

ÓLE

MÁNUDAGUR 9. OKTÓBER 2017

Matur



Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir hefur spilað sem atvinnumaður í knattspyrnu í Noregi. Hún reynir að ferðast þegar tími gefst til. ➔4



„Öll fjölskyldan hefur mikinn áhuga á mat og það hafði smitandi áhrif á mig. Í starfi minnu hef ég metnað til að gera betur í dag en í gær og það drifur mig áfram,“ segir Gísli Matthías. MYND/ERNIR

Upplifir þú stjórnleysi gagnvart sætindum/mat og áthegðun?

Einn helsti meðferðaraðili við matarfið og átröskunum mun stjórna meðferðarnámskeiði ásamt **Esther Helgu** frá MFM miðstöðinni **dagana 22-27. október n.k. Hlíðardalssetri, Ölfusi.**

Philip Werdell MA. Hefur 30 ára reynslu í meðferðum við stjórnleysi gagnvart áti, þyngd og átröskun.

5 daga afeitrunar- og meðferðarnámskeið fyrir þá sem glíma við stjórnleysi í áti, **verður haldið á Hlíðardalssetri, Ölfusi, 22-27. október n.k.**

Félagasamtökin Matarheill standa fyrir fundi í **Voninni, Efstaleiti 7 laugardaginn 21.10.17. kl. 13-15** þar sem Philip Werdell mun halda fyrirlestur um málefnið.

Þar verður einnig hægt að fá nánari kynningu á námskeiðinu.



MFM MIÐSTÖÐIN

Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfiðnar og átröskana

Nánari upplýsingar í síma 568-3868 eða esther@mfm.is

Hægt að gera mat úr öllu

Gísli Matthías Auðunsson matreiðslumaður notar gjarnan íslenskt hráefni í matargerð og þá helst á frumlegri hátt en gengur og gerist. Hann hefur opnað veitingastað í Mathöllinni við Hlemm og þar er heimagerð pylsa með öllu einn vinsælasti rétturinn. ➔2

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Framhald af forsiðu →

Vinnudagurinn er langur en um leið skemmtilegur og fjölbreyttur hjá Gísla Matthíasi Auðunssyni. Hann stendur vaktina á Skál, nýjum veitingastað sem er í Mathöllinni við Hlemm, og segir það alveg frábært. „Svona mathöll hefur ekki áður verið starfrækt á Íslandi. Frá fyrsta degi hefur stemningin verið meiriháttar góð og ekki síst gaman að sjá hvað Mathöllin er vinsæl á meðal heimamanna,“ segir hann glaður í bragði.

Gísl er mörgum að góðu kunnur fyrir að nota íslensk hráefni í matargerð og þá gjarnan á annan hátt en flestir þekkja. Hann var yfirkokkur og einn af stofnendum veitingastaðarins Matar og drykkjar þar sem íslensk matarhefð er í hávegum höfð og á sumrin rekur hann Slippinn í Vestmannaeyjum.

„Mér finnst gaman að fara nýjar leiðir með hráefnið og nota það á frumlegan og nýstárlegan hátt. Við hjá Skál leggjum mikið upp úr íslensku hráefni en köfum þó ekki mjög djúpt í íslenskar matarhefðir líkt og gert er hjá Mat og drykk. Einn vinsælasti rétturinn á Skál er pylsa með öllu í okkar búningi. Pylsan er heimatilbúin og við gerum allt meðlætið frá grunni,“ segir Gísl, sem var strax sem strákur ákveðinn í að læra matreiðslu. „Öll fjölskyldan hefur mikinn áhuga á mat og það hafði smítandi áhrif á mig. Í starfi mínu hef ég metnað til að gera betur í dag en í gær og það drifur mig áfram,“ upplýsir hann.



„Svona mathöll hefur ekki áður verið starfrækt á Íslandi. Frá fyrsta degi hefur stemningin verið meiri háttar góð,“ segir Gísli Matthías. MYND/ERNIR

Poppaði upp í útlöndum

Spurður hvernig hann haldi sér ferskum í faginu segist Gísl meðal annars gera það með því að breyta til með reglulegu millibili. „Í fyrravetur var ég til dæmis með

svokalla pop-up veitingastaði víða um heim, til dæmis í Hong Kong, Sviss, Finnlandi og Bretlandi, og kynnti mína matargerð með íslenskum tönnum. Þetta verkefni kom þannig til að ég var beðinn um að kynna norræna matreiðslubók sem stórt bókaforlag gaf út og það vatt upp á sig. Ég flutti út íslenskt krydd, fisk og lambakjöt og bjó til mat úr því. Þetta lukkaðist allt saman mjög vel og maturinn fékk góðar viðtökur,“ rifjar hann upp og samþykkir að þetta hafi verið góð kynning á Íslandi og íslenskum mat.

Heileldaður þorskhaus, eistu og innfyli

Gísl er ekki mjög duglegur að elda heima hjá sér eins og stendur en það helgast af því að yfir veturinn býr hann einn í Reykjavík en konan og börnin í Vestmannaeyjum, þaðan sem fjölskyldan er. „Ég fer til Eyja í hvert sinn sem tækifæri gefst og þegar það er siglt þangað. Þegar ég er heima elda ég gjarnan eitthvað allt annað en í vinnunni, til dæmis ítalskan eða taílenskan mat.“

Þegar Gísl er inntur eftir því hvað sé það furðulegasta sem hann hefur eldað á sínum ferli þarf hann ekki að hugsa sig lengi um. „Mér finnst skemmtilegt að nota hráefni sem er illa nýtt og má nýta betur. Einn aðalrétturinn á Mat og drykk, sem ég hef margoft matreitt, er heileldaður þorskhaus og hann fer klárlega í þennan flokk. Ég hef líka heileldað lambahöfuð á annan hátt en flestir eru vanir og einnig búið til mat úr eistum og innfyllum. Það er hægt að gera mat úr nær öllu og það er ekkert nýtt undir sólinni, þótt að sé gaman að vera frumlegur.“

Rifjarnið nauðsynlegt

En hvert var fyrsta eldhúshaldið sem hann eignaðist? „Það var forláta grænmetisnífur sem Sigurður Gíslason, matreiðslumaður og frændi minn, gaf mér en ég vann fyrir hann í fjögur ár sem nemi.“

Hvaða hráefni þarf að vera til á hverju heimili? „Gott salt, smjör og gott edik kemur flestum langt við eldamenskuna. Gott edik



Gulrótarbyggottó með kúmenkexi og permegiano. MYND/KARL PETERSON

Gulrótarbyggottó með kúmenkexi og permegiano

250 g perlubýgg frá Móður Jörð
500 g íslenskar gulrætur
100 g smjör
1-2 laukar (eftir stærð)
1 hvítlauksgeiri
20 g engifer
500 ml grænmetissoð (hægt að nota vatn og tening)
150 g permegiano
Olía + salt + pipar

Skerið gulrætur í 1 cm stóra bita og sjóðið í vatni þar til þær eru eldaðar í gegn. Hellið vatninu frá og stappið gulræturnar saman. Saxið lauk, hvítlauk og engifer fint og láti krauma á pönnu með orlitlu af oliu. Bætið perlubýggi út á og því

næst grænmetissoði í ca. 100 ml skömmtum í einu. Þegar byggid er við það að vera eldað bætið þá gulrótarstöppunni út á ásamt smjöri og fint rifnum osti.

Kúmenkex

4 blöð bric pastry
Eggjarauður
Kúmenfræ
Íslenskt sjávarsalt

Penlið bric-deigið með eggjarauðum og kryddið með kúmenfræjum og sjávarsalti. Bakið við 180°C þar til kexið er orðin stökkt og bakað í gegn. Gott er að baka gulrætur og bera fram með réttinum, ásamt kúmenkexinu og rífa vel af permegiano yfir.

er frábært til að krydda til mat, sósur, mauk og annað slíkt. Svo er hægt að sæta edikin aðeins upp og pikkla grænmeti og fleira sem veitir aðra vidd í matargerðina.“
Uppáhaldseldhúshaldið?

„Uppáhaldið mitt er rifjarn. Ég nota það mikið í matargerð. Fersk, rifin piparrót, sitrónubörkur eða jafnvel smá af rifnu múskaði er allt gott í mat svo rifjarn er nauðsynlegt áhald.“

Full búð af nýjum vörum!

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34



Síðan 1918

MARGIT BRANDT
COPENHAGEN

DRANELLA®



PULZ
JEANS

MOMO
TÍSKUVÖRVERSLUN

Garðatorgi 1 | www.momo.is | S: 588-2880

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

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

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

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

VIÐ FÆRUM ÞÉR GÓÐAR GLUGGALAUSNIR

Gluggahöllin ehf. flytur inn og smíðar glugga og hurðir í öllum mögulegum stærðum. Allar vörur eru framleiddar úr hágæða efni sem þolir vel íslenska veðráttu. Leitaðu til ráðgjafa okkar til að fá nánari upplýsingar og tilboð, þér að kostnaðarlausu



Trégluggar // Álklæddir gluggar
Pvc gluggar // Hurðir // Sérsmíði



 Gluggahöllin

www.gluggahollin.is

Gluggahöllin ehf. Mörkin 4, 108 Reykjavík, S: 555 0760 info@gluggahollin.is

Elskar vinnuna sína

Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir hefur spilað sem atvinnumaður í Noregi um nokkurra ára skeið. Hún kann vel við lífið í Noregi og reynir að sækja tónleika og ferðast þegar tími gefst til.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta vann stórsigur á Færeyjum um miðjan síðasta mánuð en leikurinn var fyrsti leikur liðsins í undankeppni fyrir HM 2019 sem fer fram í Frakklandi næsta sumar. Lokaúrslit urðu 8-0 og aldrei spurning um hvaða lið myndi standa uppi sem sigurvegari.

Þrjú leikmenn liðsins skoruðu tvö mörk í leiknum, þær Elin Metta Jensen, Fanndís Friðriksdóttir og Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir en sú síðastnefnda leikur með norska úrvalsdeildarliðinu Vålerenga.

Gunnhildur hefur leikið sem atvinnumaður í Noregi síðan 2012 með fjórum liðum og kann afar vel við sig þar. „Það er frábært að geta unnið við það sem maður elskar. Ég get einbeitt mér 100% að fótboltanum en svo er yndislegt að búa hér í Noregi. Hér hægt að gera svo margt fyrir utan fótboltann og liðsfélagarnir eru skemmtilegir og því eyði ég miklum tíma með þeim.“

Hún kemur úr stórum systkina-hópi og á þrjú bræður og fjórar systur. Utan fótboltans hefur hún lokið BS-gráðu í íþróttfræði, hefur

mikinn áhuga á allri útivist og heilsu, elskar tónlist og að fara á tónleika auk þess sem hún reynir að ferðast þegar hún hefur tíma.

Hvað færðu þér í morgunmat?
Ég fær mér nær alltaf hafragraut en þó er mismunandi hvað ég set út í hann. En ég get ekki byrjað daginn án hafragrauts.

Hver er uppáhaldsæfingin þín?
Í fótbolta er það 100% reitur en í ræktinni eru það hlaup eða sprengkraftsæfingar.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat? Ég elda mjög mikið lax hérna úti í Noregi en það er auðvelt að elda hann á mismunandi vegu þannig að útkoman sé ljúffeng. Ég elda hann t.d. oft eftir æfingar.

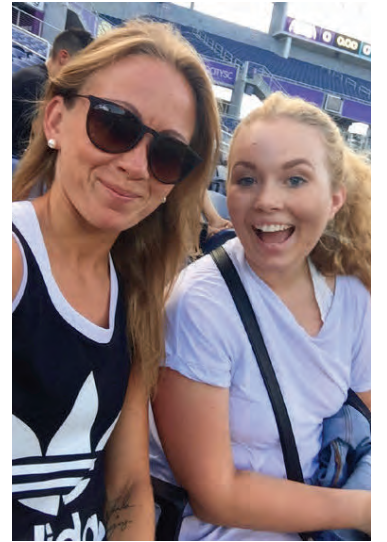
Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál? Ég er mikið að vinna með boost/smoothie í millimál. Uppáhaldsdrykkurinn inniheldur spinat, banana, mangó, ananas og engifer.

Hvernig finnst þér gott að slaka á milli æfinga og leikja? Ég æfi yfirleitt tvisvar á dag, á morgnana og svo kl. 16. Mér finnst gott að borða vel, rúlla mér oft, reyni að slaka á í svona klukkutíma og oft fer ég í ísbað á milli æfinga.

Hvað færðu þér þegar þú ætlar að gera vel við þig? Ég elska súkku-



Gunnhildur í vináttulandsleik gegn Brasilíu í sumar en leikurinn var síðasti vináttulandsleikurinn fyrir Evrópumótið í Hollandi í sumar. MYND/KSÍ



Gunnhildur (t.v.) og Illmur systir hennar í Flórída á síðasta ári.



Í Osló í sumar með bestu vinkonu sinni, Láru Sif.



Systurnar fimm saman á aðfangadag í foreldrahúsum í Garðabænum.



Gunnhildur með yngstu systur sinni, Elfi Friði, í Hollandi þegar landsliðið lék þar í sumar.

laði, þannig að ef ég ætla að gera vel við mig þá fæ ég mér súkkulaði-bland í poka.

Hvernig er dæmigerð helgi hjá þér? Við spilum yfirleitt á laugar-dögum þannig að föstudagurinn byrjar á jóga og svo æfingu. Um kvöldið kiki ég oft í matarklúbb með vinkonum mínum. Á laugar-deginum er svo bara að slaka á og undirbúa sig fyrir leikinn og oft borðum við saman liðsfélagarnir eftir leik. Svo nota ég sunnudaginn í að jafna mig, túristast eða horfa á enska boltann.

Lumar þú á góðum heilsuráðum?

„Það er frábært að geta unnið við það sem maður elskar. Ég get einbeitt mér 100% að fótboltanum en svo er yndislegt að búa hér í Noregi.“

Það er helst það að allt sé gott í hófi og að njóta.

Hvernig er andinn í landsliðshópnum fyrir átökin fram undan? Andinn er mjög góður. Þessi hópur er mjög sterkur og mikil samheldni í honum. Ég hlakka alltaf til að hitta stelpurnar. Það er gaman að sjá hvernig svona stór hópur nær svona vel saman.

Hver eru persónuleg markmið þín fyrir undankeppni HM? Mitt markmið er bara að bæta mig á hverjum degi og gera allt sem ég get til að vera í mínu besta standi. Þá kemur allt hitt.

FYRIRTÆKI & VERSLANIR



HEILDARLAUSNIR Í UMBÚÐUM

pappír • gjafapokar • pakkaskraut • gjafabönd
greinar • borðar • öskjur • útstillingavara

Melabraut 19 • 220 Hafnarfirði • Sími 575 0200 • danco@danco.is



Góður kostur
á kvæms manns disk!

Yfir 300 vörutegundir
fyrir veitingastaði,
mötuneyti og fyrir þig!

www.nordanfiskur.is | 430-1700 | pantanir@nordanfiskur.is

VIÐ SKILUM STERKRI KRÓNU OG AFNÁMI TOLLA TIL PÍN

HAGLABYSSUR OG RIFFLAR Á STÓRLÆKKUÐU VERÐI

Remington
FRÁ 1816

Benelli

BERETTA

Stoeger

Howa

LEUPOLD



RIO
SINCE 1896



FUÐ
TÁLFIGLAR



TRAUST
FJÓLSKYLDU-
FYRIRTÆKI
FRÁ 1998



1940



VEIÐIHORNID

Verið
velkomin

OPIÐ:

VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
11:00 TIL 15:00

KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050
Veidimadurinn.is

SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410
Veidihornid.is

OPIÐ ALLA

DAGA:

VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
10:00 TIL 16:00

Fríar skoðunarferðir

www.spánarheimili.is



spánar
heimili
Pitt annað heimili



Hrafnhildur Bridde löggiltur fasteigasali s: 821 4400

ÞEKING • ÞJÓNUSTA • ÞINN HAGUR

HB FASTEIGNIR

Ármúli 4-6 • 108 Reykjavík



Blöndubakki 7



- 1.hæð, 93,8 fm
- 4ra herb, 3.svefnherb. í íbúð
- Útsýni / svalir
- Dýrahald leyft
- Þvottahús í íbúð
- Verð 35,4 millj.

Álftamýri 58



- 1.hæð
- 2.ja herb, 53,6 fm
- BÍLSKÚR, 23,1 fm
- LAUS !
- Svalir
- Verð 34. millj.

Rauðavað 7



- 2.hæð
- 3 ja herb, 108,5 fm
- Sér inngangur
- Útsýni
- BÝLSKÝLI (upphitað)
- Verð 47,9 millj.

Fellsmúli 13



- 1.hæð
- 3.ja herb, 116,9 fm
- Svalir
- Mjög rúmgóð stofa
- LAUS !
- Verð 45,9 millj.

Ertu golfari ?

Til sölu 1.hektara eignarlóð við eftirsóttan golfvöll á suðurlandi. Lóðin liggur að á. Tilvalið fyrir fjársterka aðila.

EIGNABORG

Hamraborg 12 | 200 Kópavogur | 416 0500 | www.eignaborg.is

VÍÐIGRUND 15 | 200 Kópavogur

PARHÚS

268 m² | VERÐ: 86.500.000

OPIÐ HÚS

ÞRI. 10. OKT
KL. 17.30 - 18.00



Fallegt og mikið endurnýjað einbýlishús á einni hæð. Fimm svefnherbergi, bjartar stofur, stór bílskúr og fallegur einfaldur garður með stórum palli.

Upplýsingar gefur Óskar Bergsson, löggiltur fasteignasali í síma 893 2499 og oskar@eignaborg.is



ÓSKAR BERGSSON | Fasteignasali | Sími: 893 2499

TIL SÖLU



Tilboð óskast í tvær fasteignir við Aðalgötu 24 á Siglufirði

Um er að ræða tvo eignarhluta Íslandsþósts við Aðalgötu 24 á Siglufirði. Húsið er vel staðsett miðsvæðis á siglufirði. Húsið er steinsteypt tveggja hæða hús, byggt árið 1964. Að utan er efri hæð hússins flísalögð á þremur hliðum en norðurhlið þess er máluð. Aðkoma að húsinu er góð enda bílastæði meðfram tveimur hliðum þess. Eignin þarfnast viðhalds að utan og innan.

20631 - Fyrsta hæð hússins hýsir afgreiðslu Íslandsþósts, fastanr. 213-0082. Eignin skiptist í afgreiðslu og móttökurými með góðu vinnurými baka til, tvær skrifstofur, kaffistofu, geymslu ofl. Aðalinngangur er frá Grundargötu en einnig er inngangur frá norðurhlið. Verð kr. 19.800.000,-

20632 - Á annarri hæð er rúmgóð 3. herbergja íbúð fastanr. 213-0083. Íbúðin skiptist í stofu, tvö rúmgóð svefnherbergi, eldhús, þvottahús og baðherbergi. Rúmgott miðrymi er í íbúðinni og svalir. Inngangur er frá austurhlið, gengið inn frá Aðalgötu. Í gildi er leigusamningur sem er uppsegjanlegur með þriggja mánaða fyrirvara. Verð kr. 11.800.000,-

Mikilvægt er að væntanlegir bjóðendur kynni sér ástand eignanna vel. Húsið og fasteignirnar eru til sýnis í samráði við Jónu Guðnýju Jónsdóttur í síma 467 1107 milli kl. 10 og 16 virka daga. Óskað er eftir tilboðum í hvorn eignarhluta fyrir sig eða báðar saman.

Gögn og nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Ríkiskaupa www.rikiskaup.is Skrifstofa Ríkiskaupa er opin virka daga milli kl. 9:00 og 15:00.

Ath. ekki verður haldinn opnunarfundur vegna skila á tilboðum.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP



Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



DIESEL/HYBRID!

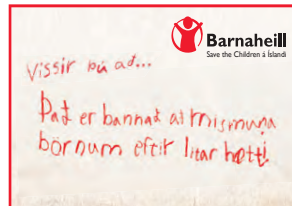
M-Benz C300 Avant Diesel-Hybrid 06/2016 ek 23 þ.km Glæsileg raketta hlaðinn búnaði, Nyvirði 8.5 mil okkar verð 5.7 mil!!! Er á staðnum

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



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

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



MAZDA 6 VISION nýskr. 05/2017, ekinn 29 þ.km, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.000 kr. Skipti ódyrari Raðnr. 288881 á BILO.is



BMW 520d XDRIVE nýskr.07/2016, ekinn 27 þ.km, dísel, sjálfskiptur (8 gira), fjórhjóladrifinn, mjög vel búinn! Mjög verð 6.490.000 kr. Raðnr. 256774 á BILO.is

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

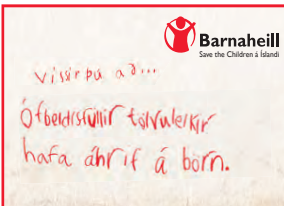
Bátar

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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700



Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar



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

ÞV-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.



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



Sýningarsalur við Dragháls

ALLT FYRIR VÖRUHÚS OG LAGER



Brettahillukerfi - stækkanlegt

Starfsmannaskápar



Smávöruhíllur



caddie.

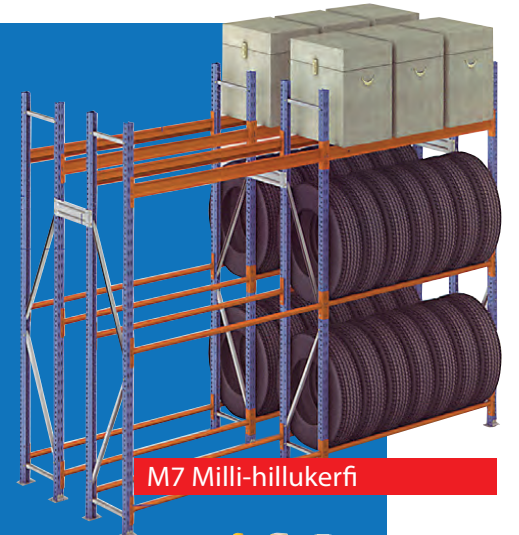
Vöruvagnar



SILVERSTONE
Staflarar



M7 Milli-hillukerfi



Árekstarvarnir í vöruhús



Kæli- og frystiklefar - Tilbúnir og eða smíðaðir eftir máli



Plastbox fyrir smávörur



Brettatjakkur 2,3 tonn



Merkingar á hillukerfi og gólf



Hurðar í lagerrýmið



Plaststrímlahurð



Hraðlokun



TAKTIK 4815#

Allt hjá okkur



www.verslun.is

Draghálslí 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

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

Húsviðhald

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

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

Tek að mér að mála, flísa, og ýmist fl. Vönduð vinnubrögð. Gott verð. S. 789 4249

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMÍBÍLL

-SPÁ Í SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Ábendingnappinn má finna á www.barnaheill.is



Keypt & Selt

Til sölu



Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 206677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun

icePatent

RAFLAGNATEIKNINGAR

Önnumst gerð raflagnateikninga fyrir íbúðir og húseignir.

Upplýsingar í síma 852 2090,
IcePatent@outlook.com
www.IcePatent.is

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Fyrirhuguð breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030

Laugavegur-Skipholt

Fjölgun íbúða á miðsvæði M2a-2b, reitur 25

Þann 5. október 2017 samþykkti Borgarráð Reykjavíkur verkefnislýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, er varðar fjölgun íbúða á svæðinu milli Laugavegar og Skipholts.

Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er verkefnislýsingin lögð fram til kynningar og umsagnar (sjá reykjavik.is/skipulag í kynningu og aðalskipulag.is). Óskað er eftir því að athugasemdir við verkefnislýsingu verði komið á framfæri á netfangið skipulag@reykjavik.is fyrir 1. nóvember 2017. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkur

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

Ráðningaþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forviðtöl og öflum umsagna.

Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavininn okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkur.

Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnýtri menntun.

Sanngjarnt verð

Bjóðum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhlíða ráðningaþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is

» HH Ráðgjöf • Fjarðargata 13 - 15 • 220 Hafnarfjörður • Sími: 561 5900 • Fax: 561 5909 • hhr@hhr.is • www.hhr.is

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

www.stra.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta