

LÍFIÐ

MIDVIKUDAGUR 6. FEBRÚAR 2019

Heimili



Fram undan er risahelgi í tónlistarlífi Gunnars Óla-sonar. Heima fyrir reka Gunnar og Rakel, un-usta hans, vefverslunina Búðin Decor sem Rakel og systir hennar byrjuðu með fyrir jólin. Þau umvefja sig fallegum munum á heimili sínu. ➔6

LÍFIÐ ER Á FRETABLADID.IS

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



Öll hreyfing skiptir máli

Lífshlaupið hefst í dag í tólfta sinn. Markmið þess er að hvetja alla landsmenn til að hreyfa sig daglega. Öll hreyfing sem nær minnst þrjátíu mínútum telst með og allt er betra en ekkert. Skráning fer fram á www.lifshlaupid.is. ➔2

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Lífshlaupið – landskeppni í hreyfingu, verður ræst í tólfra sinn í dag. Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurs- hópa og geta allir landsmenn tekið þátt, hver á sínum forsendum.

„Við hvetjum vinnustaði, skóla og einstaklinga til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega,“ segir Hrönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri almenningsíþróttasviðs hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands.

Hugmynd verður að veruleika

Forsaga Lífshlaupsins er að árið 2005 skipaði þáverandi menntamálaráðherra, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, starfshóp til þess að fara yfir íþróttamáli í landinu með það að markmiði að móta íþróttastefnu. Starfshópurinn setti fram hugmyndir um mótun íþróttastefnu Íslands í skýrslunni: Íþróttavæðum Ísland, aukin þátttaka, breyttur lífsstíll. Í skýrslunni er að finna leiðir fyrir alla hópa þjóðfélagsins, óháð aldri, búsetu, fjárhag eða öðrum þáttum til að stunda íþróttir og hreyfingu með einum eða öðrum hætti sér til heilsuþóttar. Á sama tíma setti vinnuhópurinn af stað vinnu við vef sem ÍSÍ var afhentur haustið 2006. Síðan þá hefur almenningsíþróttasvið ÍSÍ, ásamt samstarfsaðilum, mótað verkefnið.

Tvö hundruð þúsund þátttakendur

„Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, það er í frítíma, í vinnu, í skóla og við val á ferðamáta,“ segir Hrönn og bendir á að í ráðleggingum frá Embætti landlæknis um hreyfingu er börnum og unglingum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum í minnst 30 mínútur á dag. „Allt telur og er betra en ekkert.“

Frá upphafi hafa um 200 þúsund manns tekið þátt í Lífshlaupinu. Árlega taka í kringum 15 til 20 þúsund starfsmenn vinnustaða og nemendur í grunn- og framhaldsskólum þátt.

Auðvelt að taka þátt

Það er afar einfalt að taka þátt í Lífshlaupinu. „Til þess að skrá sig og sinn vinnustað eða skóla og svo lítið er farið inn á www.lifshlaupid.is og þar í Mímar síður. Auðvelt er að nota sama aðgang ár frá ári. Eins, ef maður hefur tekið þátt í Hjólað í vinnuna, má nota sama aðgang og notaður er þar,“ lýsir Hrönn. Hún bendir á að þeir sem haldi utan um skráningu á daglegri hreyfingu sinni með smáforritunum Strava og Runkeeper geti nú auðveldlega fært upplýsingar úr forritunum og yfir á Lífshlaupssíðuna.

Góður árangur og skemmtileg stemning

Fjölmarginir hafa notað Lífshlaupið til að gera breytingu á lífsstíl sínum. „Við heyrum alltaf reglulega af fólki sem hefur náð að finna sér hreyfingu við hæfi eða hefur fundið sinn takt í hreyfingu með þátttöku í Lífshlaupinu og með því að skrá og halda utan um sína hreyfingu á vefnum okkar. Okkur þykir afar vænt um að heyra slíkar sögur. Þær gefa okkur byr undir báða vængi og hvetja okkur áfram til að halda verkefninu á lofti og breiða út boðskap þess. En annars er ávinningur Lífshlaupsins



Frá upphafi hafa um 200 þúsund manns tekið þátt í Lífshlaupinu.



Dagur B. Eggertsson spreytir sig í dekkjahlaupi.



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, Lárus L. Blöndal forseti ÍSÍ, Lilja D. Alfreðsdóttir menntamálaráðherra og Þuríður Öttarsdóttir skólastýra ásamt nemendum í Vættaskóla-Borgum sem tóku þátt í að setja Lífshlaupið formlega.

Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, það er í frítíma, í vinnu, í skóla og við val á ferðamáta.

klárlega sá að starfsfólk keppist við að hreyfa sig við hvert tækifæri.“ Hrönn segir líka dæmi um að skemmtilegur keppnisandi myndist á vinnustöðum og oft séu til dæmis hádegin nýtt til að brjóta upp daginn til að keppa í hinum og þessum greinum eins og tröppuhlaupi, reiptogi, armbeygjum eða öðru skemmtilegu.

Myndaleikur og verðlaun

Í Lífshlaupinu getur fólk tekið þátt í myndaleik. „Það gerir fólk með því að senda okkur skemmtilegar myndir í gegnum heimasíðuna, í gegnum Instagram með því að merkja þær #lifshlaupid, í gegnum

Í ráðleggingum frá Embætti landlæknis um hreyfingu er börnum og unglingum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag

Við heyrum alltaf reglulega af fólki sem hefur náð að finna sér hreyfingu við hæfi eða hefur fundið sinn takt í hreyfingu með þátttöku í Lífshlaupinu.

Í Lífshlaupinu getur fólk tekið þátt í myndaleik. Það gerir fólk með því að senda skemmtilegar myndir í gegnum heimasíðuna, í gegnum Instagram með því að merkja þær #lifshlaupid, í gegnum Facebook-síðu Lífshlaupsins eða bara með því að senda tölvupóst á lifshlaupid@isi.is.



Facebook-síðuna okkar eða bara með því að senda tölvupóst á lifshlaupid@isi.is. Við drögum úr innsendum myndum tvisvar sinnum og verðlaunum svo bestu myndina í lok átakstímabilsins.“

Einnig er í gangi skráningarleikur á meðan á keppninni stendur en þeir sem skráðir eru til

leiks og eru með skráða hreyfingu eiga möguleika á því að vinna glæsilega vinninga frá Skautahöllinni, Klifurhúsinu, Rush Iceland, Lemon, World Class og MS.

Nánari upplýsingar á www.lifshlaupid.is



SMÁRA TIVOLI

LOKAR 28. FEBRÚAR

Nú er síðasti séns að koma
og skemmta sér með okkur
í SMÁRTÍVOLÍ
því við erum að loka.

Sleggjan, klessubílarnir, 7D Bío með nýjum myndum,
leiktæki, spilakassar, það er allt á útopnu

Skemmtun og fjör fyrir alla fjölskylduna!

**SKEMMTU ÞÉR MEÐ OKKUR OG KOMDU Í FJÖRIÐ
– VIÐ LOKUM 28. FEBRÚAR**

Opnunartími:
Mán- mið 14-20
Fimmtudaga 14-21
Föstudaga 14-23
Laugardaga 12-23
Sunnudaga 13-20



SKEMMTUN FYRIR ALLA!

www.smarativoli.is / Sími 534 1900 / Smáralind

Smávinir fagrir og svangir

Það er rómantískt og uppörvandi að vakna við fuglasöng að morgni og ekki nema sjálfsagt að launa glaðan morgunsönginn með kraftmiklu fuglafóðri þegar landið er ísi og snævi þakið.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Í frosthörkum og fannfergi eiga fuglar í erfiðleikum með að finna sér mat. Fita er einkar vinsæl hjá fuglum á köldum vetrardögum og þá er gott að væta brauð og haframjól í matarolíu því olían er góð í frosti og gefur fuglunum aukna orku. Fita er það fóður sem hentar flestum fuglum vel í kuldu og má blanda matarolíu, tólg eða smjöri við afganga og korn. Einnig þarf vatn að vera aðgengilegt fuglum.

Farfuglar sem koma langt að þurfa vatn og orku til að lifa af. Sem dæmi um fóður má nefna brauð, epli, fitu, kjötsag og matarafanga handa þröstum, störum og hröfnun, sólblómafræ eða páfagaufkafræ handa auðnutittlingum, kurlaðan maís og hveitikorn handa snjótittlingum.

Tittlingar og finkur

Snjótittlingar, auðnutittlingar og finkur eru minnstu smáfuglarnir. Þeir eru frættur sem best er að



Það er djúpt á fæðu og vatni fyrir svanga fugla þegar snjór hefur lagst yfir allt.

gefa á fóðarpöllum eða húspökum. Barrfinkur og auðnutittlingar éta svo gjarnan úr hangandi fóðurdöllum. Snjótittlingar kjósa helst að eta sólblómafræ af jörðinni, mulið maískorn eða finkukorn þó þeir éti líka af fóðarpöllum, en sem fóðurráð má nota skordaðan planka á milli greina í trjám.

Prestir og starar

Skógarprestir, svartþrestir og starar eru algengir vetrarfuglar í gördum. Að jafnaði éta þessar tegundir skordýr og önnur smádýr en ber á haustin. Í vetrarhörkum leita þeir í æti sem menn bera út í garð og eru sérlega sólgirnir í feitmeti eins og kjötsag og mör.



Epli, kornmeti og fita eru í afhaldi.

Einnig þiggja þeir ávexti svo sem epli, perur og rúsínur. Brauðmeti, sérstaklega blandað með matarolíu eða öðru feitmeti, er einnig vel þegið í vetrarkuldu. Best er að koma þessum kræsingum fyrir á fóðurráði eða hengja upp í tré. Epli og perur er gott að skera í tvennt og stinga upp á greinar-enda einn til tvo metra frá jörðu.

Hrafnar

Sumir gefa hrafninum, sérstaklega þegar snjór er yfir öllu og erfitt að finna æti. Hrafninn hættir sér ekki inn í þrönga garða en ef sámilega rúmt er um hann þá étur hann um það bil allt sem býðst og er sérstaklega sólginn í fitu. Krummi nælir sér einnig í brauðbita og ávexti.

Erlendir gestir

Ýmsar erlendar fuglategundir halda sig stundum vetrarlangt á Íslandi og eru þá oftast en ekki háðar matargjöfum til að lifa af. Dæmi um slíka gesti eru gráþröstur, söngþröstur, mistilþröstur, silkitoppa, glóbrystingur og hettusöngvari.

Erlendu þrestirnir hafa svipaðar matarvenjur og skógarþrestir og éta feitmeti, ávexti og brauð hvort sem er af jörðu niðri eða af fóðurbretti. Silkitoppur eru sérhæfðar berjaætur og éta einkum ávexti svo sem epli og perur. Glóbrystingar vilja helst fá brauðbita eða kjötsag. Helst kjósa þeir að matast innundir runnum eða grenigreinum. Hettusöngvarar éta feitmeti en einnig ávexti. Með stöðugri fóðrun er hægt að halda þeim á lífi yfir veturinn. Þeir eru einkum skordýraætur en éta þó lítil ber á haustin. Þeir leita sér að æti í trjám og runnum en fara sjaldan niður á jörðina. Best er því að gefa þeim á fóðurráði eða sletta kjötsagi eða mör inn í runna eða á greinar grenitrjáa. Þeir þola illa samkeppni við stærri fugla og því er síðari aðferðin góð. Heimild: fuglavernd.is

LÍÐUR AÐ ÚTSÖLULOKUM,
VERÐHRUN
60%-70% AFSLÁTTUR

BERNHARD
LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

BYRJADU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



• Þú sækir appið frítt í App Store eða Google Play.

• Opnar blað dagsins.

• Lest þegar þér hentar!

Sæktu Fréttablaðsappið frítt!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Netverslanir bæta flóruna á verslunarmarkaðinum

Fram undan er risahelgi í tónlistarlífi Gunnars Ólasonar en hann spilar á þrennum tónleikum. Heima fyrir reka Gunnar og Rakel, unnusta hans, vefverslunina Búðin Decor sem Rakel og systir hennar byrjuðu með fyrir jólin og umvefja þau sig fallegum munum úr Búðinni á heimilinu sínu.

Benedikt Bóas
Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is

Rakel er algjör fagurkeri og ef ég hefði valið allt innbú hefði það ekki orðið nærri því jafn flott. Ég valdi tvo hluti inn á heimilið, annars vegar stóru kerta-stjakana og hins vegar sófaborðin. Annars er þetta hennar,“ segir Gunnar Ólason, söngvari Skítamóral, en heimili hans í Hafnarfirði er nú einnig orðið að lager fyrir netverslun unnustu hans, Rakelar Fjeldsted Jóhannesdóttur, sem finnst undir nafninu budin-decor.is

Þar má finna ýmsar fallegar vörur fyrir heimilið, allt frá kerta-stjökum að olíuarni, ljósakrónum og ýmsum skrautmunum. „Þetta er alfarið hugafóstur hennar og systur hennar, Guðrúnar Fjeldsted Jóhannesdóttur, og fór í gang fyrir jólin. Þetta hefur gengið vonum frammar enda vandaðar vörur á góðu verði. Heimasiðan er aðgengileg og það minnkar alltaf á lagernum. Lagerinn er reyndar á tveimur stöðum eins og staðan er í dag en það gengur hratt á hann svo það er að ganga vel,“ segir hann.

Vinir og kunningjar hafa notið þess að koma til þeirra og skoða vörurnar á heimili þeirra í Hafnarfirði. Sumir hafa meira að segja gengið út með nokkra hluti. „Þetta er á vefnum eins og staðan er og það er vettvangurinn núna en maður veit aldrei hvað framtíðin



Gunnar og Rakel saman á góðri stund að sumarlagi.



Skítamóral hefur skemmt landanum í fjöldamörg ár og mun gera það áfram á laugardaginn með risaballi með Á móti sól í Hlégarði í Mosfellsbæ.



Gítarinn er á sínum stað sem og glæsilegur plötuspilari.



Það eru margir flottir speglar til sölu hjá Rakel, stórir sem smáir.



Fjölmyndir myndir eru til í Búðinni Decor. Þessi kallast In the light.

NÝ SENDING AF VORVÖRUM



ÚTSALA
50%
AFSLÁTTUR

Tískan

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

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

Húsið er annálað fyrir að halda góð böll og getur tekið mikið af fólki.

Gunnar Ólason

ber í skauti sér. Sjálfur er ég farinn að versla mjög mikið á netinu og held að þetta sé framtíðin. Það er enn þá þörf fyrir verslanir, netverslanir eru bara frábær viðbót við flóruna.“ segir hann.

Risahelgi fram undan

Gunnar er ekki að fara í mikla afslöppun um helgina en hann mun syngja og spila á þrennum tónleikum. Hann byrjar hjá Einari Bárðar, en sá er að fagna 20 ára útgáfuafmæli sínu á Selfossi á föstudag og í Bæjarbíói í Hafnarfirði á laugardag. Eftir tónleikana á laugardag verður brunað upp í Mosfellsbæ þar sem verður farið úr sparigallanum og í djammfötin þar sem Skítamóral og Á móti sól munu telja í sveitaball af dýrari gerðinni.

„Maður skiptir um ham á leiðinni og tekur bindið af, já, eða setur það bara á hausinn,“ segir hann og hlær.

„Hersingin í kringum tónleika Einars verður á Rás 2 á föstudagsmorgun þar sem fólki verður gefinn smá forsmekkur af því sem koma skal.“ Einar ætlar að fagna



Strákarnir í Á móti sól spila með Skítamóral á laugardaginn.

útgáfu plötunnar Myndir með sögustund og „singalong“ tónleikum í Hvíta húsinu á Selfossi föstudagskvöldið 8. febrúar og svo í Bæjarbíói í Hafnarfirði, laugardagskvöldið 9. febrúar, ásamt fríðu föruneyti. Í vor voru einmitt 20 ár frá því lagið „Farin“ kom út með hljómsveitinni Skítamóral en það er hennar allra vinsælasta lag og sló í gegn nánast á einni nóttu.

Eftir tónleikana á laugardag keyrir Gunnar upp í Hlégarð þar sem sveitaball af gamla skólanum verður haldið. „Við höfum gert þetta einu sinni áður og það heppnaðist mjög vel en var ekkert í líkingu við þetta. Húsið er annálað fyrir að halda góð böll og getur tekið margt fólk. Við tvískiptum

þessu trúlega þó það eigi eftir að ákveða hvort byrja og hvort enda. En það er oftast þannig að fyrra bandið kemur fram undir lokin og gerir eitthvert húllumhæ. Úr verður gott parti. Þetta er einn vettvangur þar sem fólk getur upplifað nostalgiuna og þeir sem hafa ekki kynnst þessu áður fá að sjá um hvað málið snýst. Þeir sem þekkja ekki þessa menningu, sem er svo nauðsynlegt að þekkja, verða bara að mæta á staðinn.

Sunnudagurinn mun svo fara í að eyða tíma með fjölskyldunni. „Það verður vaknað snemma, það eru tvær litlar vekjaraklukkur á heimilinu og ein stór og því engin miskunn þó að pabbi hafi verið að spila um kvöldið,“ segir hann.

BORGARBÍLASALAN

580 8900 • borgarbilasalan.is



VINNUPJARKURINN!!!
'09 VW TRANSP.VINNUFLOKKA. EK 179 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. VERÐ 1.980Þ #481439. S: 580 8900



SKRIDDREKI Í SNJÓNUM!!
'15 TESLA MODEL S 85D 4X4. EK 69 Þ.KM, RAFMAGN, SJÁLFSK. VERÐ 8.480Þ #454455. S: 580 8900



RÚSSNESKI IÐNJÖFURINN!
'17 M.BENZ G350 DESINO. EK 36 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK. VERÐ 18.800Þ #454520. S: 5808900

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



MERCEDES-BENZ B 180 cdi. Árgæð 2013, ekinn 93 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. TILBOÐ 1.980.000 Ásett verð 2.480.000 Ár eftir að ábyrð frá óskju. Rnr.213443.



TOYOTA Rav4 sport hybrid awd 50% rafmagn. Árgæð 2018, Nyr, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 5.490.000. kostar nyr í umboði 6.710.000 Rnr.116595.



MAZDA Cx-3 optimum awd. Árgæð 2017, ekinn 82 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 2.990.000. Rnr.213368.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



LAND ROVER Discovery 4 s. Árgæð 2012, ekinn 103 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 4.690.000. eigum líka 2011 árg hse Rnr.213431.



JEEP Grand cherokee limited 25th anniversary. Árgæð 2018, ekinn 35 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.980.000. Rnr.213424.



MERCEDES-BENZ M1 250 bluetec 4matic. Árgæð 2013, ekinn 73 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 7 girar. Verð 5.480.000. Umboðsbíll 1 eigandi Rnr.116718.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



LAND ROVER Range rover sport hse sdv6. Árgæð 2014, ekinn 69 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 8.990.000. Umboðsbíll 7 Manna Rnr.213427.



FORD F350 king ranch. Árgæð 2018, ekinn 18 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 8.450.000. Einn með öllu!!! Rnr.213088.



VW Golf highline stw. Árgæð 2016, ekinn 121 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Ásett verð 1.990.000 Rnr.116661.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN

BÍLAKJARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



VW Polo comfortline. Árgæð 2015, ekinn aðeins 64 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 girar. Verð 1.490.000. Rnr.213447.

Nýja bilahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Bílar til sölu



TILBOÐ.
Til sölu fallegur Toyota Hilux VX árg. 2017. ek. 37þ. Perlu hvítur 33 t br.leðuráklæðing, beisl, heitklæð, gluggahl, húðhlíf, hjólafest V 6.6m stg. s: 8942460.

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diskur og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfjinnur ehf. 892 7852

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfröi

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Þjónusta

Pípulagnir

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Nýlegir Toyota

Land Cruiser 150 GX

Árgæð 2018*

✓ Bílar í ábyrgð ✓ Góð endursala ✓ Tökum bíla uppí ✓ Til í ýmsum litum ✓ Allt að 90% lánamöguleikar

VERÐ FRÁ:

7.490

ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta

VERÐ FRÁ:

7.990

Búnaður:

- Bakkmyndavél
- Leiðsögugerfi
- Hiti í sætum
- Hraðastillir
- Samllitir speglar og hurðahúnar
- ...og margt fleira.

*Eknir á bílinu 40-55 þúsund km.

Komið og reynsluakið

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

Vískaþablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn þvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málara

MÁLARAR.

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

Búslóðaflutningar

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

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 byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

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

Keypt
& Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Rísarækjur
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 verzlun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL
HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR
Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni,
parket, útihurðir, ofl. Gæði á
góðu verði. Nýkomnar Eurotec
A2 harðviðarskrúfur. Penofin
harðviðarolia. Indus ehf.
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bil með allt að 9 m
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð
malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg
af því. Allt að 20% afsláttur. www.
geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

VERKAMAÐUR /
BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða
verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

styrmir@heimaas.is merkt
"atvinna"

Náðu meiri árangri
í samningaviðræðum

Námskeið í samningatækni



HAGVANGUR

hagvangur.is

GEFÐU
VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar