

# LÍFIÐ

FRÍÐJUDAGUR 18. JÚNÍ 2019

## Heilsa



Í ár er 20 ára afmæli Krafts og félagið hefur verið með viðburði í kringum tuttugasta hvers mánaðar frá ársbyrjun til að fagna því. Viðburðirnir hafa þann tilgang að vekja fólk til vitundar um ungt fólk með krabbamein. ➔4

LÍFIÐ ER Á  
FRÉTTABLAÐID.IS

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



# Stæltur sveitastrákur

Svavar Ingvarsson, einkapjálfi hjá Hreyfingu, vildi vinna við áhugamálið og segir það gefandi að vinna með og hjálpa fólki sem er að reyna að bæta heilsuna. Svavar er sveitastrákur í húð og hár og Bárðardalurinn heillar alltaf jafn mikið. ➔2





Svavar er alinn upp í Bárðardal og reynir að komast þangað eins oft og mögulegt er. „Ég á alveg ótrúlega góða foreldra þannig að það var held mér bara fyrir bestu,“ segir hann stoltur.

Benedikt Bóas  
Hinriksson

benediktboas@frettabladid.is



Tilhugsunin um að vinna við eitthvað sem ég hafði áhuga á og geta ráðið vinnutíma mínum heillaði mig við einkaþjálfunina. Það er svo ótal margt gott við þessa vinnu. Þú kynnist fullt af skemmtilegu fólki, enginn dagur er eins og án þess að vilja hljóma of væminn þá er það mjög gefandi að vinna með og reyna að hjálpa fólki sem er að reyna að bæta heilsuna,“ segir Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu.

Svavar er þjálfari Tómasar Þórs Þórðarsonar, íþróttafréttamanns og ritstjóra Enska boltans hjá Símanum. Tómas hefur veitt ansi mörgum innblástur enda búinn að ná árangri sem eftir er tekið. „Hann var búinn að ná stórkostlegum árangri áður en ég kynntist honum. Hann tók ákvörðun árið 2014 um að bæta líf sitt og hefur unnið að því daglega síðan. Þegar hann kom til mín í upphafi þá var stefnan sett á að halda áfram að skafa af honum aukakilóin en fyrst og fremst að byggja upp styrk og þol. Það hefur hann svo sannarlega gert og er hvergi hættur.

Að því sögðu þá er hann mann-

legur eins og við hin og við getum orðað það þannig að þetta sólarsumar er ekkert að auðvelda okkur að ná næstu markmiðum,“ segir hann og glottir.

Svavar segir að hann hafi verið orkumikill sem barn og hefði trúlega verið greindur ofvirkur og þá orku hafi þurft að beisla einhvern veginn. Hann ólst upp á Halldórsstöðum í Bárðardal þar sem foreldrar hans eiga stórt og myndarlegt sauðfjárbú. Þess má geta að einn allra frægasti hrútur landsins, Viður sem lék Garp í myndinni Hrútum, kemur frá Halldórsstöðum.

„Það var mikil orka í mér sem krakka ef ég á að orða það fallega. Mamma vildi að ég nýtti orkuna í eitthvað þannig að hún fór að keyra mig og bróður minn á frjálsíþróttaæfingar þegar ég var um fimm ára. Það hljómar nú ekki eins og stórmál en við fórum á æfingar á Laugum í Reykjadal þannig að þetta var um 90 kílómetra ferðalag í hvert skipti.

En þetta gekk eftir og frjálsar íþróttir urðu að okkar fjölskyldusporti. Einu skiptin sem mamma og pabbi tóku sér fri frá búinu var þegar þau fylgdu okkur bræðrum á íþróttamót,“ segir hann. Bróðir hans Þorsteinn er einn af okkar

## 5 góð ráð Svavars til að koma sér af stað

1. Markmiðasetning er mjög mikilvæg. Áður en þú byrjar að djöflast þá er gott að setjast niður og komast að niðurstöðu um af hverju þú ert að hreyfa þig og hvað þig langar að fá út úr líkamsræktinni. Svo er gott að setja sér eitt skammtímamarkmið og eitt langtímamarkmið. Alls ekki byrja of stórt. Gott skammtímamarkmið er til dæmis að hlaupa 5 km á undir 20 mínútum eftir mánuð eða geta gert 5 armbeygjur í næsta mánuði. Eins er gott byrjunar langtímamarkmið: Eftir hálf tónn get ég hlaupið hálfmaraþon/heilt maraþon.
2. Næst er gott að ákveða hvaða daga og hvenær yfir daginn þú ætlar að mæta í líkamsrækt. Það auðveldar þér svo mikið að vera búin/n að ákveða það að þú ætlir að mæta, þá er minna pláss fyrir afsakanir. Mjög gott líka að vera búin/n að græja tóskuna alltaf kvöldið áður og hafa allt tilbúið.
3. Ef þú hefur aldrei stundað líkamsrækt þá mæli ég með því að leita þér hjálpar. Það getur verið kostnaðarsamt en það er klárlega þess virði til að koma sér af stað. Það byggir upp meira öryggi og áhuga ef þú færð leiðbeiningar varðandi hvað hentar þér best og hvernig þú nærð sem bestum árangri.
4. Fáðu vin eða annan nákominn með þér í ferðalagið. Það getur verið sérstaklega mikilvægt fyrir maka að vera á sömu blaðsiðunni.
5. Prófaðu mismunandi hreyfingu, við verðum oft svolítið föst í að þú verðir að fara í líkamsrækt til þess að komast í form. Það er fjarri lagi, allt sem fær þúlsinn aðeins upp telur. Og mikilvægast í þessu öllu saman er að finna eitthvað skemmtilegt og við þitt hæfi, ef þú ert búin/n að stunda eitthvað í dagóðan tíma og finnst það mjög leiðinlegt, gerðu þá eitthvað annað, hvort sem það er sund, hlaup, lyftingar, hjóleiðar, fjallgöngur eða jóga.



Tómas Þór Þórðarson hefur notið handleiðslu Svavars og rifur í járnin undir leiðsögn hans.

inn er svolítið skondinn, hann aðlagast ótrúlega fljótt. Flestir falla í sömu gryfjuna og detta í þægllega rútinu. Það er eins mannlegt og það verður. Fólk gerir sömu æfingarnar, sömu þyngdirnar, með engin skýr markmið og árangurinn er eftir því. Þá mæli ég með að fólk prófi eitthvað nýtt, einhverja nýja hreyfingu eða hreinlega hafi samband við þjálfara sem getur þá ýtt viðkomandi út úr þægindarmanum.

### Skiptir mataræði öllu máli?

Ef fólk vill virkilega ná árangri þá verður að taka mataræðið föstum tökum. Það fer eftir markmiðum viðkomandi hversu stórt hlutverk það spilar. Til dæmis ef viðkomandi ætlar að léttast þá hefur hann minna svigrúm heldur en ef hann ætlar að þyngja sig.

### Fyrir fólk sem segist vera of upptekið, ofsvangt, oforkulítið. Hvernig á það að bera sig að?

Það eru allir uppteknir, ég hef sjálfur dottið í þessa gryfju, í flestum tilfellum er þetta spurning um skipulagningu. Reyna að koma upp rútinu þar sem þú gefur sjálfum þér tíma yfir daginn til þess að sinna sjálfum þér og fylgja því eftir. Það getur verið erfitt en það er allt hægt.

### Hvaða ráð hefur þú handa fólki sem vinnur mikið bara við að sitja kyrrt í átta tíma?

Það getur verið duglegt að taka stigana, ef það er mikið um stiga í vinnunni eða heima. Svo er gott að vera dugleg/ur að standa reglulega upp og ganga um, bara til að hleypa blóðflæðinu í gang reglulega. Svo er mikið um skrifborð þar sem hægt er að stjórna hæð borðsins, ég mæli algjörlega með þeim og svo góðri mottu til að standa á. Það er gott að skipta á milli þess að standa og sitja, fyrir bakið og fyrir fæturna.“

fremstu frjálsíþróttamönnum og starfar sem sjúkrahjúfari.

Íþróttir áttu hug Svavars allan og hafði hann einnig gaman af körfubolta og handbolta en það voru því miður svo fáir krakkar í sveitinni að var erfitt að ná í lið. „Svo þegar ég byrjaði að stunda styrktarþjálfun í frjálsum um á unglingsárunum þá varð ég bitinn af járnþöddunni.“

Hann reynir eftir fremsta megni að fara í sveitina. „Það eru alltaf fastar ferðir sem tengjast búskapnum. Á haustin eru það göngur og smalamennska, sauðburður á vorin og heyskapur yfir sumartímann, með stöku rúningsferðum. Sveitin er svolítið hark, það er aldrei frí. Ég tel mig kunna að meta meira ýmis fríðindi sem fylgja mínu starfi fyrir vikið.“

Svavar er mikill addáandi NBA-körfuboltans og heldur þar með Chicago Bulls, gamla liðinu hans Michaels Jordan. „Ég er samt það

ungur að ég missti í rauninni af gullaldarárum Bulls. En ég man eftir að hafa séð myndina Space Jam þegar ég var pinkulitill og síðan þá hefur mér fundist Michael Jordan svalasti gæi í heiminum.“

### Hvernig kemst fólk í sumarform um miðjan júní?

Það eru sömu prinsippin sem eiga við hvort sem það er desember eða júní. Hins vegar, eftir því sem tímaramminn er styttri, því minna svigrúm hefur fólk.

Efstefnan er sett á að komast í svakalegt stand á skömmum tíma þá þarf viðkomandi að æfa eins og skepna og halda sig við mjög strangt mataræði. Þó mæli ég eindregið með að fólk gefi sér tíma í hlutina, það eykur líkurnar á því að viðhalda árangrinum talsvert mikið.

### Er mikið affólki sem mætir í ræktina og gerir bara eitthvað?

Það er rosalega algengt. Líkam-

## Sumarnámskeið fyrir börn og unglunga sem vilja læra

Kung fu og kínversku

18. júní til 18. júlí



Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is



# ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



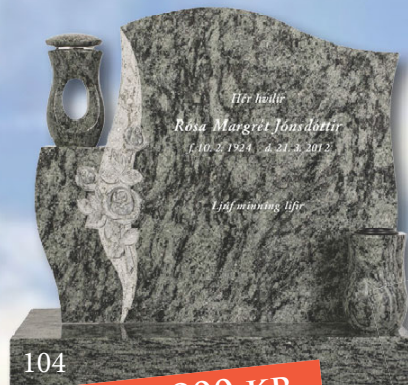
2042

214.900 KR.  
161.175 KR.



2020

287.900 KR.  
215.925 KR.



104

462.900 KR.  
347.175 KR.



6080

477.900 KR.  
358.425 KR.



115

451.900 KR.  
338.925 KR.



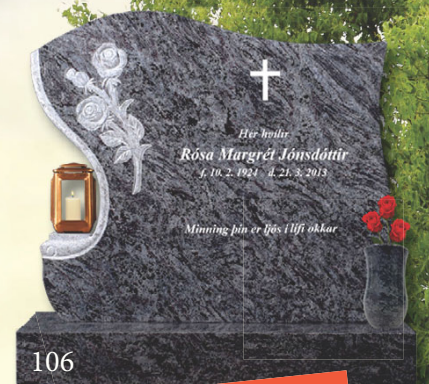
113

343.900 KR.  
257.925 KR.



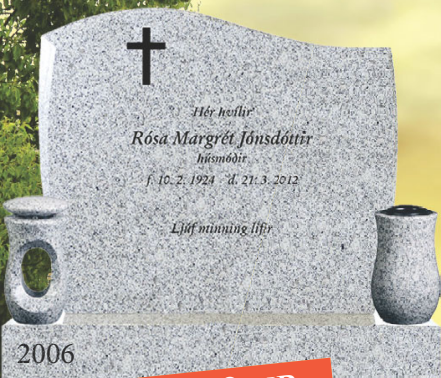
117

367.900 KR.  
275.925 KR.



106

355.900 KR.  
266.925 KR.



2006

271.900 KR.  
203.925 KR.



114-1

430.900 KR.  
323.175 KR.



129

427.900 KR.  
320.925 KR.

ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ  
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

ÞARF AÐ ENDURNÝJA  
LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ  
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á  
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ  
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM  
ERU FARNIR AÐ HALLA.



\*Frí uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu.  
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4  
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin  
Legsteinar

SÍMI 555 3888  
GRANITHOLLIN.IS





Fólk greinist með krabbamein allan ársins hring. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Krabbamein fer ekki í frí

Kraftur er félag ungs fólks sem greinst hefur með krabbamein og aðstandenda krabbameinsgreindra.

Sólrún Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



Í ár er 20 ára afmæli Krafts og félagið hefur verið með viðburði í kringum 20. hvers mánaðar frá ársbyrjun til að fagna því. Viðburðirnir hafa þann tilgang að vekja fólk til vitundar um ungt fólk með krabbamein.

Í júlí verða viðburðir hins vegar haldnir vikulega, vegna þess að í júlí takmarkast opnunartímar verulega hjá stofnunum sem veita hvers konar þjónustu við krabbameinsgreindra. Þá verður slagorðið „krabbamein fer ekki í frí“ áberandi í júlí. „Í þessum mánuði eru takmarkaðar opnanir á krabbameinsdeild Landspítalans, og takmarkaðar opnanir hjá Ljósinu og Krabbameinsfélaginu,“ segir Hulda Hjalmsdóttir, framkvæmdastjóri Krafts. „Við viljum vekja athygli á því að fólk er að greinast allan ársins hring.“

## Krabbameinsgreining ekki lengur dauðadómur

Það má segja að krabbamein snerti fjölmarga Íslendinga á einn eða annan hátt. „Flestir hafa örugglega verið öðrum megin við borðið, sem aðstandendur eða með krabbamein sjálfir. Ég

Heilbrigðiskerfið setur mikla fjármuni í að reyna að lækna einstaklinga með krabbamein en án endurhæfingar er það eins og að kaupa nýjan bíl án þess að kaupa dekk undir hann.

held að fólk viti almennt meira um krabbamein heldur en áður fyrr og hvernig það getur stundað heilbrigðan lífsstíl til að koma í veg fyrir lífsstílstengda sjúkdóma í framtíðinni. Það hafa líka orðið miklar framfarir á sviði krabbameinslækninga og þar afleiðandi miklu fleiri sem lifa krabbamein af, en áður fyrr var krabbameinsgreining hálfgerður dauðadómur. En hvernig ætlum við að mæta þessum stækkandi hópi?“

Endurhæfing hefur ekki verið hluti af meðferð við krabbameini af hálfu hins opinbera og er fyrst og fremst veitt af frjálsum félagsamtökum.



Félagið fagnar 20 ára afmæli í ár með þéttri viðburðadagskrá. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Hulda segir að eftirmeðferð eigi að vera sjálfsgóður hluti af krabbameinsmeðferðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Eins og að kaupa bíl án þess að setja dekk undir hann

„Mín sýn og margra sem koma að þjónustu krabbameinsgreindra er að krabbameinsgreindur einstaklingur ætti að fá endurhæfingarmat eftir sinni þörf og endurhæfingu við hæfi. Í dag er það því miður ekki þannig.“ Ljósíð, Krabbameinsfélagið og Kraftur eru allt frjáls félagsamtök sem

sinna endurhæfingu, en endurhæfingarmiðstöðin fær til dæmis ekki fjármagn til að taka á móti krabbameinsgreindum.

„Það er ekki gert ráð fyrir því í heilbrigðiskerfinu okkar að það þurfi að endurhæfa fólk eftir krabbameinsmeðferð. Heilbrigðiskerfið setur mikla fjármuni í að reyna að lækna einstaklinga með krabbamein en án endurhæfingar

er það eins og að kaupa nýjan bíl án þess að kaupa dekk undir hann.“

## Nauðsynlegt að njóta ferðalagsins

Í dag er horft á krabbamein sem langvinna sjúkdóma og krabbameinsgreindir þurfa einhvern veginn að læra að lifa með þeim. Á vef Krafts, kraftur.org, er hægt að finna upplýsingar um hvernig og hvar krabbameinsgreindir geta fundið stuðning í veikindunum og eftir meðferð. Í febrúar gaf félagið út bókina Fokk, ég er með krabbamein, sem er handbók með hagnýtum upplýsingum fyrir krabbameinsgreindra og aðstandendur þeirra.

Hulda segir að Kraftur leggi mikla áherslu á mikilvægi þess að njóta líðandi stundar. „Þegar maður veikt af lífsógnandi sjúkdómi eins og krabbameini þá verður maður mjög meðvitaður um þá staðreynd að maður hefur ekki endalausán tíma. Slagorð okkar er „Lífið er núna“ og við viljum vekja fólk til vitundar um mikilvægi þess að njóta dagsins í dag, en horfa ekki til fortíðar eða hugsa bara um morgundaginn. Við þurfum að njóta ferðalagsins líka.“

Næsta fimmtudag, 20. júní, verður sumargrill Krafts haldið í Guðmundarlundi í Kópavogi. Grillið hefst klukkan sex að kvöldi og Páll Óskar ætlar að skemmta gestum.

# Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir

Eftir

Evonia er hlaðin bæti-efnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

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



**AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum**



Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Aukin mýkt við ökkla



GoreTex filma, 100% vatnsvörn

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Dempun

Custom fit innlegg

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólan

Vibram sóli

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

kvenna/herra

**AKU SUPERALP GTX 39.990 kr. STÆRÐIR 35-48**

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

# Hafðu (AKU) með í valinu

Léttir gönguskór / herra/kvenna

**AKU TRIBUTE GTX**  
24.990 kr.

Borgarskór / kvenna

**AKU RIVA HIGH GTX**  
26.990 kr.

Léttir borgarskór / herra

**AKU BELLAMONT II MID PLUS**  
26.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning kvenna/herra

**AKU ALTERRA GTX**  
31.990 kr.

Borgarskór / herra

**AKU LEDRO FG MID GTX**  
26.990 kr.

Lágir gönguskór borgarskór / kvenna

**AKU BELLAMONT GAIA GTX**  
23.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / herra

**AKU SELVATICA GTX**  
24.990 kr.

Léttir göngu-/ hlaupaskór / kvenna

**AKU SELVATICA GTX**  
24.990 kr.

Lágir gönguskór/borgarskór / herra

**AKU CLIMATICA GTX**  
26.990 kr.

Lágir gönguskór/borgarskór / kvenna

**AKU CLIMATICA SUEDE GTX**  
24.990 kr.

Fjölhæfir gönguskór herra/kvenna

**AKU TENGU LOW GTX**  
27.990 kr.

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



„Finndu okkur á Facebook“



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

**SUZUKI**  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
Suzuki.is

## KRÓKUR

PARFTU 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)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

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

## Þjónusta

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Garðyrkja

## SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Viðgerðir Skemmuvegur 34 Brún gata  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTA  
Vélaverkstæði JS  
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. [www.velaverkjs.is](http://www.velaverkjs.is)

GPS verktakar geta bætt við sig verkum í garðyrkju. Tökum að okkur klippingar og umhirðu á gördum. Gerum við palla, slipun og múrverk. Gerum tilboð samdægurs. Hagstæð verð og 100% fagmennska. Sími 8551650, netfang [verk@gpsverktar.is](mailto:verk@gpsverktar.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., fyrirtækjafli, pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) [flytja@flytja.is](mailto:flytja@flytja.is)

## Húsviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.  
S. 893 6994

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

## Nudd

### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Spádómar

## Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

## 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](http://www.myranaut.is) s. 868 7204



### Honda HR-V Comfort

Nýskráður 11/2016, ekinn 48 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.690.000

Afborgun kr. 34.996 á mánuði



### VW Tiguan Track&Style

Nýskráður 4/2014, ekinn 51 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.890.000

Afborgun kr. 37.586 á mánuði



### Toyota Yaris Hybrid

Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.390.000

Afborgun kr. 31.111 á mánuði



### Toyota Proace Verso langur

Nýskráður 5/2017, ekinn 46 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 4.990.000

Afborgun kr. 64.782 á mánuði



### Suzuki Swift

Nýskráður 7/2014, ekinn 54 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð kr. 1.390.000

Afborgun kr. 18.160 á mánuði

**BERNHARD**  
**NOTAÐIR BÍLAR**

Bílaáskjalur • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • [notadir.bernhard.is](http://notadir.bernhard.is)

# Þú ert ráðin/n!

## Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

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

**FAST**  
Ráðningar



**STIGA**  
Einstök gæði



**Stiga TwinClip 50SQB**  
Lúxus sláttuvél með drifi B&S mótör 625EXI, 2,27kW  
Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr. notendavænn graskassi  
Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp.  
Sími 564 1864  
www.vetrarsol.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.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar &  
Námskeið

## Námskeið

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

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 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% námsgjalds. www.iceschool.  
is ff@icetrans.is-facebook.com/  
iceschool. Fullorðinsfræðslan-  
IcelandSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155  
/ 8981175.

## Atvinna

## 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

## Húsnæði

## Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir  
Sverrir í s. 661 7000

Herb. til leigu á svæði 201. Með  
aðgangi að eldh., baðherb. og  
þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

## Atvinnuhúsnæði

## FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m<sup>2</sup> bíl.  
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.  
Lager eða geymsla.  
Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella  
14. Sími: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum  
verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börn eiga rétt  
að leika sér

**GEFÐU  
VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar

Vantar þig starfsfólk?

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is

Ábendingahnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Komið og reynsluakið



AÐEINS  
20 ÞÚS  
Á MÁNUÐI\*  
80%lán

AÐEINS  
30 ÞÚS  
Á MÁNUÐI\*\*  
90%lán

VERÐ FRÁ KR.

**1.490**

ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku  
á öllum tegundum bifreiða

NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR  
**HYUNDAI i10**  
Einn vinsælasti smábíllinn í dag

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirið frábrugðin sölubílum.

**586 1414**

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



kaffi á könnunni  
opið mán-fös 10-18

2017-  
2018 Fyrirmyndarfyrrtæki  
í rekstri  
Viðskiptablaðið Keldan

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!





# SUMAR- VIFTUR

ERU BETRI EN AÐRAR

Eigum enn til á lager  
nokkrar sumarviftur.  
Ekki margar.  
Njóttu sumarsins.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið

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

viftur.is

## RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki 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