

LEIÐ

LAUGARDAGUR 25. MAÍ 2019

Helgin



Þær Júlíana Kristín Liborius Jónsdóttir og Sigríður Ásta Olgeirsdóttir mynda leikhópinn Flækju. Þær verða á ferð og flugi um allt land í sumar með leikritið „Það og Hvað.“ ➔4



„Örlagafugl“

Camerarctica

Breiðholtskirkju
Í dag laugardag kl. 15.15

Miðar á Tix.is
og við innganginn



Erla með börnunum sínum Uglu Sif og Fálka Viðari og skiptinemanum Door. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ferskur blær í daglegt líf

Erla Svansdóttir fór út sem skiptinemi til Bandaríkjanna veturinn 1997-1998 á vegum AFS. Síðan þá hefur hún sjálf hýst tvo skiptinema á Íslandi. Gundu frá Lettlandi og Door frá Belgíu. Erla segir reynsluna lærdómsríka og jákvæða. ➔2



Skiptineminn verður hluti af daglegu lífi fjölskyldunnar. Börnin hafa verið afar hænd að skiptinemasystkinum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Erla og Gunda saman á góðri stundu í dagsferð að Valahnúk á Reykjanesi. Erla heldur á dóttur sinni Uglu Sif.



Door er afar lunkinn í eldhúsinu og hefur galdrað fram einstaklega ljúffengar súpur, kjötrétti og kökur á árinu.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



ólíka menningu og eignaðist nýja fjölskyldu sem hún hefur haldið sambandi við.

„Mig langaði alltaf að endurgjalda greiðann og hýsa skiptinema. Í apríl 2016 lést skiptinemamóðir mín úr krabbameini. Tæplega mánuði síðar var hringt í mig frá AFS og ég spurð hvort ég vildi hýsa AFS-nema. Ég vissi í hjartanu að ég vildi segja já,“ segir Erla.

Gleði og hlátur á heimilinu

Erla segir að það þurfi aldeilis ekki allt að vera fullkomið á heimilinu til að taka á móti nema. Sjálf var Erla á hækjum eftir hnéspeglun og fjölskyldan var að biða eftir að fá íbúðina sína afhenta þegar Gunda frá Lettlandi kom til landsins.

„Okkur var boðið að einhver annar gæti hýst hana þangað til við fengjum íbúðina afhenta en ég tók það ekki í mál,“ segir Erla.

Erla hýsir nú Door, skiptinema frá Belgíu, sem er að ljúka 10 mánaða dvöl á Íslandi. Þetta er annað árið í röð sem Erla og fjölskylda bjóða skiptinema að vera hluti af fjölskyldu sinni.

„Aðdragandinn að þessu var að ég fór sjálf sem skiptinemi til Bandaríkjanna árið 1997. Ég fór þá úr 2.000 manna afviknu samfélagi á Hornafirði í skóla sem var jafn fjölmennur og bærinn heima. Faðir minn fór einnig sem skiptinemi til Bandaríkjanna ungur að árum og það jók áhuga minn á þessum möguleika.“

Erla segir árið úti hafa verið eitt það mikilvægasta í lífi sínu. Hún kynntist eigin verðleikum, lærði að standa á eigin fótum, upplifði



Séríslensk stemning í sumarþústað með stóra bróður. Fálki Viðar, Uglu Sif og Door, sem er brátt á heimleið, hafa grallarast mikið saman síðasta árið.

Erla. Henni fannst mikilvægt að skiptineminn upplifði sig strax velkominn.

„Gunda kom þess vegna beint til okkar og við dvöldum hjá foreldrum mínum í tvo daga og svo hjá tengdaforeldrum mínum í mánuð. Henni þótti vænt um þessa nálgun og kynntist stórfjölskyldunni betur fyrir vikið.“

Erla og fjölskylda hennar náðu mjög góðum tengslum við Gundu. „Hún kom með svo mikla gleði og hlátur inn á heimilið. Okkur fannst þetta ofsalega skemmtilegt og börnunum líka,“ segir Erla.

Hún segir að þau hafi fengið nýja sýn á líf sitt í gegnum skiptinema. „Gundu fannst við vera svo góð við börnin okkar. Mér fannst við vera með ákveðinn aga en hún var von mun strangara uppeldi. Í upphafi ársins spurði Gunda samviskusamlega klukkan hvað hún ætti að koma heim í mat, en lærði þegar á leið að spyrja frekar hvort það yrði matur,“ segir Erla og hlær. „Við áttuðum okkur á því að við værum ekkert sérstaklega skipulögð fjölskylda. Suma daga eldum við. Aðra daga fáum við okkur bara

“Hún kom með svo mikla gleði og hlátur inn á heimilið. Okkur fannst þetta ofsalega skemmtilegt og börnunum líka. Við fengum nýja sýn á líf okkar við að hýsa skiptinema.“

skyr og brauð og förum svo í sund eða kíkjum eitthvert í heimsókn.“ Erla segir að skiptinemarnir séu mjög ólíkir. „Gunda var mikið úti með hinum skiptinemunum og heimalningur hjá systkinum mínum og foreldrum. En Door er mun heimakærari. Hann hefur mjög gaman af að elda og baka og eldar oft fyrir okkur. Agúrkusúpan hans er sérlega ljúffeng.“

Börnin líta upp til þeirra

Hugmyndin á bak við skiptinám er að neminn sé þátttakandi í daglegu lífi á Íslandi. Því eru ekki

gerðar kröfur um að fjölskyldan haldi uppi skemmtidagskrá eða sé á ferðalögum með hann um allt land. Erla segir að skiptinemarnir fari sjálfir í og úr skóla og hún reyni að gera svipaðar kröfur til þeirra og hún myndi gera til sinna eigin unglunga.

„Það getur verið gott að hýsa nema með ung börn á heimilinu. Börnin mín eiga til dæmis mikil samskipti við nemana og líta mjög upp til þeirra,“ segir Erla en hún á tvö börn, fjögurra og sjö ára.

„Það er dýrmat og holl reynsla að opna heimili sitt fyrir skiptinema. Ég mæli heilshugar með því. Þeir bera með sér ferskan blæ í fjölskyldulífið og daglegt amstur.“

AFS eru alþjóðleg fræðslusamtök sem starfa um allan heim að því að þjálfa ungmenni til að láta að sér kveða og hafa áhrif. Samtökín eru byggð upp á sjálfboðaliðastarfi og búa að áratugareynslu í alþjóðlegum samskiptum.

Alls kyns fólk getur hýst

Í ágúst er von á rúmlega 30 skiptinemum til landsins á vegum AFS. Samtökin vinna nú að því að finna fjölskyldur fyrir unglunga viðs vegar að úr heimunum sem biða spenntir eftir að fá að kynna Íslandi og verða hluti af íslenskrum fjölskyldu.

Fjölskyldur skiptinema geta verið alls konar. Hjón með börn, barnlaus pör, samkynhneigð pör, einhleyp fólk eða einstæðir foreldrar. Það eina sem fjölskyldan þarf að hafa upp á að bjóða er fæði, rúm, hlýtt viðmót og vilji til að bjóða erlendum nema velkominn í fjölskylduna. Þeir sem hafa áhuga á að hýsa skiptinema geta fundið frekari upplýsingar á vefsíðu AFS, afs.is, eða haft samband við skrifstofu samtakanna.

Eitt kort
34 vötn
7.900 kr

Frelsi til að veiða!

veidikortid.is

00000

ÞETTA ER BYRJAD!

www.veidikortid.is

Fólk er kynningarbláð sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Boas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf

Að léttast á heilbrigðan hátt

Fat Burner™ inniheldur sérvalin innihaldsefni sem styðja við heilbrigða og skilvirka fitu-brennslu. Jurtir, rætur og fræ ásamt kólíni sem getur stuðlað að eðlilegu niðurbroti á fitu.

Flestar jurtir, rætur og fræ hafa verið notaðar í lækninga-skyni í aldir og jafnvel árbúsundir. Vestræn samfélög hafa á síðastliðnum áratugum kannski ekki verið nógu dugleg að leita í þennan „lyfjabrunn náttúrunnar“ þar sem kröfur um faglega þekkingu og viðurkenndar rannsóknir hafa aukist mikið. Sem betur fer hefur bæði þekkingu og fræðslu fleytt fram og er nýting okkar nútímafélgs á þessum efnum alltaf að aukast og notkun að verða almennari.

Innihaldsefnin í Fat Burner™ eru sérvalin með tilliti til meltingar og örvunar á líkamsstarfsemi, sérstaklega fyrir þá sem vilja léttast á náttúrulegan hátt. Eins og með öll önnur þyngdarstjórnunarefni, þá dugir ekki að taka þau inn og viðhalda fyrri venjum því að sjálf-sögðu er grundvallaratriði að laga mataræðið og stunda heilbrigðan lífsstíl. Það getur þó verið gott að fá örhlitla hjálp, til dæmis við að draga úr bólgum, losna við þjúg, örva líkamsstarfsemi og niðurbrot fitu.

Örvandi og hreinsandi innihaldsefni

- Yerba mate: Trjátegund sem vex víða í Suður-Ameríku og hafa greinar og stíkar yfirleitt verið notuð í te í hinum ýmsu útgáfum. Þar er það drukkíð bæði heitt og kalt en þar sem það inniheldur koffín er það örvandi. Yerba mate er afar ríkt af öðrum innihaldsefnum en það inniheldur 196 efnasambönd og þar af eru 144 þeirra einnig að finna í grænu tei. Þar á meðal eru öflugir andoxarar, pólifénólur, vítamín og steinefni þannig að það getur haft góð áhrif á ónæmiskerfið, aukið einbeitingu og orku ásamt því að geta stutt við þyngdartap samhliða heilbrigðu mataræði.
- Nigella-fræ: Hafa verið notuð til heilsuþótar allt frá tímum faraóa í Egyptalandi. Þau eru oft notuð til matargerðar en þau innihalda yfir 100 efnasambönd sem geta nýst okkur til heilsuþótar og þar á meðal er til dæmis bætt lifrarstarfsemi og lækun á blóðsykri. Engu að síður þarf viðtækari rannsóknir til að staðfesta það.
- Grænt te: Ýmsar verkanir hafa verið tengdar grænu tei og má til að mynda nefna jákvæð áhrif



Innihaldsefnin í Fat Burner™ eru sérvalin með tilliti til meltingar og örvunar á líkamsstarfsemi, sérstaklega fyrir þá sem vilja léttast á náttúrulegan hátt.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari.

á blóðfitu (lækkun þriglyseríða og kólesteróls), hressandi og örvandi ásamt því að hjálpa fólki í yfirþyngd að léttast. Betri rannsóknir er þó þörf til að staðfesta þetta.

Þegar við erum komin á þann stað að vera í nægilegu jafnvægi til að taka á mataræðinu af krafti, það er að segja, ef við ætlum að léttast, þá er Fat Burner™ eitt af því sem getur hjálpað til. Það inniheldur kólín sem getur stuðlað að eðlilegu niðurbroti á fitu og stutt við þyngdartap.

Hrönn Hjálmarsdóttir heilsumarkþjálfari

- Mjólkurþistill: Er fyrst og fremst þekktur fyrir að vera sérlega uppbyggjandi og nærandi fyrir lifrina og getur því stuðlað að bættri lifrarstarfsemi. Í gegnum tíðina hefur þetta einnig verið notað gegn gallblöðruvandamálum, til að stuðla að framleiðslu brjóstamjólkur og vernda lifrina gegn snákæitri, alkóhóli og ýmsum öðrum eiturefnum.
- Kólín: Kólín er nauðsynlegt næringarefni sem er oft flokkað með B-vítamínunum vegna eiginleika þess og áhrifa á líkamsstarfsemina. Það er lifrænt, vatnsleysanlegt efnasamband sem við framleiðum í litlum mæli og því þurfum við einnig að fá það úr fæðunni. Kólín er nauðsynlegt til að minnka kólesteról í lifrinni og því getur skortur á kólíni valdið fitu- og kólesteról-upsöfnun í lifur.

Heilbrigður lífsstíll

Þegar líf okkar er ekki í jafnvægi, verður mataræðið oft verra og allt hefur þetta áhrif á heilsu okkar og líðan. Að sofa nóg, borða hreina fæðu, stunda hreyfingu, góður félagsskapur og tómstundaiðja er eitthvað sem er nauðsynlegt til að okkur líði sem allra best. Ýmislegt getur valdið því að við eigum erfitt með að ná jafnvægi og má þá til dæmis nefna streitu sem getur verið afleiðing fjárhagsáhyggja, of mikillar vinnu, vandamála í samskiptum o.fl. Gott er að horfa vel inn á við og finna út hvað það er sem við viljum breyta eða þarf að vinna í til að okkur líði betur. Þetta getur verið afar erfitt fyrir suma en alltaf er best að takast á við röt vandans til að ná sem bestum árangri. Þegar við erum komin á þann stað að vera í nægilegu jafnvægi til að taka á mataræðinu af krafti, það er að segja, ef við ætlum að léttast, þá er Fat Burner™ eitt af því sem getur hjálpað til.

Hver vill ekki geta sólað sig og notið matar og drykkjar í fríinu?

KAUP
AUKA
TILBOÐ

Byggið upp líkama og húð fyrir fríið

Astaxanthin – íslenskt og öflugt: Byggir upp og vernda húðina gegn sterkum sólargeslum.

Epla Cider – lífsins elixír: Eflir meltingu, styður við lifrarstarfsemi, jafnar blóðsykur og ýtir undir niðurbrot á fitu.

ÉG FER Í
FRÍIÐ



Fæst í flestum apótekum og heiluhillum stórmarkaðanna



Sigríður Ásta og Júlíana Kristín ferðast milli leikskóla í sumar og bregða á leik með börnunum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Það og Hvað verða á ferð og flugi í sumar

Þær Júlíana Kristín Liborius Jónsdóttir og Sigríður Ásta Olgeirsdóttir mynda leikhópinn Flækju. Þær verða á ferð og flugi um allt land í sumar með leikritið Það og Hvað. Þær hitta leikskólabörn og leita svara við stórum spurningum.

Það og Hvað eru persónur sem við skrifuðum saman," segir Júlíana. „Leikritið gerist í rauntíma. Persónurnar fara á leikskóla og hitta krakka. Þær eru að reyna að finna sjálfar sig og lenda í ýmsum ævintýrum sem fá þær til að velta fyrir sér ástinni, vináttunni, lífinu og tilverunni. Persónurnar fá börnin til þess að hjálpa sér að leita svara við þeim spurningum og vangaveltum sem upp koma. Þær klæðast litríkum og skemmtilegum búningum sem fanga athygli yngstu áhorfendanna. Við reynum að svara þessum stóru spurningum, á skemmtilegan og einlægan hátt.“

Í sýningunni er unnið mikið með söng og dans og líti. Persónurnar tjá hugmyndir sínar og vangaveltur með söng og dans. Sýningin er ætluð leikskólabörnum og ferðast þær Júlíana Kristín og Sigríður Ásta milli leikskóla um allt land með sýninguna.

Verkefnið er styrkt af Uppbyggingarsjóði Vesturlands og Menningsarsjóði Borgarbyggðar. Aðalmarkmiðið er að skapa spennandi og þýðingarmikið leikhús fyrir

börn sem fær þau til að velta fyrir sér lífinu og tilverunni á uppbyggilegan hátt og að auka aðgengi ungra barna um allt land að leikhúsi. Leikhópurinn stefnir þess vegna að því að fara á sem flesta staði úti á landi. „Það er alltaf svo mikið framboð í Reykjavík en minna á landsbyggðinni. Við viljum bæta úr því," segir Júlíana.

Þær Júlíana og Sigríður leggja þess vegna áherslu á að auðvelt sé að ferðast með sýninguna. Þær eru með fáa leikmuni en ferðast með búningakistu og hljóðfæri.

„Við leikum okkur með alls konar búninga þegar persónurnar bregða á leik og reyna að finna út hverjar þær eru.“

„Við leikum okkur með alls konar búninga þegar persónurnar bregða á leik og reyna að finna út hverjar þær eru.“

Júlíana Kristín og Sigríður Ásta stunda báðar nám í leiklistarskólanum Copenhagen International School of Performing Arts þaðan sem Júlíana útskrifast í vor. Sigríður Ásta er einnig menntuð söngkona frá Söngskólanum í Reykjavík. Báðar hafa þær verið viðlöðandi íslenskt menningarlíf lengi og tekið þátt í ýmsum leiksýningum, tónleikum og gjörningum.

„Við erum að æfa fyrir sýninguna úti eins og er en við komum til landsins um miðjan júní og byrjum þá að sýna.“ Ásamt því að sýna á leikskólum koma þær fram á nokkrum hátíðum í sumar, til dæmis Blómstrandi dögum í Hveragerði og Húmarhátíð í Hornafirði. „Við leggjum af stað í frekar þéttskipað ferðalag, en við erum ekki alveg uppþókaðar. Það er enn hægt að hafa samband og bóka okkur. Allar upplýsingar um það eru á vefsíðunni okkar, flækja.com," segir Júlíana.

NÆRING, HEILSA OG LÍFSSTÍLL

Föstudaginn 31. maí gefur Fréttablaðið út sérblaðið Næring, heilsa og lífsstíll.

Blaðið mun ná afar vel til allra þeirra sem hafa áhuga á hreyfingu, útvist og hollu og næringarríku mataræði.

Í blaðinu verður fjallað um allt mögulegt sem viðkemur heilsusamlegum lífsstíl auk áhugaverðra viðtala við fólk sem hefur snúið við blaðinu og öðlast betra líf með hreyfingu og heilnæmu mataræði.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.

Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



Við notum Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerla



Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- **Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög ápreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- **Þórunn Kristjónsdóttir**



Þórunn Kristjónsdóttir



Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V®** gerði honum gott og tekur það inn daglega.



Birgir Þórðarson



Fríða Britt Bergsdóttir

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - **Fríða Britt Bergsdóttir**

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

Fæst í apótekum, heilsuverslunum, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Hagkaup og Heimkaup.

abel heilsuvörur



Lífrænir og vegan ávaxta- og jurtdrykkir!



abel heilsuvörur

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

BIO RAW VEGAN

Afródans í takt við trommuslátt

Dans Afríka Iceland var stofnað af hjónunum Mamady Sano og Söndru Sano Erlingsdóttur, til að efla afríska dans- og tónlistarmenningu á Íslandi, meðal annars með kennslu gíneskra dansa. Þann 30. maí verða haldnir tímar í afrobeat og dancehall, og svo hipp-hopp dansi 10. áratugarins.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Hipp-hopp dansinum verður farið yfir grunnspor við 90's hipp-hopp tónlist og sett saman einhver skemmtileg rúína," segir Sandra. „Í afrobeat og dancehall tímanum ætla ég að blanda saman nútíma afródansi við afrobeat tónlist og dancehall sem er frá Jamaíka. Ég kenni hvort tveggja og langar að bræða þetta allt saman. Við Mamady höfum verið að kenna afrískan dans í mörg ár," en Sandra kenndi í New York áður en hún fór að kenna dans á Íslandi. „Mamady ferðast út um allan heim að kenna afródans, hann er nýkominn frá Mexíkó þar sem hann var að kenna," og samkvæmt síðu hjónanna, Dans Afríka Iceland, er hann einn helsti kennari afródans í heiminum.

Mamady er upprunalega frá Gíneu, þau Sandra kenna hefðbundna gíneska dansa, sem einkennast af mörgum mismunandi tóktum og danssporunum við. Sandra segir að taktarnir séu óteljandi og maður sé þess vegna aldrei búinn að læra þá að fullu.

„Í tímunum eru alltaf trommarar sem slá taktinn. Það er engu líkt að dansa við lifandi trommuslátt. Dansararnir fá orku frá trommur-



Hjónin Mamady Sano og Sandra Sano Erlingsdóttir kenna afródans.



Í Afródans tímunum er dansað í takt við trommuslátt.

unum og þeir fá orku frá okkur, það á sér alltaf stað eitthvert samtal þarna á milli." Eina undantekningin eru Afró workout, tímar sem eru haldnir á laugardögum og eru aðeins ódýrari.

Í byrjun júní munu Sandra og Mamady halda afródans-nám-skeið. „Þetta verða opnir tímar fyrir bæði byrjendur og framhaldshóp, þannig að þetta verður ekki of erfitt en heldur ekki of létt. Það eru alltaf færri nemendur á sumrin, þess vegna ætlum við að setja byrjendur og lengra komna saman. Það er alltaf erfiðara að fá nemendur á sumrin, en við viljum samt halda áfram því það er alltaf ákveðinn kjarni af fólki í tímum sem vill ekki taka þrjá mánuði í sumarfrí.“

www.normx.is



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 30 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorraaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · www.normx.is

TIL SÖLU HEILDAREIGNIN AÐ LYNGHÁLSI 1, 110 REYKJAVÍK.



Um er að ræða steinsteypt atvinnuhúsnæði, sem er í dag notað sem prentsmiðja, byggt árið 1981 og 2001. Heildarflatarmál eignarinnar er 3817,9 fm. og skiptist hún í tvo eignarhluta, 01-0201 (iðnaður) 3523,1 fm og 02-0101 (skrifstofa) 294,8 fm. Viðbyggt við aðalhúsið er stálgrindarhús, sem var byggt árið 2001. Lóðin er skráð sem iðnaðar- og athafnalóð og er stærð hennar 8539 fm. Töluverður ónýttur byggingarréttur er á lóðinni.

Húseignin stendur á hornlóð við Lynghals að ofanverður og Krókhals að neðanverður, út við Hálsabraut. Aðkoma að húsinu er frá Lynghalsi, sem og Krókhalsi. Lóðin er vel frágengin og gróin. Gámaaðstaða er á lóðinni og öll bílastæði eru malbikuð. Lyfta er í húsinu, sem og stigi á milli hæða. Mikið útsýni er af hæðunum.

Innkeyrsludyr er inn í húsnæðið Krókhálmegin og er mögulegt að fjölga þeim. Öflugt loftræstikerfi er í húsinu og rafmagninntak, þá er vararafstöð í eigninni. Húsið er á steiptum burðarsúlum, sem auðveldar allar breytingar á innraskipulagi þess. Eignin er vel staðsett, m.t.t. til stofnbrauta og með gott auglýsingagildi. Húsið var á sínum tíma notað af Íslenskri erfðagreiningu.

Um er að ræða spennandi eign sem gæti hentað undir ýmiskonar starfsemi og mögulegt er að skipta henni upp.

Frekari upplýsingar veita löggiltir fasteignsalar:

Dan Wiium, lögmaður / Kjöreign - dan@kjoreign.is s: 896-4013
Sverrir Pálmason, lögmaður / JÁS Fasteignir - sverrir@jas.is s: 867-1001
Pórhallur Biering / Miklaborg - thorhallur@miklaborg.is s: 896-8232



Skipting eignarinnar:

- | | |
|----------------|--|
| 1. hæð. | 1.246,5 fm. Prentsalir, lager vörumóttaka, o.fl. |
| 2. hæð. | 1.230,2 fm. M.a. prentsalur, vinnusalur, matsalur. |
| 3. hæð. | 974,4 fm. Skrifstofur. |
| 72,0 fm. | Lyfturými. |
| 294,8 fm. | Viðbygging |
| Samtals | 3.817,9 fm. |

Lofthæð.

- | | |
|---------|---------|
| 1. hæð: | 380 cm. |
| 2. hæð: | 320 cm. |
| 3. hæð: | 280 cm. |

Óskað er eftir tilboðum í eignina.

Girnilegir réttir með svörtum baunum

Prófaðu að elda eitthvað nýtt og spennandi um helgina. Svartar baunir eru frábær fæða sem hægt er að elda ýmislegt bragðgott úr.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Svartar baunir eru ekki bara ódýr fæða heldur einnig meinholl. Baunirnar innihalda meðal annars trefjar, kalíum og prótein. Hægt er að nota þær á ýmsa vegu í matargerð en baunirnar eru mikið notaðir í matargerð í Mið-Ameríku. Hér koma nokkrar einfaldar og góðar uppskriftir sem tilvalið væri að skella í um helgina.

Svartbauna-taco með avókadó- og kóriandersósu

fyrir 4

2 dósir af svörtum baunum

1 krukka af salsasósu

1 tsk. chili-flögur

1 tsk. kúmen

½ stórt avókadó

1 bolli grísk jógúrt

½ bolli ferskt kóriander

1 tsk. lime-safi

1 hvítlauksgeiri, vel saxaður

8 litlar tortillur

Salat að eigin vali

Rifinn ostur

Saxaðir kirsberjatómatar

Blandið saman baunum, salsasósu, chili-flögum og kúmeni á pönnu og látið malla í 5-10 mínútur. Á meðan þetta er á pönnunni er blandað saman í matvinnsluvél avókadói, grískri jógúrt, kóriander, lime-safa og hvítlauk þar til kórianderinn er orðinn vel



Litrikt og gómsætt nachos sem tilvalið er að nota sem forrétt.

saxaður. Bætið salti og pipar út í að vild. Ef þið viljið að sósan sé þynnri er hægt að bæta við 1 tsk. af vatni.

Að lokum; raðaðu baunablöndunni, sósunni, klettsalati, osti og tómötum í tortillurnar og njóttu vel.

Svartbaunaborgarar með karamelluðum lauk

fyrir 5-7

2 dósir af svörtum baunum

1 tsk. ólífuoía

½ paprika (sóxuð)

½ laukur (saxaður)

3 hvítlauksgeirar (saxaðir)

1 ½ tsk. kúmen

1 tsk. chili-flögur

½ tsk. hvítlaukskrydd

¼ tsk. paprikukrydd

½ bolli brauðmysna

½ bolli fetaostur

2 egg

2 msk. BBQ-sósa

Salt og pipar

Hitið ofninn á 160°C. Skolið baunirnar. Dreifið svörtu baununum á bökunarpappír og bakið í 15 mínútur eða þangað til baunirnar eru orðnar þurrkaðar. Á meðan baunirnar eru í ofninum, setjið á pönnu ólífuoíu, papriku, lauk og hvítlauk og steikið þangað til paprikan og laukurinn eru orðin mjúk. Setjið svo hráefnin af pönnunni og restina af hráefnunum í matvinnsluvél og blandið vel. Þegar baunirnar eru tilbúnar bætið þið þeim ofan í og stappið saman með gaffli.

Mótið 5-7 hamborgara og leggið á bökunarpappír. Bakið á 190°C í 20 mínútur, 10 mínútur á hvorri hlið.

Karmellaður laukur

1 laukur

2 msk. smjör

Á meðan borgararnir eru í ofninum er tilvalið að gera karmellaða laukinn. Skerðu laukinn í strimla og settu smjórið á pönnuna á miðlungs hita. Bætið lauknum út á pönnuna og hræðið saman í 10-15 mínútur á miðlungs hita. Ef þið viljið hafa laukinn dökkan þá þarf að hræra í 20 mínútur. Berið fram með ykkar uppáhalds hamborgaraleggi og brauði og njótið vel.

Bragðmikið svartbauna-nachos

1 tsk. ólífuoía

1 laukur

1 dós svartar baunir

½ dós saxaðir niðursoðnir tómatar

½ tsk. chipotle-krydd

½ tsk. kúmen

¼ tsk. hvítlaukskrydd

¼ tsk. salt

1 pokki saltaðar tortilla-flögur

½ bolli af rifnum osti

1 tómatur

1 jalapeno

½ bolli af sýrðum lauk

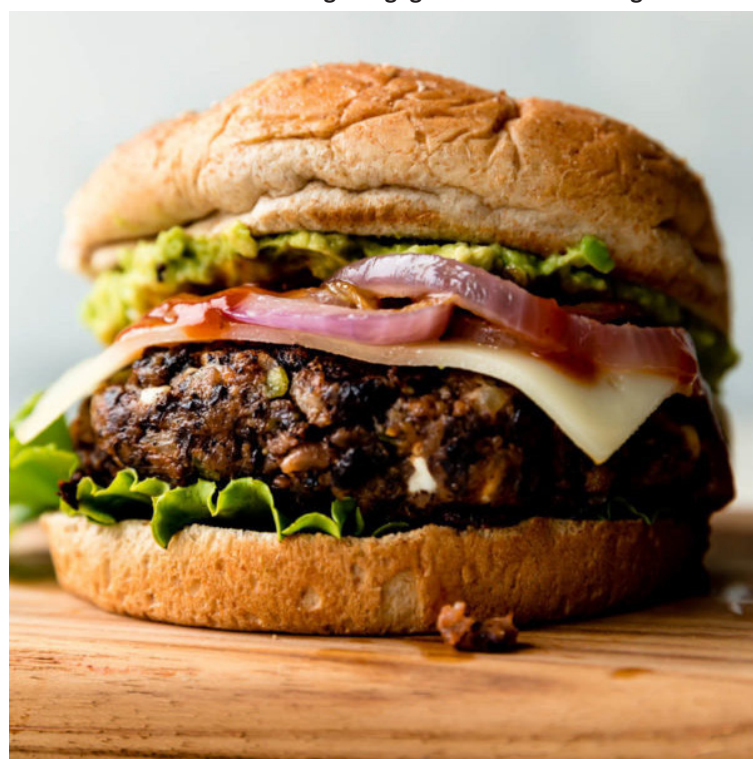
Handfylli af kóriander

¼ bolli af sýrðum rjóma

Skverið laukinn smátt. Setjið ólífuoíuna og laukinn á pönnu og steikið á meðalhita þangað til laukurinn er orðinn mjúkur. Þurrkið baunirnar og bætið þeim út á pönnuna ásamt niðursoðnum tómötunum, chipotle-kryddi, kúmeni, hvítlaukskryddi og salti. Blandið saman í 10 mínútur. Hitið ofninn á 180°C. Skerið tómatinn, jalapenoíð og kóriander smátt. Dreifið flögum á bökunarpappír og reynið að láta þær ekki vera ofan á hver annarri. Dreifið helmingnum af svartbaunablöndunni yfir flögurnar ásamt osti. Setjið svo aftur lag af flögum og endurtakið. Bakið í ofni í 5-7 mínútur eða þangað til osturinn er bráðnaður. Takið úr ofninum og slettið sýrðum rjóma yfir ásamt tómötum, jalapeno, sýrðum lauk og kóriander.



Rétturinn er ekki bara einstaklega bragðgóður heldur líka fallegur á borði.



Ómótstæðilegur borgari sem allir verða að prófa.

adidas.is

FRÍ HEIMSENDING

100% SKILARÉTTUR

10% AUKA AFSLÁTTUR*

*sportpunkta má nýta sem afslátt upp í næstu kaup

adidas

boost
ENDALOUS
ORKA

Skilar hámarks orku í hverju skrefi!

100 DAGA SUMARKORT

OG 100.000 Í VINNING!

ALLIR SEM KAUPA SUMARKORT KOMAST Í POTTINN ÁSAMT ÖÐRUM ÁSKRIFENDUM
REEBOKFITNESS OG EIGA KOST Á AÐ VINNA 100.000 KR INNEIGN Í VEFVERSLUN REEBOK.IS*



ÆFÐU
OG SYNTU FYRIR
190 Á DAG
Í ALLT SUMAR

LAMBHAGI

HOLTAGARÐAR

URÐARHVARF

FAXAFEN

TJARNAVELLIR

ÁSVALLALAUG

KÓPAVOGSLAUG

SALALAUG

FARÐU Á [REEBOKFITNESS.IS/SUMARKORT](https://reebokfitness.is/sumarkort) OG BYRJAÐU STRAX Í DAG!
SUMARKORT 18.990 - TAKMARKAÐUR FJÖLDI KORTA Í BOÐI.

Reebok
FITNESS

FYRIR ALLA | ENGIN BINDING

*Mæting er bæting, í hvert sinn sem þú mætir (á tímabilinu 1. júní – 31. ágúst) eykurðu líkurnar á að verða dreginn út!

Þú finnur draumastarfið á **Job.is**



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



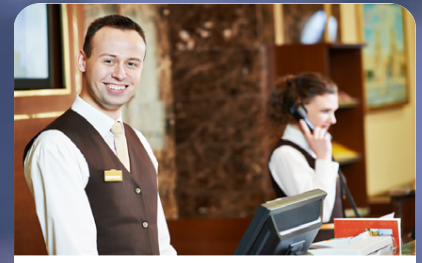
Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

**GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU**



Job.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæingu. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

STÓRA BÍLASALAN



TOYOTA Land Cruiser 150GX 33" breyttur. Árgærd 2018, ekin 46 þ.KM, Diesel, Sjálfskiptur. Verð 8.390.000. Rnr.137402.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>

KRÓKUR

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 Sími 522-4610.

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

Bílar óskast

Óska eftir að kaupa 100 þús. kr bíl. Verður að vera í toppstandi og skoðaður. Staðgreiðist. Upp. í s: 483-3568

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bílaþjónusta

VAKA

VIÐ VÖKUM MEÐ ÞÉR!

KRANABÍLAÞJÓNUSTA
ALLAN SÓLAHRINGINN



Sími: 567 6700 | vakahf.is

Varahlutir

LJÓSBÖGANN

Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Hjólbarðar



4 stk Michelin dekk og original Porche Cayenne felgur 255-55-18 nánast nýtt. Uppl. í s: 892 4288



TECHKING VINNUVÉLADEKK

Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladökkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Of. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



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

Smávéla- og vélgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegspjoppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2950.

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

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

Málarar

Pakmálun

Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinnubrögð. Fáðu tilboð. Uppl. í s. 847 1628 & litaverk@gmail.com
Litaverk ehf

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

Húsaviðhald



- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - 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

Rúnar múrari

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s. 697 4650

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.



gefsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Til sölu stór rafmagnsnuddpottur, hægt að tengja við hitaveitu og frystikista 110 cm löng. Uppl. s: 893-3475

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Er golfbíllinn klár fyrir sumarið?

Við erum með golfbílshús á flestar tegundir golfbíla. Hús og ásetning á góðu verði.

Nánari upplýsingar í síma 660-4088 eða gsg@gsglausnir.is

[GSGLAUSNIR](http://www.gsglausnir.is)



Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is



E.K. VERKTAKAR
Helli & Lóðartausnir

Gröfum fyrir sólpöllum, gerum jarðvegsskipti í bílaþlönnum og lóðum, gröfum fyrir drenlögnum og skólpi.

Norðlingabraut 4, 110 rvk | S: 788-8400

Bónstöð Garðabæjar

Þjóðum uppá tjöruhreinsun og sápuþvott, alþrif og mössun smáviðgerðir eins og bremsur, ljós o.fl.

Komdu með bíllinn eða við sækjum og skilum honum fyrir þig. Snögg og góð þjónusta. Opið alla daga frá 8 til 18

• Lyngás 11, 210 Garðabæ • Sími: 7688000



Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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



Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bildshöfða 16, Rvk.

PREKTÆKI

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Námskeið



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

Levels/Stig: 1 - 6: Starts/Byrjanir: 27/5, 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM&PM/fh&eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjald. www.iceschool.is -ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

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 malbikud lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Stúdíó íbúð til leigu svæði 105. Laus strax. Uppl. 860-0360

Húsnæði óskast

Húsnæði óskast frá 15/06-15/09, í 221 Hafnarfjarði, 3-4 svefnherbergi. Helst með húsbúnaði. Vinsamlegast hafið samband við Tómas í brattahlid.accounting@gmail.com eða í síma: 8472596.

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA.

100-450 fm atvinnuhúsnæði. Mjög bjart og góðar innkeyrsludyr. Verð frá Kr. 1.500 pr fm Nánar uppl. s. 840 3992

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

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

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Vissir þú að... Barnaheill
barn eiga rétt á Vernd gegn klámi.

Atvinna

Viðskiptatækifæri

BAKARÍ

Rótgróið bakarí til sölu með 3 útsöslustöðum á reykjavíkursvæðinu. Uppl. í síma 893-7370

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Óska eftir múrurum og verkamönnum til starfa, íslenskukunnátta skilyrði, framtíðarstarf, góð laun í boði og fríðindi. Uppl í síma 897-2681

JÁRNABINDINGAR / IRON JOB

Vantar vana jarnmenn. Mikil vinna. Uppl. í s. 897 1995 og jarnaverk@internet.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta

- proventus.is Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

Létt og skemmtileg 2ja vikna spænskunámskeið í Reykjavík og Keflavík frá 4. til 14. júní

Spænskukólinn Háblame býður uppá 2ja vikna byrjendanámskeið í spænsku fyrripart júnímánaðar sem byrja 4 og 5 júní. Kennarar eru Carmen Nogales og Jakobína Davíðsdóttir og meiri áhersla er lögð á tal og að geta bjargað sér á spænsku í fríinu og minni á málfræði. Námskeiðin sem eru í boði eru eftirfarandi:

Í Stórholti 18 í Reykjavík:

Þriðjud. og fimmtud. 10:00 - 11:30

Miðvikud. og föstud. 10:00 - 11:30

Miðvikud. og föstud. 13:30 - 15:00

Miðvikud. og föstud. 17:30 - 19:00



Facebook: Spænskukólinn Háblame - Instagram: spaenskukolinn_hablame

Í Oddfellowhúsinu í Keflavík:

Þriðjud. og fimmtud. 15:30 - 17:00

Þriðjud. og fimmtud. 17:30 - 19:00

Námskeiðin hefjast 4. og 5. júní og ljúka 13. og 14. júní.

Verð á mann er 14.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða spaenskukolinnhblame@gmail.com



SUMAR-VIFTUR

Íslenska sumarið er besti dagur ársins. Í ár gæti það orðið heil helgi. Njóttu helgarinnar.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið **viftur.is**

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur