



FÖSTUDAGUR 29. JÚNÍ 2018

Lífsstíll

Jaðarvettvangur fyrir öðruvísi list

Jessica Lo Monaco ákvað að leggja listirnar á hilluna þegar hún flutti til Íslands frá New York en örlögin höfðu engan áhuga á því að leyfa henni það. Nú er hún ein af listrænum stjórnendum Rauða skáldahússins og í framkvæmdateymi jaðarlistahátíðarinnar Reykjavík Fringe sem hefst á sunnudaginn. ➔2



Jessica LoMonaco hefur búið á Íslandi í fjögur ár en bjó áður í New York. Hér er hún í lönó þar sem hún hefur stýrt listviðburðum. MYND/ERNIR

SUMARÚTSALAN HEFST Á MORGUN!

20 - 60% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM - 10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsiðu →

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Ég óx úr grasi í Brooklyn í New York í hverfi sem heitir Bensonhurst og er best þekkt úr mafíumyndum,“ segir Jessica þegar við höfum hreiðrað um okkur á kaffihúsi í Borgartúninu. „Ég kem úr tveimur mjög ólíkum áttum, ég ólst upp hjá einstæðri hippamóður af gyðingaættum og við vorum bara tvær en pabbi var aftur af ítölskum ættum og hans fjölskylda var risastór, mikið af krökkum og mikil læti. Svo þetta voru mjög ólíkir heimar og ég er lituð af báðum.“ Hún lærði leiklist í háskóla og útskrifaðist tvítug, í sömu viku og hún giftist manningnum sínum, Orra Eiríkssyni LoMonaco sem hún kynntist þegar hann var í námi í New York. „Við kynntumst gegnum norðalegan spilahóp á netinu,“ segir hún brosandí. „Hann var að fá fullt af fólki í heimsókn frá Íslandi og sameiginlegur vinur bað mig um að sýna þeim Manhattan. Ég var að vinna í sirkus á þessum tíma og bað þeim að koma á sýningu og svo myndi ég sýna þeim bæinn. Þannig kynntumst við en fórum svo ekki að vera saman fyrr en í kveðjupartíinu hans. Þá fannst okkur alveg vonlaust að reyna að búa til eitthvert millilandasamband en ári seinna vorum við trúlofuð.“ Eftir útskrift vann Jessica á söfnum í nokkur ár og stefndi á að fara í framhaldsnám í miðaldarfræði með áherslu á víkingatímann en komst ekki að í skólann sem

hún hafði hug á að fara í. „Þegar ég kom fyrst til Íslands fékk ég strax á tilfinninguna að ég væri komin heim. Mér hefur aldrei liðið þannig neins staðar annars staðar, ekki einu sinni í New York. Þegar dóttir mín var eins og hálf árs spurði einn vinur minn mig af hverju ég væri ekki á Íslandi, ég gæti farið þangað og búið þar og mér datt engin ástæða í hug,“ segir Jessica aðspurð um tildrög þess að þau fluttu til Íslands. „Svo ég talaði við manninn minn þetta sama kvöld og spurði: eigum við ekki bara að flytja til Íslands? Og við byrjuðum að undirbúa það. Við fluttum hingað til að vera nær fjölskyldu mannsins míns og til að börnin fái betri menntun. Dagvistun er mjög dýr í New York og hefði til dæmis kostað öll launin mín ef ég hefði farið að vinna og sett bara annað barnið í dagvistun. Við höfum verið hér í fjögur ár og ég finn alltaf betur og betur að ég vil hvergi annars staðar vera,“ segir Jessica og bætir við að íslenskan sé öll að koma. „Ég les íslensku og skila hana en málfræðin er enn þá aðeins að þvælast fyrir mér, enda er hún mjög erfið.“

Örlögin í listinni

Jessica hafði verið í leiklist síðan hún var þrettán ára, meðal annars unnið í virtu unglíngaleikhúsi í New York sem heitir The Possibility Project en þegar hún flutti hingað var hún búin að ákveða að taka aðra stefnu. „Við áttum litil börn og ég var sannfærð um að það væri erfitt að samræma það vinnutímanum í leikhúsinu auk þess sem ég hafði heyrt að leikhúshéimurinn á Íslandi væri frekar lokaður. Svo ég sá mig fyrir mér



„Jaðarlistirnar eiga vaxandi vinsældum að fagna og mikilvægt að gefa listamönnum rödd og svið til að koma erindi sínu á framfæri,“ segir Jessica. „Listin er drifkraftur breytinga og birtingarmynd þeirra í senn.“ MYND/ERNIR

“Ég held að þessi mörgu listform endurspeglar breytingarnar sem eru í samfélaginu.“

í safnavinnu frekar enda elska ég söfn.“ En örlögin gripu í taumana í líki rithöfundarins og þýðandans Meg Matich sem er líka frá New York og líka með ástriðu fyrir Íslandi, einkum þó íslenskum bókmenntum. „Við Meg vorum saman í íslensku í háskólanum og hún kom að mér einn daginn og sagði: Við ætlum að vera vinkonur, fáum okkur kaffi saman. Og í kaffinu spurði hún: hefurðu einhver tíma heyrt um Poetry Brothel? Og viku seinna var ég komin á kaf í Rauða skáldahúsið en hún, ég og Nanna Gunnars leikkona stjórnunum því. Þetta átti bara að gerast.“

Rauða skáldahúsið er skemmtileg viðbót við íslenskt næturlíf og er blanda af ljóðakvöldi, leikhúsi og kabarett, þar sem ljóðskáld selja gestum einkalestra í náinni umgjörð. Kvöldin hafa verið haldin í Íðnó og er húsinu breytt í gleðihús frá bannárunum eina kvöldstund þar sem ljóðalestur, dans og ýmsar uppákomur fara fram, ýmist fyrir opnum tjöldum eða fyrir einni áhorfanda í senn. „Rauða skáldahúsið er í raun heimili fyrir alls kyns jaðarlistir sem eru ástriða okkar allra. Rauða skáldahúsið hefur nú farið fram fimm sinnum og verður í sjötta sinn á Reykjavík Fringe Festival sem hefst á sunnudaginn og við þrjár, ég, Nanna og Meg, erum í forsvari fyrir ásamt fleirum.“

Jaðarlistahátíð í fyrsta sinn

Þetta er í fyrsta sinn sem Reykjavík Fringe hátíðin er haldin. „Nanna er svona kona sem framkvæmir,“ segir Jessica. „Hún kom til okkar Meg í byrjun apríl og sagði: Það var víst reynt að setja upp Reykjavík Fringe í fyrra en gekk ekki upp. Ég er að spá í að prófa núna. Og við spurðum: Hvenær? Og hún svaraði: eftir þrjá mánuði. Og við sögðum bara: já hvað þarftu? og byrjuðum að vinna. Við höfðum samband við vin minn Sindra Þór Sigríðarson, sem er gerandi eins og hún, og hann tók að sér að vera fjármála- stjórninn og fleira. Og nú er þetta



Jessica í þemanu Draumur á Jónsmessunótt í Rauða skáldahúsinu. MYND/HRAFNA

bara að gerast, opnunarkvöldið er á sunnudaginn.“ Reykjavík Fringe er engin smáhátíð en 131 sýning verður undir merkjum hátíðarinnar í næstu viku, flestar milli 4. og 8. júlí. Hátíðin fer fram á níu stöðum og bæði íslenskir og erlendir listamenn taka þátt. „Meðfram hátíðinni fengum við styrk til að koma á sambandi við jaðarlista- hátíðir á hinum Norðurlöndunum svo hluti af hátíðinni er ráðstefna til að tengjast og vinna saman. Við munum svo hittast aftur í september í Stokkhólmi og halda áfram að mynda og efla tengslin.“

Jaðarlist er skilgreind sem list sem ekki tilheyrir hinu hefðbundna listasamfélagi. „Listgreinar eins og uppistand, kabarett og spuni svo dæmi séu tekin,“ segir Jessica. „Við verðum með stuttmyndir, myndlistarsýningar og samstarfsaðila eins og burlesque- hópinn Dömur og herra, Drag-Súg og Improv Iceland því auðvitað eru íslensku jaðarlistahóparnir með enda er andinn í þessari senu hér svo góður og jákvæður, ekki samkeppni heldur samstarf. Við viljum á hátíðinni fagna fjölbreyttum listformum, hleypa þeim á svið sem komast ekki á stóru sviðin til að miðla sinni list og boðskap. Ef þú ert með hugmynd, þá gefum við þér svið til að koma henni á framfæri og áhorfendur sem hafa ánægju af þessum listformum.“

Ekki sist um ófullkomnun

Uppistand, kabarett og spuni hafa sannarlega slegið í gegn hlerlendis að undanförunu og virðist ekkert lát á. Spurð að því hvernig hún

skýri þessar vinsældir segir Jessica listina alltaf vera spegil samfélagsins. „Ég held að þessi mörgu listform endurspeglar breytingarnar sem eru í samfélaginu þegar æ fleiri jaðarhópar eru að fá rödd og verða sýnilegir og finna sér list og tjáningarform sem henta þeim og áhorfendur vilja sjá þessa list og þessa tegund afþreyingar. Listin er drifkraftur breytinga og birtingarmynd þeirra í senn. Listin fær fólk til að tala og þannig verða breytingar á samfélaginu. Listamennirnir á jaðrinum eru ástriðufullir, langar að breyta og vilja hafa áhrif á samfélagið sitt og það er frábært að geta boðið upp á vettvang fyrir þessi skilaboð.“

Reykjavík Fringe hátíðin hefst á sunnudagskvöld með opunarhátíð á Hlemmi Square en svo rekur hver viðburðurinn annan. Hægt er að kaupa aðgangsbilband sem gildir á alla viðburði en svo er misjafnt hvað og hvort kostar eitthvað inn á viðburði. Eitt af því sem hátíðarstjórnendur eru að setja saman er fyrirlestraröð sem heitir Epic Fails og segir frá mistökum og hvernig er hægt að vinna á þeim. „Jaðarlistirnar fjalla nefnilega ekki sist um ófullkomnun, hið ófullkomna líf sem er hið raunverulega og það er alltaf hægt að snúa til baka,“ segir Jessica að lokum, sem hefur samt greinilega hreiðrað þannig um sig á Íslandi að hún er ekki að fara í bráð.

Nánari upplýsingar má finna á rvkfringe.is og á Facebook-síðunni Reykjavík Fringe Festival.

TÚTSALANR
ER HAFIN!
EIN VARA: 20% VÖRUR: 20%



Tískan

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

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Það borgar sig ávallt að auglýsa í Fréttablaðinu

LÍKA Á SUMRIN!

*Heimild: Prentmælingar Gallup apr. – júní og júlí – sept. 2017.

89%
af lesendum dagblaða*
á höfuð borgar svæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega allan ársins hring

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Oddur Frey Þorsteinsson, oddurfrey@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 512 5338

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

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTSALAN ER HAFIN!! 30-50% AFSLÁTTUR

Flottur fatnaður í stærðum 14-28 eða 42-56
Verið velkomin í verslun okkar að Fákafeni 9
eða pantaðu í netverslun www.Curvy.is

Curvy.is



Verð nú
4.193 KR
5.990 kr



Verð nú
3.913 KR
5.590 kr



Verð nú
2.793 KR
3.990 kr



Verð nú
2.793 KR
3.990 kr



Verð nú
7.693 KR
10.990 kr



Verð nú
5.593 KR
7.990 kr



Verð nú
2.093 KR
2.990 kr



Verð nú
4.893 KR
6.990 kr



Verð nú
4.893 KR
6.990 kr



Verð nú
8.393 KR
11.990 kr



Verð nú
9.793 KR
13.990 kr



Verð nú
3.493 KR
6.990 kr

Heillaðist af Marokkó

Heiðar Jónsson átti oft leið til Marokkó þegar hann vann sem flugþjónn og heillaðist af landi og þjóð. Hann hefur unnið við fararstjórn þar í landi og kynnt lystisemdir þess fyrir íslenskum ferðalöngum.

Ég vann um árabíl sem flugþjónn, meðal annars í píla- grímafluginu hjá Atlanta, og það var eins og að vinna í lottóinu að fá stöpp í Marokkó, sem er sannkallaður ævintýraheimur með stórbrotna menningu og mannlíf. Þess vegna finnst mér svo gaman að fá tækifæri til að vera fararstjóri fyrir Úrval Útsýn og sýna íslenskum ferðalöngum þetta fallega land. Ég var í Marrakesh í vor með nokkra hópa og fer þangað aftur í haust," segir Heiðar Jónsson, en hann lauk námi í leiðsögn fyrir tveimur árum og hefur síðan þá meira og minna starfað við fararstjórn víða um heim.

Heiðar segir Marrakesh afar heillandi borg en hún er þriðja stærsta borg Marokkó og áður höfuðborg Barbaríu. „Marrakesh á sér langa og merka sögu og þar er að finna sögulegar minjar allt frá miðöldum því snemma var byrjað að vernda hana fyrir eyðileggingu. Enginn sem heimsækir Marrakesh ætti að láta arabíska risamarkaðinn á Jemall el-Fna torginu fram hjá sér fara og gefa sér nokkra klukkutíma til að skoða hann vel. Ég hef farið á markaði víða um heim en þessi er einn sá allra skemmtilegasti. Þar er iðandi mannlíf og hægt að fá allt milli himins og jarðar, allt frá filum og upp í þúsund ára gamlar nálar. Það er gott að komast um markaðinn, sem er óskaplega spennandi með óteljandi sölubásam. Stór hluti af stemningunni er að vera ofeiminn við að prúttu við sölu-fólkið," segir Heiðar og bætir við að það sé einnig mjög áhugavert að skoða Jardin Majorelle garðinn. Þar var sumardvalarstaður Yves Saint Laurent og hann bjó þar sín síðustu æviár.

„Saint Laurent endurhannaði garðinn af miklu listfengi og hugviti. Þar er líka heilmikið safn sem er tileinkað honum. Meira að segja þeir sem hafa engan áhuga á tísku njóta þess að skoða safnið," fullyrðir Heiðar.

Kýrnar fara upp og niður stiga

Hann segir ekki síður gaman að fara út fyrir borgina og upp í Atlasfjöllin eða niður að ströndinni. „Við erum með hringferð um Atlasfjöllin og svo er farið til Agadir sem er falleg strandborg í suðri með mikla sögu. Í ferðinni um fjöllin fáum við að koma inn á marokkósk sveitaheim-



Heiðar ásamt Tori, dótturdóttur sinni. Hann heillaðist af Marokkó þegar hann kom þangað á sínum tíma sem flugþjónn og segir landið ævintýri líkast.

ili og sjá líf innfæddra sem er óskaplega framandi. Amman á heimilinu tekur á móti gestum og býður þeim upp á te og braud. Húsin eru yfirleitt þannig að þau hafa verið stækkuð eftir þörfum svo arkitektúrinn getur verið ansi skrautlegur. Kindur og kýr ganga lausar um og eru með sína bása inni á heimilunum. Mér finnst svo skemmtilegt að á sumum stöðum eru kýrnar uppi á annarri hæð og ganga bara upp og niður stígana," segir Heiðar hlæjandi.

Einstök matarmenning

Matarmenningin í Marokkó er einstök og segir Heiðar að kúskús og lambkjöt eldað í tagine leirpotti sé einn helsti þjóðarrétturinn. „Í Marokkó er hægt að fá næstbesta lambkjöt í heimi. Nær allur matur er matreiddur yfir eldi í tagine leirpotti. Við það sýður og kraumar maturinn og ilmurinn er dásamlegur. Ég var orðinn nokkuð fullorðinn þegar ég byrjaði sjálfur að elda og ég á svona pott heima. Ég nota hann heilmikið við eldamennsku og set nær alla afganga í hann en upprunalega var þetta aðferð til að nýta þá, líkt og pitsan er á Ítalíu og tapas á Spáni. Það kemur mörgum á óvart hversu strangt eftirlit er með matvælaframleiðslu í Marokkó og strangar kröfur um hreinlæti en yfirvöld vilja að

sjálfsgöðu ekki að ferðalangar fái í magann," upplýsir hann.

Heiðar segir ferðalanga einnig hafa tækifæri til að heimsækja borgina Essaouira sem kallast The windy city of Africa, og er strandborg á milli Agadir og Casablanca. „Borgin er óskaplega falleg og hitinn verður aldrei óþægilegur því þar er alltaf vindur. Þegar horft er út á ströndina sér maður fólk leika sér á alls konar sjóskiðum og flugdrekkum og það er alltaf mikið fjör. Í mínum huga hefur borgin yfir sér ævintýrablaði þvi í barnaskóla lærði ég um portúgölsku virkisborgina Mogador þar sem Portúgalar námu land. Þegar ég kom með stóran hóp ferðamanna til Essaouira í fyrsta sinn kom í ljós að um sömu borg var að ræða en ég hélt að hún væri horfin af yfirborði jarðar," segir hann en portúgalska nafninu Mogador var breytt í Essaouira þegar Marokkó fékk sjálfstæði.

„Úrval Útsýn verður með fimm daga og sjö daga ferðir til Marokkó í haust og er með beint flug þangað með Icelandair. Það er mikil upplifun að heimsækja þetta fallega land," segir Heiðar að lokum.

Nánari upplýsingar má fá á www.urvalutsyn.is/borgir.



Arabískur risamarkaðurinn á Jemall el-Fna torginu iðar af mannlífi og þar er hægt að fá allt milli himins og jarðar, eða frá filum og upp í ævagamlar nálar.



Á ferð um Atlasfjöllin er margt að sjá og upplifa. Heiðar segir að gestir fái einstakt tækifæri til að heimsækja innfædda og þiggja hjá þeim te og braud.



Marrakesh á sér langa og merka sögu og þar er að finna sögulegar minjar allt frá miðöldum því snemma var byrjað að vernda hana fyrir eyðileggingu.

Fimmtudaginn 5. júlí mun Fréttablaðið í samtarfi við Ungmennafélag Íslands gefa út aukablaðið

LANDSMÓTIÐ 2018

Markmiðið með blaðinu er að kynna rækilega Landsmótið sem að þessu sinni verður haldið á Sauðárkróki dagana 12 – 15 júlí n.k.

Boðið verður upp á fjölmargar uppákomur og skemmtanir. Þar má nefna ball með Páli Óskari, götupartý með Steinda jr. og Audda Blö ásamt risa stóru þrauta- og leiksvæði.

Á Landsmótinu eru meira en 30 íþróttagreinar af ýmsu tagi. Hægt er að keppa, prófa og fá kennslu. Á landsmótinu er keppt í mörgum hefðbundnum íþróttagreinum en því til viðbótar verða nokkrar óvenjulegar en stórskemmtilegar greinar.

Boðið er upp á hefðbundin auglýsingahólf sem og umfjallanir sem eru settar upp af blaðamanni okkar í góðu samráði við auglýsanda.

Stór dreifing og mikill lestur Fréttablaðsins tryggir að blaðið nær afar vel til ákjósanlegra markhópa.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon. Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
arnarm@frettabladid.is Sími: 512-5442



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

FACE THE CITY



AFEITRAR | VERNDAR | ENDURBYGGIR



Börn ættu að vera hætt með snuð þegar þau verða þriggja ára.

Að hætta með snuð

Mælt er með að börn hætti með snuð áður en þau verða þriggja ára. Það er þó ekki alltaf auðvelt að fá þau til að leggja því. Sogþörf barna minnkar strax við fimmtán mánaða aldurinn. Gott er að undirbúa barnið áður en snuðið er tekið af því. Samtal um snuðið er ágætt og jafnvel að ákveða hver eigi að fá það. Oft fær barnið sjálft að gefa það, vinsælt er að gefa dýrunum í Húsdýragarðinum snuðið. Barnið á þá auðveldara með að skilja við það. Einnig má hengja snuðið á tré úti í garði og segja að fuglarnir komi að sækja það fyrir ungana sína. Sum börn hafa kosið að setja snuðið á tré heima hjá ömmu og afa. Skemmtilegt er að setja lítinn pakka á tréð sem barnið sækir daginn eftir en það væri þá gjöf frá fuglinum.

Talið er að börn sem eru lengi með snuð séu seinni til máls en þau sem eru ekki með snuð. Áður en snuðið er endanlega tekið af barninu ætti að minnka notkun þess, til dæmis bara að gefa því snuð þegar það sofnar. Fyrst eftir að börn hætta með snuð getur verið erfitt að sofna að kvöldi. Þá getur verið lausn að lesa bók fyrir barnið. Gjarnan upphaldsbókina.



Eru margir ónotaðir skór í skápunum?

Tími á tiltekt

Þegar við erum komin yfir fertugt eigum við að fækka hlutum í kringum okkur sem ekki eru lengur í notkun. Svo segir sænski vefmiðillinn Expressen. Allt mögulegt getur leynst í hirslum sem aldrei er notað. Konur eru gjarnar á að safna skóm. Margir skór í fata-skápunum eru aldrei notaðir jafnvel þótt þeir séu heilir. Það má gefa einhver þör í endurvinnslu og grynka til í skápunum. Sömuleiðis eru örugglega nokkrir brjóstahaldarar í skápunum sem eru farnir að slitna og geta vel farið í endurvinnslu Rauða krossins. Sömu sögu má segja um föt sem hanga inni í skáp en eru aldrei notuð eða eru orðin of litil. Gömul viskastykki, sokkar og tuskur mega einnig fara í endurvinnslu. Gamli dúkar og rúmföt fara sömu leið.

Það er fleira sem safnast upp á heimilinu, til dæmis safnast gamlir farsímar upp í skúffum. Það eru til fyrirtæki á Íslandi sem taka á móti gömlum sínum og endurvinnna þá. Gömul krydd fara beint í ruslið en setjið umbúðir í réttan farveg endurvinnslunnar. Gamlar máln-ingardósir fara í sérstakan gám hjá Sorpu. Er ekki ágætt að nota rigningartíðina til að losna við gamalt dót á heimilinu?

Rauðvín og jarðarber í eftirrét

Þegar gera á vel við sig í mat og drykk er eftirréturinn oft það sem gerir gæfumuninn enda eftirrétir oftast ekki á boðstólum nema eitthvað standi til. Eftir þungar kjötmáltíðir er magamálið hins vegar ekkert endilega í takti við andann og því er léttur og bragðgóður eftirrétur úr ávöxtum og berjum í samhengi við léttar mjólkurvörur einmitt það sem þarf til að setja punktinn yfir i-ið. Fyrir þá sem

ekki drekka áfengi er hægt að nota ávaxtasafa í staðinn fyrir rauðvín.

Jarðarber í sírópi

500 g jarðarber

Börkurinn af einni sítrónu í þykkum strimlunum

100 g sykur

1 flaska af sætu rauðvíni með ávaxtakeim eða einn lítri af blönduðum ávaxtasafa

Skerið laufin af jarðarberjunum og skerið þau í helminga. Raðið þeim í stóra skál. Bætið við sítrónuberkinum, stráðið sykrinum yfir og hellið rauðvíninu eða safanum yfir. Kælið jarðarberin í ísskápnum í 1-2 klukkustundir til að leyfa þeim að marinerast og sírópinu að bragðbætast.

Berið fram kælt með þeyttum rjóma, vanilluís, vanilluskýri eða vænni slettu af maskarpóneosti.



Jarðarber og rjómi eru sigildur eftirrétur sem aldrei bregst og er til í ýmsum útgáfum.

30% ÚTSALA

LIVE IN **Levi's**®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

Bílalíf



SPARIÐ KR.800.000.-
NÝR NISSAN NAVARA TEKNA 4WD. Diesel, sjálfskiptur, pallhús, krókur, klæddur pallur ofl., með öllum lúxus og öryggisbúnaði. Verð 7.190.000. Rnr.248603. Eigum líka hvítan á staðnum og beinskiptan.



SPARIÐ KR.600.000.-
NÝR NISSAN X-TRAIL TEKNA. Diesel, sjálfskiptur, með öllum lúxus og öryggisbúnaði. Verð aðeins kr.5.990.000. Rnr.248668, á staðnum.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is



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

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

STÓRA BÍLASALAN



NÝR BÍLL
SKODA Octavia 2.0L Diesel 4x4 Style. Árgerð 2018, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.790.000. Rnr.136951.

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

LITLA bílasalan



JAGUAR XJ8 Vanden Plas. Árgerð 1998, ekinn 138 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.580.000. Á staðnum



HARLEY DAVIDSON Touring Flhtci Electra Glide. Árgerð 2005, ekinn 24 þ.KM, bensín, á staðnum. Verð 2.390.000. Rnr.242235.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opið á laugardögum 12-15
www.litla.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Mótorhjól



Kawasaki 2900 RS
Sígilt útlit með nýjustu tækninýjungum, ABS, stillanleg fjöðrun ofl.
Kr. 1.990.000,-



Nitró - Úrðarharfi 4 • 557 4848 • nitro.is

Hjólhýsi



Til sölu Tabart hjólhýsi 6 manna '07 kr 2.290.000 og Ford Expedition '03.7 manna Kr. 790.000. Staðgreiðslu tilboð saman 2.500.000. Nánari uppl. Maggi s. 696 5900

Bátar



Léttir Fyrirferðalítillir Hljóðlátir **Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö**

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja



Almenn Lóðavinna
S: 691 7515

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

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 MÁLNINGARVINNU ÚTLI.

Vönduð vinnubrögð og mikil reynsla.

Löggildur málaramestari
Jón og Marteinn Málningarþj. S: 8611242

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Opið hús

Rafmagnshjól

RHF hjól ehf.

Sími: 555 0595



Opið hús
Laugardaginn
30. júní að
Súðarvogi 44
frá kl. 12 til 15.

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

Bolta tilboð

HM Í BEINNI

LAUGARDAGUR
14:00 Frakkland - Argentína
18:00 Úrúgvæ - Portúgal

SUNNUDAGUR
14:00 Spánn - Rússland
18:00 Króatía - Danmörk

LIFANDI TÓNLIST

Hljómsveitin

SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HMTILBOÐ ALLA DAGA

MATUR & DRYKKIR

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG
DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaferfi,
mynddyrasímar, töfluskipti.
Löggildur rafverktaki. rafneisti@
simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt
& Selt

Til sölu



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

Húsnæði

Húsnæði óskast

EINBÝLI / HÆÐ / RAÐHÚS Í
110 RVK

EDA NÁGRENNI ÓSKAST

Hjón með 3 börn óska eftir
einbýli, raðhúsi, eða hæð í
110 RVK eða nágrenni. Aðeins
langtímaleiga kemur til greina.
Reglusemi og skilvísun greiðslum
heitið.

Nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

Atvinna

Atvinna í boði

HÚSASMIÐUR - VERKSTJÓRI
Á AKUREYRI

Verktakafyrirtæki með góða
verkefnastöðu óskar eftir að ráða
verkstjóra.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf í húsasmiði
- Reynsla af mótauppslatti
- Enskukunnátta

Umsóknir sendist á verk.job@
gmail.com og nánari uppl. í s.
840 0609

- TRAILER BÍLSTJÓRA
VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

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

Tilkynningar

Fundir

Aðalfundur Fornvélafélags Íslands
verður haldin á Blikastöðum,
miðvikudaginn 4. júlí nk. og hefst
kl. 20.

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

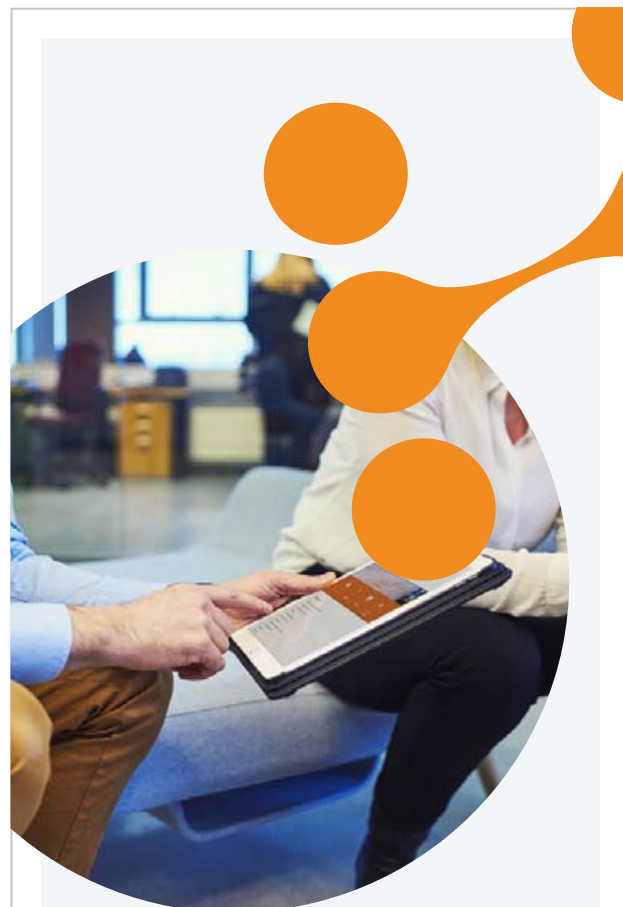
Atvinna

Vísir hf óskar eftir að ráða
skipstjóra, vélstjóra og
háseta á Daðey GK-777

Daðey er beitningarvélarbátur í
krókakerfinu upplýsingar í síma 420-
5700 eða umsókn á heimasíðu Vísir

www.visirhf.is.

VÍSIR



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HAGVANGUR

www.hagvangur.is

Tilkynningar



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á
deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010,
er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Jöklasel 4

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 6. júní 2018 og borgarráði Reykjavíkur, þann 7. júní 2018, var samþykkt að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Jöklaðsels 2 og 4 vegna lóðar nr. 4 við Jöklaðsel, leikskólinn Jöklaðsel. Í breytingunni felst að gerður er nýr byggingarreitur fyrir tvær færarlegar stofur í norðvesturhluta lóðarinnar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillöguna má einnig sjá á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá **29. júní til og með 10. ágúst 2018**. Einnig má sjá tillöguna á vefsíðunni, **www.reykjavik.is**, skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 10. ágúst 2018.** Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 29. júní 2018
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

Við gætum verið
með næsta starfsmann
mánaðarins á skrá

capacent

Ráðgjafar okkar búa
yfir víðtækri þekkingu
á atvinnulífinu
og veita trausta og
persónulega ráðgjöf.

www.capacent.is

Ertu að leita
að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

Umsækjendur, skráið ykkur á

www.talentradning.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

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



Bryndis
GSM: 773 7400

