með var ég kominn með allt efni í pallinn og smíðin byrjaði.“

Sigurjón skrúfaði brettin saman og festi tréflisarnar ofan á pallinn. Þá skrúfaði hann skjólvegginn á og festi restina af tréflisunum framan á pallinn. Verkið tók ekki langan tíma.

„Ég fékk brettin hingað heim á lóð 2. júlí og að kvöldi 9. júlí var ég að bera pallaoliuna á allt. Mér fannst samt eitthvað enn vanta, auglýsti því eftir útiarni, og viti menn, ég fékk einn slíkan gefins,“ segir Sigurjón, ánægður með útkomuna.

Pallasmíðin vakti athygli nágrannanna og verkefnið mun jafnvel vinda upp á sig.

„Nágranni minn, Arnheiður,



„Ég sé fyrir mér ágústkvöldin, þegar farið er að rökkva.“ Sigurjón hlakkar til síðsumarkvöldanna.

Nágranni minn, Arnheiður, hefur sýnt hugmyndavinnu og framkvæmdum á pallinum mikinn áhuga og hvatt mig áfram við smíðarnar.

Sigurjón Már Svanbergsson



Allan efnivið í pallinn fékk Sigurjón gefins gegnum Facebook.



Smíðin vakti áhuga nágrannanna og þá sýndi Sigurjón myndir á hópnum Skreytum hús á Facebook.

hefur sýnt hugmyndavinnu og framkvæmdum á pallinum mikinn áhuga og hvatt mig áfram við smíðarnar. Aðrir nágrannar hafa aðeins verið að gæjast af svölunum sínum niður á pallinn til að fylgjast með. Ég fékk ábendingu um að sýna myndir innan ákveðinnar grúppu á Facebook, sem ég gerði og 14 klukkustundum síðar voru 1.000 manns búnir að líka við póstin.

Ég ákvað því að auglýsa eftir meira efni til að gera pall handa Arnheiði. Ég er búinn að fá vörubretti og núna vantar mig bara sex fermetra af tréflisum. Ef einhver á tréflisar, mega vera veðraðar og misgráar, má endilega hafa samband,“ segir Sigurjón sposkur.

Hann hlakkar til síðsumarkvöldna á pallinum.

„Ég sé fyrir mér ágústkvöldin, þegar farið er að rökkva. Þá kveiki ég upp í arninum, drekk heitt súkkulaði og býð vinum og ættingjum að gleðjast með mér.“

Útsalan er hafin

30 - 70% afsláttur

Frábært úrval af buxum á útsölunni.

Opið virka daga kl. 11–18
Opið laugardaga kl. 11–15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Kíkið á myndir og verð á Facebook

Geggjað grískt salat

Grískt salat er sérlega gott á bragðið enda passar allt hráefnið í það vel saman. Salatið hentar vel sem full máltíð eða meðlæti, t.d. með grilluðu lambakjöti. Aðeins tekur stuttan tíma að útbúa salatið, það inniheldur ekkert hráefni sem þarf að elda heldur aðeins grænmeti og fetaost. Grískt salat er sumarlegt og flott á borði, og það er ekki aðeins bragðgott heldur einnig stútfullt af góðum næringarefnum.

Romaine salat, gróft skorið
4 stórir og vel þroskaðir tómatar, skornir í bita
1 gúrka, fræhreinsuð og skorin í bita
½ rauðlaukur, sneiddur
20 svartar ólífur, kalamata
1 tsk. þurrkað oreganó
100 g fetaostur, skorinn í teninga
1 dl góð ólífuolia
0,75 dl vínedik

Setjið allt hráefnið í stóra skál og blandið vel saman. Berið fram með góðu brauði.



Grískt salat passar vel sem meðlæti með grilluðu lambakjöti.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. 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 Frey 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, johannaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

VELDU GÆÐI

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF FLUGUVEIÐIHJÓLUM



NAUTILUS X

Sennilega langbestu kaupin
Verð frá 39.900 kr.



NAUTILUS CCF

Mögnuð tvihenduhjól
Verð frá 95.900 kr.



LOOP EVOTEC

Allir þekkja Loop-gæði
Verð frá 56.900 kr.



LOOP OPTI

Sjálfsgagt besta hjólið í laxinn
Verð frá 64.900 kr.



LOOP CLASSIC

Gamli skólinn
Verð frá 99.900 kr.



EINARSSON PLUS

Íslensk framleiðsla á heimsælikvarða
Verð frá 59.900 kr.



ECHO ION OG ECHO BASE

Ódýr en áreiðanleg
Verð frá 7.300 kr.



LOOP MULTI

Alvöru hjól á betra verði
Verð frá 31.900 kr.



Mandólin og hnífar

Sólveig Baldursdóttir á mörg skemmtileg eldhúshöld en mandólin sem hún eignaðist á sínum fyrstu hjúskaparárum er henni minnisstætt.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



Sólveig hefur alltaf haft mikinn áhuga á mat og matargerð, enda var hún ritstjóri Gestgjafans um árabil. Hún bjó um tíma í Bandaríkjunum og þar rakst hún oft á skemmtileg eldhúshöld sem hún freistaðist stundum til að kaupa.

„Við maðurinn minn, Gunnar Hrafnsson tónlistarmaður, byrjuðum að búa í Bandaríkjunum árið 1981. Við vorum fátækir námsmenn og notuðum því tækifærið til að gera góð kaup á garðsölum, sem eru algengar þar í landi. Á einni garðsölu rakst ég á hlut sem hefur verið mér kær. Ég keypti gripinn því mér fannst hann sniðugur og ódýr en vissi í raun ekkert hvað átti að gera við hann. Þetta reyndist vera gamaldags mandólin,“ rifjar Sólveig upp.

Mandólinið góða er löngu úr sér gengið og Sólveig á núna nýtt eintak sem hún er alsæl með. „Ég ráðlegg öllum að fá sér mandólin



Sólveigu finnst gaman að elda góðan og hollan mat fyrir þá sem henni þykir vænt um.

MYND/EYÞÓR

eða gefa það í gjafir því þetta er alveg dásamlegt tæki. Það er notað til að skera alls konar grænmeti og ávexti og hægt er að ráða þykktinni á því sem verið er að skera. Ég hef líka komist að raun um að það er auðvelt að skera sig á því,“ segir Sólveig brosandí og bætir við að það eigi ekki að vera vandamál þegar maður sé kominn upp á lagið með að nota mandólinið.

Góður hnifur nauðsyn

Þegar Sólveig er spurð hvaða eldhúshald allir þurfi að eiga er hún ekki lengi að hugsa sig um. „Góðan hnif. Hann er forsenda þess að auðvelt sé að meðhöndla hráefni, hvort sem það er fiskur, kjöt, grænmeti eða ávextir,“ segir hún.

Brauðvél er hins vegar furðulegasta eldhústæki sem hún á. „Ég nota hana helst til að búa til pitsubotna en börnin mín þrjú og fjölskyldur þeirra koma alltaf í pitsu til okkar á föstudögum. Þótt mér finnst brauðvélin heldur plássfrek vil ég ekki láta hana frá mér því þá myndi ég eflaust sakna hennar á föstudögum.“

Eldhúsbordið í upphaldi

Sólveig ver tölverðum tíma í eldhúsinu og segir miklu máli skipta að vinnuástaðan sé þægileg og góð. „Auðvitað fer það eftir því hvernig fólk vinnur. Ég verð eiginlega að vera ein að vinna í mínu eldhúsi því vinnuástaðan þar er heldur þröng og ef margir eru þar á sama tíma geta orðið árekstrar.“

Upphaldsstaðurinn hennar í eldhúsinu er við eldhúsbóðið þar sem fjölskyldan kemur saman að borða. „Það er yndislegur staður. Ég tjá gjarnan tilfinningar í gegnum matargerðina og finnst gaman að elda góðan og hollan mat fyrir þá sem ég elska, enda geri ég mikið af því og finnst líka skemmtilegt að fá fólk í mat. Ég býð fólk gjarnan í eldhúsið og það er góður staður að vera á,“ segir hún.

Sólveig hefur sinnt ýmsum verkefnum undanfarna mánuði en með haustinu hefur hún störf við vefinn lífdununa.is sem er í eigu Ernu Indriðadóttur. „Ég hlakka til að hefja störf og mun ég vafalaust birta góðar uppskriftir og ráð varðandi matargerð á vefnum,“ segir Sólveig að lokum.

Tryggðu þér
áskrift á aðeins
333 kr. á dag*
9.990 kr. á mánuði

SKEMMTIPAKKINN



*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365



Dásamlegur þeytingur, stútfullur af góðum vítamínum og trefjum.

Dásamlega hollur heilsudrykkur

Þessi dásamlegi þeytingur er stútfullur af góðum vítamínum og trefjum en það er einmitt gott að byrja helgina á slíkum drykk. Þeytinginn má auðvitað drekka einan og sér en það er líka gott að setja gott músli saman við hann en þannig verður hann matarmeiri og gefur manni næga orku út í daginn. Þessi uppskrift ætti að duga í 2-3 glös.

1½ dl sóðavatn eða vatn, líka gott að nota kókosvatn
1½ dl hrein jógúrt eða vanillu-jógúrt
1½ dl rauð vinber
1½ bolli frosin jarðarber
1½ bolli frosin bláber
1½ bolli frosin hindber
Ísmolar, ef vill



Setjið allt hráefnið í blandara og þeytið saman á mesta hraða þar til áferðin á drykknum er orðin mjúk og að ykkar smekk. Hellið í tvö glös og setjið uppáhaldsmúslið ykkar yfir.

AKU

AKU SUPERALP GTX

32.900 kr.

Framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

- Aukin mýkt við ökkla
- GoreTex filma, 100% vatnsvörn
- 2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
- AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
- IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann
- Dempun



Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ekta ítalskt nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is

KEEN

SANDALAR

FÆTUR OG TÆR ÖDLAST NÝTT LÍF Í KEEN

KEEN Venice Women's

Frá fjöru að fjalli. Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski. Sólinn nær upp fyrir tærnar. Léttir en áreiðanlegir. Venice sport sandalarnir frá KEEN fylgja þér hvert sem ævintýrið er.

Stærðir: (heil og hálf nr.) stærð 35-42

15.990 kr.



KEEN Newport

Lokuð tá sem að verndar tærnar fyrir hnjaski, sólinn nær upp fyrir tærnar. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi. Innleggið mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem að þú getur notað allan daginn, alla daga, í nánast hvaða aðstæðum sem er.

Stærðir: (heil og hálf nr.) 40-48

15.990 kr.



Hágæða bakpokar frá Osprey • Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sérmótum við mjaðmabeltin.



Lífstíðarábyrgð

Stillanlegt bak

Hægt að breyta hliðarströppum í þverfestingar t.d. fyrir snjóþrúgur

Briðstól á sleða og með neyðarfhlautu

Göngustafa festing

Hámarks öndun í baki

Flöskuvasar

Mjaðmabelti þrengist með því að toga beggja vegna

Vasi á mjaðmabelti

Svefnpokaólar

Vasi í topploki

Netavasi með lyklahengju undir topploki

Með léttustu bakpokum í heimi

Hægt að opna á hliðinni

Netapoki

Tvískipt hólf

Lykkja fyrir ísöxi



Ariel 65L Burðarbakpoki 43.990 kr.



Daylite Alhliða bakpoki 9.990 kr.



Momentum 26L Hjólabakpoki m/fartölvuhólf 19.990 kr.



Farpoint 55L Heimsreisubakpoki 31.900 kr.



Talon 33L Léttur göngubakpoki 21.990 kr.



Duro Hlaupavesti 17.990 kr.

Kestrel 38L göngupoki 28.990 kr.



GG-sport

Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi
sími: 571 1020 • www.ggsport.is



„Finndu okkur á Facebook“

SUMARLEIÐIN – FULLT AF GAGNAMAGNI FYRIR MINNA

11GB

ENDALAUST TAL OG SMS
FYRIR AÐEINS

2.590 KR.

Á mánuði



Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



GOLBILL-GOTT VERÐ!

Yamaha Ydre Golfbill árg 2013, rafmagn fer leikandi 36 holar á hleðslu. Nú á aðeins 880 þús með húsi! Gunnar 8972908

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

**GEFÐU
HÆNU**

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar



FORD Transit trend. Árgerð 2017 nýr bill ekinn 0 KM, dísel, beinskiptur. Tíboðsverð Verð 3.990.000. + vsk Rnr.104264.



AUDI Q5 quattro panorama. Árgerð 2016, ekinn 16P KM dísel, sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.103149.



FORD Transit Trend skr 12/16. Árgerð 2017 ekinn 0 P.KM, dísel, 6 girar. Tilboðsverð Verð 4.190.000. + vsk Rnr.104186.

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



KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net



GERÐU OKKUR TILBOÐ

HOBBY 560 UKF PREMIUM - ÖNOTAD, árgerð 2016, leður, kojur, TFT-skjær, 12 volt ofl. ofl. Verð 4.790.000 kr. Raðnr. 256556 á BILO.is TIL sýnis inn!

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



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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



HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast



FORD Transit 280s. Árgerð 2007, ekinn 190 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 890.000. Rnr.112397.



HONDA Cr-v. Árgerð 2006, ekinn 188 P.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar. Verð 990.000. Rnr.222677.

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

Bílar óskast

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

Fjór hjól



TRV 550 - kr. 1.689.000,-
TRV 700 - kr. 1.960.000,-
Á hvítum númerum.

ARCTIC SPORT
Míðhrauni 13 - 210 Gardabæ
Sími 578-0820 - arcticssport.is



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Fasteignir

Fasteignasala Kópavogs
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Gyða Gerðarsdóttir
lökk. fasteignasali

Gyðufell 8, 111 Reykjavík



Opið hús miðvikudaginn 2 ágúst kl 17.00 til 18.00

Íbúðin er á annari hæð í miðju (merkt Júlíus og Hrafnhildur á hurð) Vel skipulögð 67,3 fm, íbúð, með yfirbyggðar svalir, og geymslu á fyrstu hæð. Stutt í alla þjónustu og skóla. Ásett verð, 26,8 mkr.

ALLAR UPPLÝSINGAR VEITIR KRISTJÁN Í SÍMA 896 3867

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá.

Fasteignasala Kópavogs • Hamraborg 14a • S 517 2600

Fellihýsi



Rockwood fellihýsi, 12 ft, árg 2010. Mjög lítið notað. Verð 1990 þúsund. Uppl í s. 6919988.

Vinnuvélar



JLG Skærallyftur til leigu Rafmagns og Diesel Vinnuhæð upp í 18 metra Uppl í síma 8580400 Sigfús



JLG Spjótlyftur til leigu Árgerð 2017, Vinnuhæð upp í 22 metra Uppl í s 8580400 Sigfús

Bátar



Flotnet, sökknet, reynsla þekking gæði Heimavík. S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

GARÐAUMSJÓN

Garðvinna, sláttur klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nýmálun, endurmálun, spörtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengi. Hrólfr Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs, malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

SPÁSÍMINN 908 5666

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

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnslæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf. Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heilsa

Nudd

NUDD/MASSAGES

Byð upp á heilnudd og slökun, íþróttanudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. S. 894 4817

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

FLADEN

Fladen veiðisett

kr. 4.995



Fladen Fight Junior Barnveiðisett með lokuðu hjóli og línu 2 spúnar og sakka

Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrrost.is

Húsnæði

Húsnæði óskast

110 REYKJAVÍK

ÁRBÆR / ÁRTÚNSHOLT

Einstæður faðir með tvö börn í skóla í 110 óskar eftir 2-3ja herbergja íbúð í Hraunbæ eða Ártúnsholti á sanngjörnu verði. Reglusemi og skilvísar greiðslur. Nánari uppl. í síma 824 1485

Vantar hús, raðhús eða annað húsnæði á höfuðborgarsvæðinu eða sirlka 1.klst ökuradius frá borginni. Mikil greiðslugeta fyrirfram og trygging. Tómas, Sími: 699-6762

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLAVÖRÐUR OG HÁSETI.

Vélavörð og háseta vantar á mb. Patrek BA 64 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Áætlað að hefja veiðar þann 7. ágúst nk. Uppl. í sínum 8958 3959 og 896 1462.

Sérfræðingar í ráðningum



FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

Tapað / Fundið

Okkur vantar hjálp til að finna:

KÚT

sem er týndur síðan 19 apríl.

Frá Hafnarfirði en gæti verið hvar sem er.

Hafir þú upplýsingar sem gætu hjálpað vinsamlegast hafið samband við mig í síma 777-9070 kveðja, Guðfinna.

50.000. kr
Fundarlaun - Reward

Vissir þú að...

holl og góðfæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga retta

Barnaheill
Save the Children á Íslandi