



LAUGARDAGUR 2. FEBRÚAR 2019

Helgin



Í dag hefst Reboot Hack í Háskóla Íslands sem er fyrsta hakkapónið á Íslandi sem er ætlað nemendum og skipulagt af nemendum. ➔8

**LÍFIÐ** ER Á  
FRETABLADID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, tísku, menningu, heilsu og margt fleira.



Ásthildur er fædd og uppalin í umhverfi sveitarstjórnarmála og landsmála og hefur starfað á þeim vettvangi í hartnær 20 ár. MYND/AUDUNN NIELSSON

# Eftirsóknarvert líf í höfuðstað Norðurlands

Ásthildur Sturludóttir er nýr bæjarstjóri á Akureyri. Hún segist hafa fengið einstakar móttökur sem hún er þakklát fyrir og sé að breytast í Akureyring á undrastuttum tíma. Hún segir mörg sóknarfæri í sveitarfélaginu. ➔2



## Framhald af forsiðu →

Sólveig  
Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Ásthildur er fædd og uppalin í umhverfi sveitarstjórnarmála og landsmála. Faðir hennar, Sturla Böðvarsson, var bæjarstjóri í Stykkishólmi í 20 ár og sat á Alþingi í 17 ár. „Sveitarstjórnarmálin og seinna landsmálin voru alltumlykjandi á heimilinu og maður drakk þetta eiginlega í sig með móðurmjólkinni. Mér þóttu sveitarstjórnarmálin alltaf áhugaverð,“ segir Ásthildur sem hefur starfað í sveitarstjórnarmálum og hjá hinu opinbera í hartnær 20 ár. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á málefnum samfélagsins, hvernig megi búa svo um hnútana að velferð fólks sé sem mest og umhverfið þannig að allir geti þroskast og dafnað. Það er skemmtilegt og spennandi að vinna hjá sveitarfélagi og geta haft áhrif á nærsamfélag sitt.“

## Tók ástfóstri við Vestfirði

Ásthildur var bæjarstjóri í Vesturbyggð í átta ár áður en hún tók við starfi bæjarstjóra Akureyrar. „Við fjölskyldan bjuggum þá á Patreksfirði en maðurinn minn er þaðan. Þetta var ákaflega góður tími fyrir okkur öll. Á þessum átta árum tók ég miklu ástfóstri við Vestfirði og held áfram að fylgjast náið með öllu sem er að gerast þar. Vestfirðingar eru kraftmikið og dugandi fólk,“ segir Ásthildur en ítrekar um leið að hún sé fyrst og fremst Snæfellingur.

## Einstakar móttökur

Ásthildur tók við sem bæjarstjóri á Akureyri í september á síðasta ári. „Það hefur verið mjög ánægjulegt fyrir mig að finna hversu jákvæðir bæjarbúar eru í minn garð. Ég hef fengið einstakar móttökur sem ég er mjög þakklát fyrir.“

Hún segir engan risastóran mun á því að stýra Vesturbyggð og Akureyri. Bæði séu í vissum skilningi dreifbýl sveitarfélög því eyjarnar Grimsey og Hrisey eru hluti af sveitarfélaginu Akureyri. „Ég segi stundum að það sé erfiðara að vera bæjarstjóri í smábæ en flóknara og annasamara í stærra samfélaginu. Í litla samfélaginu þarftu hins vegar að gera flest sjálfur og þar er náðin mikil.“

## Mikilvægt að byggja upp flugvöllinn

Hagsmunamál Eyfirðinga og Akureyringa brenna á Ásthildi. „Ég er raunar á þeirri skoðun að hagsmunamál einstakra sveitarfélaga séu iðulega hagsmunamál landsins alls því það er engum til hagsbóta að einn landshluti sé látinn sitja á hakanum og það myndist ójafnvægi á milli landshluta. Í þessu sambandi má til dæmis líta til uppbyggingar alþjóðaflugvallarins á Akureyri. Við þurfum augljóslega að eiga sterkan varaflugvöll ef samgöngur um Keflavík truflast af einhverjum orsökum.“ Önnur hagsmunamál Eyfirðinga að mati Ásthildar eru til dæmis raforkuöryggi og uppbygging í skólakerfinu. „Akureyri er sterkur fjölskyldubær og það brennur á mér að rennt sé enn traustari stöðum undir gott fjölskyldulíf í bænum. Bærinn býður upp á mjög góða þjónustu við íbúa sína en það má alltaf gott bæta.“

## Mörg sóknarfæri

Ásthildur segir mörg sóknarfæri í sveitarfélaginu. „Háskólinn er okkar fjöregg og Akureyri tók stókk fram á við þegar skólinn tók til starfa. Flugvöllurinn getur verið stjóriðjan hér í Eyjafirði en við þurfum uppbyggingu á honum sem er lykilatriði fyrir vöxt ferðaþjónustunnar. Við erum einnig með tvö öflugustu matvælafram-



Ásthildi og fjölskyldu hennar líður afskaplega vel á Akureyri og þau hlakka til næstu ára. MYND/AUDUNN NIELSSON



Lilja Sigríður hélt upp á tveggja ára afmælið sitt á Akureyri. Mamma og pabbi eru sæl með stelpuna sína.

Við fjölskyldan erum alsæl og teljum þetta mikið gæfuspor. Það er nefnilega frábært að búa á Akureyri.

leiðslufyrirtæki landsins, stórt alþjóðlegt sjávarútvegsfyrirtæki og í kringum þau eru sömuleiðis sterk stöðfyrirtæki,“ segir Ásthildur sem telur að frekari nýsköpun og fleiri verkefni hjá þessum fyrirtækjum muni gera þennan geira þann öflugasta í landinu. „Ég er einnig sannfærð um að starfsemin í kringum háskólann geti vaxið enn frekar, þá sérstaklega í tengslum við þessi fyrirtæki sem ég nefndi.“

## Fjölskyldan alsæl

Eiginmaður Ásthildar er Hafþór Gylfi Jónsson útgerðarmaður og börnin þeirra eru Daníel Jón, tæplega 17 ára, og Lilja Sigríður, tveggja ára. Hún er innt eftir því hvort fjölskyldan hafi verið sátt við að flytja sig um set. „Það má segja að maðurinn minn hafi átt þá hugmynd að flytja hingað norður. Sonur okkar var á leið í Menntaskólann á Akureyri og þetta var því augljóslega ekki



Í Hlíðarfjalli er að finna frábært skíðasvæði. Hér er Ásthildur á skíðum með vinkonum sínum þeim Brynhildi Einarsdóttur og Krístrúnu Lind Birgisdóttur.

fráleit hugmynd. Svo fór að ég var ráðin í starf bæjarstjóra. Við fjölskyldan erum alsæl og teljum þetta mikið gæfuspor. Það er nefnilega frábært að búa á Akureyri. Nú til dags er fólk yfirleitt ekki bundið neinum átthagafjötrum og mér líður að mörgu leyti eins og ég sé komin heim.“

## Blómlegt mannlíf

Ásthildur segir Akureyri einstakan stað með ótal afþreyingarkostum. „Ég hefði aldrei getað ímyndað mér hversu gott er að búa hérna á Akureyri. Þjónustan við barnafjölskyldur er að mínu mati framúrskarandi og hér upplifi ég það lífsmunstur sem fólk sækist



Ásthildur og Lilja Sigríður.

einna helst eftir, það er að segja einfalt og streituliði daglegt líf. Hér er vinnukúltúrin agaður, hér sér maður að fólk drifur sig út í hreyfingu um leið og vinnudegi lýkur. Framboðið er mikið; skíði, hlaup, hjóleiðar, sund, siglingar, golf, fótþolti og skautar. Svo ég tali nú ekki um umfangsmikið stigakerfi í bænum sem fólk nýtir sér í æ meira mæli. Það eru ekki bara íþróttir og hreyfing sem vekja athygli heldur einnig dásamlegt menningarstarf; Listasafnið, Leikfélag Akureyrar, Menningarhúsið Hof og svo frábært tónlistarlíf. Bærinn er mikill suðupottur blómlegs mannlífs.“

En er hún komin með einhver þlön fyrir sumaríð?

„Mitt stærsta verkefni verður auðvitað að sinna þessu skemmtilega starfi. Ég hlakka til að hjóla um hjólastigana sem liggja um alla Akureyri og fyllast á leiksvæðunum sem eru óteljandi með Lilju Sigríði. Sömuleiðis hlakka ég til að heimsækja eyjarnar Hrisey og Grimsey og skoða mannlíf þar að sumarlagi. Svo verður dásamlegt að njóta Lystigarðsins, sundlaugarinnar og Kjarnaskógar sem íbúi en ekki sem ferðamaður. Ég held að ég sé að breytast í Akureyri á undraskömmum tíma.“



# Helst í kjörþyngd og laus við löngun í gosdrykki

Bio Kult Candéa er blanda af góðgerlum, hvítlauk og Grape Seed Extract sem hefur góða áhrif á meltinguna og hjálpar til við að draga úr áhrifum og vexti candida svepps.

**C**andida albicans er svokallaður tækifærissveppur (sem er ákveðið form af geri) og er hann í litlum mæli í munni og þörmum til að aðstoða við meltingu. Hann er í raun eðlilegur hluti af hópi þeirra örvera sem lifa í meltingarveginum en ef þessi sveppur fær að vaxa óhindrað verður hann orsök fjölda óæskilegra einkenna eins og t.d. þreytu, liðverkja, loftmyndunar og þyngdaraukningar og löngun í sykrud matvæli og drykki eykst.

## Meltingartruflanir, sveppasýkingar eða þunglyndi?

Afar mikilvægt er að þarmafóran okkar sé heilbrigð og í jafnvægi en það er stundum hægara sagt en gert því það er svo margt í nútímasamfélaginu sem hefur áhrif þar á og kemur á ójafnvægi í þörmunum. Þar ber helst að nefna sýklalyf, óreglulegan svefn, streitu, mikla kaffi- og áfengisneyslu og að sjálf-sögðu neyslu sykurs og einfaldrakolvetna. Ef það verður ójafnvægi á þarmafórunni og það dregur úr vexti heilbrigðra bakteria myndast kjöraðstæður fyrir þær óæskilegu og er Candida-sveppurinn þá ofarlega á blaði. Ef hann fer að vaxa óhindrað veldur hann oft miklum usla og einkennin leynd sér ekki.

## Þau geta til dæmis verið:

- Meltingartruflanir
- Uppþemba
- Óeðlilegar hægðir
- Húðvandamál
- Sveppasýkingar (sérstaklega hjá konum)
- Tímabundið ofnæmi
- Hugsanlegt þunglyndi

## Sveppur sem elskar sykur

Candida-sveppurinn elskar sykur og nærast og dafnar vel þegar svoleiðis er í boði. Hann ýtir því líka undir löngun í sætindi og eiga margir erfitt með að kljást við þann þúka. Mikill ofvöxtur á Candida albicans getur valdið því að þarmaveggirnir veikjast og verða gegndræpir (leaky gut/gegn-dræpur ristill) og þá er ástandið



Hrönn Hjálmarisdóttir, heilsuráðgjafi hjá Artasan.

„Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur úr fæðunni.“

Hrönn Hjálmarisdóttir, heilsuráðgjafi

orðið alvarlegt því þegar óæskileg efni ná að leka úr þörmunum út í líkamann valda þau sjúkdómum eins og til dæmis sjúpreytni, liðagigt, migreni og fleiru sem getur verið mun alvarlegra.

## Góðir gerlar og breytt mataræði

Það er vel hægt að ráða niðurlögum Candida-sveppsins og það fyrsta sem þarf að gera er að útiloka allan sykur



„Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun er til staðar í slíkt lengur,“ segir Kolbrún Hildur.

úr fæðunni. Það þýðir að við sleppum sælgæti, kókum, hveiti og áfengi. Einnig skal draga úr neyslu á korni, baunum, ávöxtum, brauði, pasta og kartöflum, en það mun hindra vöxt sveppsins og á endanum hjálpa til við að koma á jafnvægi. Einnig er mikilvægt að

sleppa neyslu á gerjuðum matvælum eins og t.d. súrkáli því þó svo að það sé gott og örvi vöxt bakteria í þarmafórunni, þá örvar það líka óæskilegar bakteríur. Til þess að verið sé að vinna heilshugar að því að drepa gersveppinn og koma jafnvægi á þarmafóruna er best að taka inn góða mjólkursýruglerla því það þarf að styðja

við framleiðslu á góðum baktærium á sama tíma og við drögum úr vexti þeirra „vöndu“.

## Bio-Kult Candéa er lausnin

Bio-Kult Candéa inniheldur öfluga blöndu af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grapefruit seed extract (GSE) sem hafa góð áhrif á meltinguna og hjálpa til við að drepa niður Candida albicans gersveppinn. Fyrir utan að innihalda 7 mismunandi gerlastrengi sem byggja upp vinveittu þarmafóruna er þarna hvítlaukur sem er gríðarlega öflugur við að drepa niður gerjun og trufla virkni sveppsins og GSE sem er þykkni, gert úr kjörnum greipávaxta. GSE inniheldur efnasambönd sem eru afar virk gegn fjölmörgum tegundum bakteria, veira og sveppa og hafa langvarandi sveppasýkingar (af völdum Candida albicans) verið meðhöndlaðar með þessu efni.

## Uppþemban hætti og sykurlöngun minnkað til muna!

Inntaka á Bio-Kult Candéa hefur reynst fjölmörgum afar vel og er Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir ein þeirra:

„Í mörg ár fann ég fyrir óþægindum í maga. Ég upplifði það yfirleitt

„Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Kolbrún Hildur Gunnarsdóttir, 54 ára og 5 barna móðir

þegar líða tók á daginn að ég yrði sífellt uppblásnari um magann og sér í lagi efri hluta hans þannig að ég taldi líklegt að um óþol væri að ræða. Mér var bent á Bio Kult Candéa hylkin og ákvað að það sakaði ekki að prófa. Þegar ég hafði tekið staðfastlega 2 hylki daglega með stærstu máltíð dagsins í 2 mánuði fór ég að finna mun. Ég hafði í mörg ár verið afar hrifin af ákveðnum gosdrykk og hann varð hreinlega að vera til í isskápnum. Eftir þessa tvo mánuði fór ég að finna minnkandi löngun í hann sem og aðra sykraða gosdrykki og hefur vatnsdrykkja aukist að sama skapi. Í dag hefur gosið að mestu fokið og engin löngun er til staðar í slíkt lengur. Ég hef einnig náð að halda mér í kjörþyngd og þakka ég það daglegri inntöku Bio-Kult Candéa sem fær að ferðast með mér allt sem ég fer og útblásni maginn gerir sjaldan vart við sig í dag ef ég gæti mín á salti og sykri.“

Bio-Kult Candéa er öruggt og hentar vel fyrir alla, einnig barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Pakkinn inniheldur 60 hylki og ef um fyrirbyggjandi meðferð er að ræða duga 2 hylki á dag (1 hylki tvisvar á dag). Ef Candida-sýkingin hefur þegar blossað upp þá er í lagi að taka 2 hylki tvisvar á dag.



# Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðeiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnffil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

**Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!**



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru







Lilja María Ásmundsdóttir, til vinstri, og Berglind María Tómasdóttir verða með tónleika á Myrkum músikdögum klukkan hálf fjögur í dag í Hafnarhúsinu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

# Fer ótroðnar slóðir í sköpun

Berglind María Tómasdóttir flautuleikari ver helginni að mestu á Myrkum músikdögum en tónleikar hennar og Lilju Maríu Ásmundsdóttur verða í Hafnarhúsinu í dag.

Brynhildur Björnsdóttir  
brynhildur@frettabladid.is



Meginuppistaðan í tónleikunum eru verk eftir Lilju Maríu sem ég kynntist fyrir nokkrum árum hér í Listaháskólanum þegar ég var leiðbeinandinn hennar í lokaritgerð,“ segir Berglind sem kennir flutning og miðlun samtímatónlistar við skólann. „Síðan höfum við brallað ýmislegt saman og hún fór svo í framhaldsnám í tónsmíðum í London og skrifaði tvö verk fyrir mig sem ég flyt á laugardaginn. Annað þeirra er fyrir bassaflautu og raf og hitt fyrir kassettutæki og lokk, hljóðfæri sem ég smíaði sjálf úr spunarokk og langspili 2015 og er uppspunnið sögulegt hljóðfæri. Síðan verða flutt tvö önnur verk eftir hana, fyrir hljóðskúlpútur, dansara og raf og fyrir píanó og myndefni og eitt eftir mig sem er fyrir píanó, mannsródd og áhorfendur þar sem er mín eigin rödd á upptöku, Lilja leikur á píanó og svo er krafist ákveðinnar þátttöku af áhorfendum.“

Berglind hefur farið nokkuð ótroðnar slóðir í tónlistarsköpun en hikar við að skilgreina sig sem óhefðbundinn tónlistarmann. „Það er svo erfitt að skilgreina hvað er hefðbundið og hvað er framúrsteftnulegt, því listin fer alltaf í hringi. Mörkin milli listgreina

Það er erfitt að skilgreina hvað er hefðbundið og hvað er framúrsteftnulegt, listin fer alltaf í hringi. Mörkin milli listgreina eru óðum að mást út og það ægir mörgu saman sem er afleiðing þess hvernig heimi við búum í.

eru óðum að mást út og það ægir mörgu saman sem er afleiðing þess hvernig heimi við búum í. Það sem ég geri er kannski að leika mér með hugmyndina um það að fara á tónleika, dreg leikhúsið meira inn í flutninginn og í raun er hljóðfærið sem ég bjó til, lokkurinn, ekki síður gjörningalistaverk en hljóðfæri enda gekk það verkefni út á að búa hann til og kynna svo sem raunverulegan hluta tónlistararfsins.“

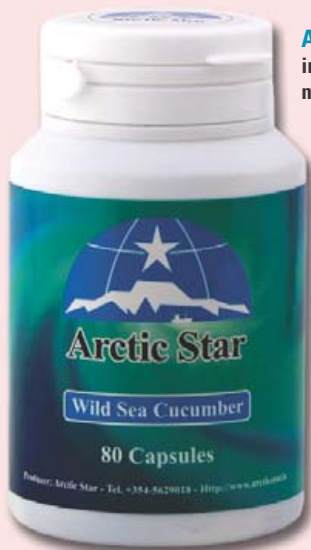
Berglind er með doktorspróf í flutningi eða performance í tónlist frá háskóla í San Diego í Kaliforníu. „Ég var í deild sem heitir Contemporary Music Performance sem útleggst flutningur samtímatónlistar en svo er það túlkunaratriði

hvenær samtíminn í tónlist byrjar, var það á síðustu öld eða í gær? En ég hef mjög breiðan áhuga á tónlist nútímans, hef gert útvarpsþætti um dægurtónlist og sækir innblástur úr mörgum ólíkum áttum.“ Hún sendi á dögnum frá sér plötuna Herberging. „Þetta eru allt verk eftir mig unnin í kringum flautu og upptökur með mér þar sem ég spilaði ofan í. Þetta er flautuheimur sem ég kann vel við mig í og þetta er því „minn“ flautudiskur. Platan var tekin upp fyrir tveimur árum og svo ákvað ég í haust að gefa út geisladisk. Ég þældi lengi í því hvernig ég ætti að koma henni frá mér því mér finnst svo ósýnilegt að setja tónlist bara á netið. En svo langaði mig líka að gefa út geisladisk því hann er hverfandi form og þá myndast svo skráttin og angurvær stemming.“

Hún segir helgina verða nokkuð undirlagða af tónleikunum. „Við verðum mættar í Hafnarhúsið snemma um morguninn til að stilla upp því við erum með heilmikið af hljóðfærum og leikmunum. Ég stefni á að fagna í faðmi fjölskyldunnar eftir tónleika því þau koma öll og svo ætla ég á lokatónleika hátíðarinnar í kvöld og svo á lokafögnuðinn á Húrra því það er alltaf mikið stuð hjá tónlistarmönnum á Myrkum.“

Sunnudagurinn fer svo í rólegheit að mestu. „Þá ætla ég á sleða með stelpurnar mínar þrjár út í snjóinn og endurstilla mig.“

## SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

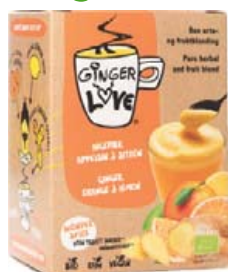
Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

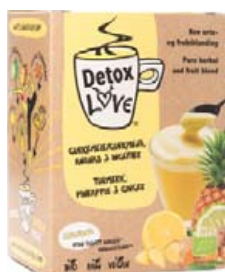
**Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænir drykkir sem draga úr nartþörf!**

**GingerLove**



engifer appelsínur sitróna

**DetoxLove**



túrmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup og fjörmörgum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur



# ÚTSÖLULOK

## LOKADAGUR ÚTSÖLUNNAR Í DAG!



PETITO 4RA SÆTA SÓFI KR. 295.800  
NÚ KR. 236.640

-20%

### 10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



-20%

Turi svefnsófi 140x200 kr. 149.800  
NÚ KR. 119.840



-40%

Shady borðlampi  
kr. 23.400  
NÚ KR. 14.040



-20%

Brooklyn sófaborð kr. 69.800  
NÚ KR. 55.840



-25%

Maracco pulla kr. 43.700  
NÚ KR. 28.400



-40%

60 CM  
Spegill kr. 27.900  
NÚ KR. 16.740



ALLIR PÚÐAR  
20 - 40%  
AFSLÁTTUR



-20%

Plankaborð 220x100 kr. 233.400  
NÚ KR. 186.720



-25%


Grace borðstofustóll kr. 38.800  
NÚ KR. 29.100



-30%

Brit stóll kr. 47.500  
NÚ KR. 33.250

# LÍNAN

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



# Erótíkin blómstrar eftir gráa skugga

Það eru átta ár síðan metsölubókin *Fifty Shades of Grey* kom út. Bók sem vakti mikla athygli og umræðu um allan heim. Bókin seldist í 150 milljónum eintaka. Í apríl kemur út ný bók eftir James.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



E.L. James er höfundur bókanna og enn á ný sendir hún frá sér erótíska sögu, *The Mister* eða *Herrann*. Þetta er ástar-saga eins og fyrri bækur hennar. Höfundurinn segir bókina fjalla um ástríðufulla rómantik milli Alessiu og Maxims. Söguviðið er víða um heiminn. „Þetta er nútíma Mjallhvítar-saga sem gerist meðal annars í London, Cornwall og Austur-Evrópu. Maxim er myndarlegur auðmaður. Hann hefur aldrei þurft að vinna og sefur sjaldan einn. Allt breytist þegar áfall riður yfir og hann þarf að takast á við hlutverk sem hann á erfitt með að höndla. Hann kynnist konu sem kemur til Englands og á sér hættulega og erfiða leynda fortíð. Lesandinn fær að kynnast rússíbanareid af spenningi, segir á vefsíðu *The Guardian*.

„Maxim og Alessia hafa haldið mér fanginni á heilandi vegferð og ég vona að lesendur mínir njóti spennunnar eins og ég gerði á meðan ég skrifaði söguna,“ sagði E.L. James þegar hún kynnti bókina fyrir nokkrum dögum. Bækur E.L. James um gráu



skuggana urðu gríðarlega vinsælar um allan heim en þær voru þrjár. Þess má geta að 550 þúsund eintök seldust einungis í Noregi en hún var gefin út á 52 tungumálum. Þegar fyrsta bókin kom út 2011 voru flestar konur um allan heim með bókina sér við hönd hvar sem

þær fóru um, í lestum, kaffihúsum, á sólarströndum eða bara heima.

Bækurnar urðu þrjár og í framhaldinu var gerð bíómynd í Hollywood eftir þeim. Bímyndirnar um Anastasiu Steele og Christian Grey urðu þó ekki jafnvinsælar og bækurnar. Sagt er að Christian

Grey hefði kynnt BDSM fyrir veröldinni. Í fyrra var frumsýnd bíómyndin *The Book Club* sem fjallaði um fjórar vinkonur sem komnar voru vel yfir miðjan aldur og lásu 50 *Shades of Grey* í lesklúbbi. Leikkonurnar voru ekki af verri endanum, þær Jane Fonda,

Þetta er nútíma Mjallhvítar-saga sem gerist meðal annars í London, Cornwall og Austur-Evrópu. Maxim er myndarlegur auðmaður. Hann hefur aldrei þurft að vinna og sefur sjaldan einn.

Diane Keaton, Candice Bergen og Mary Steenburgen. Myndin þótti bæði mynd og skemmtileg.

Höfundurinn E.L. James segist aldrei hafa átt von á slíkum viðbrögðum þegar hún gaf út fyrstu bókina. Tímaritið *Forbes* setti hana á lista yfir söluhæstu rit-höfunda í veröldinni árið 2013. James fékk 95 milljónir dala fyrir bækurnar og 5 milljónir að auki fyrir kvikmyndaréttinn að handritinu. Hún heitir fullu nafni Erika Leonard Mitchell og fæddist á Englandi 7. mars 1963. Fyrsta bók hennar, *Fifty Shades of Grey*, sat á meðsóluhlusta *New York Times* í 133 vikur. Aðdaendur hennar hljóta að biða spenntir eftir nýju bókinni.



Viltu kynnast spennandi starfsvettvangi?  
**Ert þú netsérfræðingur  
fram tíðarinnar?**



## Saga og grunnur netkerfa

Í tilefni af UTmessu vikunni býður **Sensa** ungu fólki (18–25 ára) á kynningu um uppbyggingu netkerfa.

Áhugaverður fyrirlestur sem stiklar á stóru í sögu tölvuneta allt frá gamla sveitasímanum til nútíma kerfa.

Fyrirlesturinn gefur skemmtilega yfirsýn yfir virkilega áhugaverðan og fjölbreyttan starfsvettvang sem Sensa sérhæfir sig í.

### Hvar:

Sensa, Ármúla 31, 108 Reykjavík

### Hvenær:

Þriðjudaginn 5. febrúar frá kl. 16–18  
Miðvikudaginn 6. febrúar frá kl. 16–18

Fyrirlesturinn er ókeypis.

Sætaframboð er takmarkað.



### Fyrirlesari:

Ómar  
Henningsson

Ómar er menntaður rafeindatæknifræðingur og hefur starfað við hönnun og uppsetningu netkerfa í meira en 25 ár ásamt því að bjóða upp á námskeið fyrir viðskiptavinum.

Hann er einn reynslumesti netsérfræðingur landsins og hefur verið með CCIE gráðu Cisco síðan 1996. Ómar sat í ráðgjafaráði Cisco (CCIE Advisory Council) frá 2014–2018 þar sem hann tók þátt í að móta menntunarstefnu Cisco m.a. hvernig endurmenntun er háttað.

## Ástrikt helgarfæði

Helgin er tími samveru og ástar. Dýrmætar stundir sem aldrei koma aftur.

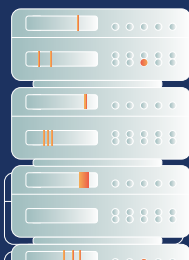
Hver dagur er gjöf og eins gott að nýta hann vel til að tjá tilfinningar sínar og sýna þær í verki. Því ekki að prófa að útbúa allan mat með ástarívafi um helgina? Finna hjartalaga skapalón til að sáldra í gegnum súkkulaði yfir kaffið eða heita kókíð, smyrja braudsneiðar morgunsins og síðdegiskaffisins með hjartalaga myndum eins og hnetusmjöri og hjartafylli af sultu eða lærperumauki með klofnu hjartalaga jarðarberi? Nú eða fá unaðslegan bókunarilm í loftið og baka hjartalaga smáköku skreytta með kremi og ilmandi rós?

Allt kemur það ástinni örugglega til skila og er falleg minning í dagbók ævidaganna.



Leiðin að hjarta mannsins er í gegnum magann. Því ekki að treysta þau bönd með ástleitnu fæði um helgina?

Skráning á [sensa.is/starfsvettvangur](https://sensa.is/starfsvettvangur)





# ÚTSALAN

ER  
BYRJUÐ

Full búð af spennandi  
útivistarvörum



30-50%  
afsláttur

**icebreaker**® MERINO

100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

Einnig fáanleg í  
barnastærðum



**OSPREY**  
BAKPOKAR

Hágæða bakpokar  
Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar  
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólábakpokar • Ferðatöskur

30-50%  
afsláttur



30%  
afsláttur

**FERRINO**

**GSI**  
OUTDOORS

Svefnpokar, vindsængur,  
pottar, pönnur, hita-og  
kælibrúsar ofl. frá GSI og  
Ferrino með góðum afslætti



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR

**KEEN**

30-50%  
afsláttur

**patagonia**®

vörur með góðum  
afslætti

20-50%  
afsláttur



Allar **GRIVEL** og **singing rock** vörur með góðum afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsögðu á sínum stað með enn betri kjörum!

# GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)

Opið í dag föstud. 10-18  
Opið laugardag 11-18  
og á sunnudag 12-16





# Ímyndunaraflíð fær að ráða ríkjum

Reboot Hack er fyrsta hakkaþonið á Íslandi sem er ætlað nemendum og skipulagt af nemendum. Um er að ræða nýsköpunarkeppni með áherslu á tækni en þar keppa þátttakendur í 24 tíma að þróun lausnar algjörlega frá grunni.

Starri Freyr Jónsson  
starri@frettabladid.is



Í dag hefst Reboot Hack í Háskóla Íslands sem er fyrsta hakkaþonið á Íslandi sem er ætlað nemendum og skipulagt af nemendum. Hakkaþon (e. hackathon) er nýsköpunarkeppni með áherslu á tækni en þar keppa þátttakendur saman í hópum og vinna í rúmlega 24 tíma að því að þróa lausn algjörlega frá grunni. Afurðin getur verið í formi vefsíðu, smáforrits, smátækis eða hvernig tækni sem er, ímyndunaraflíð fær algjörlega að ráða ríkjum ásamt tiltækum hjálpartólum, segja þær Friða Snædís Jóhannesdóttir, Kristjana Björk Barðdal og Sara Björk Másdóttir, stofnendur og stjórnendur Reboot Hack.

„Það hefur ekki skapast mikil hakkaþonmenning hér á landi en hakkaþon eru hins vegar gríðarlega vinsæl út um allan heim, t.d. halda stærstu skólar í Evrópu og Bandaríkjunum þau árlega. Því er kominn tími til þess að skapa þessa hefð hér á landi og vonandi verður Reboot Hack þar í fararbroddi,“ segir Friða Snædís.

#### Skemmtilegar áskoranir

Þátttakendur verða um 100 talsins og þar af eru um 20 erlendir keppendur sem ýmist fljúga til landsins



Stofnendur og stjórnendur Reboot Hack eru f.v. þær Sara Björk Másdóttir, Friða Snædís Jóhannesdóttir og Kristjana Björk Barðdal. MYND/SIGTRYGGUR ARI

**Hakkaþon er nýsköpunarkeppni með áherslu á tækni en þar keppa þátttakendur saman í hópum og vinna í rúmlega 24 tíma að því að þróa lausn algjörlega frá grunni.**

Friða Snædís Jóhannesdóttir

eða eru nemendur við háskólann. „Keppnin fer þannig fram að samstarfsaðilar okkar koma með áskoranir og tæknitengd verkefni til þess að glíma við en auk þeirra mega þátttakendur einnig vinna úr eigin hugmyndum. Vinnustofur og mentorar verða á staðnum

til að hjálpa þátttakendum auk óháðra mentora frá háskólanum og atvinnulífinu. Eftir þessa 24 tíma fá liðin síðan tækifæri til þess að kynna lausnir sínar fyrir dómnefnd en veglegir vinningar eru í boði fyrir fyrstu þrjú sætin ásamt verðlaunum fyrir bestu nýtingu,“ bætir Kristjana Björk við.

Dómnefndin er skipuð Arnheiði Guðmundsdóttur, framkvæmdastjóra Ský & UTMessunnar, Védís Hervöru Árnadóttur, samskipta- og miðlunarstjóra Viðskiptaráðs, Kristni Jóni Ólafssyni, verkefnastjóra Snjallborgarinnar Reykjavíkur, Guðbjörgu Lindu Rafnsdóttur, aðstoðarreaktor vísinda Háskóla Íslands, ásamt Gregor Engelmann, forsvarsmanni MLH.

#### Langur undirbúningur

Undirbúningurinn hefur verið strembinn, sérstaklega síðustu vikur, en tíu mánuðir eru síðan skipulagningin hófst segir Sara Björk. „Hugmyndin kom frá

vinnuveitanda mínum en ég vann með námi hjá Microsoft á Íslandi. Í því starfi hef ég verið að kynna tækni til háskólanemenda og þar kviknuðu þessar hakkaþonpælingar. Mér var boðið að fylgjast með hakkaþoni sem haldið var í höfuðstöðvum Microsoft í Kaupmannahöfn og komst þá að því að hakkaþonið sjálft væri í raun nemendadrið með stuðningi frá Microsoft. Þar kynntist ég líka félaginu Major League Hacking (MLH) og sá strax fyrir mér að þessi menning þyrfti að komast til Íslands. Eftir að ég fékk stuðning frá Microsoft, og í framhaldi frá Háskóla Íslands, ákváðum við að slá til. Saman sköpuðum við þrjár stefnuna og vörumerkið með hjálp og stuðningi frá MLH og okkar fráberu samstarfsaðilum.“

#### Lærdómsrík reynsla

Þær eru sammála um að þátttaka í hakkaþoni sé afar lærdómsrík. „Nemendur æfa sig í að skapa hug-

mynd algjörlega frá grunni ásamt því að treysta á sjálfa sig í nýjum og krefjandi aðstæðum. Margir sem ljúka hakkaþoni minnst á það í ferilskránni sinni þar sem þátttaka þar er talin vera dýrmæt starfsreynsla auk þess sem hún sýnir frumkvæði og áhuga á nýsköpun og tækniframförum í samfélaginu. Með þátttöku sinni fá nemendur líka tækifæri til að tengjast fyrir-tækjum á Íslandi á einstakan hátt en stærstu styrktaraðilar okkar eru Snjallborgin Reykjavík, Ský, MLH, Verkefnastofa um stafrænt Ísland, Men and Mice, Microsoft á Íslandi og Íslandsbanki.“

Hakkaþonið sjálft verður lokað en áhugasamir geta kynnt sér niðurstöðurnar á sérstakri uppskeruhátíð Reboot Hack á UTMessunni 9. febrúar milli kl. 10 og 12 í Kaldalóni.

Nánari upplýsingar má finna á [www.reboot.hi.is](http://www.reboot.hi.is).

## FERMINGABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út 28. febrúar. Í þessu blaði verður hægt að kaupa bæði auglýsingar sem og kynningar.

Blaðið verður fullt af hjálplegu efni tengdu fermingunni.

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402  
[serblod@365.is](mailto:serblod@365.is)



FRÉTTABLAÐIÐ



# CURVY HEFUR NÚ OPNAÐ NÝJA GLÆSILEGA VERSLUN Í HREYFILSHÚSINU VIÐ GRENSÁSVEG

Frábær opnunartilboð alla helgina!!



OPNUNARTILBOÐ  
**5.590 kr**  
8.990-kr



OPNUNARTILBOÐ  
**3.990 kr**  
5.990-kr



OPNUNARTILBOÐ  
**4.990 kr**  
6.990-kr



OPNUNARTILBOÐ  
**5.990 kr**  
10.990-kr



OPNUNARTILBOÐ  
**4.990 kr**  
7.490-kr



OPNUNARTILBOÐ  
**4.990 kr**  
6.990-kr

Curvy 

Hreyfilshúsinu v/ Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)



SUBARU LEGACY OUTBACK nýskr. 09/2007, ekinn 209 þ.km, bensín, sjálfskiptur, glerþak. Verð 790.000 kr. 100% lán í boði Raðnúmer 258715 á BILO.is



BMW 116i. nýskr. 02/2007, ekinn aðeins 128 þ.km, bensín, 6 gir. Verð 770.000 kr. 100% lán í boði! Raðnúmer 258964 á BILO.is

Höfðahöllin  
Funahöfða 1, 110 Rvk.  
Sími: 567 4840  
[www.bilo.is](http://www.bilo.is)

## Bílar til sölu



Grand Cherokee árg. 2003 ek. 334 þús. m. krók. Selst ódyrt. Uppl. s. 8972117

## Hjólhýsi



### HOBBY HJÓLHÝSI 2019 STÓRSPARNADUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is  
s. 863 4449

## Bílaþjónusta

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!  
KRANABÍLAÞJÓNUSTA  
ALLAN SÓLAHRINGINN

Sími: 567 6700 | [vakahf.is](http://vakahf.is)

## Þjónusta

### Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

### Hreingerningar

**VY-PRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

### Bókhald

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

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### JD FLUTNINGAR.

Flutningaþjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufl., búslóðafl., sorpuf. og fl. S: 7868899 [jdflutningar@jdflutningar.is](mailto:jdflutningar@jdflutningar.is)

### Nudd

#### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Húsviðhald

## HÚSAVIÐGERÐIR

### ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870  
eind@eind.is

Eind ehf

## FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



### LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

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

### Skemmtanir

Bingóleiga  
há  
[bingospil.is](http://bingospil.is)

### Trésmíði

Traustur vektaki á byggingasviði með áratuga reynslu og reynda íslenska fagmenn getur bætt við sig verkefnum, almennri viðhaldsvinnu og/eða nýsmíði. Hafðu samband í síma 6996065 eða [basti@internet.is](mailto:basti@internet.is)

## Keypt & Selt

### Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur 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](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Skólar & Námskeið

### Námskeið



### ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V, VI. Start/Byrja: 4/2, 4/3, 1/4, 29/4, 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/4 vikur x 5 days/5 daga. 2-4 students/nem. Morn/Aftern/Evening. Morgna/Siðd/Kvöld. Price/Verð: 48.000,- [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [ff@icetrans.is](mailto:ff@icetrans.is) - [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool). Fullorðinsfræðslan-iceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

### Ökukennsla

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

## Þjónusta



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

**Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.**

Silfri ehf | S. 894 9690 | [silfrieihf.is](http://silfrieihf.is)

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

**Gúmmíbelti**  
- Fyrir smágröfur

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

## Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Bilvogur eh/f

Bifreiðaverkstæði  
Auðbrekka 17  
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.  
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • [bilvogurmot@simnet.is](mailto:bilvogurmot@simnet.is) • [www.bilvogur.is](http://www.bilvogur.is)

## Dáleiðsla

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

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur  
s. 864 2627 • [bernhofft@gmail.com](mailto:bernhofft@gmail.com)

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu

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

Nánari uppl; [reisum@simnet.is](mailto:reisum@simnet.is) eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## LOK Á HEITA POTTA

Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.  
Metum ástand og gerum við.

[www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)  
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is) [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)



## Heimilið

## Barnavörur



## VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

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

## Húsnæði

## 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)

## 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

Herbergi í 105 Rvk. til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Einnig studio íbúð á sama stað. Upplýsingar í síma 686 8501.

## Atvinna

## Atvinna í boði



## VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

[styrmir@heimaas.is](mailto:styrmir@heimaas.is) merkt "atvinna"



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

## Tækniskólinn skóli atvinnulífsins

Erum að byrja með smáskipa- og skemmtibátanamskeið sem standa frá 11. febrúar til 23. mars 2019.

Skráning og nánari upplýsingar í sínum 514 9602 og 665 1100 og einnig á þessum slóðum:

<https://tskoli.is/namskeid/smaskipanamskeid/>  
<https://tskoli.is/namskeid/skemmtibatanamskeid/>

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

*Best geymda leyndarmál Kópavogs*

Gullnámán

## BOLTINN Í BEINNI

### LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR  
12:30 Tottenham - Newcastle

SUNNUDAGUR  
14:00 Leicester - Man.Utd.  
16:30 Man.City - Arsenal

*Boltatilboð*

## LIFANDI TÓNLIST



**RÚNAR ÞÓR & TRÁIP**

*Spilar fyrir dansi*

**FÖSTUDAG & LAUGARDAG**

**FRÁ KL. 00.00 - 03.00**

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

### FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

**SÍMI 554 2166**

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

**WWW.CATALINA.IS**

## Ótrúleg verð - komdu og kíktu við!



## Sunlight T 58

Árgerðir 2016-2017. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl.ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 6.490.000.



## Sunlight T 64

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, silfurgráar hliðar, álfelgur, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling ofl. ofl.

Ótrúlegt verð, frá: 7.590.000.



## Sunlight T 60

Árgerð 2017. Truma Combi 6, samlit áklæði á framsætum, snúningsstólar, markísa, hjólagrind, rafdrifin trappa, flugnanet í hurð, 2 lestarlúgur, LED, 6 gíra, cruise control, 16", álfelgur, gráar hliðar ofl.ofl.

Ótrúlegt verð: 6.870.000.



## Dethleffs Trend A 6977

Árgerð 2015. Glæsileg háþekja. Truma Combi 6, samlit áklæði á framsætum, kapteinstólar, rafdrifin trappa, stór sjálfvirkur ísskápur með sér frystihólfi, stór lest, hjólagrind.

Ótrúlegt verð: 5.990.000.



## Sunlight T 69 L

Árgerð 2016. Markísa, hjólagrind, álfelgur, lestarlúga báðum megin, hjónarúm aðgengilegt beggja vegna, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 8.190.000.



## VW Multivan Startline

Árgerð 2015. Markísa m. hliðum, hjólagrind, útdraganleg geymsluskúffa, rúm, 220 V tengi, blindgluggatjöld fram í bíl, 2 kapteinstólar. Glæsilegt eintak.

Ótrúlegt verð: 3.290.000.



## LMC Breezer H 737 G

Árgerð 2017. Markísa, lestarlúga báðum megin, útdrag á milli rúma, fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling, bakkmyndavél o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 9.980.000.



## Dethleffs Trend T 7057 DBM

Árgerð 2018. Markísa, hjólagrind, lestarlúga báðum megin, breið inngangshurð með samlæsingu, rafmagnsdrifid fellirúm í toppi, stór ísskápur, LED lýsing, 6 gíra, cruise control, snúningsstólar, loftkæling o.fl. o.fl.

Ótrúlegt verð: 10.890.000.

OPID 2. FEBRÚAR FRÁ 12-16



P. KARLSSON EHF.

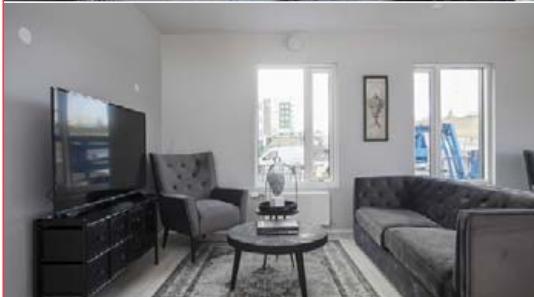
P. Karlsson ehf | Smíðjuvöllum 5a, 230 Reykjanesbæ | 517 5200

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





OPIÐ HÚS &gt; 3. febrúar 13:00 - 13:30



## Sunnusmári 24-28

201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 63-198,2 FM FJÖLBÝLI HERB:2-5

Tilbúnaðar til afhendingar.

Nýjar og glæsilegar íbúðir að Sunnusmára 24-28, 201 Kópavogi. Íbúðirnar afhendast fullbúnað með gólfefnum, innbyggðum ísskáp og uppþvottavél. Gólfhiti á baðherbergjum. Húsið er áklætt og ál-tré gluggar og því viðhaldslítið og allir innveggir hlaðnir. Grunnkerfi fyrir rafbílahleðslu er uppsett í bílakjallara og GSM tengdum mynddyrasíma.

**39.900.000 - 98.900.000K**

Heyrumst

**Hannes Steindórsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sölustjóri

&gt; 510 7900

&gt; hannes@fastlind.is



Heyrumst

**Gunnar Valsson**  
Löggiltur fasteignasali

&gt; 699 3702

&gt; gunnar@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

**Gott fyrirtæki til sölu við Brekkustíg í Reykjanesbæ.**

Til sölu rekstur á bifreiðaverkstæði, partasölu og smurstöð í fullum rekstri. Partasalan selur bæði nýja og notaða varahluti. Eina partasalan á Suðurnesjum. Þrjár bílalyftur. Mikið magn af notuðum varahlutum; vélar, gírkassar, sjálfskiptingar ofl. ofl.

**Allar nánari upplýsingar á www.asberg.is og í síma 421-1420****Hafnargata 27 • 230 Keflavík**  
Símar 421 1420  
asberg@asberg.is • asberg.is**Jón Gunnarson löggiltur fasteigna- og skipasali**

## Sóltún 1

Aðgengi að þjónustu fyrir eldri borgara

**OPIÐ HÚS**

sunnudaginn 3. feb. kl. 12:00 - 12:30

Glæsileg fullbúin íbúð á þriðju hæð 79,0 fm að stærð Lyftuhús / Íbúar +60 ára / Ný íbúð Sér inngangur af svölum Fallega innréttuð, steiptar borðplötur Þvottahús og baðherbergi með glugga Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir **Frábær staðsetning / Stutt í þjónustu**

Nánari upplýsingar veitir:

**Jórunn Skúladóttir**, lögg. fasteignasali  
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958Verð: **53,0 millj.****MIKLABORG** 569 7000 Lág múla 4 **www.miklaborg.is**  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar  
- með þér alla leið -

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



GRENSÁSVEGUR 11



SÍMI 588 9090



## KIRKJUSTRÆTI 2

**Herkastalinn er eitt merkasta og sögufrægasta hús Reykjavíkur.**

Það stendur á falletum stað við Kirkjustræti 2. Húsið er fríðað að utan. Heimild er til að reka þar gistiheimili.

Húsið er teiknað af Einari Erlendssyni byggt árið 1916 og er það 1405,4 fm að stærð og skiptist í kjallara þrjár hæðir og rishæð. Húsið er skráð gistiheimili í þjóðskrá.

Húsið skiptist þannig: Í dag eru 57 gistiherbergi í húsinu allt frá einstaklingsherbergum og uppí 5 manna herbergi. Leyfi er fyrir 133 gesti. (sjá - Mál nr. BN054058 og teikningar).

1. hæð hússins býður uppá mikla möguleika svo sem veitingarstaði, fjölgun herbergja og fleira.

## ÓSKAÐ ER EFTIR TILBOÐUM

**Kjartan Hallgeirsson**  
löggiltur fasteignasali  
kjartan@eignamidlun.is  
Sími 824 9093