



FÖSTUDAGUR 10. MAÍ 2019

Lífsstíll

Andlitslaus ástarupplifun

Vestfirski Mosfellingurinn Gyða Margrét Kristjánsdóttir talar tungum ástarinnar á sinni fyrstu plötu. Hún segir sum lögin opinbera eigin ástar-sögur en alls ekki öll.



„Ég valdi listamannsnafið gyða því úr verða til litlar, sætar bollur í nafninu og það er fallega symmetriskt í lágstöfum,“ segir Gyða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Allir þurfa
D-VÍTAMÍN



Munnúði tryggir
hámarksupptöku

3ja
mánaða
skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum verslana



Planter Blómastandur 70x76 cm kr. 39.800



Púðar af öllum stærðum
og gerðum.. Aldrei meira úrval!



Sara Körfur kr. 6.200 - 10.600



Gerviblóm í
miklu úrvali
frá kr. 1.900



Lena Ljós kr. 12.900

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁN - FÖS 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



Gyða tók þátt í Söngvakeppni Sjónvarpsins 2018 með laginu Brosa. Hún segir Eurovision-stemninguna þá langskemmtilegustu, bæði fallega og sameinandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Þetta er flókin ástarsaga, en þó ekki mín ástarsaga. Ekki að öllu leyti,“ segir söngkonan Gyða Margrét Kristjánsdóttir um sína fyrstu plötu sem kom út á dögnum.

Rödd Gyðu er mögnuð og margslungin. Frá barnsaldri lærði hún á píanó og söng, síðast í tónlistarskóla FÍH.

„Ég varð þeirrar gæfu aðnjótandi að foreldrar mínir settu mig í tónlistarnám og á fermingarárinu hóf ég nám í einsöng sem þroskaði rödd mína mikið. Í FÍH lærði ég á píanó og ryðmískan söng, allt þar til ég tók snarpa u-beygju síðastliðið haust og skræði mig í mannfræði við Háskóla Íslands. Ég hef nefnilega brennandi áhuga á fólki, menningu og fjölbreytileika mannkyns, og get vitaskuld alltaf snúið aftur til námsins í FÍH sem ég geri eflaust þegar fram líða stundir,“ segir Gyða sem á sér þá einu framtíðarósk að syngja þótt gaman væri að starfa við mannfræðina samhliða.

Nýtt lag á þriggja vikna fresti

Gyða tók þátt í undankeppni Söngvakeppni Sjónvarpsins 2018 með laginu Brosa eftir Fannar Frey Magnússon, sammamanda sinn í FÍH.

„Eftir keppnina skorudum við Fannar hvort á annað að semja og klára nýtt lag á þriggja vikna fresti. Það var bæði skemmtilegt og krefjandi verkefni sem ýtti okkur af stað að klára heila plötu sem annars hefði eflaust ekki tekist jafn fljótt. Við náðum áskoruninni í öll skipti nema eitt, þegar ég lagðist í rúmið með

hálsbólgu, en þriðju hverju viku náðum við að semja og ljúka við upptökur á nýju lagi og nú eru þau öll samankomin á plötu,“ útskýrir Gyða um nýja afurð þeirra Fannars, Andartak.

„Við vorum ráðvillt þegar kom að titli plötunnar og skrifuðu niður fullt af hugmyndum en komumst að því að lögin fjalla öll um mikilvæg andartök í lífi hvers manns en í þeim var engin eilífð. Því þótti okkur Andartak vel við hæfi.“

Gyða segir viðtökur við Andartaki góðar og lögin eru farin að heyrast á öldum ljósvakans.

„Það er bæði tímafrent og dýrt að gefa út plötu og það tekur á andlega og á persónulegar taugar en við Fannar tókum þetta fóstum tókum á metnaði, þrjúsku og ákveðni. Útkoman er poppuð raf-tónlist sem ég veit ekki enn hvort sé nákvæmlega minn tónlistarstíll en maður þarf að prófa til að vita það og hafa trú á sjálfum sér og draumum sínum.“

Samannlegar tilfinningar

Sköpunarverk Gyðu og Fannars fjallar um ást í gleði og sorg.

„Við tölum mikið um ástina, þótt hún sé ekki alltaf mitt aðal-yrkisefni. Ástin hefur sín mörgu andlit og við sömduum um allt sem okkur datt í hug; að vera yfir sig ástfangin yfir í sára ástarsorg og allt þar á milli. Fyrstu sex lögin voru hugsuð sem heildstæð ástarsaga og við röddum þeim þannig upp en svo tóku við ýmsar ástarupplifanir og platan er öll í þeim dúr,“ útskýrir Gyða sem kys að ljóstra ekki upp þeim laga- og textasmíðum sem segja hennar eigin ástarsögur.

„Nei, ég vil að lögin séu andlitslaus. Ég hef fengið svo mikið af skilaboðum sem innihalda spurningar um hvort lögin séu um mig og fólk sem ég hef verið að

“Ég hef fengið mikið af skilaboðum sem innihalda spurningar um hvort lögin séu um mig og fólk sem ég hef verið að hitta, en lögin eiga ekki að tengjast neinum sérstökum þótt sum þeirra séu beint frá mínu hjarta.

hitta, en lögin eiga ekki að tengjast neinum sérstökum. Sum laganna eru beint frá mínu hjarta en mig langaði að semja um tilfinningar sem allir geta tengt við. Sumt byggir á sögum frá raunverulegu fólki en allt hjálpar það hlustendum að setja sig í kunnugleg spor á vegi ástarinnar,“ upplýsir Gyða sem hefur líka uppskorið þakklæti fyrir tónsmíðarnar á Andartaki.

„Það er svo gott að kveikja á lagi, skilja það sem maður heyrir og finna að maður er ekki einn að burðast með tilfinningar sínar. Þannig hef ég fengið fjölda skilaboða með þökkum fyrir huggun og styrk sem í lögunum felst og platan er auðvitað líka persónuleg losun. Maður kemur frá sér tilfinningum sem aðrir taka inn og geta unnið úr í sínum tilfinningum.“

Vestfirðingar hittast í lagi

Gyða er 22 ára, fædd og uppalin fyrstu æviárin á Ísafirði en á síðari æskuárum fluttist hún suður og hefur ætíð síðan búið í Mosfellsbæ þar sem hún starfar nú á leikskólunum Krikaskóla.

„Ég vona að ég sé góð blanda úr báðum landsfjórðungum. Ég

fer sem oftast vestur enda á ég þar stóran frændgarð og góðar minningar sem kalla á mig aftur og aftur.“

Við gerð Andartaks rakst Gyða óvænt á annan Vestfirðing sem hún þó hefur aldrei hitt í eigin persónu.

„Ég var á lokametrinum við gerð plötunnar þegar ég heyrði í Vestfirðingnum Antoni Lína í útvarpinu en hann býr á Akureyri. Mér fannst hann ótrúlega flottur og sendi honum umsvifalaust línu og lag sem ég vildi bera undir hann. Nokkrum dögum síðar sendi Anton Líni okkur upptöku með söng sínum og viðbót sem hann gerði við lagið og þar tók Fannar við og mixaði lagið saman. Ég vona svo sannarlega að ég hitti Anton Lína augliti til auglitis í sumar og lagið er mitt uppáhalds á plötunni,“ upplýsir Gyða um hið seiddandi lagið Þyrni. „Það er bæði óvænt og skemmtilegt hvernig heimurinn virkar í dag; að geta sent frá sér litla orðsendingu sem hefur þessi áhrif. Draumar geta vissulega ræst.“

Á plötunni syngur Gyða líka á dúettinn Ljósár með Guðmundi Þórarinssyni, atvinnumanni í knattspyrnu hjá IFK Norrköping í Svíþjóð, en Gummi Tóta, eins og hann er kallaður, tók þátt í Söngvakeppninni með tvö lög í fyrri, þar af söng hann sjálfur annað þeirra.

„Lögin sem þegar eru komin í spilun eru þyrnir með Antoni Lína og Í hjartastað, en mitt allra vinsælasta lag er Einmana sem fjallar um einmanaleikann og hvernig allir geta orðið einmana. Fólk virðist tengja við það, sem og ástina sem kemur við okkur öll á einn eða annan hátt. En jafnvel þótt textarnir höfði til margra er tónlistin það sem gælir fyrst og fremst við eyrun og fær fólk til að hlusta.“

Styður við heillandi Hatara

Komandi vika verður Eurovisión-veisla hjá unnum söngvakeppninnar.

„Ég styð Hatara og það er gaman að vinna á leikskóla þar sem börnin öll elska Hatara. Þegar lagið heyrst fara þau að dansa og syngja og þau kunna textann utanbókar. Það er skandið að fylgjast með þeim þrúma hátt: „Svallið var hömlulaust“ og „Þynnkan var endalaus“. Það hræðir mig aðeins að fólk skilji ekki íslenska textann í keppninni en mér finnst atriði og framkoma Hatara heillandi. Það verður tvöfalt Eurovision-partí ef allt fer samkvæmt áætlun. Mamma og pabbi eru dugleg að setja snakk í skál, grilla og halda upp á Eurovision og ég held að stemningin í Eurovision sé sú langskemmtilegasta; hún er bæði falleg og sameinandi,“ segir Gyða sem syngur reglulega við gleðilegar athafnir eins og brúðkaup og skírnir.

„Það er dýrmætt og gefandi og ég vona að ég verði alltaf að syngja. Vonandi verður eftirspurn eftir minni eigin tónlist svo mikil að ég geti flutt hana opinberlega. Það væri skemmtilegt,“ segir Gyða.

Hennar stærstu fyrirmyndir í tónlistarheiminum eru þrjár YouTube-stjórnur sem unnu sér til frægðar að gera eigin ábreiður af þekktum lögum.

„Það eru þau James Arthur, Tori Kelly og Shannon Saunders sem öll hafa sinn eigin karakter í tónlist og hafa orðið heimsþekkt fyrir tónlistarflutning sem hófst heima í stofu. Í þeim þremur sameinast tónlistarsmekkur minn í heild sinni.“

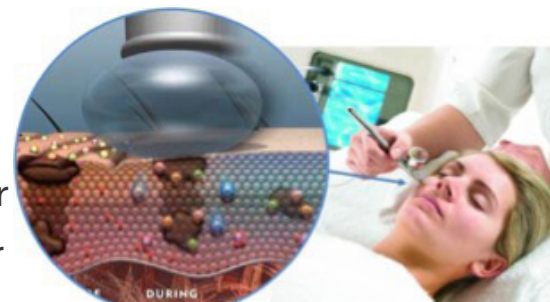
Gyða gengur undir listamanns-nafninu gyða á Spotify. Fylgstu með Gyðu á Instagram: gyda_music og Facebook: @gyda0music.

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



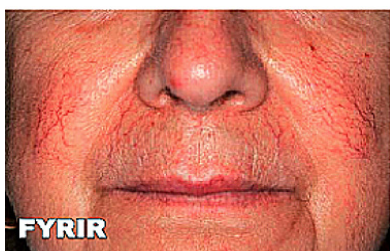
Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtíma-

ferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

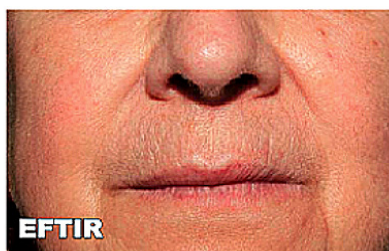


Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



FYRIR



EFTIR



FYRIR



EFTIR

Hljóðbylgjumeðferð

Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?

Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.



Snyrtistofan Hafblik

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Will Ferrell verður með Hatara í Ísrael

Eurovision-aðdáandinn Will Ferrell mun mæta til Ísraels til að halda áfram tókum á mynd sinni um keppnina sem Netflix áætla að gera. Hann verður því í skotlínu Hatara í Ísrael.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Margt er farið að skýrast með Eurovision-mynd Wills Ferrell. Samkvæmt erlendum fjölmiðlum er Rachel McAdams sögð ætla að taka að sér aðalhlutverk í myndinni. Hún er þekkt fyrir hlutverk sitt í The Notebook, Mean Girls og Spotlight, svo nokkrar myndir séu nefndar. Ferrell sló í gegn meðal Eurovision-aðdáenda þegar hann birtist skyndilega í Portúgal og spjallaði við íslenska hópinn. Staðfest hefur verið að tókur muni halda áfram í Tel Aviv og að leikarinn ætli að mæta aftur á svæðið.

Netflix gefur myndina út en ekki er komin dagsetning á hana. Ferrell viðurkenndi að hann væri mikill aðdáandi keppinnar og horfði reglulega á. Hann mun skrifa handritið sjálfur ásamt Andrew Steele sem hefur séð um að skrifa fyrir SNL. Jessica Elbaum og Adam McKay verða einnig við stjórnartaumana. David Dobkin mun leikstýra en hann sat í leikstjórnastólum í Wedding Crashers. Vinnutitillinn er ekkert sérlega flókinn því þar er verið að vinna með Eurovision.

» Ferrell viðurkenndi að hann væri mikill aðdáandi keppinnar og horfði reglulega á.

Í Portúgal blandaði hann geði við íslenska hópinn og spjallaði meðal annars við Ara Ólafsson söngvara, sem söng framlag Íslands í keppninni. Samkvæmt fréttum sagði Ari honum nokkra brandara sem Ferrell hló að.

Eiginkona Ferrells er sænsk, Viveca Paulin, og hefur hann sagt að áhugi hans á keppninni hafi kviknað 1999 þegar þau fóru í sænskt Eurovision-partí. Síðan þá hefur hann kveikt á sjónvarpinu í hvert sinn sem hann getur. Vitað er að ísraelska sjónvarpið hefur boðið honum að stíga á svið á seinna undanúrslitakvöldinu en ekki hefur fengist staðfest hvort hann hafi þekkt boðið.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem hugmynd hefur verið viðruð um að gera kvikmynd um Eurovision. Árið 2007 ætlaði Dan Bazer, sem gerði Borat, að skrifa handrit að Eurovision – the movie. Snillingurinn Sacha Baron Cohen átti meira að segja að leika aðalhlutverk. Það varð þó ekkert úr þeirri mynd.



Will Ferrell er einhver albesti grínleikari heims. Hér er hann í hlutverki Rons Burgundy. NORDICPHOTOS/GETTY



Ari Ólafsson og Will Ferrell á keppninni í fyrra. Ferrell er mikill aðdáandi Eurovision og hefur verið í hartnær 20 ár.

NÝ SENDING YFIRHAFNIR & DRAKTIR



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík

Sími 551 0770 | www.tiskan.is

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



Netta kom sá og sigraði í fyrra með sínu magnaða lagi.



Hin ísraelska Dana International gæti komið við sögu í myndinni. Mögnuð kona með magnaða sögu.



Það hefur margt skrítið og skemmtilegt komið á svið í Eurovision en yfirleitt er mesta fjörið fyrir utan sviðið. Hér er það Lordi frá Finnlandi að stíga á sviðið.

SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)



Aldraðir sjúklingar stundum berskjaldaðir á sjúkrahúsum

Samkvæmt rannsókn sem gerð var við Nord háskólann í Bodø í Noregi er algengt að aldraðir séu sendir of snemma heim eftir aðgerðir á sjúkrahúsum. Einnig er algengt að fólk sé skilið eftir eitt fyrir og eftir aðgerð. Rannsóknin var gerð meðal norskra hjúkrunarfræðinga.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Árið 2017 urðu 110.000 manns fyrir einhvers konar skaða á sjúkrahúsum í Noregi, samkvæmt tímaritinu Sykepleien. Það gerir um 13,7% þeirra sem þurftu á sjúkrahúsvist að halda. Stefnt er að því markvisst að lækka þessa tölu enda er talið að í helmingi tilfella hefði verið hægt að forðast skaðann.

Rannsóknin frá háskólanum í Bodø byggist á viðtölum við fimm-tán hjúkrunarfræðinga á hjúkrunarheimilum, heimilishjúkrun og á skurðstofum. Rannsakendur vildu kanna hættuna samfara því að flytja aldraða sjúklinga á milli deilda eða hæða þegar þeir væru á leið í skurðaðgerð. „Allir hjúkrunarfræðingarnir sem tóku þátt í rannsókninni höfðu upplifað einhvers konar óheppilegar upptökur á vinnustað,“ segir Eli Eliassen, einn af vísindamönnum á bak við rannsóknina. „Allt voru þetta atvik sem áttu ekki að geta gerst. Atvikið gæti tengst rannsókn á sjúklingi, meðferð, umönnun, endurhæfingu eða heimsókn til læknis.“

Rannsakendur uppgötvaðu hættu á óheppilegum atvikum hjá öldruðum þegar þeir eru sendir til og frá sjúkrahúsum jafnvel einir. Fólk sem er mikið veikt og á erfitt með að tjá sig er sent eitt á milli sjúkrahúsa. Upplýsingar á milli deilda skila sér ekki til samstarfsfélaga á sjúkrahúsinu. Tölvur milli deilda „tala“ ekki saman þannig að um misskilning verður að ræða. Fólk með heilabilun er meðal þeirra sem lenda í margvíslegum mistökum fagfólks. „Oft eru aldraðir sjúklingar í ruglástandi eftir aðgerðir og það getur reynst ördugt að miðla til þeirra mikilvægum upplýsingum við útskrift,“ segir Eli. „Sjúklingar eiga mjög oft erfitt með að skilja hvað sé að gerast og getur verið erfitt fyrir hjúkrunarfræðing að fá réttar upplýsingar



Er mögulegt að gamla fólk gleymist á spítalanum? Er það sent alltof fljótt heim með tilheyrandi hættu á að það detti og brotni? Norskir hjúkrunarfræðingar segja í nýrri rannsókn að margt megi bæta í umönnun aldraðra. Oft er gamalt fólk mjög ruglað eftir aðgerðir og erfitt að fá réttar upplýsingar frá því.

“Sjúklingurinn getur orðið fyrir óhappi fari hann of snemma heim af sjúkrahúsi, til dæmis falli sem getur valdið beinbroti.

frá hinum sjúka. Ófullnægjandi upplýsingar geta haft áhrif á niðurstöðu meðferðarinnar, til dæmis hvort sjúklingur hafi tekið inn lyf eða ekki.

Þá er fólk flutt frá sjúkrahúsi á endurhæfingardeildir eða hjúkrunarheimili án tilskilinna

og mikilvægra upplýsingaskjala. Loks er of algengt að aldraðir séu sendir heim of snemma og séu ekki orðnir nægilega frískir til að nýta sér heimaþjónustu. Því miður getur sjúklingurinn orðið fyrir alvarlegum óhöppum fari hann of snemma heim af sjúkrahúsi, til dæmis falli sem getur valdið beinbroti og í versta falli dauðsfalli. Mismunandi tölvukerfi milli heilsugæslu og spítala getur auk þess komið í veg fyrir að mikilvægar upplýsingar komist í hendur heilbrigðisstarfsmanna sem eiga að annast sjúklinginn. Hjúkrunarfræðingurinn hefur ekki nógu fullkomnar upplýsingar um

breytingar á lyfjum, sýkingum eða annarri umönnunarþörf.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að bæta þurfi samstarf á öllum sviðum heilbrigðisþjónustunnar í Noregi svo öryggis sjúklinga, sérstaklega aldraðra, sé gætt. Mælt er með að frekari tékklistar verði þróaðir sem tryggja nauðsynlegar og mikilvægar upplýsingar. Þá ættu að vera til neyðarviðbrögð fyrir einstæða aldraða sjúklinga ef þeir þurfa fylgd til og frá sjúkrahúsi. Ekki eru allir með tiltæka aðstandendur ef neyð kemur upp.

Árið 2016 var gerð greining á högum og líðan aldraðra á Íslandi.

Þar kom í ljós að fámennur hópur eldri borgara hafði upplifað vanrækslu en ellefu einstaklingar höfðu orðið fyrir vanrækslu af hálfu skyldmenna, annarra umsjónarmanna, samfélagsins eða annarra. Fleiri aldraðir en áður töldu að heilbrigðisþjónusta hefði versnað eða 45%. Hvort gerð hafi verið rannsókn á viðhorfi hjúkrunarfræðinga eins og í Noregi er okkur ekki kunnugt um. Ýmsar rannsóknir hafa þó sýnt að kannanir í nágrennalöndum okkar eiga margt sameiginlegt með því sem gerist hér á landi.

Greinin birtist á vefmiðlinum forskning.no.

BRÚÐKAUPSÞEMA

Í Fréttablaðinu föstudaginn 17. maí.
Allt sem hugsast getur varðandi brúðkaup.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550-5654 / jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



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

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfða, húsnæði Bilalindar,
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is



Volvo V60 Summum Plug inn Hybrid. Diesel/Rafmagn, Beige leður, Xenon, ofl. Ekinn aðeins 36 þús.km. Verð: 3.880.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

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

Bátar



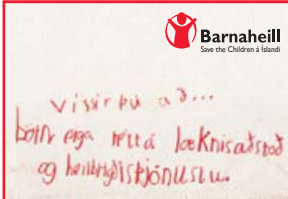
HEIMAVÍKUR PLÖTUKRÓKAR TILBOÐ.

10 stk plötukrókar-10 stk sigurnaglar nr 5 tvö þör vettlingar 5580 kr Heimavik.is Heimavik s: 555-6090 eða 892-8655



Léttir Fyrirferðalitlir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

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



Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. 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



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör. Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

BÓKHALD.

Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

Bókhald, vsk, ársuppgjör og framtöl. Lykilfjarmal@outlook.com eða sími 8404147.

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

Húsaviðhald

Húsasmíður með mikla reynslu, getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s.787 7137

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Múrarar

Múrari getur bætt við sig húsaviðgerðum og múrverki í sumar. S. 862 0092

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Lager hreinsun á stóreldhústækjum Fosshálsi 25



Pottar og pönnur 60% afsláttur



Gastro bakkar 75% afsláttur



Vindskilti -A0 9.900 + vsk



Kaffivél 9.900 + vsk



Plastkassar 500.- + vsk



Byggishóll 19.900 + vsk



VERSLUNARTÆKNI www.verslun.is
geiri www.geiriehf.is
Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

SUNNUDAGUR

14:00 Brighton - Man.City
14:00 Liverpool - Wolves
14:00 Tottenham - Everton
19:00 KR - Fylkir

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

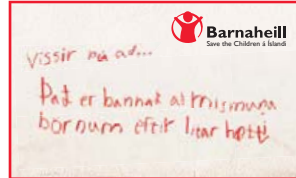
Óskanudd, allar uppl. í síma 892-0135

Þjónusta

Rafbylgju-
mælingar

Ert þú með:
Eksam – þurrk í augum?
Sjúpreyru – Vöðvaþölgu?
Verki í fótum og höfði?
Svefntruflanir?
Myglusvepp?
Fjarlægum rafbylgjur í tenglum og í jöru.

Klettur ehf.
Sími 892 3341
981 1564.
www.gardar.info



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

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m² Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS

SÍMI: 414-3000

Gerðu verðsamanburð!

Tilkynningar

Lokakaffi Kvenfélagsins Heimaeyjar



Verður í sal Akóges í Lágmúla 4, 3. hæð, 108 Reykjavík. Sunnudaginn 12. maí 2019 kl. 14 til 17

Allir velkomnir

Stjórnin

Atvinna

Starfsmenn í tiltektir á pöntunum

Óskum eftir að ráða starfsmann í söludeild í tiltekt á pöntunum í verslanir og veitingahús.

Vinnutími 07:00 - 16:00

Vinsamlega hafið samband í síma eða sendið póst:

Sófus gsm: 863 1938 - sofus@ali.is



Dalshrauni 9
220 Hafnarfirði

Þjónusta

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
Verð 7.000,-

Munið gjafabréfin okkar.

Tímáptanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan-smart)

Þú finnur
draumastarfið á
Job.is



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Veitingastaðir



GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

Job.is