

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 5. SEPTEMBER 2017

Heilsa



Þrátt fyrir lítinn garð nær Jón Yngvi Jóhannsson að rækta um 20 tegundir af mat- og kryddjurtum.

heilsa ➔4



Hólmgeir Gauti Agnarsson stundar jöfnum höndum nám í efnaverfræði við Háskóla Íslands og ballettnám við Klassiska listdanskólann. MYND/EYÞÓR

FYRIR OKKUR

Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.
Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagafarm, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarbæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.

Námskeiðið skiptist í þrjú hluta og verður kennt þriðjudagana 12., 19. og 26. september kl. 16:10 – 19.

Námskeiðsstaður er Háskóli Íslands – Askja, stofa N-128, Sturlugötu, Reykjavík.

Sjá námskeiðslýsingu á www.lexista.is
Fyrirlesari: Anna Linda Þjarnadóttir, héraðsdómslögmaður, LL.M

Námari upplýsingar og skráning í síma 894-6090 eða á allb@lexista.is
Námskeiðsgjald er 45.000 kr. og greiðist við skráningu.

Lexista

VR og fleiri félög styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu um 50%.



Einn með ballerínunum

Þegar Breiðhyltingurinn og efnaverfræðineminna Hólmgeir Gauti Agnarsson byrjaði í ballettnámi sagði hann engum nema sínum nánustu frá því að hann væri farinn að klæðast sokkabuxum og dansa. ➔2

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Það vantar stráka í ballett,“ segir Hólmgeir Gauti sem fann fljótt til stólts og gleði yfir því að vera ballettdansari, enda naut hann skjótt virðingar og aðdáunar sem slíkur.

„Allir strákar dansa, á djamminu eða við tónlist heima, og allir hafa sitt tempó og tjútt. Fæstir taka þó stökkið eða hafa hugsun á því að fara í ballettnám né átta sig á því hvað það er gaman. Þá eru alltaf einhverjir smeykir um að fá á sig hommastimpil en þar er ekkert að óttast. Allan þann tíma sem ég hef lært dans hef ég hitt aðeins einn samkynhneigðan dansara; allir hinir eru gagnkynhneigðir. Því er tímabært að útrýma þessari mýtu, enda endemis vitleysa.“

Dansar í Þjóðleikhúsinu

Hólmgeir Gauti æfði karate frá sjö til sautján ára aldurs, og segir að hann hefði aldrei getað farið í dansinn ef ekki væri fyrir söng- og leiklistarskólann Sönglist sem ýtti undir sjálfstraust hans og hjálpaði honum að stíga út fyrir rammann.

„Það var svo á leiksýningunni Billy Elliott sem mér flaug í hug að byrja í ballett. Mamma greip það strax á lofti og setti sig í samband við dansara sem mælti með því að ég færi í inntökupróf í Klassíska listdanskólannum. Ég hafði ekkert betra að gera, skellti mér í prófið, fékk inni og mætti í balletttíma vikuna á eftir, sem ég vissi reyndar ekki að væri tími í klassískum ballett en hélt að væri nútímadans. Það reyndist svo ótrúlega gaman og hefur verið samfelld ævintýri síðan,“ segir Hólmgeir Gauti sem var eini strákurinn sem þreytti inntökupróf það árið. Í sumar fetuðu fleiri strákar í fótspor hans og eru nú byrjaðir í náminu.

„Ég hef aldrei fengið neikvæðar athugasemdir vegna ballettsins, bara mikið af hrósi og áhuga. Ég heyrir reglulega að ég sé farinn að ganga eins og ballettdansari en í ballett er manni kennt að bera höfuðið hátt og ganga teinréttur í baki. Sjálfstraustið eykst í takt við það og maður er stoltur af því að dansa,“ segir hann og brosir.

Hólmgeir Gauti stendur nú frammi fyrir lokaári sínu við Klassíska listdanskólann. Frá mánudögum til fimmtudaga æfir hann tvisvar á dag, í einn og hálfan tíma í senn. Á föstudögum og laugardögum æfir hann þrisvar á dag, í fjórar og hálf klukkustund hvorn dag fyrir sig. Sunnudagar eru fridagar en þá dansar Hólmgeir Gauti í Fjarskalandi Þjóðleikhússins.

„Dansinn útheimtir tíma og þrek en ef maður elskar að dansa er það algjörlega þess virði og maður hugsar ekki „Æ, það er æfing“ heldur „Ú, það er æfing!“ af einskærri tilhlökkun. Ætli maður í dansnám má reikna með að það taki jafn langan tíma og annað nám og þannig er ég jafn mikið í ballett og háskólanum. Æfa þarf stíft til að ná fullkominni tækni í klassískum ballett, en við dónsum þó ekki alveg allan tímann, því hluti af náminu er kóreógráfía og dansverk sem við sýnum á jóla- og vorsýningum skólans.“

Styrk til að lyfta ballerínunum

Hólmgeir Gauti segir það hafa breytt sér á líkama og sál að fara í ballettnám.

„Ég er orðinn miklu liðugri og fer nú næstum í splitt á meðan ég gat rétt svo snert á mér tærnar áður. Grunnurinn í karate gaf mér góða hreyfifærni en í ballettinum hefur hún enn aukist og dýpkað. Ég hef aldrei verið í jafn góðu líkamsformi, öll aukafita hvarf hratt og ég fann hvernig líkaminn mótaðist og breyttist með dansinum, auk þess sem ég get hoppað hærra og stokkið lengra,“ útskýrir Hólmgeir Gauti og kveðst alveg sáttur við stæltan líkamsvöxtinn sem dansarar uppskera.

„Þótt ég stefndi ekki á að verða massaður kom fljótt að því að ég kæmist ekki í buxurnar fyrir stórum lær- og kálfavöðvum. Styrkur manns eykst til muna enda þarf maður að vera hraustur til að geta lyft og sveiflað ballerínunum yfir höfuð sér.“

Hann bætir við að ballett sé listnám frekar en íþróttagein.

„Í ballett tileinkar maður sér gríðarlegan aga og öðlast færni í mannlegum samskiptum ásamt virðingu fyrir öllu sem lifir og



Hólmgeir Gauti segist heillaður af bæði nútíma listdansi og klassískum ballett. MYNDIR/KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

hrærist. Stundum er maður búinn eftir æfingar og getur vart labbað niður stigann heima, en þá skiptir öllu að hugsa vel um líkamann, borða hollt, fara í sund og heit böð og kæla þrútna vöðva.“

Jú, ég er ballettgæinn

Eftirlæti Hólmgeirs Gauta er tví-dans í klassískum ballett; þar sem hann dansar við ballerínunum sem hann lyftir og snýr í höndum sér.

„Jú, ég er örugglega öfund- aður af því að vera eini strákurinn innan um ballerínurnar en þær eru æfingafélagar mínir og góðir vinir. Ég elska að vera með þessum stelpum, þær eru æðislegur félags- skapur og hver stund með þeim er skemmtilegt ævintýr.“

Hann neitar því ekki að finna fyrir auknum áhuga og athygli ungra kvenna.

„Það er nú ekkert vandamál en margar koma og spyrja hvort ég sé ekki ballettgæinn. Mér finnst það ósköp edlilegt því ég er búinn að dansa mikið og dansinn orðinn stór partur af lífi mínu, rétt eins og þegar ég var karategæinn,“ segir hann hlæjandi.

Vinir Hólmgeirs Gauta hafa stutt hann dyggilega í ballettnum og fylgt honum á sýningar og svo æfingar, sem hann segir hafa vakið undrun en kátínu og gleði ballerínanna.

„Ég á góða vini sem styðja mig

„Ég er örugglega öfund- aður af því að vera eini strákurinn innan um ballerínurnar. Ég elska að vera með þessum stelpum og hver stund með þeim er skemmtilegt ævintýr.“

í einu og öllu, og stundum segjast þeir dást að hugrekki mínu fyrir að hafa þorað í ballettinn. Fyrir mér snýst það ekki um hugrekki. Ég fór bara að dansa, sem mér þykir núorðið jafn venjulegt og hvað annað. Ég á enn margt ólært þótt ég sé kannski góður miðað við stuttan tímann sem ég hef lagt stund á ballett, en maður verður ekki fullnuma í ballett á tveimur árum frekar en í karate eða fót- bolta. Ég er hins vegar þeirrar skoðunar að maður eigi að elta drauma sína og kýla á hlutina, því það er engu að tapa. Það er til alls að vinna því hvað ef maður svo filar það?“



Hólmgeir Gauti nýtur þess einna mest að dansa tví-dans við ballerínunum.

VETRARTÍSKAN

YFIRHAFNIR - PEYSUR - BUXUR



Tískan

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

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

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

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

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



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
**LÝÐHEILSU
GÖNGUR**
— SEPTEMBER 2017 —

LIFUM OG NJÓTUM

Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands verða alla miðvikudaga í september í flestum sveitarfélögum landsins í tilefni af 90 ára afmæli félagsins. Markmiðið er að hvetja fólk á öllum aldri til útivistar og hreyfingar í góðum félagsskap og efla þar með heilsu sína og lífsgæði.

- **September 2017**
- **Alla miðvikudaga kl. 18:00**
- **Náttúra, vellíðan, saga og vinátta**
- **Fjölskylduvænar 60-90 mínútna göngur**
- **Í flestum sveitarfélögum**
- **Allir velkomnir - þátttaka ókeypis**

Allar upplýsingar um göngustaði vítt og breitt um landið má nálgast á www.fi.is/lydheilsa



ÞÚ GETUR UNNIÐ !

Allir sem vilja geta skráð sig í göngur og þar með í lukkupott sem dregið verður úr í lok verkefnisins.

Fleiri göngur = meiri vinningslíkur!

Skráðu þig á
www.fi.is/lydheilsa



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

VALITOR



vís



Bein tengsl við náttúruna

Þrátt fyrir lítinn garð nær Jón Yngvi Jóhannsson að rækta um 20 tegundir af mat- og kryddjurtum. Margir kostir fylgja slíkri heimaræktun, hún kostar lítinn pening og síðsumars er hægt að nota kryddjurtir án þess að horfa í aurinn. Grænmetið úr garðinum er auk þess mun bragðbetra.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Það styttist í að íslenska grænmetissumrinu ljúki enda komið fram í september. Ef haustið verður gott má þó búast við að heimaræktendur geti notið grænmetis og kryddjurtu úr garði sínum fram í október. Því vonast a.m.k. Jón Yngvi Jóhannsson, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og höfundur bókarinnar Hjálp, barnið mitt er grænmetisæta!, eftir en hann er afar duglegur við ræktun í garðinum heima.

Fyrsta verk hans, eftir að fjölskyldan flutti í raðhús við Laugalæk í Reykjavík með pinulitlum garði, var að smíða kassa utan um grænmetisbeð. „Síðan þá höfum við ræktað grænmeti og kryddjurtir af ýmsu tagi í garðholunni okkar. Í sumar var ég með tæplega 20 tegundir af mat- og kryddjurtum. Þar sem garðurinn er mjög litill reyni ég að rækta grænmeti sem sameinar þrennt: Gefur mikla uppskeru á fermetra, er bragðgott og hægt er að nota jafnt og þétt frá því snemmsumars og fram á haust. Ég rækta mikið af salati og spinati; í ár



„Það fylgir því einhver sérstök ánægja að fylgjast með grænmeti frá fræi og á diskinn,“ segir Jón Yngvi Jóhannsson, lektor og matreiðslubókarhöfundur. MYNDIR/EYÞÓR



Stilkbeðja setur fallegan svip á matjurtargarðinum. Hægt er að steikja stilkinn í smjöri og blöðin bragðast eins og spinat.



Skráðu
þig núna!

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

Salsa
Break
Zumba

Brúðarvals
Barnadansar

Samkvæmisdansar

Sérnámskeið fyrir hópa

Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög
veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
www.dansskoli.is | dans@dansskoli.is | sími 553 6645



Grænkál, blaðsalat og spinat, tilbúið í veislurétti af ýmsum stærðum og gerðum.

sáði ég óvenjulega miklu grænkáli sem er frábær matur og endist auk þess langt fram á vetur.“

Sérstök ánægja

Vegna plássleysis ræktar Jón Yngvi ekki ýmislegt sem væri þó gaman að rækta, t.d. rótargrænmeti á borð við rófur og rauðrófur og auðvitað kartöflur. „Ég hef stundum ræktað kartöflur og rauðrófur í böllum eða IKEA-pokum á svölunum en í sumar fékk ég smá skika austur í sveit þar sem amma mín og afi bjuggu til að útbúa kartöflugarð, þannig að ég sleppti balaræktuninni.“

Jón Yngvi var alinn upp við garðrækt, bæði heima á Ísafirði þar sem hann ólst upp og hjá ömmu sinni og afa í Vorsabæ á Skeiðum þar sem hann var í sveit á sumrin. „Afi minn ræktaði kartöflur og rófur til sölu í stórum stíl og amma var með heilmikla grænmetisrækt og berjarunna í garðinum. Eg er því alinn upp við að hjálpa til við grænmetisræktun, setja niður kartöflur og taka þær upp, grísa rófur, stinga upp garða og þar fram eftir götunum.“

Hann segir marga kosti við að rækta heima fyrir. „Sumt grænmeti sem auðvelt er að rækta heima, t.d. klettasalat og grænkál, er rándýrt í búðum. Það er líka gaman, ekki síst

síðsumars, að geta notað kryddjurtir eins og steinselju, myntu og timjan algerlega að vild, án þess að horfa í aurinn. Það fylgir því einhver sérstök ánægja að fylgjast með grænmeti frá fræi og á diskinn. Ef ég væri aðeins rómantískari en ég er myndi ég sennilega segja að ræktun komi manni í bein tengsl við náttúruna.“

Bragðbetra grænmeti

Auk þess finnst honum grænmetið sem hann ræktar heima oftast miklu bragðbetra og bragðsterkara en það sem keypt er úti í búð. „Klettasalat sem keypt er í búðum er til dæmis óttalega bragðdauft í samanburði við það sem kemur úr garðinum.“

Garðurinn gefur enn vel af sér og vonast hann eftir góðri uppskeru áfram næstu vikurnar. „Undanfarið hef ég líka verið að klippa niður kryddjurtir til að þurrka, einkum órganó og myntu en líka sítrónumelissu. Svo er dillid að vaxa úr sér og ég þarf að fara að gera eitthvað við það, ætli ég taki ekki blómkrónurnar af því og sýri gúrkur í stórum stíl en frýsti blöðin.“

Matreiðslubók hans hefur verið vel tekið og segist hann m.a. hafa hitt mikið af foreldrum og ömmum og öfum sem hafa haft mikið gagn

af henni. „Dætur mínar hafa alltaf verið duglegar að borða grænmeti úr garðinum en það er örugglega ekki skýringin á því hvers vegna þær eru orðnar grænmetisætur. En það var sem sagt sú staða sem blasti við okkur hjónunum fyrir nokkrum árum. Þær voru allar hættaðar að borða kjöt og fisk. Fljótlega fór ég að heyra af öðrum foreldrum sem voru í sömu stöðu, en vissu ekkert hvernig þeir áttu að bregðast við vegna þess að þeir voru óvanir að elda grænmetisrétti. Ég hafði lengi gengið með þann draum í maganum að skrifa matreiðslubók og þarna fannst mér ég geta skrifað bók sem ætti erindi.“

Smjörbaunir á súrdeigsbrauði

Þessi réttur á mjög vel við á þessum árstíma, ekki síst ef maður hefur aðgang að spinati og/éða grænkáli úr garðinum, segir Jón Yngvi. „Ég hef þennan rétt oft í kvöldmat fyrir fjölskylduna, en ég hef líka notað hann sem forrétt í matarboði.“

4 þykkar sneiðar af súrdeigsbrauði, að minnsta kosti dagsgömlu

2-3 hvítlauksrif

1 dl olífuolía

chiliflögur eftir smekk

2 dósir smjörbaunir eða 500 g

soðnar baunir

200 g spinat eða grænkál

Salt

Ristið brauðið í nokkrar mínútur í ofni þar til það er aðeins farið að brúnast. Saxið hvítlaukinn smátt og steikið hann í oliunni við vægan hita. Þegar hvítlaukurinn er orðinn mjúkur er chiliflögnum bætt við, þá baununum og loks grófsöxuðu spinati eða grænkáli. Bragðbætið með salti; mér finnst best að salta þennan rétt ekki af mikið á pönnunni, heldur leyfa hverjum og einum að salta yfir diskinn sinn með góðu flögusalti. Ef rétturinn verður of þurr má bæta við órlitlu af soðinu af baununum. Þegar baunablandan er tilbúin er ein brauðsneið sett á hvern disk og blöndunni ausið yfir. Berið fram með góðu tómatsalati.

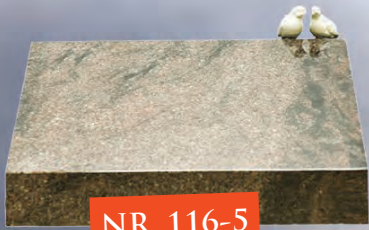
ÚTSALAN ER HAFIN ! 15 - 85 % AF ÖLLU Í 6 DAGA

veidiportid.is

Vöðlur	frá 7.500 kr.
Veiðihjól	frá 2.900 kr.
Vöðlujakkar	frá 8.900 kr.
Flugustangir	frá 6.000 kr.
Tvihendur	frá 15.000 kr.
Vöðluskór	frá 8.500 kr.
Flugulínur	frá 2.500 kr.
Ofl. Ofl. Ofl. !!!!!	

ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

TILBOÐIÐ GILDIR
ÚT SEPTEMBER 2017



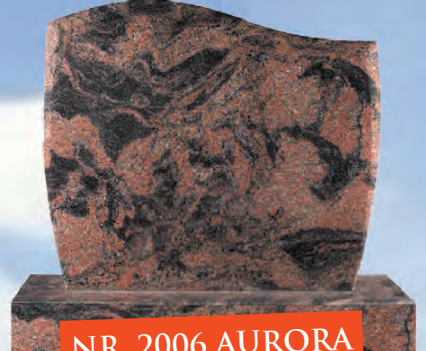
NR. 116-5
VERÐ KR. 186.000
~~346.100~~



NR. 2042
VERÐ KR. 149.900
~~276.600~~



NR. 2046
VERÐ KR. 270.220
~~408.900~~



NR. 2006 AURORA
VERÐ KR. 265.420
~~402.900~~



NR. 104 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 329.420
~~482.900~~



NR. 113 PARADISO
VERÐ KR. 297.420
~~442.900~~



NR. 2021
VERÐ KR. 304.620
~~451.900~~



NR. 115
VERÐ KR. 369.420
~~532.900~~



NR. 118 PARADISO
VERÐ KR. 313.420
~~462.900~~



NR. 129-3 SHANXI BLACK
VERÐ KR. 385.420
~~552.900~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚIN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AKSTURSGJALD BÆTIST VIÐ UTAN HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



FYRIR

EFTIR

MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI



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

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

bilaborg.is

Sími 517-1111



M.BENZ S 450 4matic. Ágerð 2010, ekinn 111 þ.KM, bens in, sjálfskiptur. Tilboðsverð stgr 5.699 þús Rnr.133112. Ásett skiptiverð 7.9 millj. Uppl síma 696-1001 www.bilaborg.is

Bilaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.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.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

Ford Ka+ nýr, fullt verð 1.840.000
3ja ára ábyrgð. Tilboð óskast. Uppl. í s. 692 8540

Bílar óskast

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

Bátar

VEIDIVÖTN VEIDIVÖTN
Netin tilbúin þekking reynsla gæði. heimavik.is s. 892 8655

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

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.

Málarar

REGNBOGALITIR

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

SPORT

Tryggðu þér áskrift á aðeins 399 kr. á dag*
11.990 kr. á mán.

ENSKI BOLTINN ER HAFINN!

365.is | Sími 1817 **365**

*Tilboð við 12 mánaða bindingu

Vatnshitablásarar



Tilboð 89.990

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

Purrkbox

í ferðavagnin fyrir veturinn



Tilboð 3 fyrir 2

Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð frá kr 44.990

Hitavír í þakrennur



Tilboð kr./m 1450

Haltu rennunum hreinum í vetur.

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Spái í spil. Tímantani. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Bækur

HORNSTRANDBÆKURNAR FYRIR FRÖÐLEIKSFÚSA

Hornstrandabækurnar allar 5 í pakka 7,500 kr. Upplögð afmælis og tækifærisgjöf. Fritt með póstinum. Vestfirski forlagið
Pantanir jons@snerpa.is
456 8181

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihúsum í vetur. S. 899 7012 Sólbacki.

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Bílskúr

Bílskúr óskast til leigu undir dót. Uppl. á: hreinverk.is og í s. 699 6762 Tómas

Atvinna

Atvinna í boði

Óska eftir vélstjóra á tæplega 200t netabát sem gerður er út frá Suðurnesjum. Uppl. í s. 892 5522

Málrameistari óskast! Tilboð óskast í þakmálningu á Skriðuseli 1, 109 Reykjavík. Uppl. í síma 557-4391 og 660-8301

HÁSETI VANTAR

Háseta vantar á mb. Núp BA 69 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Uppl. í símunum 897 1591, 862 5767 og 846 3526.

intellecta.is
RÁÐNINGAR
intellecta

FLOTT INNIVINNA!

- FYRIR DUGMIKINN, SJÁLFTÆÐAN OG LAGHENTAN EINSTAKLING

Rekkjan er rótgróid fyrirtæki sem sérhæfir sig í að láta fólki líða vel á nóttinni og er m.a umboðsaðili King Koil og dreifingaradili Fatboy á Íslandi.

Starfsfólk þess er metnaðarfullt og leggur sig ávallt fram við að veita bestu þjónustu sem völ er á með bros á vör. Fyrirtækið hefur vaxið hratt undanfárin misseri og er byggt upp af mikilli fagmennsku.

Vegna aukinnar umsvifa leitar Rekkjan að laghentum og dugmiklum einstakling sem getur unnið sjálfstætt við smíðavinnu og almenn lagerstörf.

Áhugasamir sendi tölvupóst á netfangið: rekkjan@rekkjan.is.

rekkjan

HEILSURÚM

Rekkjan heilsurúm ehf.

Ármúla 44 · 108 Reykjavík · Sími 588 1955 · Fax 588 1951
www.rekkjan.is



AUGLÝSING

Um skipulag í Sveitarfélaginu Vogum. Tillögur að breytingu á deiliskipulagi

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga samþykkti þann 30. ágúst 2017 að auglýsa eftirfarandi tillögur að breytingu á deiliskipulagi, skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Löndarsvæði við Vogabraut.

Breytingin felst í eftirfarandi: Lóðirnar við Heiðarholt 2, 2a og 4 eru sameinaðar í eina lóð, Heiðarholt 2. Stærð sameinaðar lóðar er 6.725 m². Vegna sameiningar lóðanna eru gerðar breytingar á byggingarreitum og verður einn byggingarreitur innan sameinaðar lóðar. Stærð og lega byggingarreitsins er í samræmi við byggingarreiti aðliggjandi lóða til suðurs, sem og bindandi byggingarlína. Sjálfsafgreiðslustöð eldsneytis sem gert var ráð fyrir á lóðinni fellur út eftir breytinguna og er því ekki þörf fyrir einstefnu aðkomuleið akandi umferðar inn á lóðina frá Vogabraut og fellur hún út. Jarðvegsmön norðan Vogabrautar mun framlengjast um 50 m. Gert er ráð fyrir húsgerð A innan sameinaðar lóðar og verður nýtingarhlutfall það sama og fyrir húsgerð A eða 0,4.

Löndalur.

Breytingin felst í eftirfarandi: Bætt er við aðkomuleið að baklóðum á milli lóða við Löndal 15 og 23. Heitisbreyting er gerð á lóðum við Löndal 5 og 5A sem verða Stapavegur 5 og 5A. Breyting er gerð á lóðarmörkum við Stapaveg 5, 5A og 7. Lóð við Stapaveg 7 stækkar til suðurs og minnka lóðir við Stapaveg 5 og 5A vegna þess. Lóð við Stapaveg 7 stækkar úr 7.457 m² í 8.294 m². Lóð við Stapaveg 5 minnkar úr 1.075 m² í 813 m². Lóð við Stapaveg 5A minnkar úr 2.078 m² í 1.524 m². Vegna breyttra lóðarmarkna breytast byggingarreitur og aðkoma akandi umferðar að lóðum við Stapaveg 5 og 5A. Lóðarmörk og lóðarstærð við Löndal 1 eru leiðrétt. Nýtingarhlutfall lóða hækkar úr 0,4 í 0,5.

Tillögurnar eru settar fram á uppdrætti ásamt greinargerð og vísast til þeirra um nánari upplýsingar.

Tillögurnar verða til sýnis á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Löndal 2, 190 Vogar frá og með með þriðjudeginum 5. september 2017 til og með þriðjudegins 17. október 2017. Tillögurnar eru einnig aðgengilegar á vef Sveitarfélagsins Voga, www.vogar.is/Skipulag/Skipulag_i_kynningu/.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Skila skal skriflegum athugasemdum til skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Löndal 2, 190 Vogar eða á netfangið skrifstofa@vogar.is eigi síðar en þriðjudeginum 17. október 2017.

Vogum, 5. september 2017
f.h. bæjarstjórnar,
Ásgeir Eiríksson, bæjarstjóri

STÖRF Í BOÐI Í RÚMFATALAGERNUM BÍLDSHÖFÐA



Rúmfatalagerinn Bildshöfða óskar eftir að ráða hresst og jákvætt fólk til starfa í metravörudeild, smávörudeild, baðdeild, fatadeild, húsgagnadeild og á kassa. Bæði fullt starf og hlutastarf í boði. Gott atvinnutækifæri sem býður upp á frábæra framtíðarmöguleika.

Rúmfatalagerinn Bildshöfða

Vinsamlegast sendið ferilskrá á ivar.ivarsson@rfl.is

eða hringið í síma 820-8011 (Ívar) eða 842-8066 (Margrét)



www.rumfatalagerinn.is

ráðum
ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is