

HELGIN

LAUGARDAGUR 19. ÁGÚST 2017

Helgin



MYND/ERNIR



Anna Gréta Sigurðardóttir djasspianisti og frændi hennar, Sölvi Kolbeinsson saxófónleikari, ferðast um landið og flytja eigin tónlist.

helgin ➔4

Best að búa til börn og tónlist

Ása á ferskasta lag sumarsins, Always. Nokkuð nýlega komst hún í snertingu við náðargjafirnar sem hún hlaut í vöggugjöf. Komin sjö mánuði á leið ætlar Ása að útdeila fjöri og kynþokka um alla borg á Menningarnótt. ➔2



LÍNAN

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Maður á alltaf að elska. Það er svo mikið í húfi," segir Ása Elínardóttir af staðfestu. Hún hefur fundið fyrir því að vera þínu leiðinleg á þriðju meðgöngunni. Lag hennar Always hefur hitt landsmenn í hjartastað í sumar; dillandi og þokkafullt.

„Ég samdi Always til mannsins míns, Guðmundar. Lagið er um það þegar maður fer að rifast yfir fánlegum hlutum sem skipta engu máli, eins og ruslapoka sem engin nennir með út í tunnu. Af hverju að eyða tímanum í að rifast í stað þess að elska og þakka fyrir það sem maður hefur?“

Ása á von á sínu þriðja barni í október. Hún er 28 ára og á fyrir ellefu ára dóttur og son á fjórða ári.

„Ég varð ófrísk sextán ára og nýorðin sautján þegar dóttir mín fæddist. Ég elska börn og dreymdi um að eignast þau fjögur en ætlaði mér það ekki svona ung. Ég er samt fegin að það gerðist og held að maður sé tilbúinn í þann slag þegar maður lendir í honum,“ segir Ása.

Hún ræðleggur unglingsstúlkum þó að biða með barneignir fram yfir tvítugt. „Fyrst þarf maður að hlaupa af sér hornin. Ég fékk mikinn stuðning frá mómmu og var dálítið týnd orðin tvítugt og stelpan þriggja ára. Þroski fyrir móðurhlutverkið fannst mér koma um 23 ára og þá sá ég alfarið um hana sjálf.“

Það er óvenjulegt að brátt þriggja barna móðir hasli sér völl og meiki það í tónlistarbransanum.

„Dóttir mín er alltaf að segja við mig að hún vilji venjulega mómmu



Ása naut velgengni sem fyrirsæta í París á unglingsárunum. MYND/ERNIR

sem fari í lækninn eða hjúkkuna, en við vinkonur mínar segist hún hafa gaman af því að ég sé í tónlist. Ég held að fæstum ellefu ára börnum þyki mömmur sínar vera kúl. Við erum búnar að vera saman síðan ég var krakki sjálf og við erum mjög tengdar. Það er heiður að vera mamma hennar og ég er þakklát fyrir að vera á draumastað í lífinu. Það er best í heimi að búa til börn og tónlist.“

Sálufélagarnir Jin og Jang

Fjórða barnið bíður betri tíma. Fyrst vill Ása gefa út plötur og sú fyrsta, Paradise of Love, er væntanleg í september.

„Lögin mín fjalla gjarnan um ástina. Lagið Paradise of Love er annað lagið sem ég samdi og þar syng ég um leitina að hamingjunni, sem fyrir mitt leyti finnst í kærleikanum og nærveru með fólkinu mínu. Crocodile Tears er um sambandslit. Það eru alltof margir í samböndum sem þeim liður illa í og þegar maður er í sambandi sem ekki gengur upp verður maður dofinn og getur ekki elskað.“

Ása er ástfangin af Guðmundi sem reyndi fyrst að fanga hjarta hennar þegar hún var átján.

„En þá var ég í mínum heimi og vissi ekki neitt, eins og venjulega. Við hittumst svo aftur þegar ég var 23 og þá varð ekki aftur snúið. Við fluttum inn saman, nánast eftir fyrsta deit, og erum tengd sterkum böndum. Saman erum við eins og jin og jang; andstæður og bætum hvort annað upp og eigum stórt og fallett líf saman.“

Þau Guðmundur eru dugleg að ferðast utan landsteina með börnin sín en heima finnst þeim best að vera hvort í annars faðmi.

„Við erum afar tengd fjölskylda og þykir best að vera saman. Við förum út að leika með börnunum og borðum góðan mat, því ég hef yndi af eldamennsku og ætlaði í kokkinn á sínum tíma. Ég er ekki eins liðtæk í tiltektinni en Gummi er góður í henni,“ segir Ása hláturmild.

Grætur ef hreyfir við fólki

Ása var tvítugt þegar hún tók sér gítar í hönd og hóf að kenna sjálfri sér að spila í gegnum YouTube. Ljóð samdi hún af kappi strax á unglingsárunum.

„Ljóðin voru um allt milli himins og jarðar. Ég samdi fyrsta ljóðið til að fá útrás fyrir tilfinningar þegar vinkona mín lenti í bílslysi í 7. bekk. Mér liggur margt á hjarta enda er lífið svo stórt. Áhrif tónlistar eru heilandi og þegar ég veit til þess að hafa hreyft við fólki með lagasmíðum mínum get ég beinlínis grátið.“

Þegar Ása var komin með gítar í hönd smullu lög og textar saman hjá henni.

„Ég komst að því að ég get samið lög eftir pöntun. Ég hafði enga hæfileika sem barn, var aldrei góð í neinu og með enga menntun í tónlist, svo mín vöggugjöf hefur verið að geta samið lög eins og ekkert sé. Og þá hugsaði ég með mér að annaðhvort færi ég í háskólanám og rústaði því, eða ég rústaði þessum tónlistarferli. Það hefur gengið vonum fram og fyrir það er ég afar þakklát. Það er ekki sjálfgefið því svo mikið er til af góðri tónlist,“ segir Ása hamingjusöm.

Henni liður vel á sviði og er þriðjungi í dag, á Menningarnótt. Fyrst í Dillon-garðinum klukkan 15, svo á Menningarnótt X-ins í portinu á bak við Bar 11 klukkan 17 og í Garðpartíi Bylgjunnar í Hljómskálagarðinum í kvöld.

„Dagurinn verður samfelld parti og ég hlakka mikið til þótt það verði þúsl að hlaupa á milli ólétt,“ segir

hún hlæjandi. „Í fyrstu var ég smeyk við tilhugsunina um að koma fram því ég hafði verið í spilun í útvarpi áður en ég steig fyrst á svið í maí. Þann dag náði ég ekki andanum fyrir spennings og eftirleikurinn var auðveldur. Nú hlakka ég alltaf til og er ekkert stressuð, enda hví ætti ég að vera óstyrk eða feimin? Þetta er mín tónlist og það getur enginn sungið hana eins og ég geri. Mér finnst bara heiður að fá að syngja eigin tónlist og að aðrir leggi við hlustir.“

Það voru Johnny Cash og frú hans, June Carter, sem gáfu Ásu hugrekki til að springa út sem söngfugl.

„Það er fortíðarþrá í takti mínum og tónum. Ég hlustaði mikið á Johnny Cash og June um tvítugt. Hann syngur ekki beint vel og það gaf mér kjark til að syngja sjálf. Mér fannst söngródd mín alltaf skrytin en uppgötvadi að röddin er mitt hljóðfæri sem mér ber að nýta og fagna eins og hún er.“

Lyf við ADHD breyttu lífinu

Ása segir gefandi að umbreyta tilfinningum í tónlist.

„Ég var flækt barn, með mikinn athyglisbrest. Gekki illa í skóla, tengdi illa við hina krakkana og dvaldi oft í eigin heimi. Á unglingsárunum fór það að vera erfitt því ég hafði engin tók á náminu og gat ekki einbeitt mér,“ segir Ása sem á fullorðinsaldri, eða fyrir um tveimur árum, fékk loks lyf við athyglisbrestinum.

„Það breytti lífi mínu. Loksins náði ég að skilgreina sjálfa mig og fór að semja tónlist. Mér finnst miður þegar lyf við ADHD eru töluð niður, hefði ég verið sett á lyf sem barn hefði það gert svo mikið fyrir mig. Ég gat aldrei verið í hópípróttum og var alltaf fyrir neðan í öllu og því óskaplega týnd og kvíðin.“

Að upplagi er Ása gláðlynd og kát en hún segir að sér hafi oft liðið illa á uppvaxtarárunum.

„Það er aldrei gott að vera unglingsstúlka með brotna sjálfmynd; uppfull af vanmetakennd. Allir voru betri en ég í öllu og mín lausn var að gefa skít í allt nám þegar ég var á unglingsstigi grunnskólans. Ég hafði sannarlega lagt mig alla fram og gert mitt besta, en kennarinn sagði jafnharðan að það væri ekki nógu gott,“ segir Ása, og fór að vinna í fiski og við módelstörf þar til hún varð ófrísk sextán ára.

„Ég tók þátt í fyrirsætukeppni á fjórtánda árinu og fór í kjölfarið til Parísar þar sem ég vann fyrir Wella og fleiri merki. Mér þótti það ekkert merkilegt. Mér gekk vel en fannst bransinn innihaldslaus og kúplaði mig út eftir tvö ár við módelstörf. Enn í dag er ég fegin að ég entist ekki í þeim bransa því fjórtán ára hefur maður ekki nógu sterk bein í hann.“

Nýjasta lag Ásu heitir Broken Wings og er komið á Spotify. Myndband er væntanlegt á næstu dögum.

„Ég samdi lagið þegar vinkonu minni leið illa. Það er sárt að finna til vanmáttar þegar kemur að vanlíðan annarra og geta ekki tekið sorgina frá þeim. Í myndbandinu lokast stelpa inni í húsi, sem ég tengi við eigin athyglisbrest. Mitt ADHD er þannig að ég lokast inni í eigin heimi og það er erfitt að ná í mig. Þá er eins og ég hafi lokað mig af en það er ekki raunin. Ég er bara læst inni. Þannig er athyglisbrestur; einhverfukeimur þar sem maður lokast inni í eigin hugarfangelsi.“

Hægt er að fylgjast með Ásu á Facebook og SnapChat undir Asaelinar.

8.990
HETTUPEYSA

Vörunúmer: 35946-0000
Danmörk kr 9.460*
Svíþjóð kr 8.766*

*skv. skráningu Isl.bank og Levi.com 16.08.17

LIVE IN **Levi's**®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gisladóttir, 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 Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atli@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

Mælir heils hugar með Bio Kult

Bio Kult Pro Cyan er háþrúð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur endurtekið haft þvagfæra-óþægindi en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro Cyan.

Margar konur þjást af þvagfæraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjást af þvagfæraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfæraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. „Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig.“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir. Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlandi kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn þessum króniska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek

» Ég finn að Bio Kult Pro Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri.



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfæraóþæginda. MYND/GVA

ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio Kult Pro Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukid

stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvagini. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterian nái fótfestu við slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvagini. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla

og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio Kult Pro Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að rádfæra sig við fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio Kult Pro Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fulloröna.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Melissa Dream-töflurnar

– fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (Lemon balm) jurtin, *Melissa officinalis*, verið vinsæl meðal grasalækna.

Þetta vísindalega samsetta náttúruylf er hannað til stuðla að góðum nætursvefn og vakna endurnærð(ur) án þess að innihalda efni sem hafa sljógandi áhrif.

Sítrónumelis (Lemon balm) taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B vítamín, sem stuðlar að eðlilegri taugastarfsemi.

Auk þess inniheldur taflan mikið magn magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum.



„Hvílist betur með Melissa Dream“
Lísa Geirsdóttir

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Stuðlar að líflegra og fallegra hári

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitid. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljái á hárið og finn að það hefur þykknad þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litad hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvökun procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með biótíni 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 hirsí, kísli og B-vítamínunum.



Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: elfting (horsetail extract), epla-extrakt, hirsí (millet extract), amínósýrur L-cyst eine og L-methionine, biótín, pantótenat-sýra, sink og kopar.

Féll kylliflöt fyrir djassinum

Hinn snjalli djasspíanisti Anna Gréta Sigurðardóttir ferðast nú um landið ásamt frænda sínum, Sölva Kolbeinsyni. Þessir ungu tónlistarmenn flytja eigin djass undir þjóðlagaáhrifum.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Anna Gréta er ekki óvön því að koma fram þótt ung sé að árum. Hún verður 23 ára næsta miðvikudag. Hún stundar nám við konunglega tónlistarháskólann í Stokkhólmi og fer utan í byrjun næsta mánaðar. Anna Gréta hlaut titilinn bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum 2015 og frændi hennar, Sölvi, fékk sama titil ári síðar. Saman hafa þau unnið við eigin tónsmíðar sem þau flytja nú á hringferð sinni um landið. Í fyrrakvöld komu þau fram í Edinborgarhúsinu á Ísafirði og í gærkvöldi voru þau á Hvamms-tanga. Síðan heldur ferðin áfram um Norður- og Austurland. „Við endum þessa tónleikaferð í Hannesarholti næsta laugardag,“ segir Anna Gréta. „Það er einstaklega skemmtilegt að leika tónlist þar, flygillinn æðislegur og hljómurinn svo fallegur,“ bætir hún við.

„Okkur finnst rosalega skemmtilegt að ferðast um landið. Við erum eingöngu með frumsamið efni sem við höfum samið í sitt hvoru lagi eða saman. Útsetningar hafa sömuleiðis verið í okkar höndum. Þetta eru spunaútgáfur í djass-útsetningu undir einhverjum þjóðlagaáhrifum. Sölvi er saxófónleikari og ég spila á pianó,“ útskýrir Anna Gréta.

Frændsystkini á ferð

Þau frændsystkinin vissu alltaf um hæfileika hvort annars. Þau fóru þó ekki að spila saman fyrr en þau höfu nám í Tónlistarskóla FÍH. Ég var 17 ára og hann 15. Við vorum saman í hljómsveit sem nefndist Gaukskreiðrið og tókum meðal annars þátt í Nótunni, uppskeruhátíð tónlistarskóla. Síðan höfum við tekið þátt í hinum og þessum verkefnum. Ég er í framhaldsnámi í Stokkhólmi og hann í Berlín. Fyrir ári ákváðum við að stofna dúett og halda eigin tónleika. Okkur var boðið að taka þátt í Young Nordic Jazz Comets sem fram fór í Umeå í Svíþjóð í október sem var mjög skemmtilegt. Við fengum frábæra dóma og góðar blaðamsagnir,“ segir Anna Gréta sem er mikill hlaupari. Hún hefur hlaupið hálf maraþon en ákváð að sleppa því núna. „Ég hleyp til að hreinsa hausinn en er ekkert sérstaklega öguð núna.“

Það er mikill tónlistaráhugi í fjölskyldu Önnu. Faðir hennar er Sigurður Flosason saxófónleikari. Þau feðgin hafa oft leikið saman, meðal annars á Freyjujazzi í Listasafni Íslands í apríl. Þar tóku þau fyrir tónsmíðar kvenna á borð við Joni Mitchell og Cörlu Bley.

Djassinn alla daga

Það er ekki algengt að Íslendingar leggi fyrir sig djasspíanónám. Anna Gréta segir að hún hafi byrjað í klassisku píanónámi þegar hún var átta ára. „Þá hafði ég engan áhuga á djassi þótt pabbi minn væri á kafi í honum. Þegar ég var fjórtán ára uppgötvaði ég að klassíkin ætti eiginlega ekki samleið með mér. Þá fór ég að spila meira eftir eyranu, spila popplög og lög sem mér þóttu skemmtileg. Síðan fór ég

Okkur var boðið að taka þátt í Young Nordic Jazz Comets sem fram fór í Umeå í Svíþjóð í október sem var mjög skemmtilegt. Við fengum frábæra dóma og góðar blaðamsagnir.

í FÍH og þar kynntist ég djassinum fyrir alvöru og féll fyrir honum. Það er algjör lúxus að læra og starfa við það sem manni finnst skemmtilegast að gera. Núna er ég á kafi í djassinum og það eru margir áhrifavaldir sem ég lít til. Til dæmis er Keith Jarrett í miklu uppáhaldi um þessar mundir,“ segir Anna Gréta.

Anna Gréta og Stína Ágústsdóttir söngkona hafa unnið mikið saman í Svíþjóð þar sem þær eru báðar búsettar. Þær hafa verið með tónleika þar sem flutt er meðal annars djössuð útgáfa af lögum Bjarkar Guðmundsdóttur. Tónleikunum hefur verið mjög vel tekið af Svíum. „Við Stína höfum unnið mikið saman og það hefur verið sérstaklega ánægjulegt. Þetta hafa verið alls konar verkefni, bæði hér heima og úti. Við munum örugglega halda því áfram í vetur.“

Næg verkefni

Fyrir utan tónlistina hefur Anna Gréta gaman af því að elda góðan mat og prófa nýja rétti. „Ég bý til alls konar grænmetisrétti og elda fisk ef hann er í boði. Það er ekki auðvelt að fá ferskan fisk í Stokkhólmi,“ segir Anna sem hefur sömuleiðis áhuga á líkamsrækt, sérstaklega hlaupum og jóga. „Stundum finnst mér æðislegt að slappa bara af og njóta lífsins.“

Hún segist kunna vel við sig í Svíþjóð. „Stokkhólmur er frábær borg og skólinn minn er frábær. Það er gott að búa í Svíþjóð og ég hef ekki hug á að flytja heim eftir námið. Ég hef verið að skapa mér tengslanet í tónlistinni og hef víða komið fram með bigbandi auk alls kyns tilfallandi verkefna sem hafa komið upp í hendurnar á mér. Ég er þegar bókuð á nokkra tónleika í september og október. Meðal annars verð ég á Djasshátíðinni í Stokkhólmi,“ segir Anna Gréta og bætir við að hún hafi einnig tekið að sér kennsluverkefni á Álands-eyjum í október. „Það bíða mín því nokkur ferðalög,“ segir hún. „Ég hef verið heppin, það er alltaf nóg að gera í tónlistinni.“

Þeir sem vilja hlusta á frændsystkinin leika tónlistina sína geta séð hvar þau eru á landinu með því að kalla upp á Facebook: Tónleikar Önnu og Sölva.



Anna Gréta Sigurðardóttir hefur mikið að gera í djasstónlistinni þótt ung sé að árum. MYND/MAGNUS ANDERSEN



Frændsystkinin Anna Gréta og Sölvi ferðast um landið með eigin tónlist. MYND/HANS VERA

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

GOTT ÚRVAL AF FATNAÐI Í STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56
SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS EÐA KOMDU VIÐ Í
VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9



Peysa
8.590 kr



Bolur
5.490 kr



Peysa
7.990 kr



Kjól
6.990 kr



Peysa
7.990 kr



Gallabuxur
6.990 kr



Skýrta
5.990 kr



Toppur
2.290 kr

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Hver sýning verður einstök

Sýndarveruleikasýningin Kassinn er einn fjölmargra spennandi viðburða sem fer fram á Menningar-
nótt í dag. Einungis einn áhorfandi sér hverja sýningu og getur hann haft áhrif á framvindu verksins.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Gagnvirka sýndarveruleik-
hússýningin Kassinn hlýtur
að teljast með óvenjulegri
viðburðum Menningarnætur þetta
árið. Það er listviðburðahópurinn
Huldufugl sem stendur á bak við
sýninguna og segir Nanna Gunn-
ars, annar höfundur sýningarinnar
og um leið annar leikari hennar, að
líklega sé um fyrstu sýndarveruleik-
hússýninguna að ræða hér á landi.
„Sýningin fer þannig fram að einn
áhorfandi í einu fer inn í kassa og
setur þar upp Oculus Rift sýndar-
veruleikagleraugu. Áhorfendur fá
einnig „hendur“ innan sýndarveru-
leikans og geta hreyft sig um en eru
þó fastir inni í kassa í sýndarveru-
leikaheimi. Engar tvær sýningar
eru eins þar sem áhorfandinn getur
haft áhrif á framvindu sýningar-
innar og er virkur þátttakandi. Hver
sýning er aðeins um 10-15 mínútur
og er í senn súrrealísk og kómísk.
Ég vil ekki segja of mikið um hvað
gerist innan kassans á þessum
stutta tíma, fólk verður bara að
mæta og prófa!“ Auk Nönnu leikur
Ástþór Ágústsson í sýningunni en



Stór hluti hóps-
ins sem kemur
að sýningunni
á morgun (f.v.):
Ástþór Ágúst-
son leikari,
Owen Hindley,
sem hennar
sýndarveru-
leikaheiminn,
Nanna Gunn-
ars og Jacob
Andersson,
sem hjálpar til
við þrívíddar-
hönnun. MYND/
EYÐÓR

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU
AFMÆLISKRINGLUNNI
- fyrir 25-30 manns

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

.....

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

þau tvö skipta með sér eina hlut-
verki sýningarinnar.

Margir hjálpast að

Hugmyndina að sýningunni má
rekja til stutts leikverks sem Nanna
skrifaði í fyrra og nefndist Kassinn.
„Skyndileikhúsið Uppsprettan
sýndi verkið í Tjarnarbíói og
þegar Owen Hindley, félagi minn
í Huldufugli, langaði að setja upp
sýndarveruleikhússýningu fannst
okkur þetta stuttverk tilvalið sem
rammi utan um þá sýningu. Svo
hefur sýningin auðvitað þróast
mikið síðan og er nú frekar frá-
brugðin upprunalega verkinu.“

Hún segir Owen sjá algjörlega um
að hanna sýndarveruleikaheiminn.
„Sýningin hefði svo aldrei orðið að
veruleika nema fyrir tilstilli fyrir-
tækisins PuppIT sem slóst í för með
okkur og útvegur okkur hreyfi-
galla. Auk þess hafa starfsmenn
fyrirtækisins tekið virkan þátt í að
móta sýninguna. Einnig fengum við
Ragnar Hrafnkelsson til að hanna
hljóð og Jacob Andersson til að
hjálpa til við þrívíddarhönnun.
Söngkonan IRiis ljær okkur rödd
sína og útvaldir vinir munu hjálpa
til sem sviðsmenn á Menningar-
nótt. Svo þessi litla sýning vatt fljótt
upp á sig.“

Sýndarveruleikhússýningar eru
nýtt fyrirbæri og segist Nanna ekki
þekkja til margra slíkra sýninga
erlendis. „Owen hefur verið að
vinna við gerð sýndarveruleika
undanfarið og Huldufugl hefur ætíð
einblint á að samræma tækni og
leikhús, svo þetta lá beint við fyrir
okkur. En ég veit að sýndarveruleiki
er að ryðja sér til rúms og virt bresk
leikhús eins og The Royal Shake-
speare Company hafa verið að nýta
sér tæknina í þágu leiklistar. Svo eru
örugglega til einhver svipuð verk á
jadarhátíðum eins og Edinborgar-
hátíðinni en þetta er í fyrsta sinn
sem sýndarveruleikhússýning fer
fram á Íslandi svo ég viti til.“

Margt á döfinni

Ýmislegt spennandi er á döfinni hjá
Huldufugli í vetur að sögn Nönnu.
„Við höfum undanfarið verið að
setja upp gagnvirk ljóðakvöld sem
kallast Rauða skáldahúsið í Iðnó, í
samstarfi við skáldið Meg Matich.

“ Hver sýning er
aðeins um 10-15
mínútur og er í senn
súrrealísk og kómísk. Ég
vil ekki segja of mikið um
hvað gerist innan kassans
á þessum stutta tíma

Þar geta gestir keypt sér einka-
lestra, hlýtt á lifandi tónlist, dansað,
sungid og notið „burlesque/boyles-
que“ skemmtiatriða. Svölitið eins og
að ganga inn í franskan gleðiheim
frá 3. áratug síðustu aldar. Næsta
sýning verður í október eða nóvem-
ber og svo líklega aftur í janúar.“

Einnig hafa þau verið að hjálpa til
við sýningar hjá Reykjavík Kabar-
ett og munu halda því áfram eins
lengi og kabarettinn vill nýta sér
hjálpa þeirra segir Nanna. „Owen er
upptekinn með Horizons Studio
að vinna að öðru sýndarveruleika-
verki, sem vinnar sýndarveruleika-
heiminn saman við tónlist og við
munum hugsanlega vera í sam-
starfi við söngkonuna Svanlaugu
Jóhannsdóttur um að setja upp
spennandi tangósýningu á næst-
unni. Svo erum við líka opin fyrir
því að þróa Kassann meira, sýna
verkið aftur eða jafnvel gera lengri
sýningu ef áhugi er fyrir hendi og
fjármagn næst. Við erum með fullt
af fleiri hugmyndum, og alltaf með
áhuga á samstarfi við alls kyns lista-
fólk, svo hver veit hvað framtíðin
ber í skauti sér.“

Sýningin er haldin á Hlemmi
milli kl. 12 og 22 og er aðgangur
ókeypis. Uppselt er á fyrirfram-
bókaðar sýningar en ein sýning er
laus á hverjum klukkutíma á meðan
sýningin stendur yfir.

Landsbankinn og Höfuðborgar-
stofa styrkja sýninguna.

Nánari upplýsingar um listvið-
burðahópin og sýninguna má
finna á www.huldufugli.is og á
Facebook.



Hallgrímskirkja er kjörinn staður til að mæla sér mót ef einhver týnist.

Ekki týna þér á menningarnótt

Á Menningarnótt flykkist fólk af öllum stærðum og gerðum í bæinn og má ætla að tugir þúsunda safnist þar saman og njóti fjölbreyttrar dagskrár. Þá er hætt á að fjölskyldur skiljist að og í mannföldanum getur verið erfitt að finnast aftur. Þá er mikilvægt að vera búinn að ákveða stað til að hittast á, annaðhvort stað sem allir þekkja eins og brúna yfir í Ráðhúsið, fyrir framan Hallgrímskirkju eða útitaflíð, einhvern stað sem fjölskyldumeðlimir þekkja. Einnig er þjóðráð að foreldrar skrifi nöfn sín og símanúmer á handleggi barna sinna með tússpenna eða kúlupenna sem börnin geta svo sýnt þeim fullorðnu sem koma þeim til hjálpar ef þau eru týnd. Mikilvægast er þó að brýna fyrir öllum að halda hópinn og hlaupa ekki út undan sér, gera hausatalningu reglulega og svo njóta alls þess skemmtilega sem Menningarnótt býður upp á.



Kúmen verður tint í Viðey á sunnudaginn. MYND/GVA

Kúmen tint í Viðey

Kúmen verður tint í Viðey á sunnudaginn. Það er fastur síður í ágústlok þegar kúmen er orðið þroskað.

Tekið verður á móti gestum í eyjunni og farið með þeim yfir meðferð og virkni kúmens og hvar það sé helst að finna. Þá verður einnig rætt um upphaf kúmenræktunar í Viðey en það var Skúli Magnússon landfógeti sem hóf ýmsar ræktunartilraunir upp úr miðri átjándu öld í Viðey, þó með misjöfnum árangri. Gestir eru hvattir að taka með sér taupoka, lítinn hníf eða skæri.

Sígt verður stundvíslega frá Skarfabakka klukkan 13.15. Þeim sem vilja fá sér létta hádegisverð í Viðeyjarstofu fyrir tísluna er bent á 12.15 ferjuna.

Skógur í brennidepli

Skógardagur að skógarmannasið verður haldinn hátíðlegur að Mógilsá á Kjalarnesi á morgun, sunnudag, frá kl. 14-17. Skógrækt, skógarnytjar, skógarmenning og skógarvísindi verða í brennidepli en hálf öld er liðin frá því að vísindastarf hófst á Rannsóknastöð Mógilsár. Gestir fá að kynna þeim verkefnum sem starfsfólk stöðvarinnar vinnur að frá degi til dags og sýndar verða trjásmælingar, pöddur, klipping stiklinga, efni um kolefnisbindingu og

margt fleira skemmtilegt. Þá verða sýnd réttu handtökin við tálgun og munu gestir fá að spreya sig með hnífinn. Bakaðar verða lummur og að sjálfsgöðu verður hitað ketilkaffi eins og skylt er á skógardegi. Í tilefni þessara tímamóta verða gróðursettar 50 eikur á Mógilsá, sem er táknrænt fyrir alþjóðlegt starf stöðvarinnar og til að minna á æ betri aðstæður til skógræktar á Íslandi. Búið er að setja upp þrautabrautir á svæðinu sem börnin geta spreytt sig á.



Skemmtileg dagskrá verður að Mógilsá á sunnudaginn.



Ný TT námskeið að hefjast innritun hafin

fundur fyrir alla TT hópa 27. ágúst kl. 17:00 ☺

TT-1 námskeiðin okkar fyrir konur fela í sér leiðbeiningar um mataræði, líkamsrækt, sjálfsstyrkingu, fundi, vigtnun og mælingar. Þessi sívinsælu námskeið hafa margsannað ágæti sitt og reynst konum afburðavel til að ná markmiðum sínum. Við bjóðum hvorki skyndilausnir né sveltikúra, heldur raunhæfar leiðir til að lifa góðu lífi.

TT-3 námskeiðin okkar eru fyrir 16-25 ára stelpur. Þetta eru sérsniðin lífsstílnámskeið fyrir þær sem vilja taka mataræðið í gegn og komast í gott form. Við byggjum námskeiðin á áralangri reynslu af því að kenna ungmennum líkamsburð og listdans ásamt þekkingunni sem við höfum byggt upp af því að veita konum sambærilega þjónustu í gegnum tíðina.

Komdu, við kunnum þetta!

Innritun stendur yfir í síma 581 3730. Nánari upplýsingar á jsb.is

Kynntu þér fjölbreytt úrval af námskeiðum og opnum tímum á jsb.is

Mótun BM

Áhersla lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Mótandi æfingar fyrir kvið, rass- og lærvöðva.

Einkapjálfun

Þjálfarar JSB eru fagmenn og vita nákvæmlega hvað þarf til að ná settum markmiðum og aðstoða við aðhald ef þess er óskað

Fit Form 60+

Alhliða líkamsrækt sem stuðlar að auknu þreki, þoli, liðleika og frábærri liðan.

Opna kerfið 1-2-3

Bjóðum röð af 30 mínútna krefjandi tímum í opna kerfinu.

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT **JSB**
leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

Erfitt að finna heimamenn

Borgin mín – Brussel Tinna Rós Steinsdóttir hefur búið í Brussel í tæpt ár en þar starfar hún hjá samtökunum Eurochild sem eru evrópsk regnhlífarsamtök um réttindi barna.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@365.is



Hvar í borginni býrðu? Ég bý alveg í miðbænum, „101 Brussel“. Það sem einkennir hverfið helst eru líklega allir túristarnir þar sem ég er í tíu mínútna göngufæri frá helstu túristastöðunum. En kostirnir eru auðvitað líka margir, til dæmis er fjöldinn allur af frábærum veitingastöðum í kringum mig og hverfinu er virkilega vel haldið við.

Er dýrt að lifa? Það þykir mér ekki – en ég flutti reyndar hingað frá Genf í Sviss sem er ein dýrasta borg í heimi, svo ég er kannski með óraunhæf viðmið.

Upphaldskaffihúsið? Ekkert sérstakt, en ég elska að fara annaðhvort á Parvis St. Gilles eða Place Jourdan og sitja á einhverjum af stöðunum þar ef mig langar í kaffi og kósi.

Besti veitingastaðurinn? Minn upphalds kallast Chez Leon og selur frábært kræklinga-gratín, en kræklingur eru svakalega vinsæll hér.

Ómissandi áfangastaðir fyrir ferðalanga? Barinn Delirium Café. Stærsti bar sem ég hef komið á, og spannar í raun heila litla götu. Hann lítur út eins og nokkrir barir fastir saman. Þar er hægt að fá yfir þrjú þúsund gerðir af bjór, og oft furðulegar bragðtegundir; svo sem súkkulaðibjór, ostakökubjór og kræklingabjór. Ég mæli þó með að fólk passi sig því belgiskur bjór er með töluvert hærri áfengisprösentu en bjórinn heima.

Ferðalangar ættu líka að hafa augun hjá sér og taka eftir veggmyndunum sem má finna á húsum um alla borgina og eru til heiðurs teiknimyndum sem hafa komið héðan. Þeirra á meðal eru nokkrir Íslandsvinir, svo sem Strumparnir, Ástríkur og Steinríkur, Svalur og Valur, og minn upphalds, Tinni.



Tinna Rós hefur búið í Brussel í ár og líkar dvölin vel.

“Það sem ég elska mest við borgina er hversu fjölmennarleg hún er og hvað maður getur lært mikið um heiminn hér.

Leynistadur sem fáir vita um?

Jenneken Pis styttnar, sem er kvenkyns útgáfan af hinni sivinsælu Mannekin Pis styttnu. Hún er vel falin, og fólk virðist almennt ekki vita af tilvist hennar. Hún stendur einmitt í götunni þar sem Delirium barinn er, svo fólk á það til að gleyma því að hafa séð hana... því eins og ég sagði er bjórinn hér sterkur og fólk á það til að drekka aðeins fleiri en það ætti að gera.

Hvernig eru heimamenn? Það vita fáir, enda er erfitt að finna þá í Brussel, sem er yfirfull af fólki frá hinum ýmsu stöðum í Evrópu sem koma hingað vegna vinnu. Þar af leiðandi er samfélagið virkilega



Grand Place torgið er vinsæll áfangastaður ferðamanna. Þar eru íðulega haldnar ýmsar uppákomur. NORDICPHOTOS/GETTY



Manneken Pis styttnar, af dreng að pissa, er meðal þekktara kenneileita í Brussel. Tinnu Rós finnst þó enn meira koma til styttnunnar Jenneken Pis af stúlku að pissa en færri vita af henni.



fjölpjódlegt. Þeir örfáu heimamenn sem ég hef hitt eiga það þó sameiginlegt að vera vinalegir og hressir, en frekar jarðbundnir.

Helstu kostir og gallar borgarinnar? Það sem ég á erfiðast með að komast yfir hér er sorpaðstaðan. Heimilissorp er sótt tvisvar sinnum í viku, en ruslatunnur tíðkast ekki. Maður þarf því að fara með ruslið niður kvöldið áður en það er sótt. Þangað til þarf maður bara að geyma það inni. Svo angar hverfið auðvitað af sorpi á sorpdegi, og ekki skánar það þegar einhver dýr komast í pokana og rífa þá opna. Það sem ég elska mest við borgina er hversu fjölmennarleg hún er og hvað maður getur lært mikið um heiminn hér. Það er svo auðvitað enn betra hvað er auðvelt að fara og kynna sér heiminn héðan líka þar sem borgin er afskaplega vel tengd bæði með flugi og lestum.



Finna má fjölmargar teiknimyndafígúrar á húsveggjum um alla borg. Hér má til dæmis sjá Lukku Láka og hina illræmdu Dalton bræður. NORDICPHOTOS/GETTY

VINGE BRÜSSELHUS

MÁNUDAGA 7

GOT

HEIMILI HBO

MARGFALT SKEMMTILEGRI

1817 | 365.IS | 365

N Ý J A R S E N D I N G A R

RODEO SÓFI 4RA SÆTA
TILBOÐSVERÐ 198.000,-



MEERT HILLUR
LÍTIL 2.900,-
STÓR 3.900,-



DENA STÓLL
175.000,-



SÓFABORÐ
M: 49.000,-
L: 59.000,-



BIRD
1.450,-



ARC LAMPI
49.500,-



habitat 
SIDAN 1964

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

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU 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

Bílar til sölu



Toyota Yaris 99'. Góðu lagi. Skoðaður. Nagladekk fylgja. Verð 130þ. S. 8963575



Toyota Avensis 2005. Ek. 165þ. Nýskoðaður. Í toppstandi. Verð 690þ. S. 8969819



Tveir gullmolar til sölu. Austin Healey Sprite '59 og Mercedes-Benz 280SL '84 S: 894 1326



TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piaggio Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. Já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný tímareim, 6 manna bíll. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafið samband og fáið sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.



TIL SÖLU

Honda Jazz árg. 2007, ekinn 104.000 km. Sjálfskiptur, skoðaður 2018. Virkilega snyrtilegur bíll. Sá eini græni. Uppl. í síma 8957 199, Ómar.



Gullmoli til sölu. RAV 4 VX árg. 2007, ekinn 89 þúsund, sjálfskiptur, leðurklæddur, heilsársdekk. Verð 1.890þ, upplýsingar í síma: 6925690



7 MANNA FERÐA-OG FJÓLSK. BÍLL 4X4

Starex '06, ek 183þ.sk.'17, breyttur Krókur, spilbiti, brettak, þakst., stigbr. Tengdó, mikið endurn. Tilb. 1200 þús Uppl. í síma 8982608 og 8982821



NÚ ER LAG.

Ný standsettur veitingabil með gas-grillpönnu, gas-grilllofn, kæliborð, loftræsting, allur einangraður og klæddur með stáli, nýtt gas og nýtt rafmagn. Skoðaður 19. Asett verð 3,6m. uppl. 820-5181



BMW 325Xi (4X4) 2007 ekinn 114 þ.km, bensín, sjálfskiptur, leðuráklæði, rafdrifin sæti, hiti í framsætum. Fjarlægðarskynjarar, 17" dekk. Nýskoðaður. Vel með farinn. Verð 1.990.000. S. 8217219



Citroen Berlingo árg 2013 diesel ek 72.þús vel með farinn bíll. Verð 1690.þús. uppl. s: 866-3495



Peugeot 2007 beinsk. dísel. Ek 166þ. Eyðslugrannur. Nýfirfarinn af verkst. Tilboð 890.000. S:8461456



Honda CRV árg. 2004. Einn eigandi. Verð kr. 950.000. Sími 868 9632.

KANTLÍMINGARVÉL

Holzherlengd 2,5m, er í lagi, limir og fræsir. Fæst fyrir lítið. Uppl. í s. 898 2608 eftir helgi.

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Pallbílar



PALLBÍLL OG PALLHÝSI.

Ford F-150 King Ranch árg. 2008, ekinn aðeins 61.000 km. og Starcraft Pine Mountain pallhýsi. Selst saman eða í sittvöru lagi. Verð á bil 3.290.000. Verð á pallhýsi 990.000.- Uppl. S. 894-1871

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

visirna að... Barnaheill
Óföðursóttir barnaverk
hafa áhrif á börn.

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is

Malarhöfða 2

Sími 5773777

www.bill.is



KIA Sportage

Verð: 3.390.000

Árgerð: 2013 : Dísel
Ekinn: 80þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.270974.



JEEP Grand Cherokee laredo 4x4.

Verð: 990.000

Árgerð: 2007 : Bensín
Ekinn: 199þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.260527.



FORD Fiesta eco boost.

Verð: 1.990.000

Árgerð: 2017 : Dísel
Ekinn: 18þ.km. : 5 girar

Rnr.250661.



SUBARU Xv.

Verð: 3.990.000

Árgerð: 2016 : Bensín
Ekinn: 46þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.260596.



MMC Pajero.

Verð: 5.590.000

Árgerð: 2008 : Dísel
Ekinn: 261þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.270933.



TOYOTA Avensis

Verð: 3.690.000

Árgerð: 2016 : Bensín
Ekinn: 43þ.km. : Sjálfskiptur.

Rnr.260597.

Til sölu

plettac
distribution

SÖLUSÝNING
Laugardaginn 19. ágúst kl. 10-13
Vesturvör 22, Kópavogi

Plettac vinnupallar til sölu.
Láttu öryggi og lausnir ráða ferðinni.

VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi 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

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - 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

HÚSAVIÐHALD GET BÆTT VIÐ MIG VERKUM Í SEPTEMBER.

Pak viðgerðir, gluggar og hurða ísetning, sumarhús. Sökkklar, uppslátt. Get tekið að mér Byggingarstjórn. Tilboð, Timavinna.

Upplýsingar í s 893-5374
nybyggd@gmail.com

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

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

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Keypt & Selt

Til sölu



SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI
Heimsending. www.humarsalan.is
Pöntunarsími: 8676677

AUSTURLENSKUR VEITINGASTAÐUR TIL SÖLU

Austurlenskur veitingastaður í skeifan til sölu rekstur eða með húsnæði uppl á tomas6911@gmail.com

BÚSLÓÐ TIL SÖLU

Vönduð búslóð til sölu. Nánari uppl. í s. 866 0167

Frystiklefi til flutnings ca. 50 m³, einnig hillur fyrir lagerhúsnæði til sölu. Uppl. veita Stefán s. 862 5940 og Sigurður s. 863 4548

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Skólar & Námskeið

Kennsla

LESTRARKENNSLA

Tek að mér aðstoð og þjálfun í lestri fyrir börn á aldrinum 5-10 ára. Margra ára kennslu reynsla. Uppl. í s. 696 8699

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



JAKKI
kr. 19.800

BUXUR
kr. 11.900

Avanti Camo jakki og buxur
Léttur og mjúkur fatnaður
góður í alla skotveiði
Vatns og vindheldur
Vesturröst
Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrrost.is

Ábendingnappinn má finna á www.barnaheill.is



Húsnæði

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RADHÚS Í 110 RVK

EDA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, radhúsi, eða hæð í 110 RVK eða nágrenni. Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísium greiðslum heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:

sendtohelgi@gmail.com

Óska eftir geymslu undir búslóð, ca.8fm, á höfuðborgarsvæðinu eða Reykjanesi. Aðgengi fyrir trillu verður að vera til staðar. Vinsamlegast hringið í síma 779-1701.

Atvinnuhúsnæði

Vantar ca. 50-80 fm húsnæði til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Jarðhæð. Upplýsingar: 699-6762 eða hreinverkis - Tómas

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Hönnun



VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentrading.is



talent@talentrading.is
bryndis@talentrading.is
Sími: 552-1600

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Ferðaðþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaðþjónustuna, afhendast fullkláruð.
Nánari uppl. reism@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

GRAFARVOGS
VERKSTÆÐI

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

Gylfafiöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Rafstilling ehf

startarar - alternatarar - þerur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Atvinna

Atvinna í boði

GINGER

GINGER Í REYKJAVÍK

Ginger óskar eftir starfsfólki á dagvaktir alla virka daga. Ef þú ert orðinn 18 ára og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á brynja@ginger.is

Ginger restaurant is looking for employees on day shifts all weekdays. If you are 18 or older and interested in working at a good restaurant please send your c.v. to brynja@ginger.is

GINGER

GINGER KEFLAVÍK:

Ginger óskar eftir starfsfólki á dagvaktir alla virka daga. Ef þú ert orðinn 18 ára og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á fitjar@ginger.is

Ginger restaurant is looking for employees on day shifts all weekdays. If you are 18 or older and interested in working at a good restaurant please send your c.v. to fitjar@ginger.is

VERKAMENN

Vegna aukinna verkefna óskum við eftir að ráða verkamenn til starfa. Uppl. í síma 893 3915

We are looking for handworkers because of more projects please call 893 3915



Óskum eftir fólki í hlutastarf. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt hlutastarf.

GULLNESTI GRAFARVOGI

Óskum eftir röskum, íslenskumælandi starfskrafti virka daga frá 10-17.

Upplýsingar í síma 898-9705, Daði

MÓTTAKA

41 - A Townhouse Hotel, leitar af starfskrafti í móttökustarf með frábæra þjónustulund í skemmtilegt starf. Góð ensku kunnátta skilyrði. Unnið er á vöktum 2-2-3.

Ef þú heldur að þetta sé eitthvað fyrir þig sendu okkur þá ferilskrá á jobs@41hotel.is



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvisskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háholti 13-15, Mos. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

HOTEL RECEPTIONIST

41 - A Townhouse Hotel is looking for a receptionist/ greeter to join our team. You must be confident and professional, have strong customer service skills and be able to work as a team player. Fluent English required.

If this sounds interesting to you please send your info to jobs@41hotel.is



MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvisskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Óskum eftir bílasmíð, bílamálara eða vönum mönnum í þessum starfsgreinum. Uppl. í s. 899 5424

BOOZTBAR

Óskar eftir að ráða til starfa gott fólk Dagvinnna. Hlutastörf kvöld og helgar. Umsóknnum skilað á booztbarinn@booztbarinn.is

TRADEX EHF Í HAFNARFIRÐI

vantar stundvíst og duglegt starfsfólk í fiskvinnslu og pökkun. Vinnutími frá kl. 7 - 15 virka daga. Umsækjendur sendi umsóknir á tölvupóstinn tradex@tradex.is

HANDFLAKARI ÓSKAST:

Fiskvinnsla í Hafnarfirði vantar handflakara til starfa. Aðeins vanur flakari kemur til greina. Laust herbergi á staðnum. Vanir flakarar sendi póst á netfangið vinna@hamrafell.is

Atvinna óskast

Húsasmiður tekur að sér smíðavinnu og viðhald. Upplýsingar í síma 699-2698

Viðskiptatækifæri

VILTU STARFA SJÁLFSTÆTT ?

Til sölu vefsíðurnar itravel.is og leigutekjur.is Allt er tilbúið til að hefja starfsemi. Nánari uppl: leigutekjur@leigutekjur.is

Tilkynningar

Tapað - Fundið



Hvítur Disarpáfagaukur tapaðist í Garðabæ á laugardag uppl. í síma 899-1294

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

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

Verið hjartanlega velkomin.

Tímappantánir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Til sölu



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.

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

Húsnæði óskast

Hús/ hæð / raðhús í 110 RVK eða nágrenni

helst Ártúnsholt, Árbær, Selás óskast.

Hjón með 3 börn óska eftir einbýli, raðhúsi, eða hæð á sv. 110 eða nágrenni.

Aðeins langtímaleiga kemur til greina.

Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Nánari upplýsingar sendist á: sendtohelgi@gmail.com

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

