

ÞÓ

LAUGARDAGUR 21. APRÍL 2018

Helgin

Tilfinningaleg úrvinnsla



Söngvaskáldið Ingunn Huld Sævarsdóttir samdi sitt fyrsta lag þegar hún var ellefu ára. Í dag flytur hún ný lög á útskriftar-tónleikum sínum, sem sum fjalla um meðgöngu og fósturmissi. ➔2

ENZYMEDICA®

Engin uppþemba!



Ingunn Huld Sævarsdóttir er komin sex mánuði á leið með sitt fyrsta barn og hlakkar mikið til að takast á við móðurhlutverkið. MYND/ANTON BRINK



H Ö N N U N
G Æ Ð I
Þ Æ G I N D I
N Ý J A R V Ö R U R

habitat
TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI | SÍMI 564 4400 |
OPIÐ MÁN-FÖS 10-18 | LAU 11-17 OG SUN 13-17 | VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Ég er nú komin sex mánuði á leið með mitt fyrsta barn en lenti í því í fyrra að missa föstur," segir Ingunn Huld sem vann sig út úr erfiðri lífsreynslu með því að semja lög og texta um fösturmissi og meðgöngu.

Afraksturinn, ásamt öðrum lögum sem hún hefur samið í gegnum námið, ætlar Ingunn að frumflytja á útskriftartónleikum úr Listaháskólanum í dag.

„Maður er kannski ekki tilbúinn að tala um fösturmissi við hvern sem er, sérstaklega þegar maður er enn að vinna úr því, en ég vann úr erfiðum tilfinningum á þennan hátt. Listsköpun er góður farvegur til að fá útrás fyrir tilfinningar og þess vegna tel ég dýrmætt fyrir börn að fá tækifæri til tónlistaríðkunar. Maður nær nefnilega ekki alltaf að koma öllu í orð, en þarf þó að koma því frá sér, og í tónlist, sem og íþróttum og annarri list, er oftast ekki hægt að veita innibýrgðum tilfinningum farveg," segir Ingunn sem er grunnskólakennari að mennt og kenndi tónmennt og leiklist í sjö ár í Kelduskóla og Vesturbæjarskóla áður en hún söðlaði um og fór í meistaranám í Listaháskóla Íslands.

„Ég skræði mig í alþjóðlegt meistaranám sem kallast á ensku NAIP en heitir á íslensku Sköpun, miðlun og frumkvöðlastarf. Mér þótti áhugavert að fá rými til að leggja áherslu á það sem ég vil í tónlistinni en líka að læra verkefnastjórnun og fleiri hagnýt námskeið sem nýfast munu vel í framtíðinni.“

Ingunn er sömuleiðis útlærð í djasssöng frá FÍH og kennir börnum á þverflautu.

„Ég byrjaði í þverflautunámi þegar ég var níu ára. Það voru forréttindi að alast upp í Mosfellsbænum því þar var í hvetna hlúð að listsköpun barna og unglunga. Þannig var ég bæði í skólahljóm-sveit Mosfellsbæjar, barnakór Varmárskóla og í leiklistarstarfi," segir Ingunn sem ólst upp á hefðbundnu heimili þar sem til voru hljómplötur með Whitney Houston og Ingunn hélt upp á.

„Við systkinin lærðum öll á hljóðfæri og mamma og pabbi kunna bæði á gítar þó þau fari frekar leynt með það. Þó var okkur krökkunum ekki ýtt út í tónlistarnám heldur spratt það af áhuga okkar og löngun til að læra á hljóðfæri. Það er hins vegar dýrmætt að finna hvatningu að heiman og þegar foreldrar manns njóta þess að hlusta á mann spila og æfa sig," segir Ingunn.

Reynsluheimur kvenna

Lokaverkefni Ingunnar Huldar við Listaháskólann tekur á tilfinningalegri úrvinnslu söngvaskálda við lagasmíðar og þá sér í lagi lögum kvenna sem fjalla um meðgöngu og fösturmissi.

„Lögin sem flutt verða á tónleikunum taka á reynsluheimi kvenna, allt frá Mariu Magdalenu (Woman) til fösturmissis á 21. öldinni (In the hands of strangers), meðgöngu (Baby before you enter), lífi nýgiftrar eiginkonu (Candlelight & Porridge) og umbreytingartím-anum þegar börnin fara að heiman (A bathroom gained), en hér eru upptalin fimm lög af fleirum," útskýrir Ingunn sem samdi öll



Ingunn Huld samdi textana við lögin sem hún flytur í dag á ensku. „Þegar maður semur tónlist sem er svo mikið nærri hjarta manns myndast hæfileg fjarlægð þegar hún er ekki á móturmáli hans.“ MYND/EYÞÓR

MARKAÐURINN

Vettvangur viðskiptafrétta



Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

» Nýjar viðskiptafréttir daglega á frettabladid.is/markadurinn

» Þú getur einnig nálgast Markaðinn í Fréttablaðs appinu



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



FRÉTTABLAÐIÐ APP

lögin nema eitt á meðan hún var í meistaranáminu.

„Í tengslum við lokaritgerðina hef ég skoðað hvað aðrir tónlistarmenn hafa gert í sambandi við úrvinnslu tilfinninga og hvaða lög það eru sem konur hafa samið um meðgöngu og fösturlát. Þar má nefna lagið „Heartbeat“ sem Beyoncé samdi um fösturmissi en eiginmaður hennar Jay Z gerði slíkt hið sama í laginu „Glory“, sem er óður til konu hans og dóttur en kemur einnig inn á sorgina í tengslum við fyrri fösturmissi. Þá samdi Ólóf Arnalds lagið „Inni undir skinni“ um meðgöngu og Lily Allen og Tori Amos sömdu báðar lög um fösturlát," upplýsir Ingunn.

Hún segir lag Beyoncé ekki hafa komið út á plötu en að það komi fyrir í heimildarmyndinni Life is but a dream.

„Í myndinni talar Beyoncé um að Heartbeat hafi verið hennar meðferðarúrræði til að vinna úr erfiðri lífsreynslu. Allt er þetta auðvitað mjög persónuleg tónlist. Sumar lagasmíðar eru enda þess eðlis að maður semur þær ekki til útgáfu heldur vegna þess að maður þarf að vinna úr tilfinningum og það er dýrmætt fyrir mann. Einhver lögin eru því tregafull en önnur eru ástarlög eða lög um hamingju og mikla eftirvæntingu.“

„Maður er kannski ekki tilbúinn að tala um fösturmissi við hvern sem er, en ég vann úr erfiðum tilfinningum á þennan hátt.“

Ingunn Huld Sævarsdóttir

Leyndardómsfullt verk

Ingunn hefur mestmegnis samið þjóðlagapopp og ballöður. Árið 2015 gaf hún út plötuna Fjúk með ellefu íslenskum lagasmíðum.

„Lögin sem ég flyt í dag eru samin á ensku því mér finnst áhugavert að taka eitt tungumál fyrir í einu. Þegar maður semur tónlist sem er svo mikið nálægt hjarta manns myndast líka hæfileg fjarlægð þegar hún er ekki á móturmáli manns," segir Ingunn og er full tilhlökkunar.

Með Ingunni verður valinn maður í hverju rúmi. Sjálf sér hún um söng, gítar-, píanó- og þverflautuleik en Árni Magnússon spilar á rafbassa, Páll Cecil Sævarsson á trommur og hljóðgervil, Sigurður

Halldórsson á selló, Héðinn Ziska Davidsen á gítar og Anna Bergljót Böðvarsdóttir syngur bakraddir.

„Í dag verða ákveðin kaflaskil og eftir langan og strangan undirbúning verður gaman að flytja lögin frammi fyrir áheyrendum. Á eftir mun ég svo örugglega taka því rölega og gera eitthvað skemmtilegt með fjölskyldu og vinum, en svo er bara að vinna sér í að klára ritgerðina," segir hún og hlær.

Önnur áhugamál Ingunnar eru útivist, hannyrðir, ljóðagrúsk og bragfræði.

„Ég hef yndi af því að kenna börnum og langar að gera það áfram. Mér þykir svo áhugavert að gefa þeim tækifæri til að tjá sig í gegnum tónlist. Ég stefni því á að klára skólann, njóta þess að verða móðir og halda svo áfram að kenna, semja og gefa út tónlist.“

Á tónleikumum í dag verður skemmtilegt leyninúmer sem Ingunn vill ekki ljóstra upp.

„Segjum bara að áheyrendur fái heyrt óvænt verk fyrir rödd og óhefðbundið hljóðfæri," segir hún leyndardómsfull og brosir.

Tónleikar Ingunnar Huldar verða í Safnahúsinu, Hverfisgötu 15, í dag, laugardaginn 21. apríl, klukkan 15. Allir eru hjartanlega velkomnir og aðgangur er ókeypis.

Petta litla auka sem getur hjálpað

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan, hefur tekið saman nokkur bætiefni, jurtir og náttúrulegar vörur sem geta gefið okkur þetta litla auka sem þarf til að bæta heilsuna, hvort sem það er líkamlega eða andlega.

Öll viljum við lifa sem lengst heilbrigð á líkama og sál til að geta notið þess tíma sem við höfum hér í þessari tilvist. Stundum geta bætiefni, jurtir og náttúrulegar vörur gefið okkur þetta litla auka sem þarf til að bæta heilsuna,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.



HRÖNN MÆLIR MED:



Yes sleipiefni

Fyrir meiri unað í kynlífinu. Yes er lífrænt og bæði til með oliubasa og vatnsbasa en það síðarnefnda klístrast ekki og má nota með verjum. Það hentar einnig konum með þurrk í slímhúð/leggöngum sem er m.a. þekktur

fylgikvilli krabbameinsmeðferða. Yes inniheldur engin aukaefni né efni sem geta verið skaðleg fyrir slímhúðina og má nota bæði innvortis sem og útvortis.

» Bætiefni, jurtir og náttúrulegar vörur geta stundum gefið okkur þetta litla auka sem þarf til að bæta heilsuna.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan



Femarelle

Fyrir konur sem eru að komast á breytingaskeiðsaldur eða eru að kljást við einkenni þess. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknum mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst vegna efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.



Bio Kult Candéa

Fyrir þarmaflórana og ónæmiskerfið. Mjólkursýrugerlar ásamt hvítlauk og greipaldinkjarnapykkni (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður candida albicans gersveppinn. Heilbrigð þarmaflóra þýðir óflugt ónæmiskerfi.



Melissa Dream

Fyrir dýpri slökun og værari svefn. Sítrónumelissa hefur verið notuð í aldaðir til að bæta svefn og draga úr kvíða og hér er hún ásamt aminosýrunni L-theanine en rannsóknir hafa sýnt að hún hefur bein áhrif á heilann þar sem hún stuðlar að slökun án þess að hafa sljövandi áhrif. Fátt er heilsusamlegra en góður nætursvefn.



Hair Volume

Segir sig eiginlega sjálft. Eina varan af þessari tegund sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Kísill, bíotín, kopar, hirsí o.fl. sér svo um að næra rætur hársins, hvetja hárvöxtinn og viðhalda eðlilegum lit. Vinsælasta varan hjá New Nordic í Evrópu og Bandaríkjunum.



Brizo

Fyrir karla sem eiga í vandræðum með þvagblöðruna, hvort sem það eru erfiðleikar við tæmingu eða truflun á nætursvefni vegna tíðra þvagláta. Ástæðan gæti verið stækkaður blöðruhálskirtill en rannsóknir hafa sýnt að með þriggja mánaða inntöku á Brizo™ hefur blöðruhálskirtill minnkað töluvert.



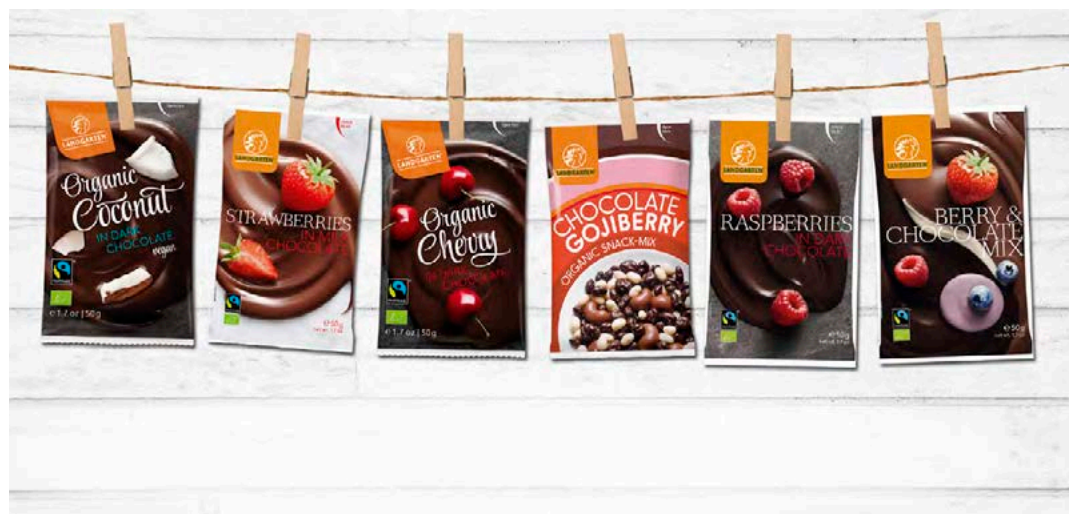
Digestive Spectrum

Fyrir góða meltingu og gegn fæðuþoli. Óflug náttúruleg meltingarensím sem hjálpa til við niðurbrot fæðunnar og geta þau hreinlega gert kraftaverk fyrir þá sem þekkja og þjást af ýmsum einkennum fæðuþols.



Gandur

Fyrir þurra og sprungna húð, exem og psoriasis. Handabót, Sárabót og Hælábót eru mögnuð krem og smyrsl, framleidd úr minkaolíu og handtindum íslensku jurtum. Minkaolían inniheldur mikið magn af ómega-7 sem er afar nærandi fyrir húðina og örvar einnig endurnýjun húðfruma. Smygur vel inn í húðina og er einstaklega græðandi. 100% náttúrulegar vörur frá Íslandi.



Landgarten

Fyrir smá upplýftingu sálarinnar. Hvað er betra en að fá sér smá nammi sem er ekki bara hollt og gott, heldur er það lífrænt líka. Landgarten eru frostþurrkaðir ávextir og hnetur sem er hjúpað góðu súkkulaði. Nokkrar tegundir og blöndur eru í boði en munum bara að allt er gott í hófi.

Apple Cider

Fyrir bættu meltingu, jafnari blóðsykur og lægri blóðþrýsting. Í næstum hálfri öld hefur eplaedik verið kynnt og selt sem heilsuþætandi „elixír“. Einnig er talað um að það hjálpi til við þyngdar- tap og hindri fjölgun sumra baktería í líkamanum. Apple Cider töflurnar frá New Nordic innihalda auk 1000 mg af eplaediksdufti, ætíþistil, túnfífil og kólin sem hjálpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarsarfsemi. Inntaka á eplaediktöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.



Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“

Heilbrigð þarmaflóra

„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upp-töku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ösp.

„Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“



„Ég hef prófað margar gerðir meltingargerla (acidophilus) en aldrei fundið jafn mikla virkni og af Optibac.“

Víðir Þór Þrastarsson, íþrótt og heilsufræðingur



„For every day er frábær blanda sex tegunda gerla af vel rannsökuðum vinveittum bakteríum sem þola magasýrur og sölt og komast þannig lifandi í smáparmana. For Every Day hentar frábærlega fyrir þá sem vilja breiðvirka gerlablöndu til daglegrar inntöku.“

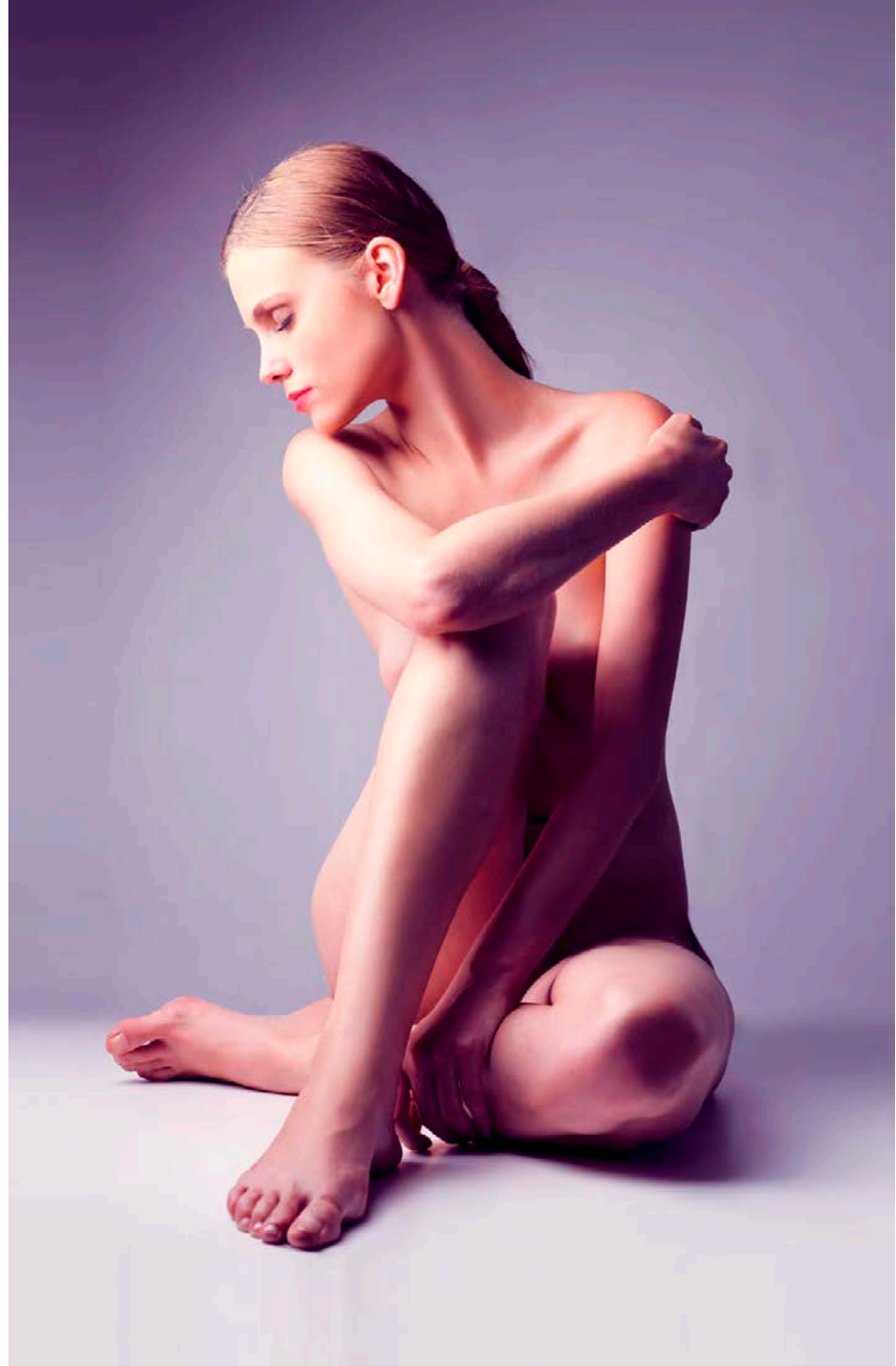
Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti

Optibac For women

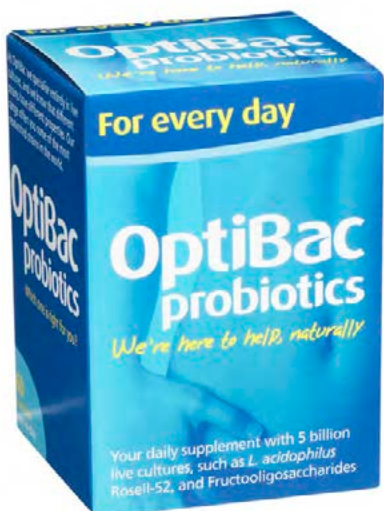
„Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálin skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.“

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærasvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga.

Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsgöðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp.

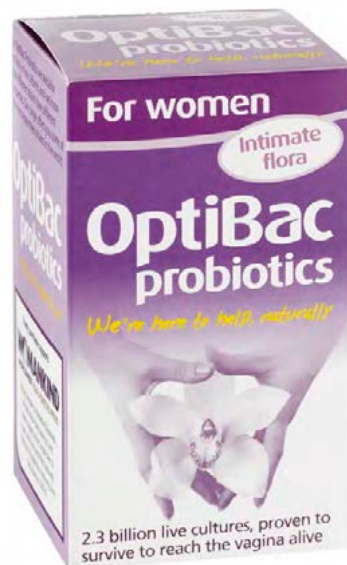


For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim.



For Every Day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáparmana. For Every day inniheldur einnig prebiotic trefjar sem næra góðu gerlana.

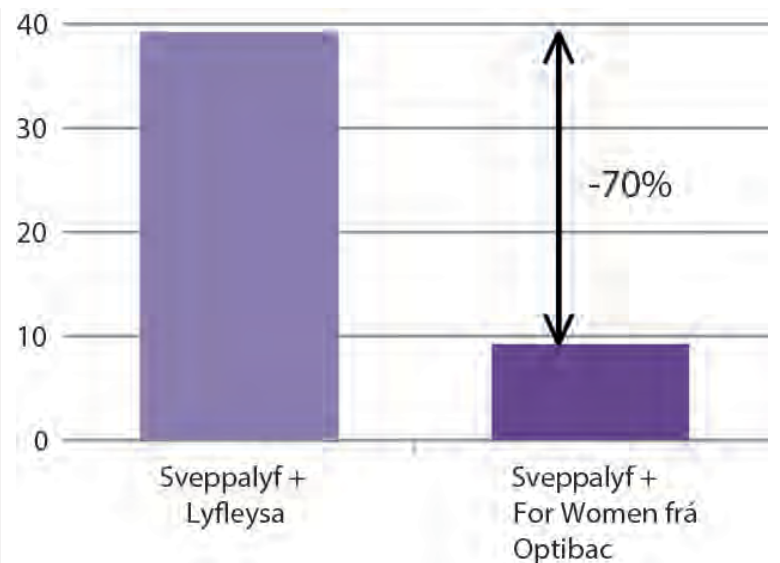
- Hentar vel eftir notkun sýklalyfja
- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS trefjar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flóruna
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupolin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærasvæði og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingu
- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og með brjóstgjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldrí

Optibac fæst í apótekum og heilsuvöruslunum.



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasýkingu þegar For Women er tekið með sveppalyfjum.



Vegan



Mjólkurlaust



Glútenfrítt



Öruggt á meðgöngu

OptiBac
probiotics

We're here to help, naturally

EVY
TECHNOLOGY

UVA

5 stjörnur



**ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARVÖRN**

**beauty
shortlist
AWARDS
2018**

WINNER



**Grunnformúlan er
læknisfræðilega skráð**

ÞOLIR SJÓ, SUND, ÍÞRÓTTIR OG LEIK

Viðbætt kollagen, silkeextrakt, C- og E-vítamín fyrirbyggir og lagfærir sólaskaða í húð.

- Húðin verður fallega sólbrún, mjúk og rakafyllt. Best í test þrjú ár í röð.
- Ofnæmisprófað er gott gegn sólarexem og sólarofnæmi. Þægilegt að bera á húðina, vatnsheld ekkert klístur eða fituáferð.
- Engin paraben, engin ilm-eða nanaóeindir. Engin hormónatruflandi efni.
- Meðmæli húðlækna.



BÄST-I-TEST.se



Smáhúsasmiðja fyrir uppfinningamenn

Vöruhönnuðirnir Auður Ösp Guðmundsdóttir og Halla Hannesdóttir standa fyrir smáhúsasmiðju í Hönnunarsafni Íslands. Smiðjan byggir á eldra verkefni sem þær sýndu á HönnunarMars 2015.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Okkur þykir mjög skemmtilegt að kynna okkur mismunandi karaktera, fábúlura um hvernig þeir myndu búa og hvers konar hluti þeir myndu hafa í kringum sig. Með því að vinna út frá ákveðnum punkti, sem maður velur ekki endilega sjálfur, gefst frelsi til þess að skapa eitthvað algerlega nýtt. Uppfinningamenn geta líka verið svo margvíslegir, þeir geta verið að búa til fljúgandi glimmerkisur, rækta hina fullkomnu kartöflu eða finna upp-



Halla Hannesdóttir og Auður Ösp Guðmundsdóttir standa fyrir smáhúsasmiðju í dag klukkan 15 í Hönnunarsafni Íslands. MYND/SIGTRYGGUR ARI

skriftina að eilífu lífi. Okkur fannst því uppfinningamaðurinn gott þema til að vinna út frá, því það kveikir strax á myndunaraflinu," segir Auður Ösp Guðmundsdóttir en hún ásamt Höllu Hannesdóttur stendur fyrir smáhúsasmiðju í Hönnunarsafni Íslands í dag.

Í smiðjunni fá þátttakendur að útbúa, smíða og innrétta herbergi

í dúkkhúsaskala. Hægt er að velja mismunandi efni til að vinna úr, timbur, pappa, textíl, leir og fleira. Smiðjurnar eru fyrir alla aldurs hópa.

„Það er ótrúlega forvitnilegt að sjá hvernig fólk les mismunandi í efni og finnur upp á einhverju sem manni hefði aldrei dottið í hug sjálfum," segir Halla.

„Í seinustu smiðju fengum við nokkra óvænta gesti í heimsókn – vöruhönnuð, mataruppfinningakonu, slökunarsérfræðing og fatahönnuð sem öll bjuggu til sín eigin rými. Það var alveg frábært og það myndaðist svo góð stund þar sem allir fengu leyfi til að skapa án nokkurrar pressu um að greina eða rannsaka of mikið. Stundum er bara svo gott að njóta og búa til

sögur í góðum hópi," bætir hún við.

Smiðja Auðar og Höllu sprettur út frá sýningunni Einn á móti átján sem þær sýndu í Spark Design Space á HönnunarMars 2015. Þar sýndu þær dúkkhús á þremur hæðum og þrjár útgáfur af húsum á einni hæð.

„Okkur fannst mjög spennandi að vinna með skala þar sem við skissum mjög mikið báðar í smærri mólél þegar við erum að vinna að verkefni í raunsterð. Við ákváðum því að hafa „miniature“ sem útgangspunkt að þessu verkefni og úr urðu dúkkhúsin," útskýrir Auður.

„Stærri dúkkhúsið er hugsað sem húsgagn sem getur fylgt manni á lífsleiðinni, ekki einungis sem dúkkhús heldur einnig sem

furðuskápur. Í húsinu myndast ævintýraheimur með þeim hlutum sem þar tínast inn, hvort sem það eru dúkkhúsgögn eða nýir hlutir í samansafni safnarans.

Við vorum með ýmsar fyrirmyndir varðandi útlit á húsinu en skemmtilegast fannst okkur þó að keyra um og safna gluggum úr hverfum Reykjavíkur, en við völdum nokkra sem notaðir voru í glugga í dúkkhúsin.

Smiðjan hefst klukkan 15 í dag í Hönnunarsafni Íslands. Fleiri smiðjur eru á döfni í sumar og fleiri spennandi verkefni biða Auðar og Höllu.

„Það er heilmargt í gangi. Við erum til dæmis að byrja á splunkunýju verkefni saman sem verður vonandi kynnt í haust.“

Gleðilegt sumar

Ég fer á fjöll



FERDAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is

Svínakjöt með hnetusósu

Ótrúlega fljótlegaður, ódýr og góður svínakjötsréttur sem hentar vel í matinn hvort sem er í miðri viku eða um helgina. Þessi uppskrift getur dugað fyrir 8 manns.

600 g svínalund
2 msk. sojasósa
2 msk. olía
1 tsk. karri
1 tsk. hunang
Salt og nýmalaður pipar

Hnetusósa

350 g hnetusmjör
2 msk. chilli-sósa
0,5 dl mango chutney
1 hvítlauksrif, pressað

Hreinsað kjötið og skerið í strimla. Blandið saman sojasósu, olíu, karri og hunangi í plastpoka. Setjið kjötið í blönduna og marinerið í nokkra klukkutíma í ísskáp. Brúnið kjötið á pönnu og bragðbætið með salti og pipar.

Hnetusósan er gerð þannig að



Svínakjöt í hnetusósu er í miklu uppáhaldi hjá mörgum.

hnetusmjörið, chutney, chilli-sósan og hvítlaukurinn er sett í pott og hrært vel á meðan sósan þykkar í hitanum. Bætið við örliðu vatni ef sósan verður of þykk. Það má bera

sósuna fram sér með kjötinu eða setja það í hana. Einnig er hægt að setja kjötið á spjót, grilla það úti og hafa sósuna til hliðar. Gott er að hafa hrísgrjón með.

SKVÍSADU ÞIG UPP FYRIR SUMARIÐ!!

MIKIÐ ÚRVAL AF FATNAÐI Í
STÆRÐUM 14-28 EÐA 42-56



5.590 KR
ST. 14-26



5.590 KR
ST. 12-24



5.490 KR
ST. 14-28



3.690 KR
ST. 14-24



6.990 KR
ST. 12-26



4.590 KR
ST. 14-26



2.890 KR
ST. 14-20



7.990 KR
ST. 14-26

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

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!

Legókubbur kemur í stað aðgöngumiða á sýningu

Pessa dagana er mikið um að vera og miðbærinn iðar af dansi, listsköpun, lífi og leikhúsi. Aude Busson er framkvæmdastjóri Unga, barnaleiklistarhátíðar sem fer fram í Tjarnarbíói og Þjóðleikhúsinu samhliða og í samstarfi við Barnamenningarhátíð í Reykjavík.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Ungi er sviðslistahátíð fyrir unga áhorfendur og það er ASSITEJ á Íslandi sem heldur hátíðina,“ segir Aude og bætir því við að ASSITEJ á Íslandi sé hluti af samnefndum alþjóðasamtökum um sviðslistir fyrir börn. „Þetta er í fimmta sinn sem við höfum hátíðina. Við höfum valið bæði innlendar og erlendar leiksýningar til að taka þátt í hátíðinni og svo er einnig nú.“ Aðgangur að sýningum og námskeiðum á hátíðinni er ókeypis. „Það eina sem þarf að gera er að mæta klukkutíma fyrr á þann stað sem sýningin er, í Tjarnarbíó eða Þjóðleikhúsið, og ná sér í, ekki miða heldur dúplægókubb sem þarf svo að afhenda við innganginn og við byggjum eitthvað fallett úr kubbunum.“

Hátíðin hófst á sumardaginn fyrsta og fer fram bæði í Tjarnarbíói og Þjóðleikhúsinu. „Um helgina verður mikið um að vera,“ lofar Aude. „Við byrjum daginn í dag með því að sýna brúðuleikritið Á eigin fótum í Tjarnarbíói. Þetta er sýning sem hefur verið í gangi í vetur og fengið mjög góða dóma. Hún er um litla stelpu sem er send í sveit á stríðsárinum og þarf að standa á eigin fótum, eignast vini og passa að verða ekki of einmana. Stelpan er leikin af brúðu og svo er leikari sem leikur á móti henni alla sem hún hittir.“

Klukkan hálf tvö verður svo bryddað upp á nýjung. „Við höfum verið með leikhúsból en núna ætlum við að bjóða upp á hvíldartónleika,“ segir Aude. „Það er svo mikið að gera á Barnamenningarhátíð og fólk er á hlaupum að ná sem mestu á dagskránni og þá verður gott að geta stungið sér inn í Tjarnarbíó í smástund og kastað mæðinni. Við ætlum að vera með dýnur á gólfinu og smá ljósasýningu og Sóley tónlistarkona verður með tónlistina. Þessi hvíldarstund



Aude Busson, framkvæmdastjóri Assitej sviðslistahátíðarinnar Unga, í miðjum blöðruregnuga. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Aðgangur að Unga er ókeypis en mikilvægt er að koma klukkutíma fyrir sýningu og fá aðgangslegókubb hjá Aude og félögum.

„Það er svo mikið um að vera á Barnamenningarhátíð og fólk er á hlaupum að ná sem mestu á dagskránni og þá verður gott að geta stungið sér inn í Tjarnarbíó í smástund og kastað mæðinni.“

Aude Busson, framkvæmdastjóri Unga

verður tvisvar, í hálf tíma í senn.“

Eins og áður sagði er Þjóðleikhúsið samstarfsaðili Unga og þar verður líka boðið upp á sýningar. Ég get er sýning fyrir tveggja ára og eldri eftir Peter Engkvist þar sem tveir leikarar prófa sig áfram með að vinna saman. Hin ástæla sýning Pétur og úlfurinn eftir Bernd Ogrodnik verður á Brúðuloftinu og svo verður boðið upp á ýmis námskeið. „Við verðum með sirkusnámskeið þar sem við látum börn kenna börnum,“ segir Aude. „Krakkar í Æskusirkusnum ætla að kenna í klukkutíma og kennslustundin verður þannig að börnin læra grunnatriðin í einhverri sirkuslist og læra líka að sviðsetja atriðið sitt svo þau geti sýnt það heima eða fyrir vinina. Þetta verður í Tjarnarbíói klukkan þrjú í dag. Nemendur í listkennsludeild LHÍ bjóða krökkum sjö ára og eldri og foreldrum einnig upp á skynjunarnámskeið í Þjóðleikhúskjallarannum.“

Hátíðinni lýkur svo á sunnudaginn með sýningum í Þjóðleikhúsinu á leikritinu Oddur og Siggí. „Þetta verk hefur ekki verið í opnum sýningum áður heldur verið sýnt fyrir skólana,“ segir Aude. „Oddur og Siggí eru leikarar við leikhúsið, leiknir af Sigurði Þór Óskarssyni og Oddi Júlíussyni, sem voru bakraddirnar í Kúst og fæjö. Verkið er fyrir tíu ára og eldri og fjallar um samskipti, vináttu og fleira í þeim dúr.“

Aude er framkvæmdastjóri Unga og hefur verið síðan 2014. „Ég er leikstjóri og sviðslistakona og hef áhuga á barnamenningu og barnasýningum. Ég fer sjálf á allar barnasýningar, þarf ekkert barn með mér,“ segir hún og hlær.

Allar upplýsingar um hátíðina má finna á vefsíðu Barnamenningarhátíðar og á assitej.is og svo er Ungi líka á Facebook. „Og svo verðum við í Tjarnarbíói alla Barnamenningarhátíðina svo það er um að gera að koma bara að spyrja okkur hvað er á döfinni,“ segir Aude að lokum.

Fimmtudaginn 26. apríl gefur Fréttablaðið út sérblaðið

ÚTIVIST

Í þessu glæsilega blaði verða skemmtileg viðtöl við allskonar fólk sem hefur smitast af útivistarbakteríunni. Fjallgöngur, hlaup, hjólreiðar eða skokk um göngustíga borgarinnar.

Markmið blaðsins er grípa athygli allra þeirra sem stunda útivist af einhverju marki. Því til viðbótar verður ýmis gagnlegur og hvetjandi fróðleikur fyrir þá sem vilja fara af stað og stunda meiri útiveru og útivist.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og kynningarumfjallanir veitir

Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

NÝTT

20 daga skammtur



BIO Öflug hreinsandi jurtablanda

Jurtablanda sem er hreinsandi, vatnslosandi og örvar meltinguna.



MUNDU EFTIR JÁRNINU

Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Unnið úr lífrænum jurtum, engin aukaefni!

Fæst í apotekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Létt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.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



HYUNDAI I20 CLASSIC nýskr. 06/2011, ekinn 120 þ.km, bensín, 5 gíra. TILBOÐSVERÐ 699.000 kr. Raðnúmer 257617 á BILO.is



SSANGYONG KYRON TDI nýskr. 06/2008, ekinn 152 þ.km, dísel, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ 777.000 kr. 100% lán í boði! Raðnúmer 257215 á BILO.is



DODGE DURANGO 4WD SLT Árg. 2007, ekinn 161 þ.m, 4.7L bensín, sjálfskiptur, leður ofl. Verð 990.000 kr. Raðnúmer 230804 á BILO.is



SKODA OCTAVIA AMBIENTE nýskr. 05/2007, ekinn 165 þ.km, dísel, sjálfskiptur, dráttarkrókur. Flottur bíll! TILBOÐSVERÐ 777.000 kr. 100% lán í boði! Raðnúmer 257700 á BILO.is

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

Bílar til sölu



MITSUBISHI OUTLANDER
Dísel, beinskíptur, árg. 2008, ek. 158.000. Snýrtilegur bíll, verð 1.050 þús. Uppl. í s: 893 7484.

Bílar óskast

Einstæð móðir óskar eftir bíl, til að komast á milli. Uppl. í s. 861 6660

Hópfæribílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Vinnuvélar



Dekkjavélar (affelgunar og ballance vélar) á tilboðsverði



D.K. varahlutir ehf.
okspares@simnet.is | S. 6961050

Bílaþjónusta



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkkuludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir



Altenatorar & Startarar



ljosgoginn@ljosgoginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

Lárlkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

Bókhald

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.

Málarar

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

Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



Sunlight T 58: Árgerð 2016, ekinn: 78.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl.ofl.
Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.



Sunlight T 64: Árgerð 2016, ekinn 61.000 km. Markísa, hjólagrind, silfurgrár hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling ofl. ofl.
Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.



Sunlight T 67: Árgerð 2016, ekinn 64.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.
Ótrúlegt verð: 7.990.000, staðgreitt.



Sunlight T 68: Árgerð 2016, ekinn 52.000 km. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.
Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.



Sunlight T 69 L: Árgerð 2016, ekinn 48.000 km. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control, loftkæling o.fl. o.fl.
Ótrúlegt verð: 8.350.000, staðgreitt.



Dethleffs Trend A 6977: Árgerð 2015, ekinn 69.000 km. Hjólagrind, rafdrifin trappa, stór ísskápur með sér frystihólfi, 6 gíra, cruise control ofl. ofl.
Ótrúlegt verð: 6.990.000, staðgreitt.



Hobby 70 HQ Premium Drive: Árgerð 2016, ekinn 6.000 km. Tvær sólarcellur, 2 húsgeymar, bakkmyndavél, markísa, hjólagrind, rafknúð fellirúm, auka undirstuðari að aftan, fjórar 16" stálfelgur fylgja. Glæsileg bifreið!
Verð: 13.500.000, staðgreitt.



Hymer CS 494: Árgerð 2004, ekinn: 46.000 km. Markísa, bakkmyndavél, ný rafdrifin trappa, tölvukubbur settur í 2016.
Ótrúlegt verð: 2.980.000, staðgreitt.

Opið allar helgar í apríl frá 12-16



P. KARLSSON EHF.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Önnur þjónusta



Parketslípun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málarameistari að störfum. Marstilboð 2900 kr Fm. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu



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 HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Hljóðfæri



Vönduð hnappaharmonikka. Bugari Armando 508 Gold. til sölu. Verð 500.000 kr. Uppl. s: 4643148.

Vélar og verkfæri



VÉLARSETT.

Vélarsett sem hreinsar alla málningu af steyptum húsum. Háþrýstidæla 500br og Óliukyndarar 500br. Upplýsingar í s:6984290

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Til leigu



IÐNAÐARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Opið hús miðvikudaginn 25. apríl kl. 12-13

Vagnhöfði 17 (Dvergshöfðamegin)

s. 776 8484 – siggahrund@gmail.com

Komdu og prófaðu!

bill.is

Malarhöfði 2

Sími 5773777

www.bill.is



RENAULT Kadjar.

Árgerð 2017, ekinn 31 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 3.390.000.

Rnr.251098.



NISSAN Pulsar tekna.

Árgerð 2016, ekinn 32 þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 2.290.000.

Rnr.251036.



HOBBY 470 ul on tour.

Árgerð 2018.

Verð 3.790.000.

Rnr.280046.



MAZDA 2 advance.

Árgerð 2012, ekinn 94 þ.KM, bensín, 5 girar.

Verð 990.000.

Rnr.250359.



HYUNDAI Elantra 1.6 .

Árgerð 2016, ekinn 40 þ.KM, bensín, 6 girar.

Verð 2.390.000.

Rnr.302301.



FORD Mondeo diesel.

Árgerð 2010, ekinn 129 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 1.390.000.

Rnr.260885.



BMW X5 xdrive25d.

Árgerð 2017, ekinn 9 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

Verð 9.590.000.

Rnr.271084.



BMW X1 xdrive18d.

Árgerð 2017, ekinn 32 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar.

Verð 4.690.000.

Rnr.251295.

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fulloröna: Start/Byrja: 30/4,28/5,25/6,23/7,3/9,1/10,29/10,26/11,7/1: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Síðd/Kvöld. AUKATÍMAR: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

100m² íbúð við Sogaveg. Laus frá 01.05 í 2 mánuði. Eingöngu reglusamt fólk. Uppl: 8601404.

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - ATVINNUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 275 fm húsnæði á annarri hæð við Auðbrekku. Innkeyrsludyr aftan við hús.

Laust strax. s. 897 9743

AUÐBREKKA - ATVINNUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 85fm rými á jarðhæð við Auðbrekku. Einnig 15fm og 30fm skrifstofuhverbergi.

Laust strax. s. 897 9743

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna í boði

GSG EHF.

leitir eftir að ráða til starfa garðyrkjufraeðing eða mjög vnan garðyrkjumann. Mikil vinna í boði fyrir réttan aðila. Viðkomandi þarf að kunna að helluleggja. Vinnuvefartíndi og meirapróf er mikill kostur.

Frekari upplýsingar og umsóknir á thorvardur@gsg.is

Aðstoðarmaður óskast á þjónustubil sem fer um landið í sumar, konur jafnt sem karlmenn hvattir til að sækja um. Helst að hafa bílpróf. Umsóknir berist á smaar@frettabladid.is merkt Aðstoðarmaður

Starfskraft vantar í Sauðburð æskilegt að viðkomandi gæti unnið inniverk með Uppl. í s. 864 2146

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannþjónusta

- proventus.is Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Vírushreinsun og stýrikerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta



tölvuvinir.is
tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðvegur 126
104 Rvk.



SKER Hönnun & Gjafavara



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtiðvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

GRETTISLAUG Á TILBOÐI



Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og líta ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Nú er rétti tíminn til að huga að heitum potti fyrir sumarið. Þess vegna bjóðum við nú á sértilboði hina vinsælu Grettislaug með vönduðu loki.

Grettislaug með loki á aðeins kr.
272.000

NORMX

Auðbrekku 6 - Kópavogi - Sími 565 8899 - www.normx.is

Lóð og hús

Húseining hefur fengið leyfi til að kynna lausar lóðir í hinum ýmsu bæjarfélögum sem henta valla okkar húsum.

Þetta er nýr kostur á íslenskum markaði og hafa viðskiptavinir Húseiningu fagnað þessari nýjung. Þær lóðir sem viðskiptavinum bíst ma sjá í tenglum á vef okkar. Viðskiptavinurinn getur valið þá lóð sem hentar honum ásamt því að velja þá hústegund sem hentar.

Ákveðnar takmarkanir þarf að hafa í huga þegar slíkur heildarþakki er valin, þ.e. lóð hús þegar kemur að því að velja hús á lóðina þar sem deiliskipulag tiltekur hvaða hvaðir fylgja húsaðgerðinni, þegar kemur að stærð og hæð hússins.

Kíkið á vef okkar: www.huseining.is og sjáið lóðaframboðið!



SMART - einbýli



KLASSIK - einbýli



SÖL - sumarhús



KÓSÝ - smáhýsi

Láttu drauminn um nýtt heimili verða að veruleika með vönduðu og hagstæðu húsi frá Húseiningu.

Húseining framleiðir smáhýsi, sumarhús og einbýlishús í nýrri verksmíðu að Hraunholti 1. Vogum. Húseining býður upp á gott úrval af húsaðgerðum, þar sem allir eiga að geta fundið heimili sem hentar. Kynnið ykkur framleiðsluvörur okkar á vef fyrirtækisins: www.huseining.is



HÚSEINING

Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum, Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is kjartan@huseining.is soffia@huseining.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!

Kíkið á facebook síðu okkar: [facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan-smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan-smart

Öryggismyndavél fyrir sumarhústað og heimili.

Tekur venjulegt GSM SIM kort, Hægt að panta mynd eða hlusta svæði. SMS og MMS viðvörðun í síma og netfang. Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist. Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara. Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl. Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn. Getur tengst blökkjósi og sirenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS



TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMÍÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS

S. 587 1350

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is