

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 29. SEPTEMBER 2017

## Lífsstíll



Berglind Rósa Guðmundsdóttir og Daniel Ingi Smáráson búa ásamt börnum sínum tveimur á hestabúgarði í Svíþjóð. Þar starfa þau við tamningar og þjálfun og una hag sínum vel. ➔4



MYND/EYÞÓR

# Hætt að semja fyrir skúffuna

Hildur Vala söng sig inn í hjörtu þjóðarinnar fyrir 12 árum í sjónvarpsþættinum Idol stjörnuleit. Hún hvarf úr sviðsljósinu í nokkur ár og tónlistin hennar endaði ofan í skúffu. Nú er komið út nýtt lag og plata á leiðinni. Hún segist gera hlutina á eigin forsendum. ➔2



CONFORM®

TIMEOUT

HAUSTILBOÐ

STÓLL + SKEMILL

kr. 286.000

Listaverð kr. 357.600

LÍNAN

Bæjarlind 14 - 16 | 201 Kópavogi  
Sími 553 7100 | linan.is f / linanehf / linan.is  
Opíð mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



Framhald af forsiðu →

Sem og allt annað, er heitið á nýju lagi tónlistarkonunnar Hildar Völu Einarsdóttur. Von er á nýrri plötu eftir áramótin sem verður þriðja plata Hildar en sú fyrsta kom út 2005 þegar Hildur sigraði hjórtu þjóðarinnar með flauelsmjúkrí röddu í sjónvarpsþættinum Idol stjórnumleitt. Önnur plata hennar, La la la, kom út árið eftir en eftir það hvarf Hildur úr sviðsljósinu að mestu. Hún segir áhuga sinn á tónlist hafa dofnad á tímabili en þó hafi hún alltaf samið lag og lag sem enduðu öll ofan í skúffu. Loks kom að því að lögin vildu upp úr skúffunni.

„Það hefur safnast upp hjá mér dágóður lagabunki yfir árin og hann var farinn að kalla á að komast út. Annað slagði hefur hellst yfir mig þörf fyrir að gera eitthvað við bunkann en alltaf eitthvað annað komið upp á, lífið, það bara gerist. Það hafa komið tímabil þar sem ég hef einfaldlega verið önnun kafin. Stundum hef ég bara ekki haft nógu mikinn áhuga.“ segir Hildur. „Það hefði verið mjög auðvelt fyrir mig að gefa eitthvað út, maðurinn minn er tónlistarmaður og við eigum allar græjur til verksins. Ég vildi hins vegar ekki syngja „bara“ til þess að syngja, ég var ekki búin að átta mig á því hvað ég vildi í raun gera. Núna kom allt í einu tækifærið og ég er mjög áköf og spennt að vinna lögin mín meira. Ég var sjálf búin að bíða lengi.“

#### Virkja hæfileika stelpna

Hildur hefur látið til sín taka í rokksumarbudunum Stelpur rokka! Hún segir nauðsynlegt að virkja kraumandi sköpunarkraft stelpna út í tónlistargeirann og vekja athygli á tónlist kvenna.

„Stelpur eru svo oft undir pressu um að þær verði að standa sig svo vel og kyla þess vegna síður á hlutina. Ég hef sjálf dottið í þá gildru og ég dáist að öllum þessum ungu stelpum í dag sem eru að semja sína eigin tónlist og gefa út. Formið er svo breytt með öllum þessum samskiptamiðlum og svo mikið af hæfileikum sem

„Ég sest bara við pianóíð eða gríp gítarinn og fer út í skúr. Mér finnst þetta svo gaman að ég næ yfirleitt ekki að klára eitt lag áður en ég byrja á öðru.“

Hildur Vala Einarsdóttir

þurfa að komast út. Stelpur rokka! eru stórkostleg samtök sem starfa við að efla stelpur og transkrakka í gegnum tónlistarskópun og gefa þeim rými til þess að búa til tónlist, rappa, pönkast og koma fram á tónleikum. Verkefnið er meðal annars einn vinkill á því að reyna að rétta kynjahallann í tónlistinni. Þau læra á hljóðfæri, fræðast um ýmsar hliðar tónlistar, meðal annars um tónlistarsögu kvenna, sem vill oft gleymast, jafnréttisbaráttu og kynnast farsælum tónlistarkonum. Þarna myndast einhverjir tófrar sem leyfa sköpunarkraftinum að brjótast út. Það er eitt af því skemmtilegasta sem ég geri.“

Hjálpaði þessi vinna ef til vill við að þú sóttir lögin þin ofan í skúffuna? „Ég hef orðið fyrir áhrifum og fengið innblástur frá öllum sem ég hef kynnst í gegnum Stelpur rokka! og í gegnum KÍTÓN en ég sit í stjórn þar. Þetta þarf ekkert að vera flókið en maður hugsar alltaf. „Ég verð að fara að gera eitthvað, það eru allir að bíða!“ Og þannig verður til svo mikil pressa og allt þarf að vera svo flitt. Ég hef ansi oft heyrt spurninguna: „Jæja, á nú ekki að fara að gera eitthvað?“ segir Hildur spök. Hún vilji hins vegar gera hlutina á eigin forsendum. „Ég er að gera þetta fyrir mig fyrst og fremst.“

#### Skritið að hafa tekið þátt í Idol

Var þátttökan í Idol á sínum tíma jafnvel eitthvað sem hentaði þér ekki?

„Jú, auðvitað er þetta sniðugur vettvangur fyrir þá sem langar að syngja og koma sér á framfæri og líka fyrir þá sem langar kannski bara til að skemmta sér. Þegar ég horfi til baka finnst mér samt mjög skritið að ég hafi tekið þátt í svona keppni. Það er ekki líkt mér, ég tók ekki einu sinni þátt í Söngvakeppni framhaldsskólanna. Ég var ekkert



„Ég á mér sjálfsagt einhverja drauma en svo kannski breytist það allt í einu, ég ætla bara að sjá til. Ég veit að ég vil halda áfram að styðja stelpur í tónlist.“

„Þetta þarf ekkert að vera flókið en maður hugsar alltaf. „Ég verð að fara að gera eitthvað, það eru allir að bíða!“ Og þannig verður til svo mikil pressa og allt þarf að vera svo flott. í

sérstaklega framfærin. En, þess vegna finnst mér frábært að ég skuli hafa gefið þetta og ekki bara tekið þátt heldur unnið! Ég veit ekki hvað ýtti mér út í þetta. Eftir sigurinn fékk ég að gera plötu og þá kynntist ég manningnum mínum. Kannski hafði þetta allt einhvern tilgang,“ segir Hildur Vala hlæjandi en hún er gift Jóni Ólafssyni tónlistarmanni. Saman eiga þau þrjú börn, tvo stráka, ellefu og átta ára, og tveggja ára stelpu.

Spurð hvernig sambúð tveggja tónlistarmanna gangi upp segir hún mikils virði þegar fólk hafi skilning á áhugamálu og störfum hvort annars.

„Við skiljum hvort annað svo vel. Ég samgleðst honum þegar hann er að fara í eitthvert skemmtilegt verkefni, þó hann þurfi að vera í burtu og finnst dásamlegt að geta deilt þessu áhugamáli með honum,“ segir hún. Fjölskyldulífið eigi einnig vel við hana.

#### Strákarnir á kafi í tónlist

„Ég hef mjög gaman af öllum barnastússi og finnst börn alveg ótrúlega skemmtileg og gaman að vera með þeim. Við Jón gátum verið heima með strákana þar til þeir urðu tveggja ára. Ég vil gera þetta vel og það er mjög krefjandi starf að ala upp börn,“ segir hún og hlær. „Maður er stöðugt að læra hvernig best er að gera þetta. Það þarf mikla skipulagshæfni til að finna tíma fyrir sjálfan sig. Ég var í háskólánámi, lærði grunnskólakennara og fór í framhaldsnám í kennslu. Ég fór einnig í FÍH. Báðar lokaritgerðirnar mínar fjölluðu reyndar um konur í tónlist svo ég hef alltaf eitthvað vasast í þessum málum. Strákarnir okkar eru alveg á kafi í tónlist, spila báðir á píanó og hafa mikinn áhuga. Sá eldri spilar daginn út og inn og núna er það harmónika. Það getur verið krefjandi fyrir fjölskylduna, hann spilar ekki lágt,“ segir Hildur brosandi. Hún segist finna slökun í því að semja og syngja.

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

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

Sölu menn: 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



## Stretch háar í mittið

**Stretchbuxur á 13.900 kr.**

- einn litur
- stærð 32 - 50
- rennilás neðst á skálumum

**Glæsilegt úrval af buxum í stærð 32 - 54**

Facebook íkikið á myndir og verð á Facebook

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15



Fjölskyldan, Hildur Vala, Jón og krakkarnir, Jökull 11 ára, Kári Kolbeinn 8 ára og Þórhildur Júlía 2 ára.



„Ég spila fótbolta með FC Ógn og finnst það ótrúlega skemmtilegt. Ég nýt þess líka að vera úti í náttúrunni og hleyp aðeins. Annars finnst mér afar notalegt að lesa og fer mikið á bókasafnið.“

„Ég sest bara við pianóíð eða gríp gítarinn og fer út í skúr. Mér finnst þetta svo gaman að ég næ yfirleitt ekki að klára eitt lag áður en ég byrja á öðru. Það er líka viss slökun og hugleiðsla að búa til tónlist og syngja. Það er líka mikil slökun í því að hlusta á tónlist og ég er að reyna að gera meira af því. Það komu tímabil þar sem ég hlustaði ekkert á tónlist, hafði hreinlega ekki áhuga. Sem er mjög skritið,“ segir Hildur Vala. Fristundirnar nýti hún einnig í úti-vist og dembi sér á fótboltaæfingar. Stefnan sé einnig að minnka hangsið á netinu.

„Ég spila fótbolta með FC Ógn og finnst það ótrúlega skemmtilegt. Ég nýt þess líka að vera úti í náttúrunni og hleyp aðeins. Annars finnst mér

afar notalegt að lesa og fer mikið á bókasafnið. Maður eyðir tímanum oft í svo mikið rugl á netinu svo ég ætla að lesa meira. Nú reyni ég líka að hlusta markvisst á plötur. Líka svo strákarnir læri að hlusta á plötur og upplifi notalegheitin sem fylgja því.“

Nýja platan kemur út eftir áramót en Hildur mun blása til sinna fyrstu tónleika í nokkur ár, þann 10. október, á Rosenberg. Spurð hvort þetta sé byrjunin á nýjum kafla í lífinu segir Hildur það geta vel verið en að hún geri ekki endilega langtímaplön.

„Ég á mér sjálfsagt einhverja drauma en svo kannski breytist það allt í einu, ég ætla bara að sjá til. Ég veit að ég vil halda áfram að styðja stelpur í tónlist.“

32.980 kr.



24.980 kr.



29.980 kr.



29.980 kr.

27.980 kr.



27.980 kr.



23.980 kr.



29.980 kr.



22.980 kr.



24.980 kr.



*hjá*  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)

# Temja, þjálfna og kenna í Svíþjóð

Berglind Rósa Guðmundsdóttir og Daniel Ingi Smáráson búa ásamt börnum sínum tveimur á hestabúgarði í Svíþjóð. Þar starfa þau við tamningar og þjálfun og una hag sínum vel.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@365.is



**B**erglind Rósa og Daniel Smári fluttu til Svíþjóðar í september árið 2013. „Okkur langaði að prófa eitthvað alveg nýtt og læra sænsku. Upphaflega ætluðum við að vera hér í eitt ár en nú eru liðin fjögur og ljóst að við verðum hér eitthvað lengur,“ segir Berglind glaðlega.

Þau Daniel Ingi eru bæði alin upp í hestamennsku og hafa starfað í faginu lengi. „Hér stundum við tamningar og þjálfun og erum einnig að kenna. Þá sér Danni líka um jörningu á þjálfunarhestunum,“ lýsir Berglind en þau hjónin eru með í kringum fimmtán til tuttugu hesta í þjálfun fyrir aðra en sjálf eiga þau fjóra hesta í Svíþjóð.

Hestaheimurinn í hverju landi er heimur út af fyrir sig og oft erfið fyrir nýliða að komast þar inn. Berglind Rósa segir það þó hafa gengið framur vonum. „Í byrjun vissu ekki margir hvernig við værum en fljótlega fór kunnahópurinn að stækka. Það hjálpaði líka að við vorum dugleg að sækja mót strax í byrjun og vorum heppin að vera með góða hesta,“ lýsir hún en fyrirtæki þeirra hjóna heitir Danni och Berglind Islandshästar.

Svo vel hefur gengið að stíga inn í bransann að Daniel Ingi var valinn í sænska landsliðið sem keppti á heimsmeistaramóti íslenska hestsins í Hollandi í ár.

Daniel og Berglind kynntust ung að aldri og hafa raunar verið kærustupar frá því þau voru unglingar. Þau giftu sig fyrir fjórum árum. Þeim líkar afar vel að búa og starfa í Svíþjóð og í apríl fluttu þau á sína eigin jörð, Kellinge 247, sem er í um 45 mínútna fjarlægð frá Uppsala. Reyndar langar þau að breyta nafni búgarðsins í Lindhof.

„Það er mjög gott að búa í Svíþjóð og við erum búin að kynna hellingi af skemmtilegu fólki,“ segir Berglind. Spurð um helstu kosti þess að búa í Svíþjóð svarar Berglind: „Það er meira



Daniel Ingi og Berglind Rósa með börnum sínum og tveimur góðum vinum.

## Kjólar



Kr. 11.900.-  
Str. 40-56  
Fleiri litir og munstur

**Ríta**



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

**Svo vel hefur gengið að stíga inn í bransann að Daniel Ingi var valinn í sænska landsliðið sem keppti á heimsmeistaramóti íslenska hestsins í Hollandi í ár.**

um kennslu hér í Svíþjóð og svo er veðrið miklu betra. Hér getur maður alltaf unnið vinnuna sína en á Íslandi setur veðrið oft strik í reikninginn. „En eru einhverjir gallar? „Já, að hafa ekki fjölskylduna nálægt,“ svarar hún en þau Daniel eiga tvö börn, þau Almar Orra níu ára og Drífu Lind tveggja ára. „Það eru frábærir leikskólar og skólar í Svíþjóð. Við tölum íslensku heima en börnin tala sænsku í skólanum.“

En ætla þau að flytja aftur heim til Íslands? „Við verðum hér eitthvað áfram en maður veit aldrei. Við söknum fjölskyldunnar og þess að fara í hestaferðir.“



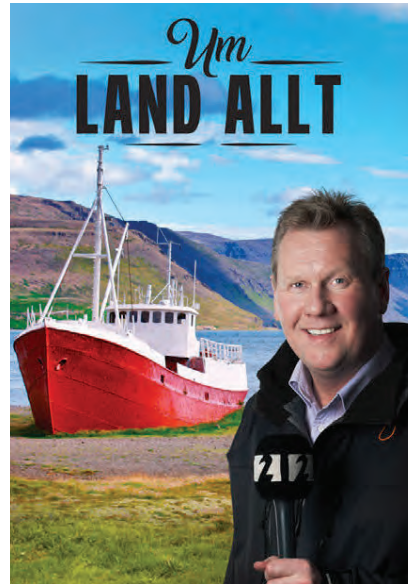
Daniel Ingi var í landsliði Svíþjóðar á heimsmeistaramóti íslenska hestsins sem haldið var í Hollandi í sumar.



Berglind og Daniel hafa verið áberandi á keppnis- og sýningarvöllum í Svíþjóð.



# 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**



## Karlarnir í Kringlunni

Sýningin Karlarnir í Kringlunni var opnuð í síðustu viku á Borgarbókasafninu í Kringlunni og stendur til 27. október. Þar sýnir Sigurður Petersen rúmlega 50 karla sem skornir eru úr tré. Karlarnir eru kallaðir „gaflarar“ en snemma á síðustu á öld, þegar bátar voru minni en í dag og landróðrar voru mest stundaðir, var veurlag oft þannig að óvist var hvort fært væri á sjóinn. Þá biðu sjómennirnir oft tímunum saman eftir því að ákvörðun væri tekin um hvort róid yrði. Lítið var um skjól og því himdu menn undir göflum fiskverkunarhúsa í skjóli og fengi þannig nafnið „gaflarar“.

Sigurður hefur alla tíð heillast af handverki, sérstaklega útskurði og skúlpúrum unnum úr tré. Þegar hann fór á eftirlaun árið 2014 fór hann að reyna fyrir sér með tálgun. Fljótlega varð þetta að tómsunda-starfi en hann hefur vinnuástöðu heima í bílskúrnun sem nágrennar hans kalla Gluggagallerið. Efni-viðurinn er tré og trjágreinar og helstu fyrirmyndirnar eru sóttar í sögu alþýðu og víkinga, þjóðsögur og ævintýri.

Sigurður verður á safninu á morgun laugardag, milli kl. 14 og 16, og tálgar út karla.



## Ýmist til upplýftingar eða slökunar

Tedrykkja hefur fylgt mannum um aldir. Te inniheldur hinar ýmsu jurtir sem sagðar eru hafa mismunandi áhrif. Það er því ekki alveg sama hvernig te er drukkið hverju sinni. Sumir hafa mikla trú á áhrifamætti tedrykkju og sums staðar tengist hún ýmiss konar heilsu- eða trúariðkun. Aðrir hafa afslappaðri afstöðu til drykkjunnar. Hvað sem því líður er hér listi sem gaman er að hafa til hlíðsjónar við valið hverju sinni.

- Fyrir svefninn: Lavenderte
- Við stressi og kvíða: Kamillute
- Við óróleika: Kirsuberjate
- Til hressingar: Svart te eða Chai sem oftast inniheldur kardi-mommur, kanil, engifer, pipar og negul
- Til að auka velliðan: Piparmyntute
- Við þunglyndi: Sítrónugrasate
- Fyrir aukna orku: Engiferte
- Við þreytu: Grænt te

# Kjúklingur í mangósósu

Mjög góður kjúklingaréttur sem einfalt er að elda. Mango chutney er til í mismunandi styrkleika svo þeir sem vilja réttinn mildan velja víðeigandi sósu. Uppskrifin miðast við fjóra.

### 4 kjúklingabringur

300 g mango chutney, best er að hafa sósunu sterka

1 dl jógúrt

1 appelsína, einungis safinn

2 msk. smjör

2 tsk. karri

Salt, pipar og ferskt kóriander  
Olía til steikingar

Kjúklingabringurnar eru saltaðar og pipraðar. Brúnið þær á pönnu á báðum hliðum og setjið síðan í eldfast mót. Blandið saman mango chutney og appelsínusafa, jógúrt, karri, salti og pipar. Hellið blöndunni yfir kjúklinginn og bakið við 180-200°C í um það bil 30 mínútur. Þegar rétturinn er tekinn út er ferskt kóriander sett saman við. Rauður chilli-pipar, agúrka og rauðlaukur eru síðan til að punta réttinn í lokin. Borið fram með hrisgrjónum og naan-brauði.



Kjúklingur í mangósósu er ákaflega ljúffengur réttur fyrir alla fjölskylduna.



Frábær árangur á yfirstandandi TT námskeiðum

# Tölurnar tala skýru máli!

*Krafturinn, gleðin og ánægjan ekki síður*

Komdu þú getur þetta líka! Næsta námskeið 8. október

**TT-1 námskeiðin** okkar fyrir konur fela í sér leiðbeiningar um mataræði, líkamsrækt, sjálfstyrkingu, 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.

Skráning í síma 581 3730 eða jsb@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 og 75 ára+

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

### 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

# Smáauglýsingar

512 5000

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

## Bílar & Farartæki



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

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

**GEFÐU  
HÆNU**

gjofsemgefur.is  
907 2003



## BÍLAHÖLLIN S: 567-4949



VW Golf trendline. Árgerð 2007, ekinn 153 þ.KM, bensín, 5 girar. Ásett verð 790.000.- Rnr.288383.



RENAULT Clio st sport diesel. Árgerð 2016, ekinn 75 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett verð 2.290.000.- TILBOÐSVERÐ 1.890.000.- Rnr.289188.



DACIA Duster diesel 4x4. Árgerð 2016, ekinn 86 þ.KM, dísel, 6 girar. Ásett verð 2.290.000.- TILBOÐSVERÐ 1.890.000.- Rnr.288498.

## BÍLAHÖLLIN S: 567-4949



HYUNDAI i10 comfort. Árgerð 2016, ekinn 67 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett verð 1.840.000. TILBOÐSVERÐ 1.490.000 Rnr.289010.



SKODA Octavia ambiente combi diesel. Árgerð 2009, ekinn 112 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett verð 1.390.000. Rnr.289190.



HONDA Cr-v executive diesel. Árgerð 2016, ekinn 24 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett verð 5.850.000. Rnr.151969.

## BÍLAHÖLLIN S: 567-4949



TOYOTA Rav4 gx plus diesel. Árgerð 2015, ekinn 42 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Motta í skotti. Ásett verð 4.590.000. Rnr.152013.

**Bílahöllin**  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is

## Bílar til sölu



Til sölu Corvette '77 góður bill, óska eftir tilboði í hann. Upplýsingar sendist með sms í s. 615 1011



Til sölu Mazda mpv 2006, 3.0 mjög góður bill. Verð 700þ eða bara skoða og bjóða. Uppl. í s. 616 6636

## Vörubílar



Man 10.220.árg. 2016, sjálfskiptur, ek 24.500km., er á grind, loftpúðar að aftan, verð 6,5+ vsk. uppl. í s. 894 3765.

## Vinnuvélar

**TIL LEIGU  
BYGGINGARKRANI**  
25 METRA HÁR/35 METRA LANGUR  
SJÁLFREISANLEGUR OG ER Á DOLLY

892 5309

## Hjólbarðar

**VAKA**



**NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.**

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

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

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

## Hreingerningar

**Hreingerningapjónusta**  
Þvegillinn  
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

### VY-ÞRIF EHF.

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

## Garðyrkja

Greniúðun, sláttur og klippingar ofl. Halldór garðyrkjumaður. S. 698 1215

## Bókhald

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

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.

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

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

intellecta

## Málarar

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítió Mál ehf. Sigurður 896-5758

## Búslóðaflutningar

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

## Húsaviðhald

Tek að mér smíðar, raflagnir og pípuflagnir. Lögildur verktaki. Uppl. í s. 848 6904

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025**  
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**  
Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Lögiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt &amp; 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 vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

**FERÐANUDD**  
Menntaður nuddsérfræðingur biður uppá nudd heim til þín eða hvar sem er. Nánari upplýsingar á heimasiðu: www.mobile-massages.com eða í síma: 7612295

Vissir þú að... Barnaheill Save the Children's Fund  
þú getur hjálpað barnum í þörfum. Væðing og vernd gegn einelti.

## Atvinna

## HÁSETI ÓSKAST

Vísir hf. óskar eftir að fastráða háseta á Fjölnir GK 657. Fjölnir er línuveiðiskip með beitningarvél.  
Upplýsingar gefur Rúnar sími 856-5735, 851-2215 eða á fjolnir@sjopostur.is.

Vísir hf. poszukuje marynarza do zatrudnienia na stale na statku Fjölnir GK 657. Fjölnir jest statkiem linowym z maszyną przynetowa.  
Podania można składować na stronie Vísir www.visirhf.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

## Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR**  
á minna en 7 m2. Ódyrt 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

## Hönnun



## HÖNNUN

## VERKFRÆÐITEIKNINGAR

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

**DEVITOS PIZZA**  
Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu og pizzabakara. Dagvinna, Kvöldvinna  
Uppl. í s. 833 8434

**BAKARÍ / KAFFIHÚS**  
Starfskraftur óskast til afgreiðslustarfa í bakarí frá kl. 7-15 og annan hvern lau. 8-14. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.  
Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

## Skemmtanir



**HAPPY HOUR  
ALLA DAGA!!  
kl. 16-19**

Cafe  
**Catalina**

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

## LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 30. september

13:50 Man.United - Crystal Palace

16:20 Chelsea - Man. City

Sunnudaginn 1. okt

15:20 Newcastle - Liverpool



## Rúnar Þór og Klettur



Á Laugardag mæta gömlu góðu Roof Tops á Catalinu.

Stórdansleikur með báðum hljómsveitum.

Roof Tops byrja ballið á laugardag.

Spila föstudag frá 23:00 - 02:00 • laugardag frá 00:00 -03:00

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

## Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafapjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynsla
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

**FAST**  
Ráðningar

www.fastradningar.is