



FÖSTUDAGUR 27. APRÍL 2018

Lífsstíll

Sagði sykursýki stríð á hendur

Fanney Sizemore, myndskreytir og leikmunavörður í Borgarleikhúsinu, ákvað að taka mataræði sitt í gegn þegar hún greindist með sykursýki 2. Hún hefur náð ótrúlegum árangri í baráttu sinni við sjúkdóminn. ➔2



Fanney Sizemore hefur mörg áhugamál sem tengjast einnig störfum hennar sem leikmunavörður, myndskreytir og grafískur hönnuður. MYND/EYÞÓR ÁRNASON

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark



FRODE
kr. 149.800

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS



TURI
kr. 228.900

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Á milli þess sem Fanney fylgist með æfingum í Borgarleikhúsinu og finnur til alls kyns leikmuni fyrir sýningar situr hún við áhugamál sitt sem er myndskreytingar. Það hefur verið nóg að gera í vetur hjá henni, til dæmis við uppsetningu á sýningunni Rocky Horror þar sem stjarna Páls Óskars skín skært. Leikmunadeildin þarf alltaf að vera til taks en nú horfir Fanney fram á rólegri daga og tiltekt. Allar frumsýningar eru búnar í vetur og þess vegna þarf að huga að næsta sýningarári. „Það var eiginlega tilviljun að ég datt inn í þetta starf,“ segir hún þegar við spyrjum um áhugasvið hennar innan leikhússins. „Ég er lærður grafískur hönnuður og myndskreytir og var að vinna sjálfstætt. Meðfram því vann ég í móttökunni í Borgarleikhúsinu sem æxlaðist í að ég var beðin að taka að mér fleiri störf eins og að hvísla. Mér fannst skemmtilegt að vinna í leikhúsinu og datt í hug að sækja um í leikmunadeildinni þegar þar losnaði starf. Ég sé ekki eftir því, hef verið hér í þrjú ár og finnst alltaf jafn gaman í vinnunni,“ segir hún.

Plakathönnun í Póllandi

Fyrir utan starfið hefur Fanney einstaklega gaman af því að ferðast um heiminn. Hún segist eingöngu ferðast ódyrt en það var þó ekki þess vegna sem hún valdi að mennta sig í myndskreytingum í Póllandi. „Reyndar var það pólsk plakathönnun sem heillaði mig mikið. Fyrst lærði ég pólsku þar sem námið fór fram á því tungumáli og síðan fór ég í master í pólskri plakathönnun en þá kom hrúnið á Íslandi og ég hætti náminu,“ segir Fanney. Þótt það hafi verið ódyrt og gott að búa í Kraká hafði fall krónunnar mikil áhrif á námsmanninn. „Það var dásamlegt að vera í Póllandi og ég hefði getað hugsað mér að vera lengur,“ segir hún.

Ólíkar orgelpípur

Fanney hefur alla tíð haft mikinn áhuga á myndskreytingum. Hún dvaldi um tíma í Berlín þar sem hún starfaði við fagið. „Ég hef alltaf haft áhuga á að vinna með myndskreytingar frekar en ljósmyndir þegar ég vinn með verkefni í grafískri hönnun,“ segir Fanney sem hefur teiknað mörg geisladiskaalbúm og bókarkápur. Fanney myndskreytti barnabókina Lítil saga úr orgelhúsi eftir Guðnýju Einarsdóttur en Michael Jón Clarke gerði tónlistina. Með bókinni fylgir geisladiskur en sögumaður á honum er Bergþór Pálsson. Sagan gerist í orgelhúsi þar sem orgelpípurar búa en þær eru mismunandi að stærð, útliti og hljómi. Bókin hefur fengið gríðarlega góð viðbrögð.

„Við frumsýndum þetta fyrst sem tónlistarverk á Barnameningarhátíð fyrir þremur árum í Fella- og Hólakirkju. Síðan ferðuðumst við víða um landið með sýninguna og fengum frábær viðbrögð. Myndunum var þá brugðið upp á tjald og Bergþór sagði söguna. Eftir að þetta varð bók og geisladiskur var okkur boðið á orgelhátíð í Svíþjóð til að kynna verkefnið og síðan fór Guðný með verkið til Danmerkur og sýndi orgelnemum í Kaupmannahöfn það. Í september var okkur síðan boðið að koma til Bretlands þar sem við komum fram í Pálskirkjunni í London og um daginn sýndum við á Barnameningarhátíð í Hallgrímskirkju á íslensku og ensku. Núna er búið að útbúa handritið á fimm tungumálum þannig að þetta verkefni hefur undið upp á sig. Krakkar hafa mjög gaman af þessu enda er sagan mikið ævintýri. Segir frá því hvað við erum öll mikilvæg þótt við séum ólík. Sjálf lærði ég fullt um orgelpípur í gegnum söguna,“ segir Fanney.

Preyta og þorsti

Í byrjun ágúst í fyrra greindist Fanney með sykursýki 2. Hún áttaði sig ekki sjálf á sjúkdómnum jafnvel þótt hann væri í báðum ættum hennar. Fanney var því í áhættuhópi að fá sjúkdóminn. „Ég reykti pakka á dag, var alltaf þyrst og þreytt. Þótt ég væri ekki að borða endalaust eitthvað óhollt

var ég samt of þung. Það kom flatt upp á marga að ég hefði greinst með þennan sjúkdóm. Eftir að ég greindist áttaði ég mig fyrst á orkuleysi og endalausum þorsta sem hrjáði mig en það eru skýr skilaboð um sykursýki. Ég fékk lyf til að halda blóðsykrinum niðri auk þess sem mér var sagt að passa upp á mataræðið. Þetta fékk mig til að endurskoða líf mitt. Ég hætti að reykja og fór að borða morgunmat sem ég hafði aldrei gert. Núna þarf ég að borða minna í einu og oftast til að halda blóðsykrinum eðlilegum. Ég má helst ekki borða sykurlöngur en stelist einstaka sinnum til þess,“ segir hún.

Sjö kíló farin

Fanney hefur lengi stundað dansæfingar, sérstaklega Lindy Hop en fór að hreyfa sig enn meira eftir að hún greindist. „Maður þarf helst að ná púlsinum upp hálf tíma á dag. Ég fór til læknis um daginn í fyrsta skipti eftir að ég greindist og hann varð furðu lostinn yfir árangrinum hjá mér. Blóðsykurinn hafði lækkað mjög mikið og ég hafði misst sjö kíló. Eiginlega fóru kílóin af mér án þess að ég fyndi fyrir því. Kötturinn minn er sjö kíló og mér fannst merkilegt að hugsa um að ég hefði létt mig um heilan kött eða sjö lítra af mjólk. Ég er útskrifuð frá göngudeildinni og mér var sagt að ef ég næði fimm kílóum af mér í viðbót og héldi áfram sama lífsstíl gæti ég hugsanlega losnað við lyfin. Hreyfing og mataræði skiptir öllu máli. Ég finn hvað mér líður miklu betur en áður og mun halda áfram á sömu braut. Það er ótrúlegt hversu líðan manns breytist mikið með breyttu lífsmunstri,“ segir Fanney og bendir á að það sé mjög lítið mál að láta mæla blóðsykur á næstu heilsugæslu ef fólk hefur merki um sykursýki, til dæmis mikla þreytu og þorsta. „Ég upplifði mig aldrei sem einhvern sjúkling en ég finn núna hvað mér líður miklu betur,“ segir Fanney sem verður 35 ára á sunnudaginn.

Dans og stepp

Lindy Hop dans sem Fanney hefur stundað í mörg ár er nokkurs konar swing-dans undir swing-, blues-, og djasstónlist. „Ég fer á öll námskeið í Lindy Hop sem ég kemst á, bæði hér á landi og erlendis. Við dönsuðum í Petersen svitunni á miðvikudagskvöldum en í þessum dansi þarf engan dansherra. Allir dansa saman. Einnig er ég á steppnámskeiði og dansa jalla-bina hjá World Class. Ég stunda eingöngu þá hreyfingu sem mér finnst vera áhugaverð. Líkamsrækt



Mér leiðist aldrei í vinnunni, segir Fanney Sizemore. MYNDIR/EYFÖR

og hreyfnig þarf alls ekki að vera leiðinleg,“ segir Fanney. „Þegar ég fer til útlanda leita ég uppi staði sem bjóða þessa dansa og þá hittir maður fullt af skemmtilegu fólki,“ segir hún en Fanney er á leið til London þar sem hún ætlar að skoða Harry Potter stúdíóið. „Í sumar ætla ég að ferðast um

Pólland, Tékkland, Austurríki og Þýskaland,“ segir hún. Fanney segir að það sé auðvelt að henda sér í ferðalög á meðan hún er ekki með fjölskyldu. „Ferðalög eru eitt af áhugamálum mínum og ég reyni að komast ódyrt út í heim. Ég hef ekki enn farið á framandi slóðir en stefni á það í framtíðinni.“



Það kennir ýmissa grasa í leikmunadeild Borgarleikhússins þar sem Fanney starfar.

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölumenn: 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

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*



NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMET
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU

*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is



Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00



KINAHOFIÐ

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022





Stelpur
Strákar

NÚTÍMALISTDANSBRAUT JSB

Skráning í inntökupróf á listdansbraut fyrir skólaárið 2018 - 2019

stendur yfir á jsb.is til 12. maí

Inntökupróf –
framhaldsskólastig

16 ára og eldri

laugardaginn 12. maí kl. 14:00 – 15:30

Inntökupróf –
grunnskólastig

13 – 15 ára

laugardaginn 12. maí kl. 16:00 – 17:30

Dansnám á listdansbraut JSB er kröfuhart listdansnám sem tekur mið af aðalnámsskrá mennta- og menningarmálaráðuneytisins í listdansi.

Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is
undir Danslistarskóli JSB.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili
að Frístundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?

Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

Kirsuberjatréð blómstrar

Listakonurnar í Kirsuberjatrénu blása til afmælisfagnaðar í dag milli klukkan 17 og 20. Tuttugu og fimm ár eru síðan gallerið var sett á fót en að því stendur hópur kvenna.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Kirsuberjatréð er dálítið sérstakt fyrirbrigði, bæði búð og galleri en þó hvorugt. Hópurinn sem setti það á fót vildi hafa eitthvað framandi og ævintýralegt og þannig varð nafnið Kirsuberjatréð til. Það hefur verið hér til húsa óslitið í 25 ár og alltaf rekið af konum,“ segir Ólöf Erla Bjarnadóttir keramikhönnuður og ein þeirra tólf listakvenna sem standa að Kirsuberjatrénu á Vesturgötu 4. Þær fagna 25 ára starfsafmæli Kirsuberjatrésins í dag með lúðrabýti og fjöri.

„Hér verður heilmikið húllumhæ í tilefni tímamótanna,“ segir Ólöf. „Lúðrasveitin Svanur gengur frá Ingólfstorgi og hingað upp eftir klukkan 17 og heldur uppi fjöri. Áslaug Snorradóttir, ljósmyndari og matarlistakona, stjórnar veitingum, hér verður tombóla og fleira skemmtilegt.“

Hver er galdurinn á bak við farsæla sögu Kirsuberjatrésins?

„Hér eru fáar vinnureglur. Hver sér um sig og hver hefur sitt pláss. Því er mikið sjálfstæði innan Kirsuberjatrésins. Við erum stöðugt að ögra sjálfum okkur og endurtökum



Listakonurnar í Kirsuberjatrénu bjóða til afmælisfögnuðar í dag að Vesturgötu 4.

okkur ekki mikið. Fólk sér alltaf eitthvað nýtt hér inni. Hér er allt handgert og íslenskt og aðallega eigin framleiðsla kvennanna. Sami kjarni listakvenna hefur haldist árum saman. Þrjár úr hópnun hafa verið hér frá upphafi og fjórar í 20 ár. Öðru hvoru koma svo nýjar inn,“ segir Ólöf.

Afar góður andi sé í húsinu sem var byggt árið 1882 og hýsti verslunarrekstur.

„Björn Kristjánsson stofnaði verslun hér árið 1888 og uppi á vegg höfum við mynd af honum, sem verndara Kirsuberjatrésins,“ segir Ólöf. „Húsið er friðað að utan og innréttingarnar eru margar í kringum hundrað ára gamlar. Ef við höfum bætt við hillum höfum við gert það í sama anda og það sem fyrir er,“ segir Ólöf.

Afmælisfagnaðurinn hefst klukkan 17.



Ýmissa grasa kennir í Kirsuberjatrénu en þar selja listakonurnar eigin hönnun og framleiðslu.

Bláfjöll Summerjam 2018

Lokapartý
skíðasvæðanna
laugardaginn 28. apríl
kl. 12-16.

- DJ þeytir skífum
- Stökkkeppni á Dew dýnunni, sigurvegari fær plakat af sjálfum sér
- Waterslide
- Tilboð á Mountain Dew og fleiri veitingum

Allir velkomnir í fjallið á síðasta opnunardegi skíðasvæðanna.

Við opnum kl. 12 og dagskrá hefst kl. 13.

Verð 2.500 kr. en vetrarkort gilda.

Frábær
brettagarður



Opíð
Virka daga: kl. 14–21
Helgar: kl. 10–17

Upplýsingasími: 530 3000
skidasvaedi.is

pukinn
.COM

SKÍÐASVÆÐIN

**ÖFLUG
SÓLARVÖRN
FYRIR ANDLIT**



Bankamaður gerist vínbóndi

Eftir nær tvo áratugi í fjármála-geiranum erlendis ákvað Höskuldur Hauksson að breyta algjörlega um stefnu í lífinu og gerast vínbóndi. Hann býr í Sviss þar sem hann ræktar þrúgur og framleiðir léttvín undir vörumerkinu Hauksson Weine.

Starri Freyr Jónsson

starri@frettabladid.is



Eftir að hafa starfað í fjármála-geiranum, að mestu leyti erlendis, í nær tvo áratugi ákvað Höskuldur Hauksson að gerast bóndi og vingerðarmaður í fullu starfi. Hann hefur komið sér vel fyrir, ásamt fjölskyldu sinni, í Hüenenberg See í Sviss þar sem hann ræktar þrúgur og framleiðir hvítvín og rauðvín undir vörumerkinu Hauksson Weine.

Hann segir þann draum lengi hafa blundað í sér að fara út í vínrækt. „Ég hef framleitt vín í frítíma mínum síðan 2013 og hugsaði alltaf um vínræktina sem eitthvað sem ég myndi dunda mér við þegar ég færi á eftirlaun. En einhvern veginn gerðust hlutirnir mun hraðar. Mér bauðst að taka yfir eitt býli í byrjun síðasta árs og þá ákvað ég að láta slag standa og fór yfir í vínrækt sem fullt starf.“

Hann segir einhverja frumþörf fyrir að draga björg í bú drífa sig áfram. „Ég stunda líka skotveiðar í Sviss og það er alltaf alveg sérstök og einföld ánægja sem kemur af því að geta boðið fjölskyldu og

vinum upp á mat og drykk sem maður hefur sjálfur sótt út í náttúruna. Ég hefði hins vegar alveg eins getað orðið ostagerðarmaður.“

Stefnir á lífræna ræktun

Upphaflega tók Höskuldur yfir eina lítila ekru árið 2015. Hún er í þorpinu Gordemo í Tessin, ítalska hluta Sviss sem er sunnan Alpenna. „Þar er ég með Merlot-þrúgur í snarbrattri brekku mót suðri. Jarðvegurinn er í raun bara granít-ruðningur og klettur með smá moldarlagi ofan á.“

Árið 2017 gafst honum færi á að taka yfir stærra býli í Aargau í norðurhluta Sviss. „Næsta vor mun ég svo taka yfir annað býli á svipuðum slóðum og verð þá kominn með tæpa sex hektara og 40.000 flöskur á ári. Yfir helmingur af því landi er með Pinot Noir-þrúgum og restin er blanda af hvítum og rauðum þrúgum. Jarðvegurinn þar er leirkenndur með mikið af kalksteini og ekrurnar eru allar í hlíðum sem liggja mót suðri.“

Í ár er Höskuldur að hefja breytingarferli yfir í lífræna bió-dýnamiska ræktun en ferlið tekur þrjú ár að hans sögn. „Það skiptir miklu máli að bera virðingu fyrir landinu og að vinna í samvinnu við öfl náttúrunnar. Við erum sannfærð um að besta leiðin til þess að búa til vín sem endurspeglar heimaslóðirnar sé að vinna það á lífræna hátt. Helsti munurinn á lífrænni og hefðbundinni ræktun er sá að maður reynir að búa til vistkerfi á ekrunni sem er í góðu jafnvægi þannig að það þurfi töluvert minna af eiturefnum til að halda skordýrum frá og sveppasýkingum niðri. Ég geri mér líka vonir um að það hafi jákvæð áhrif á gæði vínsins.“

Ólíkir heimar

Aðspurður hvort reynsla hans úr fjármálaumhverfinu komi að góðum notum við vínrækt segir hann að reynsla sín af því að byggja upp og reka fyrirtæki komi sér vissulega vel. „En það er ekkert sérstakt við fjármálaheiminn sem tengist vínrækt, þannig séð. Ég hefði alveg getað fengið sömu reynslu með því að reka bakarí.“

Fjármálaheimurinn og vínræktin eru eðlilega tveir ólíkir heimar að mörgu leyti. „Afurðin sem maður býr til á skrifstofunni er miklu meira abstrakt og sýnir sig bara í tölum og pappírnum. Það er einhvern veginn miklu skemmtilegra að getað haldið á afurðinni í



„Ég hef aldrei séð eftir þessari ákvörðun minni, þetta ferli er allt búið að vera alveg meiriháttar skemmtilegt,“ segir Höskuldur Hauksson vínbóndi. MYND/STEFÁN



Næsta vor tekur Höskuldur yfir býli á svipuðum slóðum og verður þá með framleiðslugetu upp á 40.000 flöskur.



Höskuldur segir gott að finna fyrir sólinni á bakinu og svitanum á enninu úti á akrinum.

höndunum að loknu góðu ári, geta fundið lyktina og bragðað á henni þegar ferlinu er lokið. Ekki síður er eitthvað sérstakt við að finna fyrir sólinni á bakinu og svitanum á enninu úti á akrinum. Ég hef aldrei séð eftir þessari ákvörðun minni, þetta ferli er allt búið að vera alveg meiriháttar skemmtilegt.“

Næg verkefni fram undan

Verkefni eru næg á næstunni hjá vínbóndanum unga. Utan fyrrennfra breytinga yfir í lífræna ræktun nefnir hann samhæfingu vinnuferla yfir mismunandi ekrur

og svo að koma markaðssetningu á vínunum almennilega í gang. „Eins erum við að breyta töluvert um þrúgutegundir. Við erum með samtals fimmtán tegundir sem er allt af mikið. Mig langar að einfalda þetta og komast niður í 5-6 tegundir en þar væru í fararbroddi Pinot Noir, Merlot, Riesling og Chardonnay.“

Er á heimavelli

Það fer vel um Höskuldur í Sviss þar sem hann býr með svissneskri eiginkonu sinni og tveimur sonum þeirra sem eru tólf og fimmtán ára. „Við bjuggum í eitt og hálf ári á

Íslandi frá 2007 en við misstum af partíinu og komum bara í uppvaskið. Því fórum við aftur út til Sviss í lok árs 2008. Við kunnum mjög vel við okkur í Sviss og erum hér á heimavelli.“

Áhugasamir geta nálgast sýnishorn af framleiðslunni með árlegri áskrift í gegnum vinklúbb Hauksson Weine (www.hauksson-wine.com). „Þetta er hagkvæm og þægileg lausn án milliliða. Einnig verðum við með vínsmakka á vínbarnum Port 9, Veggúsastíg 7-9 í Reykjavík, á milli kl. 14 og 16 í dag, föstudag, og á morgun, laugardag.“

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (*Lactobacillus plantarum* 299v) er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, í Melabúðinni, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

abel heilsuvörur

SUMARYFIRHAFNIR Í ÚRVALI

SUMARFRAKKAR frá kr. 18.900 - FISLÉTTIR DÚNJAKKAR frá kr. 19.900



Skóðið laxdal.is/yfirhafnir

BERNHARD LAXDAL



Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

bilfang.is

S. 567 2000



GLÆSILEGUR JEPPI!
Jeep Grand Che. LTD 05/15 ek 40 þ.km (3.6L ben. pentastar (9 l.pr 100 km)) Leður, glerþak ofl Verð 7990 þús! Skoðum skipti!

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

STÓRA BÍLASALAN



TOYOTA Land Cruiser 150 Series. Árgerðir 2017, eknir 25-30 þ.km. Diesel, Sjálfsk. Verð frá 6.890.000kr.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

Bílar til sölu

Til sölu WW charavella árg.2007,ek. 140 þús. 7 sæta,allur ný yfirfarinn og ný skoðaður. Uppl í s: 893-4530.

Hópfæribílar



RÚTUR TIL SÖLU

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

Hjólhýsi

Hobby 560UL Exellent hjólhýsi til sölu Loftnet og makrisa. Innigeymsla á vetrum Ek. 1000 km. Verð kr. 3.3 millj. Er í Rvk. Uppl í s: 895 5354 Sverrir

Bátar



Pro marine slöngubátar 360 cm - 229.000 kr 420cm - 289.000 kr Besta verðið í bænum! Nánar um bátana á veidiportid.is Veidiportid Grandagarði 3 101 Reykjavík 552-9940

Er með til sölu gúmmibát með utanborðsmótor,tvær árar fylga,tveir bensintankar. Frekari uppl. s: 834-3700

Þjónusta

Hreingerningar



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

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

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



PAKMÁLUN PAKMÁLUN

Er ekki kominn tími að mála þakið. Við hjá pak.is gerum tilboð í ykkar þak að kostnaðarlausu uppl.6996980

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýms verkefni. Uppl:847-8704 eða manning@hotmail.com

SÖGUN OG BORUN.

Kjarnaborun og steypusögun. Múrbrot, raufar í gólf fyrir hitalagnir og rafmagn. S: 7778371/ 8923553

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

HÚSBÍLAÆÐI !



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



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



Ford Transit 2.2 diesel LMC Húsíll
árg 2009, ekinn 127 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur. Verð 4.990.000,
Tilboð 3.350.000.



Dacia Dokker 1.5 diesel
árg 2016 ekinn 28 þ km 5 gíra svefnpláss fyrir 2 sóansella og öndun á topp, klár í nokkun. Verð 1.990.000
Tilboð 1.700.000



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



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



Carado húsíll
árg 2015 ekinn ca 100 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2. Verð 7.490.000.
Tilboð 6.490.000
Billinn 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.

Keypt
& Selt

Til sölu

**HITAVEITU-
SKELJAR**



HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDABAKKA 1
SÍMI 777 2000



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

Óskast keypt

**KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR**

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

Heilsa

Nudd



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

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög yndisleg og falleg 2ja herb. íbúð til sölu Ferjuvað 11 íb. 102, 110 RVK, íbúðin er laus til afhendingar. Áhugasamir hafi samband við Bímenn í s:552-5644.

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

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, 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

Gistiheimili í Reykjavík óskar eftir starfskrafti yfir 40 ára í þrif. Umsóknir sendist smaar@frettabladid.is merkt: Gistiheimili

Heildsala í Reykjavík óskar eftir skólafólki í sumarvinnu. Umsóknir sendist smaar@frettabladid.is merkt: Heildsala

Atvinna óskast

**VANTAR ÞIG SMÍÐI,
MÚRARA, MÁLARA EÐA
ADRA STARFSMENN?**

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

Proventus starfsmannaþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

**FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS**
gjofsemgefur.is
907 2002

**Hjálparstarf
kirkjunnar**

Fasteignir

Lerkidalur 2-20, Reykjanesbæ



OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS Á SUNNUDAGINN FRÁ KL.14:00-15:00

Raðhús án bílskúrs í nýbyggingum í Dalshverfi Reykjanesbæ. Vandaðar eignir, fullbúnar að innan sem utan

3ja herbergja íbúð 104m² - Verð kr. 37.900.000.-

4ra herbergja íbúð 117m² - Verð kr. 42.900.000.-

Eignasala.is
S: 420 6070 • LEIGUMIDLUN SÚÐURNESJA • FASTEIGNASALA
Hafnarvegur 90, 230 Reykjanesbæ, www.eignasala.is
Jónna M. Sveinbjörnsdóttir, Fasteignir, Fréttavegi og Alþingi

Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGUR 28. APRÍL
11:30 Liverpool – Stoke City
16:30 Swansea – Chelsea
SUNNUDAGUR 29. APRÍL
13:15 West Ham – Man. City
15:30 Man.Utd. – Arsenal
MÁNUDAGUR 30. APRÍL
19:00 Tottenham – Watford
Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST
HLJÓMSVEITIN **TRAP**
Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19
HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21
SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

**Indverskt höfuð og andlitsnudd,
litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-**

Verið hjartanlega velkomin.

Tímappantannir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



TILKYNNNA ÖVIÐVEIGANDI
EÐA ÓHÖGLEG T EFNÍ
Á NETINU