

LEIÐ

ÞRIÐJUDAGUR 18. DESEMBER 2018

Heilsa



Jólagjafir sem gleðja munn og maga eru alltaf vinsælar. Einfalt og hagkvæmt er að búa til slíkar gjafir. ➔4



„Við leggjum sérstaka áherslu á að taka á móti alls konar höpum,“ segir Torfi Jóhannsson, framkvæmdastjóri Rush Iceland. MYND/EYÞÓR

ENZYMEDICA.

Gleðilega
meltingu!



Allir sveittir og sælir

Trampólingarðurinn Rush Iceland hefur heldur betur slegið í gegn. Nú er hægt að kaupa jólagjafabréf í fallegrri öskju sem er tilvalin í jólapakkann. ➔2



Rush Iceland er í 2.200 fermetra húsnæði í Kópavoginum. Næg bílastæði eru við húsið. MYND/ EVA BJÖRK



Tveir skemmtilegir og krefjandi klifurveggir eru í Rush Iceland sem gaman er að spreyta sig á.

Framhald af forsiðu →

Trampólíngarðurinn Rush Iceland var opnaður undir lok sumars í Kópavoginum en um er að ræða stærsta innan-dýra trampólín- og afþreyingargarð á Íslandi. Garðurinn er í 2.200 fm húsi og er hluti af alþjóðlega fyrirtækinu Rush Parks sem rekur fjórtán trampólíngarða um allan heim að sögn Torfa Jóhannssonar framkvæmdastjóra. „Við tökum hafa verið mjög góðar sem kemur okkur ekki endilega á óvart. Það var vöntun á fjölbreyttari afþreyingu hérlendis og er þessi garður góð viðbót við aðra skemmtigarða. Við erum mjög þakklát fyrir hvað allir sem hafa komið eru jákvæðir og koma aftur og aftur, sem gefur okkur aukinn kraft í að gera upplifunina enn þá skemmtilegri.“

Allir aldurs hópar

Rush Iceland býður upp á afþreyingu fyrir alla aldurs hópa, allt frá sérstökum krakkatímum þar sem yngstu krakkarnir fá að njóta sín, yfir í að bjóða ömmu og afa velkomin að hoppa undir handleiðslu kennara. „Héðan fara allir sveitir og sælir út. Við leggjum sérstaka áherslu á að taka á móti alls konar hópum, hvort sem það eru afmælishópar, fyrirtækjahópar eða vínahópar. Það eru allir velkomin að skemmta sér hjá okkur. Afmæli meðal grunnskólanema eru sérstaklega vinsæl hjá okkur og algengt er að sjá hópa frá félagsmiðstöðvum. Ekki má gleyma steggja- og gæspartíum en slíkir hópar stoppa oft hjá okkur.“

Þegar hópar mæta á staðinn er boðið upp á skipulagt hopp þar sem starfsmaður fer fyrir hópnum og býr til skemmtilega leiki. „Fyrirtækjum finnst þetta mjög skemmtilegt hópefli sem kemur skemmtilegri stemningu af stað innan hópans. Hóparnir geta svo fengið sér hressingu að hoppi loknu þar sem við bjóðum upp á ljúffengar pítsur, bjór eða gosa.“

„Við erum búin að selja helling af gjafabréfum undanfarna daga, þetta verður klárlega jólagjöfin í ár.“

Gjafabréf í jólapakkann

Nú er hægt að kaupa jólagjafabréf í fallegri öskju sem inniheldur hopp, sérstaka trampólínsokka og slush-drykk. „Inni í jólagjafapakkanum eru auka 30 mínútur af hoppi, þ.e. ef keypt er 60, 90 eða 120 mínútna gjafabréf bæst við 30 mínútur sem glaðningur frá Rush. Þetta er góð afþreying fyrir alla, ekki síst fulloröð fólk, enda frábært tækifæri til að finna barnið í sér, sleppa sér lausum, fá hjartað til að slá og fara endurnært út. Fjölskyldan getur átt skemmtilegan tíma saman og gengið út með frábæra upplifun. Við erum búin að selja helling af gjafabréfum undanfarna daga, þetta er klárlega jólagjöfin í ár.“

Fjölbreytt afþreying

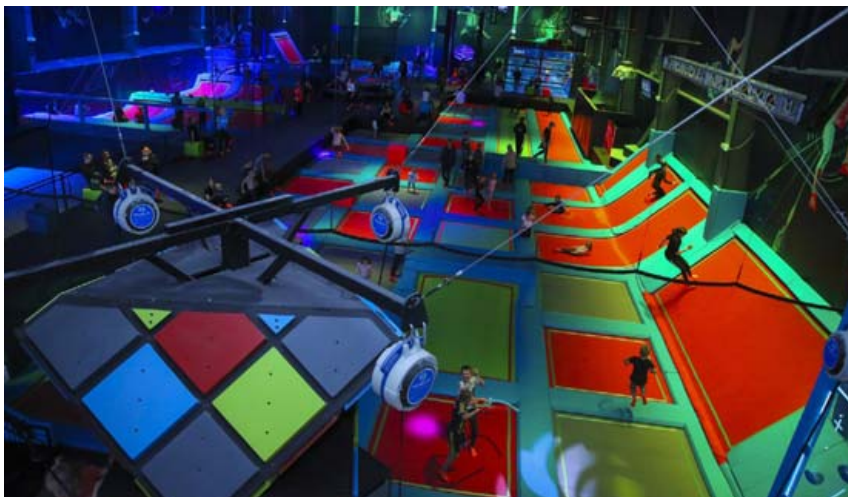
Rúmgóður salurinn er stútfullur af trampólínum og loftdýnum þar sem gestir láta sig detta í koddaslag eða úr rólum. „Við bjóðum einnig upp á tvo skemmtilega og krefjandi klifurveggi sem eru mjög vinsælir. Svo er hægt að fara í körfubolta „troðslu“ og skotbolta sem bæði hefur verið mjög vinsælt hjá börnunum og ekki síst fullorönum. Í febrúar kemur upp stór ninja-þrautabraut sem á eftir að slá í gegn og erum við mjög spennt fyrir henni.“

Í Rush Iceland er kaffihús þar sem boðið er upp á ýmsar ljúffengar veitingar. „Foreldrar og aðrir geta notið þess að sitja á kaffihúsinu, fá sér gott kaffi og annað góðgæti á meðan þeir hofa á börnin leika sér.“

Nánari upplýsingar má finna á www.rushiceland.is.



Starfsfólk Rush Iceland tekur vel á móti gestum og þjónustar þá með bros á vör.



Salurinn er fullur af trampólínum og loftdýnum þar sem gestir geta látið sig detta í koddaslag eða úr rólum.

JÓLAGJAFIR ÚTIVISTARFÓLKSINS

Full búð af spennandi vörum fyrir útivistarfólk á öllum aldri

Göngustafir
verð frá
6.995 kr.



Trekmatess ferðabassi
Verð þessari fyrir bleytu og kulda
1.590 kr.



Extremities Tuff Bags
12.990 kr.



Trekmatess
Chamonix Glove
9.990 kr.



Trekmatess Lite Dry
5.990 kr.



Ferrino Lighttec
Duvet 1200
dúnpoki
42.590 kr.



Ferrino Tjaldýna með
innb. fótapumpu
13.995 kr.



Ferrino Lighttec
SM1100
15.990 kr.



Vatnsheldir hanskar - frábært úrval



Legghlífar, svartar/gráar verð frá 7.790 kr.



Sticky Powerliner
Glove
5.590 kr.



(AKU)
AKU Superalp NBK GTX
39.990 kr.



Veriga Mount Track
broddar
6.990 kr.



Icebreaker Merino ullarfatnaður.
Margir litir og snið.



Micro Puff Jacket
32.990 kr.

Down Sweater
Hoody
34.990 kr.



Oasis Crew herra
11.990 kr.



Everyday Crew dömu
9.990 kr.



Oasis hálfrennd
13.990 kr.



Tech Crew barna
bleikt, blátt.
6.990 kr.



Everyday
Leggings
9.990 kr.



Better Sweater
15.990 kr.



Nano Puff Jacket
27.990 kr.

Patagonia
húfa
4.990 kr.

Tech Lite dömu stuttermá
8.990 kr.

Tech Leggings barna
bleikt, blátt.
6.990 kr.

Mikið úrval af Patagonia vörum fyrir dömur og herra.

Ein vinsælasta Merino ull á Íslandi,
núna fánleg í barna- og unglingsstærðum.

Nauðsynlegur
neyðarbúnaður
í íslensku náttúru!
Fislett neybarskilyi
2, 4 og 8 manna
verð frá 7.990 kr.



Keen Sandalar og gönguskór
Dömu og herra
15.990 kr.



Venice kvenna
Stærðir: 35-42

Newport herra
Stærðir: 40-48,5



Hágæða bakpokar frá Osprey
Eitt mesta úrval landsins



Microlite brúsar
halda heitu og köldu
0,5L- 4.990 kr.
0,7L- 5.890 kr.

GG-sport

Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Jóla-opnunartími: virka daga 10.00 til 18.00, laugardag og sunnudag 11.00 til 18.00 Föstud. 21. des. 10.00 til 19.00 mánud. 24. des 10.00 til 12.00



Merino ullarsokkar
2 fyrir 1

...af SherpaX sokkum,
háir og lágir.
3.900 kr.
og þú færð 2 þör!



“Finndu okkur
á Facebook”

Jólagjafir úr eldhúsinu

Jólagjafir sem gleðja munn og maga eru alltaf vinsælar. Einfalt og hagkvæmt er að búa til slíkar gjafir um leið og þær eru persónulegar.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Hver kannast ekki við að vera í vandræðum með að finna réttu gjöfina fyrir vini og vandamenn og þá ekki sist fyrir þá sem eiga allt? Gjafir úr eldhúsinu eru alltaf skemmtilegar, hvort sem um er að ræða jólakökumix eða heimabakaða jólaköku. Hægt er að útbúa allt milli himins og jarðar og um að gera að leyfa ímyndunarafinu að njóta sín. Hér eru hugmyndir að nokkrum jólagjöfum úr eldhúsinu.

Jólakakan hennar ömmu

Þessa dásamlegu jólaköku er gott að gera með göðum fyrirvara því hún verður bara betri með tímanum. Hún er einstaklega ljúffeng með kaffinu eða heita súkkulaðinu. Falllegt er að pakka jólakökunni inn í hvítan, þykkjan smjörpappír og binda fagra slaufu utan um pakkann. Það er líka smekklegt að smeygja bandi utan um hana og skreyta með berjum eða greni.

2 bolli döðlur

2 bolli rúsinur

½ plk. súkkat (má sleppa)

2 dl kokteilber

2-3 dl sérrí

200 g suðusúkkulaði, saxað

300 g smjör, við stofuhita

300 g sykur

5-6 egg

300 g hveíti

1 tsk. lyftiduft

½ tsk. salt

Saxið döðlur, rúsinur, súkkat og kokteilber í hæfilega litla bita og setjið allt saman í skál. Bleytið í



Jólakakan hennar ömmu er göð til gjafa.

með sérrí og látið standa yfir nótt á svölum stað, helst ísskáp. Bætið sérrí við eftir þörfum. Hrærið saman smjör og sykur þar til blandan er létt og ljós. Hrærið eitt og eitt egg saman við. Bætið hveiti, lyftidufti og salti varlega saman við með sleikju. Blandið sérrilegum ávöxtum og sóxuðu súkkulaði saman við og hrærið saman. Skiptið deiginu í tvö smurð form og bakið við 160°C í 90 mínútur eða þar til kakan er bökuð í gegn.

Súkkulaði með hnetum og salti

Auðvitað er hægt að kaupa súkkulaði úti í búð en það er líka gaman að búa til sína eigin ljúffengu mola og gefa í jólagjöf. Það er ekki flókið að búa til súkkulaðimola með alls konar göðgæti en mikilvægt er að gefa sér tíma til þess. Súkkulaði og hnetur passa vel saman og súkkulaði með salti eða chili er líka ómótstæðilegt. Slíka mola má setja í falllegt box, pakka inni í sellófan eða setja í krukku og binda slaufu á hana.

250 g dökktt súkkulaði

150 g hnetur að eigin vali, t.d.

heslihnatur

½ tsk. saltflögur

1 msk. rifinn appelsínubörkur, limónubörkur eða trónuber, ef vill

Bræðið súkkulaðið við vægan hita yfir vatnsbaði. Saxið hneturnar gróflega. Hellið súkkulaðinu í hæfilega stórt mót, klætt með bökunarpappír. Stærð formsins fer eftir því hve þykkir súkkulaðibitarnir eiga að vera. Blandið hnetunum varlega saman við og stráið saltinu yfir. Geymið á köldum stað í um klukkutíma. Brjótíð í bita þegar súkkulaðið er harðnað og setjið í falllegt box.

Hafrasmákökur með súkkulaðibitum

Heimatilbúið smákökumix er skemmtileg gjöf sem gaman er að gefa. Þurræfnum er þá blandað saman, lag fyrir lag í hæfilega stóra krukku. Flott er að raða þurræfnum saman eftir lit. Uppskriftin er skrifuð á blað eða prentuð út og látin fylgja með, ásamt upplýsingum um hverju þarf að bæta við, svo sem eggj og smjör. Aðeins þarf að setja fallegan borða utan um krukuna og binda smekklega slaufu og gjöfin er tilbúin.



Heimatilbúin súkkulaðibitar eru göðir með kaffinu.



Jólamákökumix kemur vel út í krukku, sérstaklega þegar því er blandað saman eftir litum.



Jólakakó með sykurpúðum. Gjöf sem gleður unga sem aldna.

3,75 dl hveíti

3,75 dl haframjöl

½ tsk. matarsóði

¼ tsk. salt

1 dl súkkulaðidropar eða saxað suðusúkkulaði

1,25 dl smjör

3 dl ljós púðursykur

0,6 dl mataróla

1 tsk. vanilludropar

1 egg

Hrærið saman smjör, púðursykri, matarólu og vanilludropum þar til blandan er létt og ljós. Bætið egg-

inu saman við og hrærið áfram þar til allt hefur samlagast vel. Blandið hveiti, haframjöl, matarsóða, salti og súkkulaði saman í skál. Blandið því næst öllu saman. Notið teskeið til að móta litlar kúlur og setjið á smjörpappírskledda ofnplötu. Bakið í 12 mín. við 180°C.

Einfalda gjöfin

Skemmtileg og einföld gjöf sem krakkar hafa gaman af að gera. Hálf krukka af kakódufti. Fyllt upp með sykurpúðum.

VERTU REYKLAUS Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL MEÐ NICOTINELL



NÝ VEFSÍÐA
WWW.NICOTINELL.IS



Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/IceMint/Spearmint lyftjagyggiúmmi, Nicotinell Mint munnsogstofur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskr.is.



Valinn maður er í hverju rúmi meðal starfsfólks Eins og fætur toga og þar starfa færustu sérfræðingar landsins í göngugreiningum. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

Eins og fætur toga – líka fyrir golfarann

Jólagjafir sem tróna efst á óskalista golfara og hlaupara fást í verslun Eins og fætur toga sem er leiðandi fyrirtæki í göngu- og hlaupagreiningum. Mikill vöxtur er í greiningum hjá EOFT og æ fjölbreyttari hópur nýtir sér aðstöðuna.

Víð búum yfir fullkonnasta göngugreiningarbúnaði sem völ er á og tókum nýlega í notkun nýjar V9 þrívíddar-tölvuþrýstiplötur frá belgiska hátækni-fyrirtækinu RsScan sem styðja þrennt á Phits þrívíddar-innleggjum sem fengu fyrstu verðlaun á stærstu íþróttasýningu heims. Við höfum nú þegar tekið tvær tölvuþrýstiplötur í notkun og strax á nýjarinu bættast við aðrar tvær,“ upplýsir Lýður Skarphéðinsson, framkvæmdastjóri og einn eigenda Eins og fætur toga (EOFT).

EOFT hefur í samstarfi við þýskt stóðtækjafyrirtæki þróað höggdempandi íþróttainlegg fyrir börn og fullorðna.

„Nýju innlegginn eru bæði mýkri og þægilegri en eldri gerðir,“ útskýrir Lýður sem hjá EOFT starfar við hlið þriggja sérfræðinga í Footbalance. „Footbalance-innlegginn eru hituð og lögðu að fæt-

inum og gefa okkur möguleika á að útbúa fyrirferðarminni innlegg en áður. Með þessum þremur nýju gerðum af innleggjum getum við því komið fráberum innleggjum í sem flestar gerðir af skóm.“

Einstakt tilboð fyrir golfara

Eins og fætur toga býður upp á einstaka þjónustu fyrir golfara og golfvörur á heimsmaelikvarða.

„Gunnlaugur Elsuson, PGA-golfkennari og sérfræðingur í göngugreiningum, tekur golfara í göngugreiningu hjá EOFT. Hann skoðar skekkjur í hælum og öklklum, álag upp í leggi, hné, mjaðmir og bak, og ráðleggur með innlegg, golfskó og sokka fyrir golfara,“ upplýsir Lýður.

Fyrir jólin bjóðast golfurum sérstök hátíðatilboð hjá EOFT.

„Við erum með spennandi golfarapakka á tilboði nú fyrir jólin. Í honum er göngugreining hjá



Hjá EOFT starfa helstu sérfræðingar landsins í göngugreiningum; þeir hafa ólíkan bakgrunn sem skilar öflugum og samhentum hópi sérfræðinga:

Lýður B. Skarphéðinsson: Yfir 50.000 Íslendingar í göngugreiningu hjá Stoðtækni, Össur, Flexor og EOFT. Lýður er einn helsti skó-sérfræðingur landsins og mikill áhugamaður um fótbolta og golf.
Elva Björk Sveinsdóttir: Íþróttfræðingur, Footbalance-sérfræðingur og snillingur í innleggjagerð. Hún er formaður þrjúprautarfélagssins 3SH og keppir í þrjúpraut.
Alexander Harrason: Footbalance-sérfræðingur og algjör skó-nórd. Veit allt um sokka, spelkur, Recovery og Compression. Mikill bjóráhugamaður og hefur unnið keppnir í bjórbruggun.
Gunnlaugur Elsuson: Íþrótt-

fræðingur, PGA-golfkennari og körfuboltanórd. Kom sterkur inn í greiningarnar í haust, þauvanur að horfa á hreyfingar fólks í gegnum golfkennsluna.

Ásmundur Jónsson: Íþróttafraeðingur, íþróttamaður og löggiltur nuddari. Hefur nuddað landsliðsmenn í mörgum íþróttagreinum. Kom sterkur inn í greiningarnar fyrir ári.

Eins og fætur toga er í Bæjarlind 4, Kópavogi og í Orkuhúsinu á Suðurlandsbraut 34. Sími 557 7100.

Komdu við eða skoðuðu úrvalið á göngugreining.is

Gulla PGA-golfkennara, sérsmiðuð íþróttainlegg í golfskóna ef með þarf, FJ PRO-SL-golfskór (án takka) eða FJ Tour-golfskór (með tökkum), og FJ Techsof-golfsokkar á 39.990 krónum með innleggjum, en án innleggja er hann á 29.990 krónum,“ útskýrir Lýður en þess má geta að

fullt verð með FJ Tour-skóm er vanalega 59.260 krónum. Gjafabréf á tilboði til golfara gildir í eitt ár.

Vinsælustu golfskór heims Skósérfræðingar Eins og fætur toga selja aðeins það besta; þar á meðal golfskó frá FootJoy (FJ).

Fyrir hvaða golfara hentar göngugreining og sérsmiðuð íþróttainlegg?

Fyrir slæsara og húlkara: Mislengd ganglima hefur áhrif á boltafluglög.

Fyrir slæma í baki: Mislengd ganglima og skekkjur í fótum hafa áhrif á verki í baki.

Fyrir slæm hné: Skekkjur í hælum og öklklum hafa áhrif á verki í hnám. Ef einstaklingur er hjólbeinóttur eða kíðfættur hefur það líka áhrif á hnén.

Fyrir auma fætur: Tábergssig, ílsig, íljarfellsbólga, hælspori og Mortons-taugaverkir í rist og fram í tær eru allt einkenni í fótum sem innlegg geta hjálpað við að laga.

„FootJoy hefur undanfarin 60 ár verið langdölhæsta skómerkíð í golfheiminum og í þá sex áratugi hefur FootJoy átt mest notuðu golfskóna á PGA-mótaröðinni, en fleiri atvinnuspilarar nota FJ en allar aðrar skógerðir samanlagt,“ upplýsir Lýður.

Aðalsmerki FootJoy er þægindi, gæði og hefð sem nær aftur til ársins 1857.

„FootJoy er leiðandi merki í golf-skóm, golfhónskum og golfsokkum í heiminum. Vörur FootJoy hjálpa við að ná fram því besta í golfleiknum og er merki þeirra sem elska golf; ungra, gamalla, fyrir dömur og herra, byrjendur jafnt sem fremstu kylfinga í heimi. Allir geta treyst á FootJoy,“ segir Lýður.

Fullkominn tæknibúnaður

Mikill vöxtur er í göngugreiningum hjá EOFT og segir Lýður um skýrast af mörgum samverkandi þáttum.

„Við búum yfir fullkonnasta göngugreiningarbúnaði sem völ er á og eigum í samstarfi við íþróttahreyfinguna og sérfræðinga í heilbrigðisstétt. Þá störfum við á nýju og fullbúna verkstæði, smíðum nýjar gerðir af tæknilegum, höggdempandi innleggjum og bjóðum fráberar vörur í verslun okkar. Verðið er alltaf samkeppnishæft og er viðskiptavinum tekið af natni og alúð. Allt hefur þetta aukíð gæði þjónustunnar og gefið okkur möguleika á fjölbreyttum lausnum þegar kemur að stóðkerfisvandamálum,“ segir Lýður.

Eitthvað handa öllum í jólapakkann í Pennanum

Penninn Eymundsson í Smáralind er í jólaham þessa dagana enda hefur verslunin stækkað mikið síðustu tvö árin og vöruúrval aukist til muna. Eygló Birgisdóttir er verslunarstjóri.

Verslun Pennans Eymundsson í Smáralind er nú staðsett austan megin í húsinu á neðri hæð, steinsnar frá innganginum. Þar er boðið upp á gott úrval íslenskra og erlendra bóka, barnabóka og gjafavöru. Þá er ferðatöskúurvalið einstakt.

„Við fluttum búðina í fyrra og vorum að klára að stækka hana núna í ár,“ segir Eygló sem hefur haft í nógu að snúast við flutninga og endurskipulagningu. „Það hefur aðeins borið á því að fólk eigi erfitt með að finna okkur þar sem búðin hafði verið á sama stað frá því að Smáralindin var opnuð. En við erum enn á neðri hæðinni í Smáralind, bara hinum megin í húsinu.“

Eygló er mjög sátt við árangurinn af flutningnum. „Búðin hefur stækkað mikið sem gefur okkur tækifæri til að auka vöruúrvalið heilmikið. Við erum með afskaplega góðar bókaeildir eins og áður en höfum bætt mikið við í gjafavörunni. Þá erum við með stóra ferðatöskudeild og mikið úrval af öllu.“

Í bókaeildinni má ekki bara finna nýjustu íslensku bækurnar. „Bókaeildin hefur stækkað og úrvalið aukist, við erum til dæmis með mikið úrval af eldri bókum. Þá erum við einnig með mikið af erlendum bókum.“ Hún segir barnabókaeildina einnig hafa stækkað við breytingarnar. „Þar erum við með fjölmarga titla af barnabókum fyrir allan aldur og einnig leikföng í miklu úrvali að ögleymdum spilum og púslum fyrir alla aldurshópa svo fjölskyldan geti átt gæðastundir við leik og púsl yfir hátíðarnar. Í barnaeildinni er einnig aðstoða til að setjast niður og fletta bókum



Eygló Birgisdóttir, verslunarstjóri í Pennanum Eymundsson í Smáralind, segir þennan árstíma vera í upphaldi í búðinni enda fátt skemmtilegra en að aðstoða fólk að finna réttu gjöfina. MYND/ EYÞÓR

saman svo við bjóðum fjölskyldur sérstaklega velkomnar til okkar á aðventunni.“

Ferðatöskudeildin í versluninni býður upp á eitt mesta úrval landsins af vönduðum ferðatöskum af öllum stærðum og gerðum. „Meðal þekkttra merkja sem við bjóðum eru Delsey, Travelite, Gabol og IT

Luggage. Við finnum að ferðatöskur eru vinsæl jólagjöf enda mikilvægt að vera vel búinn á ferðalögum.“

Eygló nefnir enn fremur gjafavörudeildina þegar kemur að jólagjafahugmyndum öðrum en bókum. „Við erum með mikið af einstaklega fallegri Vitra

gjafavöru og ýmislegt annað sem hentar til dæmis í leynivaleikina sem nú eru í gangi á mörgum vinnustöðum. Þá eru jólasveinar alltaf velkomnir og við aðstoðum þá við að finna eitthvað í skóinn.“

Hún segir alltaf gaman að vinna í bókaúð á þessum árstíma. „Það

er er stemming í búðinni rétt fyrir jól, mikið fjór og starfsfólkinu finnst svo gaman að fá að aðstoða fólk við að finna réttu bókina og réttu gjöfina. Hér er hægt að finna eitthvað fyrir alla og svo má ekki gleyma því að við erum líka með ritfangadeild hérna svo það er allt í pakkann og utan um hann líka.“



Ferðatöskudeildin í Pennanum Eymundsson í Smáralind er stór og þar er hægt að fá allar stærðir í mörgum litum.



Í bókaeildinni má bæði finna innlendar og erlendar bækur, gjafabækur, barnabækur og handbækur.



Vitru gjafavörurnar hafa sannarlega slegið í gegn hjá Íslendingum og úrvalið af þeim er fjölbreytt í versluninni.



Gæðamerki og eftirsótt hönnun fæst í Pennanum Eymundsson Smáralind.



Hér fá múmínaðáendur eitthvað fyrir sinn snúð en í versluninni er meðal annars að finna einstaklega fallega gjafavöru sem fer vel í jólapakkann.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



ÞARFTU AD KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

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



Volvo XC60 T8 Inscription T8 AWD Plug in Hybrid. Árg. 2018, ek. 37.000 km, rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Evrópu bíl, hlaðinn búnaði! 22" Felgur og design útlitspakki. Ekki margir svona hrikalega flottir! Loftþrúðafjöðrun, Bowers & Wilkins, dráttarkrókur, 360° myndavélakerfi, Nappa leður, Head up display, BLIS og margt fleira. Verð: 8.990.000 kr.

Betri bílakaup ehf.
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 511 2777
Netfang: sala@betribilakaup.is
www.betribilakaup.is



MMC Outlander Arctic PHEV. Árg. 2017, ek. 10.000 km, rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Afítanlegur dráttarkrókur, 360° myndavélakerfi, tvær hleðslunúror, sumar og vetrardekki! Svakalega gott verð fyrir lítið ekin Outlander PHEV. Verð 3.990.000 kr. Rnr.150297.

Betri bílasalan
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 571 7166
Netfang: sala@betribilasalan.is
www.betribilasalan.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingeringar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vyis

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngjart verð. S. 696 2748 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfúlskipti. Lögildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endast um það bíl í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is



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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verlu okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir einstaklingsbúð. Reyklaus og tryggur greiðslur. Uppl. í síma 690 9018 eða á andresamundsson@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánari uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Bílskúr

BÍLASTÆÐI TIL LEIGU!
Til leigu bílastæði í upphitðu bílastæðihúsi á sv. 105 Uppl. í s. 893 3475

Atvinna

Atvinna í boði

LEIKSKÓLAKENNARI
Krilasel ungarnaleikskóli óskar eftir að ráða leikskólakennara í 100% starf sem getur hafið störf 1. febrúar 2019. Umsóknir sendist á krilasel@simnet.is

Atvinna óskast

STARFSMENN til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS Starfsmannþjónusta
551 5000 proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík www.proventus.is

Jólagjafirnar fást í Bílaborg



TOYOTA Yaris Hybrid Active, Nýr bíll, sjálfsk, sumar og vetrardekk, Verð 2.690 þús. Rnr.111623.



VW Golf 1.6 Diesel, Nýr bíll, 5 girar. Verð 2.990 þús Eignum líka sjálfsk. bíla Rnr.110826 / 110875



TOYOTA LC 150, Nýr bíll, dísel, sjálfsk. Verð 8.790 þús. Rnr.111622.



SKODA Octavia Style 4x4. Nýr bíll, dísel 2.0L, sjálfsk. Verð 4.490 þús. Rnr.111662



VOLVO XC60 T8 Inscription, Árgerð 2019, Nýr bíll og vel útbúinn, Verð 8.990 þús. Rnr.111645.



MMC Outlander Invite+ PHEV, Árgerð 2019, 2,4 vél og stærra batterí, Nýr bíll, sjálfskiptur. Verð 4.590 þús. Til afgreiðslu strax - Rnr.123272.

BÍLABORG Stórhöfði 26 við Gullinbrú Sími: 517 1111 www.bilaborg.is
NÝIR OG NOTAÐIR BÍLAR

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trucka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

Job.is

Fasteignir

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

**Hringbraut 2a,
220 Hafnarfjörður**

Mjög góð eign miðsvæðis í bænum, fallegt útsýni.




Björt og falleg fjögurra herbergja endaíbúð á efstu hæð í þessu vinsæla fjölbýli miðsvæðis í Hafnarfirði, glæsilegt útsýni, tvennar svalir. Íbúðin er skráð 106,2 fm en þar af er mjög góð geymsla í snyrtilegri sameign 9,7 fm, vel staðsett sér stæði í upphitaðri bílageymslu innangengt.

Allar frekari upplýsingar veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteignasali í síma 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Hilmar Þór Bryde Löggiltur fasteignasali.

Tilkynningar

Rauði krossinn leitar eftir sjálfboðaliðum í fjölbreytt verkefni

Rauði krossinn á Íslandi leitar að einstaklingum til að sinna fjölbreyttum sjálfboðastörfum á sviði mannúðarmála um land allt.

Við leitum eftir ábyrgum einstaklingum með fjölbreyttan bakgrunn í verkefni á borð við Konukot, neyðarvarnir, félagsstarf fyrir umsækjendur um alþjóðlega vernd, Hjálparsmann 1717, opið hús fyrir innflytjendur og flóttafólk, námsaðstoð fyrir börn, félagsvini eftir afplánu, ungmennastarf, fatabúðir, þrjónahópa o.fl. Aðrar hæfniskröfur eru eftirfarandi:

- Vilji til að vinna samkvæmt grundvallarhugsjónum Rauða krossins
- Fjölbreytt lífsreynsla og þekking sem nýtist í starfi
- Brennandi áhugi á mannúðarmálum
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Vilji til að auka hæfni, reynslu og efla tengslanet
- Sjálfstæði og frumkvæði

Frekari upplýsingar og umsóknareyðublað má finna á www.raudikrossinn.is/taktu-thatt/

Tekið er á móti umsóknum allt árið um kring og öllum umsækjendum er svarað.



% 8.535

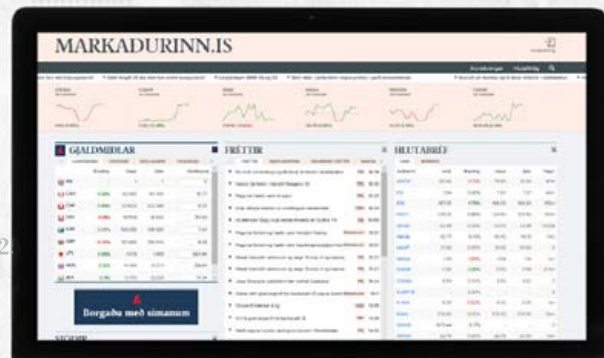
% 8.535 04

MARKADURINN.IS

NÝR VEFUR FYRIR VIÐSKIPTALÍFIÐ

% 1.3323

% 8.535



% 9.42

% 8.535

- INNLENDAR OG ERLENDAR VIÐSKIPTAFRÉTTIR • GENGI HLUTABRÉFA OG GJALDMIÐLA
- ÁVÖXTUN SJÓÐA OG SKULDABRÉFA • HVAÐ ER Á DÖFINNI Í VIÐSKIPTALÍFINU
- KAUP Á ÁRSSKÝRSLUM OG UPPLÝSINGUM ÚR HLUTHAFASKRÁ



Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is