

# LEÓK

LAUGARDAGUR 28. JÚLÍ 2018

Helgin



Þrjú úr hópnum á bak við Slark Clothing. F.v.: Einar Már Einarsson, Aðalsteinn Valdimarsson og Árni Ingi Árnason. MYND: ÞÓRSTEINN

## Sakna Arnars á hverjum degi

Arnar Freyr Valdimarsson fyrirfór sér árið 2006 og halda fjölskylda og vinir minningu hans á lofti með fatamerkinu Slark Clothing sem Arnar setti á fótt árið 2004. Þau vilja opnari umræðu um vanlíðan ungra karlmannna. →2

Systkini og vinir Arnars Freys Valdimarssonar, sem svipti sig lífi árið 2006, halda minningu hans á lofti með fatamerkinu Slark Clothing sem Arnar Freyr stofnaði sjálfur árið 2004. Fatálinan inniheldur m.a. skyrtur, boli, peysur, húfur og jakka og margt annað í „street“ stíl auk þess sem hópurinn hefur hannað og framleitt dálítið af undirfatnaði að sögn Aðalsteins Valdimarssonar, bróður Arnars Freys. „Fatamerkið

lá í dvala í nokkur ár eða þangað til hópurinn ákvað að endurvekja það til að halda minningu hans og fatamerkinu á lofti. Okkur langaði að setja merki Slark á snjóbreitta- og hjólabrettasenu landsins en bakgrunnur þessa hóps kemur einmitt þaðan. Okkur fannst vanta íslenskt merki á markaðinn á þessum tíma sem þjónustar þessa jaðarmenningu en síðan þá hafa fleiri merki komið á markaðinn, t.d. Mold skateboarding og fleiri.“

Auk Aðalsteins eru í hópnun þau Árni Ingi Árnason, Björgvin Valdimarsson, Sigríður Hlíf Valdimarsdóttir og Einar Már Einarsson.

### Ætla ekki að sigra heiminn

Aðalsteinn segir hlutverk hvers og eins innan hópsins vera frekar óskýrt en þannig vilji



þau hafa það. „Við viljum hafa gaman af þessu og fyrir vikið er mikið fjálsræði í bæði hönnun og hugmyndum hjá okkur sem við vonum að skili sér í frumlegum og fallegum vörum. Enda stendur Slark Clothing fyrir frelsi og það að þora að vera ódrúvisi. Við erum ekki í þessu til að sigra heiminn heldur til þess

ENZYMEDICA®

Á að grilla í kvöld?





„Hann var vinur vina sinna og var til staðar fyrir fjölskylduna,“ segir Aðalsteinn, fyrir miðju, um bróður sinn Arnar. MYND/ÞÓRSTEINN



Nokkur sýnishorn af hönnun Slark Clothing.

að halda nafni Arnars á lofti og gefa um leið vinum og fjölskyldu færi á að vera í þessu saman.“

Hann segir þau prenta á um 90 prósent flikanna sinna sjálf. „Þar notum við gamla skissur og teikningar frá Arnari og vinnum með þær þegar við hönnum. Stundum styðjumst við 100 prósent við hönnun hans en stundum minna, en sál hans er alltaf í öllum vörum okkar. Við höfum bæði verið að prenta á gæðaboli þar sem við pælum mikið í sniðum og efnisvali en höfum líka látið sauma

fyrir okkur og hannað okkar eigið snið.“

#### Samrýnd fjölskylda

Aðalsteinn lýsir bróður sínum sem algjöru gæðablóði sem vildi öllum vel, var alltaf brosandí og tilbúinn að hjálpa öllum. „Hann hafði gríðarlegan áhuga á jaðarsporti og var adrenalínífkíll sem var í t.d. snjóþrettum, hjólabrettum, sjóþrettum, mótorkrossi og á BMX-hjólum. Það komst lítið annað að hjá honum en að iðka þessar íþróttir. Auk þess var hann mikil



finnst okkur sérstaklega eiga við um unga karlmenn, að þeir þori að opna sig um tilfinningar sínar, kvíða, þunglyndi og hafi um leið kjark til að biðja þá sem eru næst sér, eða fagaðila, um hjálp. Við sem samfélag getum öll hjálpað til með því að opna þessa umræðu auk þess sem það þarf áttak í að bæta sálræna þjónustu fyrir ungt fólk og aðgengi að henni.“

Aðalsteinn hvetur fyrir vikid sem flesta til að kaupa armband merkt Ég á bara eitt líf, sem Minningarsjóður Einars Darra selur til að styrkja baráttuna gegn fíkniefnum, með áherslu á misnotkun lyfja meðal ungmenna á Íslandi.

#### Nýtt og ferskt á leiðinni

Viðtökurnar við fatnaði frá Slark Clothing hafa frá upphafi verið mjög góðar og segir hann þau varla anna eftirspurn. „Við erum með fastan kúnnahóp sem kaupir reglulega en svo bætast auðvitað alltaf fleiri við með tímanum. Þar sem salan er góð en upplagið í litlu magni seljast flikurnar yfirleitt allar áður en þær komast á markað og alltaf er verið að biðja eftir næstu línu.“

Það er ýmislegt í vændum á næstunni hjá Slark Clothing að sögn Aðalsteins. „Næsta mánuðag, kl. 18, ætlum við að kynna mjög flotta og öðruvísi línu í mjög takmörkuðu magni sem hægt verður að kynna sér á Facebook- og Instagram-síðum okkar. Í haust ætlum við svo að kynna til sögunnar nýja vetrarlinu og í tengslum við hana ætlum við að standa fyrir skemmtilegum brettaviðburði. Markmið okkar er að vera sýnileg í vetur í snjóþrettasenu landsins og reyna vera með einhverja skemmtilega viðburði innan-þæjar og uppi í fjöllumun.“

áhugamaður um tísku og vann sem ungur maður í versluninni Týnda hlekknum og hjólaði marg oft úr Hafnarfirði á BMX-hjólunu til þess að komast í vinnuna.“

Hann segir fjölskylduna hafa verið mjög samrýnda og að systkinin fjögur hafi fengið gott uppeldi, ást og umhyggju. „Það er því stórt gat í systkinahópnum og við söknum Arnars á hverjum degi. En um leið erum við dugleg að minnast hans og er Slark stór hluti af því að halda minningu hans á lofti. Arnar byrjaði seint að drekkja og var mikið í jaðarsportsmenningunni. Hann byrjaði að fíkta við fíkniefni og teljum við að það hafi verið ástæða þess að hann fyrirför sér. Fyrir Arnar var það rosa-lega mikilvægt að vera góð fyrirmynd. Hann var vinur vina sinna og var til staðar fyrir fjölskylduna, alltaf brosandí og einhvern veginn leið öllum vel í kringum hann.“

#### Opin umræða hjálpar

Ákvörðun Arnars Freys um að svipta sig lífi kom því öllum algjörlega í opna skjöldu segir Aðalsteinn. „Við áttum aldrei von á að þurfa að jarða bróður okkar. Okkur finnst þessi ákvörðun Arnars endurspeglar ýmislegt sem vantar í íslenskt samfélag, t.d. það að þora að ræða hlutina upphátt. Það

Fatalinan inniheldur m.a. skyrtur, boli, peysur, hufur og jakka.



HI BALL BUXUR  
13.990

LIVE IN Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind



# Hvítari tennur og ferskur andardráttur með GUM

GUM tannvörurnar eru viðurkenndar af tannlæknum og ættu allir að geta fundið sér vörur sem henta. Þær eru fyrir alla aldurshópa og einnig fyrir þá sem kljást við ýmiss konar vandamál tengd tönnum, tannholdi og gómum.



## Pareox – gegn tannholdsvandamálum og bólgum

Pareox munnskol inniheldur 0,12% klórhexidín og er notað sem skammtima meðferð við tannholdsvandamálum og eftir aðgerðir. Þetta er öflug bakterievörn sem er bæði sóttþreinsandi og bólguhamlandi. Einnig er tanngel sem notað er staðbundið á bólgusvæði.

Einnig er til Pareox með 0,06% klórhexidín sem er fyrirbyggjandi og getur unnið gegn minniháttar tannholdsbólgu og verndað tennur og tannhold gegn sýklum. Báðar tegundir innihalda hvorki alkóhól né SLS og hafa frískandi og gott bragð.



## Hydral við munnþurrk

Hydral er rakagefandi og eykur munnvatnsframleiðslu. Bæði gel og sprej líkja eftir eiginleikum munnvatns, styrkja náttúrulegar varnir og koma jafnvægi á bakteríuflóruna í munnum. Hydral tannkrem, sem hjálpar einnig gegn munnþurrki, inniheldur flúor og er með góðu mintubragði.



## ActiVital – kraftar náttúrunnar

ActiVital tannkrem og munnskol eru sérlega frískandi og bragðgóðar vörur sem innihalda öflug náttúruleg efni. Engifer og kamilla ásamt andoxunarfnum Q-10 og granateplum eru bæði styrkjandi og veita langtíma vörn fyrir tennur og tannhold. Það er flúor í ActiVital sem er nauðsynlegt til að veita góða vörn gegn tannsteini og tannskemmdum en það inniheldur ekki óæskileg efni eins og SLS, paraben eða alkóhól. ActiVital ætti því að vera góður valkostur fyrir þá sem vilja bæði nýta krafta náttúrunnar ásamt því að draga úr líkum á tannskemmdum.



## HaliControl – gegn andremmu

Andremma getur verið ansi hvímléið og oft erfið að losna við. HaliControl vinnur gegn andremmu og óbragði í munni og einnig gegn bakteríum sem valda andremmunni. Það er bæði til gel og munnskol en 10-15 ml tvisvar á dag eftir tannburstun ætti að geta losað fólk við eða dregið verulega úr vandamálinu.

## Soft-Picks tannstonglar

Tannstonglar eru þarfing á hverju heimili en Soft-Picks eru sveigðir til að ná vel milli aftari tannanna og geta hreinsað tannstein. Þeir fást í þremur mismunandi stærðum; small, medium og large.



## Trav-Ler millitannburstar

Það þurfa allir að passa vel upp á að þrifa vel svæðin milli tannanna. Burstarnir eru til í mörgum stærðum, eru með sveigjanlegu handfangi og er burstinn sjálfur einnig sveigjanlegur. Það má nota hvern bursta í allt að tvær vikur og jafnvel lengur þar sem hann er með klórhexidín til að tryggja hreinlæti en það þarf að skola hann vel eftir notkun og geyma með lokinu á.



## GUM Kids – fyrir börnin

Barnalínan frá GUM er sérstaklega hönnuð með tannheilbrigði barna í huga ásamt því að höfða til barnanna með skemmtilegum tannburstum og bragðgóðu tannkremi. Tannburstarnir eru fyrir 2-6 ára og 7-9 ára og geta staðið á borði/hillu þar sem lítil sögskál er neðan á þeim. Liturinn í miðjunni á burstanum sjálfum sýnir svo hversu mikið magn af tannkremi á að nota. Tannkremin eru án SLS og er flúormagn í samræmi við aldur barnanna. Jarðarberjabragð er í boði fyrir þau yngri en ávaxtabragð „tutti frutti“ er fyrir þau eldri.



## AftaClear – gegn sárum og blöðrum

AftaClear myndar verndarfilm yfir sár, munnangur og blöðrum sem geta myndast í munnum. Það inniheldur hýalúrónsýru sem má líkja við gott smurefni í munnum sem og kamillu og engifer sem róar og dregur úr bólgum. Er til bæði sem gel, sprej og munnskol.



## Original White – hvítari tennur

GUM Original White hreinsar bletti af tönnum ásamt því að vernda bæði tennur og tannhold og tryggja að tennurnar haldi styrk sínum. Það styrkir einnig glerunginn og fyrirbyggir að nýir blettir myndist. Original White vörurnar eru án bleikiefna sem gætu skaðað náttúrulega vörn tannanna og þar sem þær innihalda flúor mæla tannlæknar með notkun þeirra.

# 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 öflugla blöndu vinveittra gerla.“



„Ég hef alltaf verið með viðkæman maga og útþaninn. Þess utan var ég með magaverki. Eftir að ég fór að taka Optibac for women er gerlaflóran komin í betra jafnvægi, maginn ekki lengur svona viðkvæmur, verkirnir nánast horfnir og ég er ekki útþaninn.“

Birgitta Ýr Guðmundsdóttir  
sjúkráliði



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

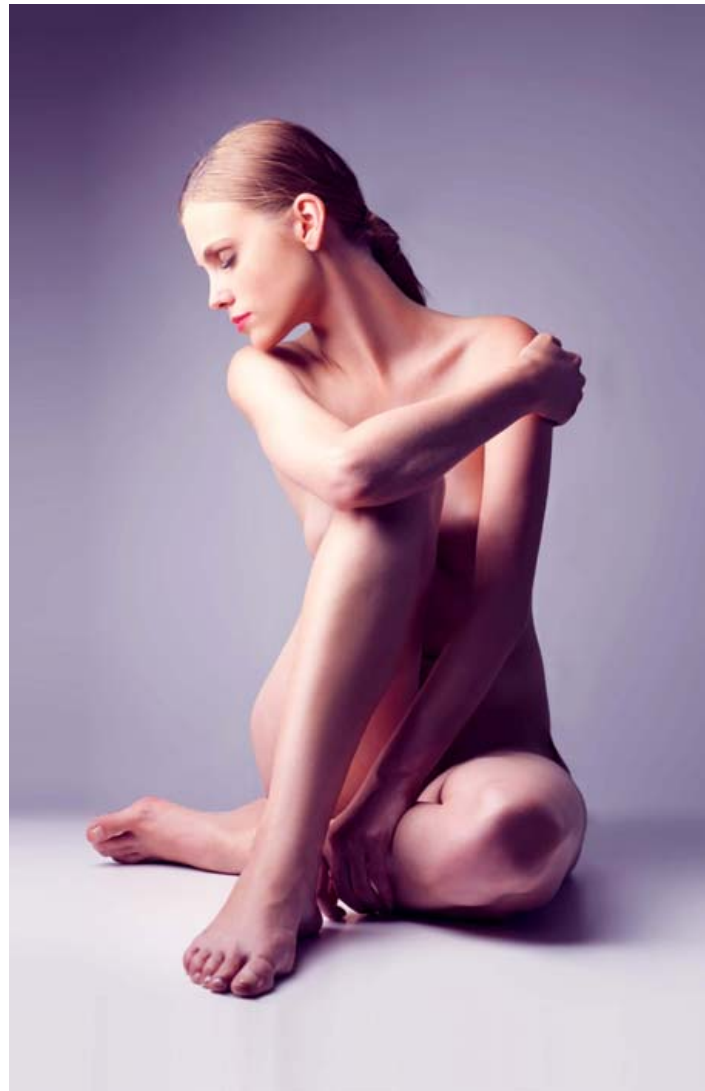
Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti

## Optibac For women

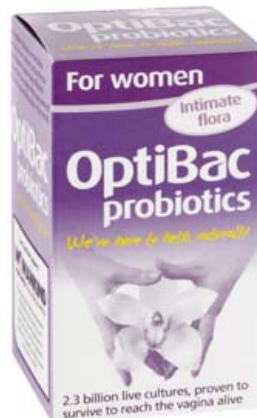
„Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálin skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.“

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 kynfærarsvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að stöðja við gerlaflóru legganga.

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



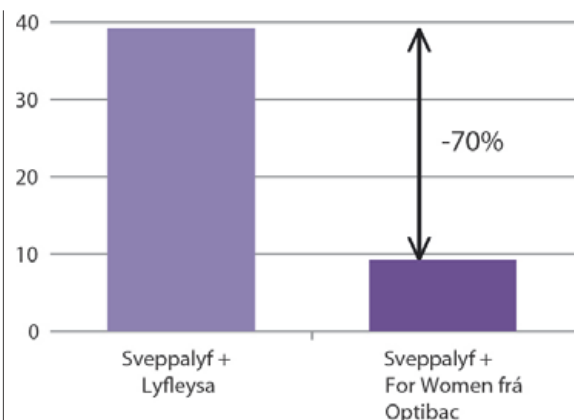
For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim.



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

- Gagn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingum
- 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 staðalri

Optibac fæst í apótekum og heilsuvörverslunum.



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



Vegan



Mjólkur-laust



Glúten frítt



Öruggt á meðgöngu

**OptiBac**  
probiotics

We're here to help, naturally

For every day inniheldur sex tegundir af vel rannsökuðum vinveittum gerlum sem komast lifandi í smáþarmana. 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 stöðja þannig enn frekar við flóruna
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk – hentar vel fyrir börn
- Sýrupólin hylki
- 6 tegundir af breiðvirkum vinveittum gerlum í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



# ÚTSÖLULOK

LAUGARDAGINN 28. JÚLÍ

20 - 60% AFSLÁTTUR  
AF ÚTSÖLUVÖRUM

-40%

Feston Barstóll kr. 58.300  
NÚ KR. 34.980

-25%

Brit Stóll kr. 48.500  
NÚ KR. 35.625

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

-20%



Salma sófi kr. 197.800  
NÚ KR. 158.240



20 - 50%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
PÓBUM

-25%



Devi lampi kr. 26.300  
NÚ KR. 19.725

-30%



Jim ljós kr. 24.600  
NÚ KR. 17.220

-30%



Gavi vínrekkir kr. 9.900  
NÚ KR. 6.930

Gold Spegill kr. 27.900  
NÚ KR. 19.530  
60 CM

Flair stóll kr. 97.500  
NÚ KR. 78.000

-20%



-25%



Tripod lampi kr. 42.800  
NÚ KR. 32.100

-25%



Marocco Pulla kr. 43.700  
NÚ KR. 32.772

-30%



Oasis blómapottur . 9.800  
NÚ KR. 6.860

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS f / linanehf t / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



Straumar eru listahátíð ungs fólks á Vestfjörðum sem fer fram á Flateyri.

## Ferskir Straumar á Flateyri

Hópur af ungu listafólki ættuðu af Vestfjörðum stendur um helgina fyrir listahátíðinni Straumar á Flateyri. Tilgangur hátíðarinnar er tvíþættur, að fá ungt listafólk til þess að koma aftur á heimaslóðir sínar og sýna heima-fólki listsköpun sína og að ungt listafólk á Vestfjörðum kynnist og myndi tengs sín á milli til framtíðar. Fimm ungir listamenn koma að verkefninu en þau eru Heiðrún G. Viktorsdóttir, Ólöf Dómhildur og Rannveig Jónsdóttir myndlistarkonur, Hera Fjord Leikkona og Maksymilian Frach fíðluleikari og sýna þau öll verk á hátíðinni. Dagskráin er fjölbreytt og verða verk flutt á mismunandi stöðum í bænum. Verkefnið er styrkt af Vestfjarðastofu og verður fritt inn á alla viðburði. Nánari upplýsingar um viðburði og dagskrá hátíðarinnar má finna á Facebook undir heitinu Straumar.



Kryddsmjör er gott með grillmat.

## Kryddsmjör með grillmat

Kryddsmjör er ákaflega ljúffengt með grillmat. Það má nota á lax, nautasteik, kótilettur, maískólf, á brauð og hvaðeina sem manni dettur í hug. Notið endilega ferskar kryddjurtir í smjörinu og nú er besti tíminn til að vera með heimaræktað krydd.

**150 g smjör**  
**1 msk. timian, skorið mjög smátt**  
**1 msk. salvia, skorin mjög smátt**  
**1 msk. óreganó, smátt skorið**  
**1 msk. steinselja, smátt skorin**  
**1 pressað hvítlauksrif**  
**Smávægis salt**

Það er ágætt ráð að setja kryddjurtirnar í matvinnsluvél til að hakka þær smátt en það má auðvitað nota hnif. Setjið mjúkt smjör saman við kryddjurtirnar og hvítlaukinn og saltið smá. Setjið smjörinu í plastfilmu og geymið í að minnsta kosti hálf tíma í kælikáp áður en það er borið fram.

## Rækjur á grillið

Veðrið á morgun lofar góðu og þá er upplagt að taka fram grillið. Grillaðar risarækjur eru afar góðar og einfalt að elda þær. Notið grillspjót.

**500 g risarækjur**  
**Marinering**  
**1 dl olía**  
**1 msk. sitrónusafi**

**1 hvítlauksrif**  
**1 msk. þurrkuð steinselja**  
**1 tsk. þurrkað óreganó**  
**¼ tsk. nýmalaður pipar**  
**¼ tsk. sriracha (asísk chili-sósa)**

Hreinsið rækjurnar og fjarlægjið svörtu röndina. Leggið í skál. Blandið öllu saman sem á að fara í marinerunguna. Hellið yfir rækjurnar og látið þær standa í

blöndunni í eina til þrjár klukkustundir. Þræðið rækjurnar upp á spjót og saltið létt yfir. Setjið á heitt grillið í þrjár til fjórar mínútur á báðum hliðum. Gott er að bera fram maissalsa með rækjunum. Það eru maískorn úr dós, rauðlaur, ferskt kóriander, smá hunang, chili-pipar, ölfuolía og safi úr einni límónu. Blandið vel saman.



Girnilegar risarækjur á grillinu.

# SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR 50-70% AFSLÁTTUR

Fallegur fatnaður í stærðum 14-28 eða 42-56  
 Skoðaðu úrvalið og pantaðu í netverslun  
[www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða kíktu til okkar í Fákafen 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18  
 og laugardaga frá kl. 11-16



FRÍ PÓSTSENDING  
UM ALLT LAND



2.795 kr  
~~5.590 kr~~  
 Stærðir 14-28



6.995 kr  
~~13.990 kr~~  
 Stærðir 14-28



1.995 kr  
~~3.990 kr~~  
 Stærðir 14-28



3.495 kr  
~~6.990 kr~~  
 Stærðir 14-24



3.995 kr  
~~7.990 kr~~  
 Stærðir 42-54



3.495 kr  
~~6.990 kr~~  
 Stærðir 14-24

Curvy.is

Fákafen 9 | 108 Reykjavík | S: 581-1552 | [curvy@curvy.is](mailto:curvy@curvy.is)



# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-11 Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FIÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Lítt, lipur, 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

## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvéfur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið, www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Bílar til sölu



Cadillac Brougham elegance árg.1989 Til sölu. Bíll í góðu standi. Uppl. s.555-0794 eða 895-0794



### TIL SÖLU

Piaggio 2001 árg. Ek 50 þ. Km 6 manna ásett verð 450 Þ.  
Jing Janee Cool car árg 2013 ek. 8 Þ.km. 6 manna ásett verð 1200 Þ.  
Jing Janee Cool car árg 2013 ek. 11 Þ.km. 6 manna ásett verð 1400 Þ.  
Uppl. í síma 8957199 Ómar

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 25-250þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Jeppar



Toyota Land Cruiser 90 VX Árgerð 1998, ekinn 232.000 km. Sjálfstýrt V6 bensín. Vel viðhaldið, skóðaður 2019. Verð 690.000 Nánari upplýsingar í síma 6176674.

## Bátar



**HEIMAVÍK**  
Flotnet, sókknet, reynsla þekking gæði Heimavík S. 892 8655 www.heimavik.is

## Bílaþjónusta



Sími: 567 6700 | vakahf.is

## Hjólbarðar



**TECHKING VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Þökullu dekk- hjólastofu dekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

## Varahlutir



Ljósboðinn ehf.  
Ljósboðinn@ljósboðinn.is  
s. 553-1244

## Þjónusta

## Hreingerningar

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

## Garðyrkja

## HELLULAGNIR

### LÓDAFRAMKV/EMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

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

## Búslóðaflutningar

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

## Til sölu



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Háðu samband og við metum ástandið.

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

## Falleg plaköt í miklu úrvali - www.sker.is



## Vírushreinsun og stýriskerfis-hreinsun

Fljót og góð þjónusta

tölvuvinir.is  
tölvuverkstæði

Háðu samband Sími: 443 0100 Langholtvegur 128 104 Rvk.

intellecta.is

# RÁÐNINGAR

intellecta

# 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

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Hofdabón ehf  
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)  
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhotda@gmail.com



## Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



### Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og pökkun á augabrúnrir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

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

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



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

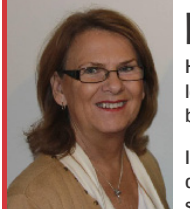
Nánari uppl; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



## Dáleiðsla

Hætta að reyka, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur  
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

## Bókhald

## RÉTTA - BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

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

## Húsviðhald



**LOFTSTOKKAHRÆNSUNIN**

- FYRIRTÆKI
- FIÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttrastikerfa. Hafðu samband og pantaðu frjá ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

## HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870  
eind@eind.is

*Eind ehf*

## FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

## Nudd

## NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spáðómar

## SPÁSÍMINN 908 5666

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

## Rafvirkjun

## RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

## Önnur þjónusta



[www.parketogmalun.is](http://www.parketogmalun.is) 25 ára reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun, korkslipun og parketlagning. S:7728100 Eruum á facebook Parket og málun.

## GEFÐU VATN

[gjofsemgefur.is](http://gjofsemgefur.is)  
907 2003

 Hjálparstarf kirkjunnar

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhófa 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) [gitarinn@gitarinn.is](mailto:gitarinn@gitarinn.is)



**MAX**  
GLÆNÝ GERÐ



**BINDIVIR**  
bindivir.is  
Sími 857 7060



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJAVARFANGL [WWW.HUMARSALAN.IS](http://WWW.HUMARSALAN.IS) S. 867 6677




**Stiga Estate 7102 H**  
Sjálfskiptur lúxus slátturaktör Kawazaki F5600V motor Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktör í stærri svæði

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 [www.vetrarsol.is](http://www.vetrarsol.is)

Til sölu 40 feta gámur.nánari upplí siggaer20@gmail.com

## Óskast keypt

## KAUPUM GULL - JÓN &amp; ÓSKAR

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

## Skólar &amp; Námskeið

## Ökukennsla

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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

## FOR RENT - TIL LEIGU

Til leigu í efra Breiðholti 2ja herb íbúð. uppl. s 895 9376 eða á [antonben@simnet.is](mailto:antonben@simnet.is)

Til leigu 2. herb íbúð svæði 109, í 6 mán með öllu innbúi frá 1. okt '18 í 6 mánuði. Uppl. [mr.klin@vortex.is](mailto:mr.klin@vortex.is) eða í s:820-8236

Einstaklingsíbúð á Langholtsvegi til leigu. Laus strax. S. 5532171

## Húsnæði óskast

Húsnæði óskast frá 1. ágúst til 10. september í Hafnarfirði, 2-3 svefnherbergi. Vinsamlegast hafið samband við Tómas í brattahlid. [accounting@gmail.com](mailto:accounting@gmail.com) eða í s. 8472596

## Sumarbústaðir



## SPOD 15 FM. SMÁHÝSI.

Fullbúðuð hús á hjóllum, hentar sem gestahús, sumarhús eða AIR BNB. Er með sýningarhús í RVK. Verð 3.490 þús m/vsk. Uppl. í síma 660-7747 - [www.bit.ly/smahysi](http://www.bit.ly/smahysi)

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://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](mailto:kjartangardars@gmail.com)

## Atvinna

## Atvinna í boði

## - TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Sífrí ehf óskar eftir öflugum trailer bílstjóra. Uppl. gefur Gunnari s. 894 9690

## - BÍLSTJÓRA VANTAR Á FJÓGURRA ÖXLA TRUKK -

Sífrí ehf óskar eftir bílstjóra á fjögurra öxla trukk.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Óskum eftir að ráða smíði, múra og vana menn við hellulagnir.

Uppl. sendist á [eind@eind.is](mailto:eind@eind.is) EIND EHF

Húsvörður óskast í fjölbýlishús í Reykjavík. Áhugasamir hafi samband í síma 864 6678.

## 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](http://proventus.is) Sími 551-5000 [Netfang.proventus@proventus.is](mailto:Netfang.proventus@proventus.is)

## STARFSFÓLK Í BOÐI

Höfum í okkar röðum áreiðanlegt og reynslumikið starfsfólk í hin ýmsu verkefni. Meðal annars í smíðavinnu, flíslagnir og aðra mürvinnu, pipulagnir, vélavinnu og málningarvinnu ásamt allri almennri verkamannavinnu. **Manngildi Starfsmannþjónusta**

s.780-1222

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

capacent

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

[www.capacent.is](http://www.capacent.is)