

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 15. SEPTEMBER 2017

Lífsstíll



Bíó Paradís fagnar sjö ára afmæli. Rússneskir kvikmyndadagar hafa heldur betur fest sig í sessi í menningardagatalinu á Íslandi að sögn Ásu Baldursdóttur, dagskrárstjóra bíósins.

[lífsstíll](#) →4



Guðrún Árný ásamt dóttur sinni, Hönnu Lóu, en söngkonan saumaði fötin á hana, kápuna og buxur. MYND/ERNIR

Blómstrandi hamingja

Guðrún Árný Karlsdóttir er fjölhæf tónlistarkona. Hún fléttar saman störf sín sem tónmenntakennari og söngkona á skemmtilegan hátt. →2



LÍNAN

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Guðrún Árný blómstrar sem aldrei fyrr. Hún hefur sungið frá því hún var lítil stúlka, meðal annars með barnakór Öldu-túnsskóla í Hafnarfirði. Guðrún Árný segist vera aðfluttur andskoti í Hafnarfirði en hún flutti í bæinn þegar hún var tólf ára. „Áður átti ég heima á nokkrum stöðum, bæði í Reykjavík og úti á landi, en móðir mín og maður hennar eru kennarar. Þau höfðu ánægju af því að skipta um umhverfi og bjuggu gjarnan í kennarabústöðum,“ segir hún.

Guðrún Árný, sem er fædd árið 1982, bar sigur úr býtum bæði í söngkeppni Samfés sem unglíngur og Söngkeppni framhaldsskólanna. Hún hefur fimm sinnum tekið þátt í undankeppni Eurovision-keppninnar og fór sem bakródd með Gretu Salóme og Jónsa til Bakú árið 2012.

Fjör í skólafunni

„Ég fór í tónlistarnám vegna þess hversu skemmtilegt mér þótti að spila á píanó og syngja. Síðan ákvað ég að taka kennsluréttindi fyrir grunn- og framhaldsskóla því að mér finnst gaman að vera innan um börn. Ég hef verið að kenna yngstu börnunum í Hvaleyra-skóla í Hafnarfirði. Ég segi oft við börnin mín að maður eigi að læra það sem manni finnst skemmtilegt því þá verður vinnan svo auðveld. Krökkum finnst æðislegt að læra tónmennt, við notum hljóðfæri og það er oft mikið fjör í tímum. Velgengni Íslendinga í tónlistarheiminum hefur heilmikil áhrif á yngstu börnin. Við syngjum gjarnan vinsælustu lög in í þjóðfélaginu. Frikki Dór er í uppáhaldi hjá nemendum mínum, enda frábær strákur og hæfileikaríkur.“

Happy Hour

Guðrún Árný á þrjú börn, það yngsta dóttur á öðru ári, og syni 9 og 12 ára. Hún er sannkölluð ofurkona því dagarnir eru oft þéttskipaðir. „Móðir mín hefur stundum áhyggjur af því að ég brenni yfir en það hefur sjaldan verið jafn mikið að gera hjá mér í tónlistinni,“ segir

„Það er alltaf að aukast að fólk kíkinn á hamingjustund á barnum. Ég á marga fastagesti og svo er alltaf fjöldi útlendinga sem vill hlusta á íslenska tónlist.“

hún og hlær. Á fimmtu- og föstudögum spilar hún á píanó og syngur á Grand hóteli á svokallaðri Happy Hour. „Ég er svo þakklát fyrir þessa vinnu vegna þess að ég hef frjálst val með hvað ég syng og spila. Það er alltaf að aukast að fólk kíkinn á hamingjustund á barnum. Ég á orðið marga fastagesti og svo er alltaf fjöldi útlendinga sem vill hlusta á íslenska tónlist. Þetta er allt á rólegu nóttunum og fólk getur vel spjallað saman yfir notalegri stemmingu. Það má því segja að ég fari beint úr skólafunni á barinn,“ gantast hún með en Guðrún Árný á von á samkennurum til sín á barinn í dag.

Þótt enn sé september er Guðrún Árný farin að hlakka til jólatónleika sem verða 8. og 9. desember. Þar mun hún koma fram í Las Vegas Christmas Show í Gamla bíói sem Geir Ólafsson setur upp ásamt bandarísku stórsveitinni Don Randi. Hljómsveitin hefur leikið undir með heimsfrægum söngvurum eins og Elvis Presley, Frank Sinatra, Beach Boys, Abba og mörgum fleirum. Þegar er uppselt á fyrri tónleikana.

Gott djamm

Guðrún Árný er eftirsótt í brúðkaup, skírnir og jarðarfarið auk alls kyns einkasamkvæma. „Það er brúðkaupsvertið hjá mér á sumrin og ég býð gjarnan væntanlegum brúðhjónum heim til mín fyrir athöfnina og við veljum saman lög in. Ég er með langan lagalista og oft kemur upp óvenjulegt en skemmtilegt lag. Það eru alls ekki allir að velja sömu lög in. Svo má ég ekki gleyma að minnst á Græna herbergið en þar er ég með sing-along um helgar. Það er algjörlega frábært. Íslendingar kunna svo marga texta og eru ótrúlega duglegir að syngja með mér. Þessi dagskrá er á milli 22-01 og það er alltaf stuð. Þvílíkt parti,“ segir hún. „Þetta getur



Guðrún Árný þjáist af liðagigt en getur haldið sjúkdómnum niðri með lyfjum. MYND/ERNIR

varla talist vinna því þetta er bara eins og gott djamm,“ bætir hún við.

Fjölskyldukonan

„Jú, ég á stundum frí og þá finnst mér gott að vera heima með fjölskyldunni,“ svarar Guðrún Árný spurð um frítíma. „Það er smá þúsluspil að raða allri þessari mismunandi vinnu inn í daglega rútinu okkar. Börnin mín eiga frábæran þabba sem nýtur sín vel með þeim þegar ég er í vinnunni. Ég á líka yndislega foreldra sem eru dugleg að bjarga mér með pössun. Við erum sex systkinin og þóssum gjarnan hvert fyrir annað. Þannig að ég er líka oft með aukabörn hjá mér. Mígar gæðastundir eru að gera ekki neitt annað en að vera með börnunum og við nýtum þann tíma vel. Bökum kóku eða förum út á róló. Svo þarf ekkert endilega alltaf að vera dagskrá heldur bara njóta samverunnar. Ég hef engar stórkostlegar áhyggjur af því hvort það sé drasl eða óhrein þvottur. Tími fyrir líkamsrækt er kannski ekki mikill en ég reyni samt að komast af og til. Í frístundum finnst mér líka gaman að sauma og þrjóna. Sauma gjarnan fót á litlu dótturina. Ég reyni að svara símtölum og tölvupóstum þegar krakkarnir eru sofnaðir og fer venjulega frekar seint að sofa,“ segir hún. „Eitt áhugamálið mitt er að klippa hár og öll fjölskyldan nýtur

góðs af því. Töfraráðið mitt er engu að síður að vidurkenna að stundum kemst ég ekki yfir allt sem þarf að gera. En það er gaman að hafa margt á þrjónunum.“

Guðrún Árný lifir og hrærist í tónlist. „Líf mitt er tónlist,“ segir hún. „Þótt ég hafi mikið að gera er ég furðu dugleg að húa í vini eða fjölskyldu. Maðurinn minn, Sveinbjörn Enoksson, er mikil félagsvera og verður friðlaus ef við hittum ekki föllkið okkar reglulega. Við bjóðum gjarnan í mat, jafnvel þótt mér finnist eldamennska erfið. Ég legg samt alltaf áherslu á að fjölskyldan setjist saman á kvöldverðartíma. Best finnst mér að hafa mat sem tekur stuttan tíma að elda, eins og mexíkóska rétti eða hakk og spagetti,“ segir þessa önnur kafna söngkona.

Slæm liðagigt

Guðrún Árný þjáist af mjög slæmri liðagigt, líkt og Jóhanna Guðrún söngkona, en þær hafa hist og rætt þessa sameiginlegu reynslu. Hún reynir að lifa með sjúkdómnum og lætur hann hafa sem minnst áhrif á líf sitt. Það getur þó verið erfið. „Í fyrra fékk ég mjög slæmt kast sem stóð yfir í tvo mánuði. Ég hafði verið lyfjalaus meðan á brjóstgjöf stóð sem hafði þessi áhrif. Á þeim tíma var virkilega erfið fyrir mig að koma fram og syngja. Ég gat varla gengið upp tröppur. Ég fékk síðan góð lyf

og þarf að passa mig að missa mig ekki í miklu salti og sykri. Ég prófaði að vera glútenlaus í þrjú ár en uppgötvadi eftir þann tíma að sykur fór verr í mig en hveiti. Það getur verið erfið að spila á píanó þegar ég er mjög slæm því puttarnir bólga. Heitir tímar í ræktinni hafa hjálpað mér heilmikið. Ég hef ekki rætt um þennan sjúkdóm minn og lét fáa vita hvernig mér leið í fyrra,“ vidurkennir Guðrún Árný.

Þegar hún var sem verst í fyrra söng hún við skírn. Sjálf var hún óánægð með flutninginn en gestir tóku ekki eftir veikindum hennar. „Geir Ólafsson var gestur í skírninni. Hann kom til mín og hrósaði mér fyrir sönginn. „Túlkunin var guðdómleg,“ sagði hann. Ég sagði honum frá veikindum mínum vegna þess hversu vinsamlegur hann var. Orð hans voru einstaklega uppörvandi fyrir mig á þessum tíma. Hann hringdi óvænt til mín tíu dögum síðar og spurði um liðan mína. Einnig bauð hann mér að vera með á tónleikum sem ég gat ekki þegið þá. Hann hringdi aftur eftir áramótin og bauð mér að vera með á tónleikum í desember. Enn á ný fékk ég hvatningu og uppörvun frá Geir. Hann er ákaflega hjartahlyr og ljúfur maður,“ segir Guðrún Árný sem hefur náð sér vel á strik eftir þessi veikindi og lifið blómstrar eins og hún segir sjálf.

TJARNARBIÓ

SÓLEY RÓS

RÆSTITÆKNIR

Sýningin sem sló í gegn á síðasta leikári snýr aftur!

★★★★★

R.E. Pressan.is

GRÍMAN

ÍSLENSKU SVIÐSLISTAVERÐLAUNIN

Leikrit ársins 2017

Leikkona ársins í aðalhlutverki

★★★★★

S.J. Fréttablaðið

Menningarverðlaun DV

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin 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 | Sólvéig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarssdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

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

NÝ SENDING AF YFIRHÖFNUM

Stærðir 14-28 eða 42-56

SJÁÐU ÚRVALIÐ Á WWW.CURVY.IS EÐA KOMDU VIÐ Í
VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 11-18
OG LAUGARDAGA FRÁ KL. 11-16



13.990 kr
Stærðir 42-54



21.990 kr
Stærðir 42-56



12.990 kr
Stærðir 42-56



27.990 kr
Stærðir 42-54



9.990 kr
Stærðir 46-56



17.990 kr
Stærðir 42-56



19.990 kr
Stærðir 42-56



9.990 kr
Stærðir 42-56

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

Ballettdansari og illir andar

Fjölbreyttar verðlaunamyndir verða í boði á Rússneskum kvikmyndadögum sem nú standa yfir í Bíó Paradís og lýkur á sunnudag. Rússnesk kvikmyndagerð hefur verið í mikilli sókn undanfarin ár.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Rússneskir kvikmyndadagar hófust í gær í Bíó Paradís í Reykjavík en þetta er í fimmta sinn sem þeir eru haldnir. Bíó Paradís fagnar sjö ára afmæli sínu núna í haust svo að Rússneskir kvikmyndadagar hafa heldur betur fest sig í sessi í menningardagatalinu á Íslandi að sögn Ásu Baldursdóttur, dagskrárstjóra bíósins. Fjórar myndir verða sýndar á jafnmörgum dögum og er ókeypis inn á þær allar. „Við munum sýna það besta úr rússneskri kvikmyndagerð, fjölbreyttar verðlaunamyndir sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Myndirnar verða sýndar á rússnesku en með enskum texta.“

Myndirnar fjórar sem sýndar eru nú voru valdar af samstarfsaðilum Bíós Paradísar að sögn Ásu. „Opnunarmyndin sem sýnd var í gær er stórmýndin The Icebreaker (Ledokol). Hún er byggð á sönnun atburðum sem áttu sér stað á suðurheimskautinu árið 1985 þar sem áhöfn skips komst í lífsháska þegar skipið festist þar í 133 daga. Við slíkar aðstæður skipta allar ákvarðanir sköpum.“



„Við munum sýna það besta úr rússneskri kvikmyndagerð, fjölbreyttar verðlaunamyndir sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara,“ segir Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri Bíós Paradísar. MYND/ANTON BRINK



„Íslensk ber eru ofurfæða“

Segir Eyjólfur Friðgeirsson eigandi Íslenskrar hollustu ehf.

Rannsóknir benda til að regluleg bláberjaneysla geti haft fyrirbyggjandi áhrif á krabbamein, alzheimer og hjartakvilla. Þekkt er að berin hafa mjög góð áhrif á heilbrigði augnanna. Í þeim er mikið af andoxunarefnum.

Nýlegar rannsóknir í Háskólanum í Exeter á Englandi hafa leitt í ljós að heilbriggt fólk á aldrinum 65 til 77 ára, sem drakk saft úr bláberjum á hverjum degi fékk bætt minni, blóðflæði til heilans jókst og prófun sýndi aukna heilastarfsemi.

Dr. Joanna Bowtell, yfirmaður Íþróttá og heilsuvísinda Háskólans í Exeter, sagði: „Í þessari rannsókn höfum við sýnt fram á að dagleg neysla á 30 ml af bláberjasafa í tólf vikur eykur blóðflæði heilans og starfsemi hans batnar.“

Íslensk hollusta ehf er stærsti seljandi íslenskra berja hér á landi. Á undanföllum árum hefur fyrirtækið verið með á hverju hausti 10 til 12 tonn af berjum. Berin eru seld fersk á haustin og frosin allt árið.

Frosin ber frá fyrirtækinu í eru seld í Bónus, Melabúðinni, Fjarðarkaupum, Frú Laugu og fleiri verslunum. Mikið af berjum er selt til veitingahúsa, brugghúsa og fl.

Fyrirtækið vinnur sultur úr íslenskum aðalbláberjum, bláberjum, krækiberjum og hrútaberjum. Sulturnar innihalda 80% ber og mjög lítið af sykri eða aðeins 20%. Úr krækiberjum er gerður hrásafi sem er 100% hreinn safi án nokkurra viðbætttra efna.

Eðalsaft frá Íslenskrari hollustu ehf er gerð úr aðalbláberjum og bláberjum. Saftin er ekki soðin og heldur því fersku náttúrulegu bragði og öllum innihaldsefnum óskemmdum. Í eðalsaftinni er viðbættur sykri um 7%. Fyrirtækið þurrkar aðalbláber við lágan hita og selur þau í duffformi og einnig í hylkjum til inntöku.



Fjölbreyttar kvikmyndir

Í dag verður ljóðræna og fallega myndin After You're Gone (Posle Tebya) sýnd en þar fylgjast bíógestir með ballettdansara sem skrifar sitt síðasta ballettverk. „Þar svarar hann heimspekilegum spurningum, enda stendur hann frammi fyrir því að missa allan mátt í fótunum vegna meiðsla. Moskva og Sankti-Pétursborg eru söguviðið en ekki síður svið ballettdansarans.“

Á morgun, laugardag, verður gamanmyndin The Monk and the Demon (Monakh i bes) sýnd en hún fjallar um munk sem berst við illa anda sem reyna að ná honum út úr klaustrinu sem hann er nýgenginn í. „Það er sjaldan sem fólk fær að sjá gamanmyndir frá öðrum löndum enda ferðast húmor ekki auðveldlega. Í því sambandi má nefna að gamanmyndir eru t.d. ekki áberandi á kvikmyndahátíðum.“

Lokamyndin er fantasíuævintýrarárómans um Miroslövu prinsessu sem rænt er af dreka. „Myndin inniheldur stórkostlega búninga og ævintýraheim sem Rússum er einum er lagið að skapa. Hún byggir á ævintýrum ýmissa þjóða í Rússlandi: frá Úralsvæðinu, frá Hvítahafsströndum og frá Udehe-þjóðinni austast í Rússlandi en auk þess blandast inn georgísk, armensk og kóresk ævintýri.“

Ferðast út á land

Ása segir rússneska kvikmyndagerð hafi risið mikið á undanföllum árum og að kvikmyndir þaðan séu nú fastagestir á alþjóðlegum kvikmyndahátíðum í Evrópu. „Költmyndahópurinn Svartir sunnudagar mun m.a. heiðra Andrei Tarkovsky í vetur á svokölluðum meistaraþvetri. Einnig höfum við hjá Bíó Paradís á síðustu árum líka tekið í almennar sýningar ýmsar rússneskar kvikmyndir.“

Rússneskir kvikmyndadagar munu síðan ferðast út um allt land þar sem viðkomustaðir verða Vestmannaeyjar, Stykkishólmur, Ísafjörður og Sauðárkrúkur. „Þá verður einnig fritt inn og allir eru velkomnir. Það er æðislegt að geta boðið upp á dagskrána úti á landi en þar munum við líka sýna fleiri myndir og þjóðum m.a. upp á



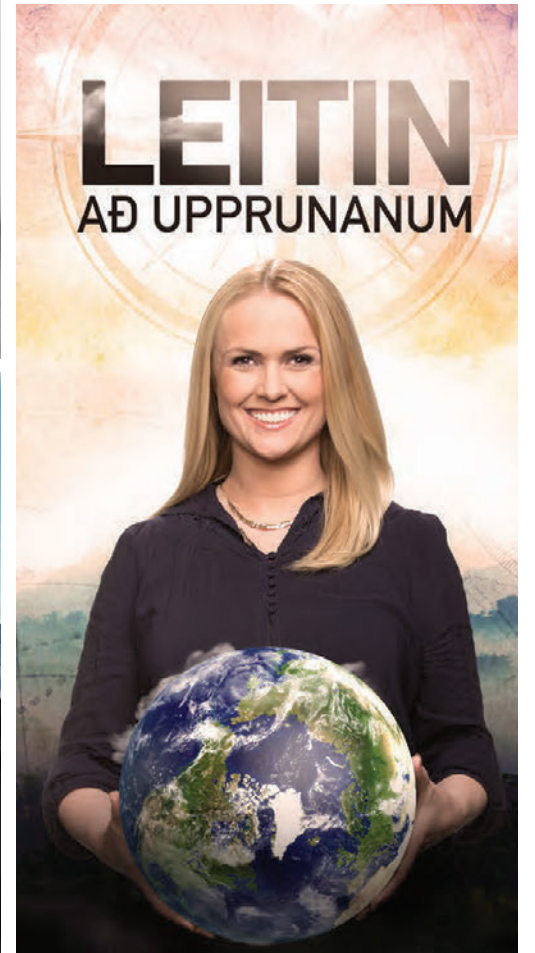
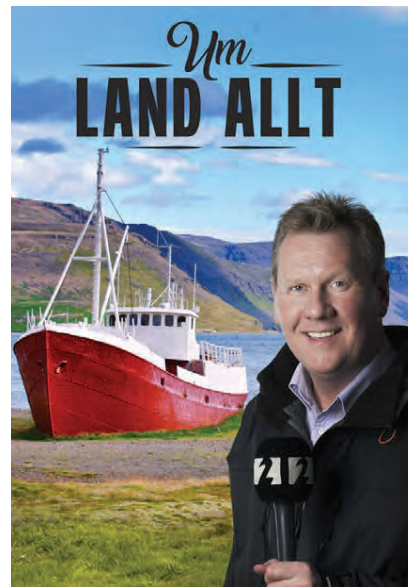
barnadagskrá fyrir yngstu kvikmyndagestina.“

Rússneskir kvikmyndadagar eru haldnir í samstarfi við sendiráð rússneska sambandsríkisins á Íslandi, menningarmálaráðuneyti Rússlands, GAMMA Capital Management Ltd og Northern Travelling Film Festival.

Dagskrána og sýningartíma má kynna sér á www.bioparadis.is.



KÓRAR ÍSLANDS



MEIRI HRAÐI, SKARPARI MYND OG BETRA VIÐMÓT

APPLE TV Á 0 KR.



með 12 mánaða áskrift að völdum pökkum 365

Við hjá 365 leggjum metnað í að þú njótir fyrsta flokks skemmtunar á sem bestan hátt. Með **365 sjónvarp á Apple TV** færðu meiri hraða, skarpari mynd og enn betra viðmót í sjónvarpi framtíðarinnar.

Nú getur þú fengið Apple TV 4 með áskrift að efni frá 365 og sparað tugi þúsunda því við bjóðum þér **Apple TV á 0 krónur með 12 mánaða áskrift** að völdum pökkum 365.

VALITOR

Nánar á 365.is eða í síma 1817.

 MARGFALT SKEMMTILEGRI



365.is | **365**

Bílar &
Farartæki

BORGARBÍLASALAN

580 8900 • borgarbilasalan.is



100% LÁN Í BOÐI!!!

2017 HYUNDAI I10. EK 28 Þ.KM,
BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 1.590Þ
#480667. S: 580 8900

100% LÁN Í BOÐI!!!

2017 HYUNDAI I20 CLASSIC. EK 23
Þ.KM, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 1.780Þ
#472478. S: 580 8900

100% LÁN Í BOÐI!!!

2017 HYUNDAI I30 CLASSIC. EK 27
Þ.KM, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 2.480Þ
#472426. S: 580 8900

FRÁBÆR KAUP!!!

2013 HONDA ACCORD. EK 72 Þ.KM,
BENSÍN, SJÁLFSK. ÁSETT 1.990Þ
#480495. S: 580 8900

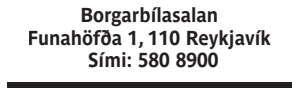
SUZUKI SÆLAN!!!

2016 SUZUKI VITARA 4X4. EK 71
Þ.KM, BENSÍN, SJÁLFSKIPTUR 6
GÍRAR. ÁSETT 2.690Þ #480660. S:
580 8900

NÝR OG NOTALEGUR!!!

2017 HYUNDAI TUCSON
COMFORT 4X4. EK 27 Þ.KM, DÍSEL,
SJÁLFSKIPTUR 6 GÍRAR. ÁSETT
4.780Þ #472479. S: 580 8900

PANORAMA OG LÆTI!!!

2016 NISSAN X-TRAIL 4X4. EK 44
Þ.KM, DÍSEL, 6 GÍRAR. ÁSETT 4.690Þ
#480454. S: 580 8900Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir
slöngubátar með algólfi og mikla
burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m -
4,2m. Verð frá 255.000.- kr.SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast

LAND ROVER Discovery Sport HSE
Black line. Árgærd 2017, ekinn 0
Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 9 gírar. 7
manna og krókur. Verð 7.890.000.
Rnr.212024.HYUNDAI Tucson Premium
Panorama 185 hö. Árgærd 2016,
ekinn 55 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6
gírar. Verð 4.790.000. Rnr.225079.

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir
fasteignasölum til
starfa.Reynsla af sölu
fasteigna skilyrði.Áhugasamir sendi
tölvupóst og ferilskrá á
hannes@fastlind.is

FASTEIGNASALA

Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta



Hafðu það skemmtilegra í haust með Stöð 2

VIÐ ERUM AÐ TALA UM ÞIG

Við framleiðum íslenskt efni fyrir þig. Vertu með okkur í haust, það er einfaldlega skemmtilegra með Stöð 2.



MARGFALT SKEMMTILEGRÍ

365.is

365

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

567 2277 **NÝJA** WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



TOYOTA Hilux lx . Árgerð 2015, ekin aðeins 24 Þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 4.250.000. Rnr.115973.



FORD B-max titanium. Árgerð 2013, ekin aðeins 4 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 2.250.000. ný kominn úr þjónustu í Brimborg Rnr.340446.



DODGE Ram 3500 long horn ltd. Árgerð 2017. Nýr dísel. sjálfskiptur. Verð án vsk 8.048.000. Mjög vel útbúinn Rnr.115928.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Vörubílar



Til sölu Volvo FL10 með kassa og vörulyftu. Beinskiptur, 360 HP. árg '96, ek. 521 þús.km. Loftfjöðrun aftan og framan. Nýleg heilsársdekk. Er útbúinn fyrir hestafutinga. S. 896 4316 Jósep

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2018 STÓRSPARNADUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is s. 863 4449

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRÍF EHF.

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

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

Garðyrkja

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkumaður. S: 698 1215

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

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga
rétt á aðstoð
og hjálp ef
þau kenna
í ofbeldi

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is

TILKYNNNA ÖVIÐEIGANDI EÐA ÖLOGLEGT EFTI Á NETINU

ÁSKRIFTIN FYLGIR ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á uppáhaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér.

Kynntu þér málið á 365askrift.is

365
365ASKRIFT.IS

Ísafold er ein stærsta prentsmiðja landsins og þjónustar daglega stóran hóp viðskiptavina. Verkefni okkar eru jafn fjölbreytt og viðskiptavinir okkar eru margir. Allt frá einföldum nafnspjöldum til bæklinga sem dreift er í öll heimili landsins. Bækur, tímarit, bæklingar og umbúðir. Við komum hugmyndum þínum í framkvæmd.

Hafðu samband og við klárum þetta saman.

Logi Knútsson,
prentari og Leedsari



Suðurhrauni 1 | 210 Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

Ísafoldarprentsmiðja er umhverfissvottuð prentsmiðja af Svaninum, norræna umhverfismerkinu. Við erum aðilar að Rammasamningi Ríkiskaupa og Rammasamningi Reykjavíkurborgar. Við framleiðum dagblöð, bækur, tímarit, bæklinga, umbúðir, veggspjöld, bréfsfíni, umslög, nafnspjöld, fjölpóst og margt fleira.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@sinnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn



Federal Premium 2 1/4 **kr. 3.390**
Federal Premium Mag 3" **kr. 3.950**



kr. 3.950 Federal Prairie Storm
Vesturröst
Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturroest.is

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

Til leigu 60fm björt íbúð í blokk í Hafnarfirði í ca 6 mán. Uppl. s 661 7654 Anna

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

UPPHITUÐ FERDAVAGNAGEYMSLA Í BORGARFIRÐI

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 899 7012 Sólbakki.

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHORNID

Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakari okkar í Bæjarlind. Vinnuhlutfall samkomulag. Íslenskukunnátta skilyrði.

Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 og kokuhornid@kokuhornid.is

Atvinna óskast

Málarar. Faglærðir Málarar Tökum að okkur öll almenn málningarstörf. Tilboð eða tímavinna. s.771-9031

GIACOMO PUCCINI

TOSCA

FRUMSÝND 21. OKTÓBER 2017
Í ELDBORG – HÖRPU

HLJÓMSVEITARSTJÓRI BJARNI FRÍMANN BJARNASON · LEIKSTJÓRI GREG ELDRIDGE
TOSCA CLAIRE RUTTER · CAVARÁÐOSSI KRISTJÁN JÓHANNSSON · SCARPIA ÓLAFUR KJARTAN SIGURÐARSON

ANGELOTTI ÁGÚST ÓLAFSSON · SAGRESTANO BERGPÓR PÁLSSON
SPOLETTA ÞORSTEINN FREYR SIGURÐSSON · SCIARRONE FJÖLNIR ÓLAFSSON
KÓR OG HLJÓMSVEIT ÍSLENSKU ÓPERUNNAR
LEIKMYND ALYSON CUMMINS · BÜNINGAR NATALIA STEWART
LJÓSAHÖNNUN ÞÓRÐUR ORRI PÉTURSSON · SVÍÐSHREYFINGAR JO MEREDITH

MIÐASALA Á OPERA.IS

f #islenkaoperan



ÍSLENSKA ÓPERAN



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

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

Holtavegur 23, Langholtsskóli

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 16. ágúst 2017 og borgarráði Reykjavíkur þann 24. ágúst 2017 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Langholtsskóla að Holtavegi 23. Í breytingunni felst að byggingarreitur í suðvesturhluta lóðar er færður í norðausturhluta lóðar og minnkaður. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Vakin er athygli á að auglýsing varðandi Holtaveg 23, Langholtsskóla, sem birtist 6. september 2017 í Fréttablaðinu og Lögbirtingablaðinu er felld niður.

Tillöguna er einnig hægt að fara yfir á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **15. september 2017 til og með 27. október 2017**. Einnig má sjá tillöguna á vefsíðunni, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 27. október 2017. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 15. september 2017
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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