



MIDVIKUDAGUR 11. APRÍL 2018

Heimili



Virpi Jokinen hjálpar fólki að skipuleggja heimilið og koma hlutum á sína réttu hillu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

ENZYMEDICA®

Áttu við
meltingar-
vandamál að
stríða?



Snýst ekki um hluti á heimilinu heldur líðan

Virpi Jokinen starfaði sem skipulagsstjóri Íslensku óperunnar í tæpan áratug en hjálpar nú fólki við að takast á við skipulagsverkefni heima fyrir. Fyrirtæki hennar, Á réttri hillu, hefur nú opnað vefsíðu og bókanirnar streyma inn. ➔2

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Á réttri hillu býður upp á skipulagsaðstoð og ég tel að ég sé að koma þarna inn með þjónustu sem hefur ekki verið í boði áður," segir Virpi sem hreifst af Íslandi fyrir tuttugu og fimm árum og hefur búið hér síðan.

Ég vil aðstoða fólk sem finnur sig einn daginn í þeirri stöðu að verkefnið er orðið óyfirstíganlegt og veit ekki einu sinni hvar það á að byrja. Hún bætir við að hún sé einnig tilbúin að starfa fyrir minni fyrirtæki en reynslan sýni að heimilin séu helst hjálparþurfi. „Ég hjálpa til dæmis við að undirbúa flutninga, skipuleggja og byrja snemma. Það eru ýmsar ástæður fyrir því að fólk treystir sér ekki í flutninga. Ég get verið sú sem tekur þátt í flutningum og er til halds og trausts," segir hún en bendir á að það geti líka verið ýmsar ástæður fyrir því að skipulag á heimili fari úr böndunum án þess að flutningar komi til. „Veikindi, skilnaður, miklar og tíðar breytingar eða mikið og stöðugt álag getur gert það að verkum að smám saman er verkefnið að taka til eða skipuleggja orðið svo stórt að það virkar óyfirstíganlegt.

Kannski er einhver inni á heimilinu sem safnar einhverju og er með áhugamál og það er farið að hrúgast upp á einum stað eða í öllum hornum, stundum er ekki hægt að opna geymsluna. Þá er hægt að fá mig á staðinn með sér.



Virpi Jokinen tekur ekki „fyrir og eftir myndir“ af skápum og geymslum því hún segir Á réttri hillu ekki síður snúast um líðan en skipulag. MYND/SIGTRYGGUR ARI

AFMÆLISDAGAR

Ýmis tilboð í verslun - Nýjar sendingar af vorvörum



Tískan

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

WEEKEND
MaxMara

MaxMara

PENNYBLACK

persona
by MARINA RINALDI

Og þegar búið er að taka skrefið að fá einhvern til að aðstoða er þegar kominn góður hvati að því að byrja," segir hún. „Ég kem svo með uppástungur og hvatningu og stjórna verkefninu og er líka á klukkunni og passa að fólk hætti á réttum tíma. Það er mjög þreytandi að taka til í geymslu, fullt af tilfinningum og minningum sem taka orku og ég passa að fólk hætti eða taki pásu áður en verkefnið hættir að vera skemmtilegt," segir hún og bætir við að hún finni oft að fólki líður betur þegar verkefnið er hafið. „Það léttir á fólki að gera þetta í hæfilegum skömmtum.“

Virpi stofnaði Á réttri hillu um síðustu áramót og segir þjónustuna spyrjast vel út. „Ég er þegar kominn með fullt af verkefnum og nú er ég líka kominn með vef- og Facebook-síðu. Ég get ekki sagt að ég sé að kenna fólki einhver kerfi, ég kem frekar inn í aðstæðurnar og skoða, bæði þær og líka fólkið sem biður um aðstoðina og finn lausnir sem henta því. Ég get frekar sagt að ég hjálpi fólki að búa til sín eigin kerfi.“

Hún viðurkennir þó að hún lumi á nokkrum góðum ráðum og reglum. „Grunnreglan er mjög einföld og hún snýst um að sjá markmiðið fyrir sér. Ætla ég að tæma geymsluna alveg eða bara koma reglu á það sem fyrir er? Og svo er mikilvægt að taka endanlegar ákvarðanir. Vil ég eiga þennan hlut, þarf ég að eiga þennan hlut og ef svo er, hvar á hann þá að vera? Finna samastað fyrir alla hlutina sína og bækurnar. Ef þú vilt ekki eiga hlutinn, á hvaða hátt viltu þá losna við hann? Viltu selja, gefa eða henda? Svo snýst þetta um að bera virðingu fyrir og treysta þessum ákvörðunum. Það er góð regla að opna ekki kassann aftur og sækja hluti, frekar að taka lengri

„Ég get ekki sagt að ég sé að kenna fólki einhver kerfi, ég kem frekar inn í aðstæðurnar og skoða, bæði þær og líka fólkið sem biður um aðstoðina og finn lausnir sem henta því.“

tíma í að ákveða og fara svo strax á endurvinnslustöðina með það sem hefur verið ákveðið að losa sig við.“

Virpi segir Íslendinga og Finna vera líka að sumu leyti en á sama tíma ólíka. „Íslendingar eru vanir að allt reddist en það þekktist ekki í Finnlandi. Þar er spáð og spekulerað og ákveðið langt fram í tímann. Í Finnlandi finnast fólki ég kærulaus og alls ekki skipulögð, því ég er orðin svo íslensk í mér. En hér er ég mjög skipulögð.“

Að lokum vill Virpi taka fram að henni finnst aðstoðin sem Á réttri hillu veitir ekki síður snúast um andlega líðan en átök við hluti. „Ég tek til dæmis ekki „fyrir og eftir myndir“ því það er ekki það sem skiptir máli, heldur hvernig fólki líður þegar það er búið að taka til, því þetta er svo mikil sálartiltekt líka. Þetta snýst ekki um hluti heldur líðan.“

Hægt er að finna meiri upplýsingar á arettrihillu.is og á Facebook, facebook.com/arettrihillu/

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

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms
Hallgrímsson

Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 |
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 |
Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerþak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!



BESTU KAUPIN!

Chevrolet Aveo 06/2013 beinsk. Ek 98 þ.km og verðið er aðeins 790 þús!!! Er á staðnum!

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

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>



Suzuki mótörhjól Komdu og kíktu við í sýningarsal Suzuki. Ýmislegt spennandi til, sjón er sögu ríkarí.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
[suzuki.is](http://www.suzuki.is) / [suzukisport.is](http://www.suzukisport.is)

NÝJA BÍLAHÖLLIN
BÍLAJARNIR VOU BREYÐHÖFÐA TÍÐETJAKJAVÍK
SÍMI 567 22 77 • nyja.nyja.is



FORD F350 lariat ultimate fx4. Árgærd 2017 Nýr bill dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 7.250.000. Mjög vel útbúinn Rnr.212931.



VW Golf e comfort. Árgærd 2016, ekinn 10 þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur 1 gjrar. TILBOÐ 2.890.000.Mjög vel útbúinn Rnr.212771.



TOYOTA Land cruiser 100. Árgærd 2003, ekinn 255 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000.Mjög heill og vel með farinn Rnr.350059.



VOLVO Xc60 inscription. Árgærd 2016, ekinn 36 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. TILBOÐ 5.990.000.Umboðsbíll Mjög vel útbúinn Rnr.116204.



VOLVO Xc90 inscription t8 hybrid. Árgærd 2017, ekinn aðeins 6 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 9.890.000.Mjög vel útbúinn Rnr.212905.

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

Bílar til sölu



Skoda superb 2013, ekinn 95 þús km. 4x4 með krök og tengi. uppl. í síma 892-1595

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi 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. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfjinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn þvegillinn. 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

HÚSBÍLAÆÐI!



Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010, ekinn 124 þ. km, 6 girar, á tvöföldum að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. **Verð 5.990.000**
Verð nú 4.250.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 131 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast. **Verð 4.990.000.-**
Tilboð 3.350.000.



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsbíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. **Verð 4.990.000,**
Tilboð 3.350.000.



Dacia Dokker 1.5 diesel
árg 2016 ekinn 28 þ km 5 girar svefnpláss fyrir 2 sólarsetla og öndun á topp, klár í notkun **Verð 1.990.000**
Tilboð 1.700.000



Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011, ekinn 145 þ. km, 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kujur. **Verð 5.590.000**
Tilboð 4.450.000.



Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 **Verð 7.990.000.**
Tilboð 6.990.000
Bíllinn er í Keflavík
Uppl. síma 776 7600



Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 girar, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 7.490.000.**
Tilboð 6.490.000
Bíllinn er í Keflavík
Uppl. síma 776 7600
Fiat Ducato 2.3 diesel



TOURINGCARS

gummi@touringcars.eu

Allir bílarnir eru staðsettir í Keflavík. Upplýsingar í síma 776 7600

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

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



Bryndís
GSM: 773 7400

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF



Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

**Stækkun alifuglabús Meiri-Tungu 2,
Rangárþingi ytra**

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **11. maí 2018**.

ÚTBOÐ

Útboð 20539 -

Kerfi fyrir Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu

Ríkiskaup, fyrir hönd Þjónustu og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu, hér eftir nefnd Miðstöðin eða kaupandi, óska eftir tilboðum í innleiðingu og aðlögun á Microsoft Dynamic CRM með samþættingu við SharePoint og tengingu við önnur upplýsingakerfi í rekstri hjá Miðstöðinni, þ.e. ytri og innri vefsíðum og Orra fjárhagskerfi. Um er að ræða nýtt skráningakerfi sem verður byggt upp með Dynamics CRM og Sharepoint byggt á greiningu kaupanda á hagkvæmum útfærslum.

Nánari upplýsingar í útboðsgögnum sem eru aðgengileg á vef Ríkiskaupa www.ríkiskaup.is. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum 16. maí 2018 kl. 11:00.

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

RÍKISKAUP



SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á góðum. Uppl. í s. 616 1569.

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald

HSE Bókhald
& Uppgjör sif

Skattframtöl, Bókhald,
Vsk. & launauppgjör,
Ársuppgjör,
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

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

Málara

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málingarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

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

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

SmíðaViðgerðir

Öll almenn trésmíðavinna viðhald eða breytingar.

Eingöngu íslenskir iðnaðarmenn. Tilboð eða tímavinna.

Uppl. s. 781 5544 eða SmidaVidgerdir@gmail.com
SmíðaViðgerðir ehf.

FLÍSALAGNIR - 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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Keypt & Selt

Til sölu



STUBBAHÓLKUR VEGGFESTUR

Kr. 14.500 + VSK Stubbastandur@gmail.com S: 842-2535



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

LOK Á POTTA



HEITIRPOTTAR.IS
HÖFÐABAKKA 1
SÍMI 777 2000

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

Vatnsklæðning, 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.

Heilsa

Nudd



THAI
Nuddstofan

Thai- nuddstofan hjá Joom hefur stækkað og hefur flutt að Háaleitisbraut 58-60, 2 hæð t.h Boðið er upp á thailenskt teygju og olíunudd auk annarra nuddtegunda Pantanir í síma 8923899.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnid Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Tómstundir & Ferðir

Hestamenska



HITTINGUR HJÁ HELDRI FÁKSFÉLÖGUM

60 ára og eldri verður fimmtudaginn 12. apríl klukkan 11.30 í salnum á efri hæð TM-Reiðhallarinnar. Veitingar dagsins verða: Súpa, brauð og kaffi og er verðið 1.000.- kr. Enginn posi verður á staðnum og þarf að greiða fyrir veitingarnar í peningum.

Gestur fundarins verður Elli Sig.

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLAVÖRD VANTAR

Vélavörð í afleysingu vantar frá 16.4 í tvær vikur á mb. Núp BA 69 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Uppl. í síma 897-1591 / 896 1462.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 [Netfang proventus@proventus.is](mailto:Netfang.proventus@proventus.is)

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

STARFSMENN Í BOÐI

Höfum nokkra erlenda iðnaðarmenn og verkamenn í boði til lengri eða skemmri tíma. Manngildi starfsmannaþjónusta Símar 780-1660 og 868-4551 work@mgs.is

Trésmiður um sextugt óskar eftir fastri vinnu. Margt kemur til greina. Uppl. í s. 8488707