Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 29. JÚNÍ 2019

Vill verða ein af þeim bestu

Fyrir 12 árum lenti Arna Sigríður Albertsdóttir í skíðaslysi sem breytti lífi hennar. Hún lét mótlætið ekki stöðva sig og stundar handahjólreiðar af krafti í dag. Vellíðan sem fylgir íþróttinni veitir henni innblástur í að ná lengra. →2

Arna Sigríður hefur stundað handahjólreiðar frá árinu 2012. Draumurinn er að komast á Ólympíuleikana 2020. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Doktor.is
• Fræðsla
• Ráðgjöf
• Forvarnir

Arna er mjög ánægð í náminu en hún stundar íþróttafræði við Háskólann í Reykjavík og telur hún að íþróttin og námið tvinnist vel saman.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is

Ísafjarðarbær á hug hennar allan, en þar ólst hún upp og stundaði íþróttir af krafti, þar á meðal skíði. Um áramótin 2006/2007 var Arna í æfingaferð í Geilo í Noregi þegar hún lenti í alvarlegu skíðaslysi og hlaut mænuskaða, þá 16 ára gömul. Sex árum eftir slysið flutti hún suður til Reykjavíkur og byrjaði þá að æfa handahjól.

Handahjól er ein grein undir Alþjóðlega hjólasambandinu, líkt og fjallahjól og götuhjól. „Ég hef hingað til verið mikið ein að æfa hér á Íslandi, en það eru aðeins fleiri byrjaðir að stunda þetta núna,“ segir Arna. Það eru engar handahjólakeppnir hér á landi en þegar hún byrjaði var hún að taka þátt í styttri hjólakeppnum eða maraþonhlaupum. Hún var fyrsti Íslendingurinn sem keppti á handahjóli eða í hjólreiðum fyrir hreyfihamlaða „Ég fór á fyrsta mótið mitt árið 2014 og hef verið að keppa síðan. Markmið mitt núna er að komast á Ólympíuleika fatlaðra haustið 2020 í Tókýó.“

Aftur á byrjunarreit

Eftir slysið var Arna lengi í sjúkraþjálfun og meðfram henni var hún í mikilli styrktarþjálfun. „Þegar maður fær mænuskaða þá þarf að læra að setjast upp í rúminu, klæða sig, ýta sér í stólnum og færa sig á milli stóla. Allt þetta krefst mikils styrks í efri líkamanum.“ Í dag er hún hjá Fannari Karvel, styrktarþjálfara og íþróttafræðingi. „Hjá honum er ég að lyfta lóðum og gera alls konar styrktaræfingar fyrir efri líkamann, bara eins og allir íþróttamenn,“ útskýrir Arna.

Það var ekki bara erfitt að finna sér nýja íþrótt eftir slysið heldur þurfti að byggja upp gríðarlegan styrk og þol. Þar sem íþróttin krefst mikils styrks í höndunum þá hefur tekið tíma fyrir Örnu að byggja hann upp en hún hefur æft vel og vandlega. „Þetta var mjög erfitt fyrst, en þá var ég mest að hjóla flatt, stutt og hægt, en er að reyna að komast nær þeim sem eru að hjóla með fótunum.

Næsta stóra mót hjá Örnu er Heimsmeistaramótið í Hollandi í september.

Á ferð og flugi um fallega Ísland. MYND/ÞÓRDÍS REYNISDÓTTIR

Aukinn áhugi gleður

Arna hefur verið dugleg að fara til útlanda að keppa á þessu ári. Hún stefnir á að taka eitt mót í viðbót áður en hún fer á Heimsmeistaramótið í hjólreiðum hreyfihamlaðra sem haldið verður í Hollandi í byrjun september. „Þetta mót er hápunktur ársins, og ég er mjög spennt.“

Nýlega skrifaði Arna undir samning hjá Icepharma. Hún er mjög spennt fyrir samstarfinu og finnur fyrir meiri áhuga á íþróttinni. „Þetta sport er rosalega dýrt, ég þarf til dæmis að vera á sérsmíðuðu hjóli og allar græjur í kringum þetta eru alls ekki ódýrar. Svo þar sem ég er ekki að keppa heima þá þarf ég alltaf að fara til útlanda að keppa og það getur kostað sitt. Ég er því mjög þakklát að fá aðstoð frá Icepharma til að ná sem lengst í þessu.“

Hún finnur fyrir meira áhuga á íþróttinni og telur mikilvægt að fjalla meira um fjölbreyttari íþróttir. „Það er greinilega meiri áhugi á fjölbreyttara sporti, maður finnur fyrir ákveðnari viðurkenningu. Ástæðan fyrir því að ég hef verið mikið í fjölmiðlum og farið í mörg viðtöl er að ég vil auglýsa þetta sport betur. Sérstaklega fyrir fólk með hreyfihömlun.“

Vill miðla sinni þekkingu

Hún er gríðarlega ánægð með að hafa tekið þá ákvörðun að prófa þessa íþrótt. „Þessi íþrótt gefur mér svo mikið, bæði hreyfingin og svo almenn líkamlega heilsa. Hreyfing er að sjálfsögðu mikilvæg fyrir alla, en sérstaklega fyrir fólk með mænuskaða því líkamshreyfingin verður almennt ekkert rosalega góð.“

Arna kláraði nýverið fyrsta árið sitt í Háskólanum í Reykjavík þar sem hún stundar nám í íþróttafræði. „Ég átti smá erfitt með að byrja aftur í námi eftir að ég slasaðist. En ég hef ótrúlega mikinn áhuga á þessu og námið er oft að hjálpa mér í íþróttinni. Það er líka gott fyrir mig að benda fólki sem er í endurhæfingu á íþróttir og hreyfingu, mér finnst það svolítið vanta á Íslandi.“ Erlendis er fólk sem hlýtur mænuskaða oft á sérstöku sjúkrahúsi þar sem því er gefið sérhæft prógrammog ýmsir möguleikar. „Mig langar að fólk viti að möguleikarnir eru til staðar. Íþróttafólk sem slasast á það oft til að hætta, en það er meira í boði,“ segir Arna.

Arna segir að margir þættir spili inn í þegar kemur að jákvæðni og drifkrafti. „Mér finnst þetta aðallega ótrúlega gaman. Auðvitað koma dagar þar sem ég nenni kannski ekki á æfingu, en það gerist held ég hjá flestum íþróttamönnum stöku sinnum. Þessi tilfinning að komast út og upplifa hraða og adrenalín er eitthvað sem ég sæki í, og svo líður mér bara svo ótrúlega vel, það er aðalhvatningin.“

15 ára
afmælishátíð Fjallakofans
20.-30. júní

FRÁBÆR AFMÆLISTILBOÐ Í 10 DAGA

Marmot sumarfatnaður 20% afsláttur	ARC'TERYX sumarfatnaður 20% afsláttur	SCARPA gönguskór 20% afsláttur	Smartwool nærfatnaður 20% afsláttur	Löffler hjólafatnaður 20% afsláttur
BH fjallahjól 20% afsláttur	Teva sandalar 20% afsláttur	KARI TRAA nærfatnaður 20% afsláttur	GREGORY bakpokar 20% afsláttur	KÜHL sumarfatnaður 20% afsláttur
Völkl fjallaskíðabúnaður 30% afsláttur	BH rafhjól 20% afsláttur	KOMPERDELL göngustafir 20% afsláttur	EuroSCHIRM regnhlífar 20% afsláttur	alpinestars hjólafatnaður 30% afsláttur

Við tökum vel á móti þér í afmælisskapi

sjá nánar á fjallakofinn.is

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

FJALLA KOFINN

Bestu gestirnir eru þungarokkarar

Þó nokkur fjöldi Íslendinga skellti sér á þungarokkshátíðina Copenhell sem haldin var í síðustu viku. Þar var hárinu fleygt fram og til baka í takt við tvöfalda bassatrommu.

Íslenski hópurinn samankominn, hress og kátur með rokkhornin goðsagnakenndu að sjálfsögðu á sínum stað. MYNDIR/MATTHÍAS KARLSSON

Granítharður í Metallica-bol.

Copenhell hélt upp á tíu ára afmæli sitt þetta árið og voru Tool, Slipknot, Scorpions, Slash og Myles Kennedy and the Conspirators, Lamb of God, Rob Zombie og Stone Temple Pilots meðal annarra sem tróðu upp. Ekkert íslenskt band kom fram að þessu sinni en Sólstafir plokkuðu strengina þarna árið 2016.

Magni Freyr Guðmundsson fór ásamt nokkrum öðrum íslendingum og skemmti sér konunglega.

„Miðaldra við vildum ekkert sérstaklega vera í tjaldi á Hróarskeldu og fórum því á Copenhell. Þetta liggur vel við höggi, það eru margir vinir okkar sem búa þarna þannig að við vorum með íbúð í miðbænum og höfðum það ákaflega huggulegt,“ segir hann.

Stóru nöfnin á Copenhell hafa verið rokkrisar og engin undantekning var í ár. Slipknot sló í rokkklárinn svo um munaði og segir Magni að þeir hafi verið stórkostlegir á sviðinu. „Ég fór til að sjá Tool og Clutch meðal annars og fannst þeir frábærir en Slipknot menn voru stórkostlegir – það er bara þannig. Þetta var tryllt að sjá þá. Þeir negldu þetta.“

Hann segir að Copenhell sé eitthvað sem hann mæli með alveg hiklaust. „Alveg tvímælalaust. Umgjörðin og allt í kringum þetta var upp á 10. Viðmótið var alveg frábært á svæðinu enda eru bestu gestirnir yfirleitt þungarokkarar.“

Orð að sönnu og sést það best á Eistnaflugi þar sem einkunnarorðin eru að það sé bannað að vera fáviti. „Það er ekkert jafn mikið básúnað þarna í Kaupmannahöfn og á Eistnaflugi en það voru allir vinir þarna og enginn með vesen. Það nennir því enginn.“ Rokk og ról.

Ef hornin nást ekki á mynd er alltaf töff að reka út úr sér tunguna.

Drungalegir menn en bestu skinn eins og allir aðrir rokkarar.

Sjálfa í miðjum áhorfendaskara. Trúlega stórkostleg mynd.

Slash mætti á svæðið og taldi í eitt Guns N'Roses lag. „Þá vaknaði maður en annars er hann ekki alveg minn tebolli,“ segir Magni.

Rokkhornum sveiflað í gríð og erg.

EINFÖLDUM HLUTINA

VANTAR ÞIG AÐSTOÐ VIÐ REKSTUR?

- Þarf að snúa rekstri við?
- Þarftu að losa lager og verðmæti?
- Viltu selja reksturinn?
- Er fyrirtækið á leið í þrot?
- Þarftu að finna leiðir til að loka?

YFIRTÖKUM EIGNIR / KAUPUM:

- Ökutæki
- Lóðir/Eignir
- Lager fyrirtækja
- Fyrirtæki sem eru að fara í þrot eða eru til sölu

OKKAR NÁLGUN

- Erum lausnamiðaðir
- Staðgreiðum verðmæti
- Kaupum allar eignir
- Fyllsta trúnaðar er gætt
- Skjót ákvarðanataka

MÁLALAUSNIR
malalausnir@malalausnir.is

Einstök lausn án sýklalyfja

Florealis býður upp á jurtalyfið Lyngonia sem er eina viðurkennda meðferðin við endurteknum vægum þvagfærasýkingum hjá konum sem ekki er hefðbundið sýklalyf.

Sýklalyfjaónæmi hefur aukist gífurlega á undanförnum árum og er orðið ein stærsta ógnin við heilbrigði sem mannkynið stendur frammi fyrir í dag. Í síðasta mánuði komu upp allavega þrjú tilfelli á Íslandi um smit af völdum ónæmra baktería,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri Florealis.

„Það er nauðsynlegt að draga úr notkun sýklalyfja eins og hægt er til að stemma stigu við fjölgun ónæmra stofna baktería. Best er að reyna að fyrirbyggja sýkingar eða nota aðrar leiðir til að meðhöndla vægar sýkingar áður en þær komast á það stig að sýklalyfja gerist þörf,“ segir Sandra.

Jurtalyf eru mikilvægur valkostur. Þau innihalda blöndu virkra efnasambanda sem eru unnin beint úr jurtum, og gera bakteríum erfitt fyrir að mynda ónæmi.

„Okkur er mjög umhugað um þetta málefni en til að geta dregið úr notkun sýklalyfja þurfa aðrir öruggir valmöguleikar að vera í boði.“

Lyngonia fáanlegt í öllum apótekum

Lyngonia er ætlað konum sem fá endurteknar þvagfærasýkingar þegar læknir er búinn að útiloka önnur alvarleg veikindi. Lyfið vinnur gegn einkennum þvagfærasýkinga svo sem brunatilfinningu og auknum þvaglátum. Lyfið fæst án lyfseðils í öllum apótekum og best er að byrja að taka það um leið og einkenna verður vart. Það á ekki að nota Lyngonia sem fyrirbyggjandi meðferð.

„Þetta er frábær valkostur fyrir þær konur sem eru endurtekið með slíkar sýkingar og geta þá jafnvel komist hjá notkun sýklalyfja,“ segir Sandra að lokum.

Sandra Mjöll Jónsdóttir-Buch, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri Florealis, segir jurtalyfið Lyngonia vinna gegn einkennum þvagfærasýkinga.

> Það er nauðsynlegt að draga úr notkun sýklalyfja eins og hægt er til að stemma stigu við fjölgun ónæmra stofna baktería. Til þess þurfa aðrir öruggir valmöguleikar að vera í boði.

Gagnlegar upplýsingar

Lyngonia fæst án lyfseðils í öllum apótekum. Lyngonia er jurtalyf sem hefð er fyrir og ætlað konum eldri en 18 ára. Notkun er 2 töflur 2-4 sinnum á dag og ekki skal nota lyfið lengur en í eina viku. Ef einkenni eru viðvarandi í meira en 4 daga eða versna við notkun skal hafa samband við lækni. Ekki á að nota Lyngonia ef truflun er á nýrnastarfsemi. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is og á www.florealis.is.

Þessi kynning er unnin í samstarfi við Florealis

FLOREALIS

Lyngonia við vægum þvagfærasýkingum

Einstök lausn án sýklalyfja sem meðhöndlar vægar endurteknar þvagfærasýkingar hjá konum. Inniheldur sortulyng.

Notkun fyrir konur, 18 ára og eldri: 2 töflur 2–4 sinnum á dag. Ekki nota Lyngonia ef þú ert með einhverja truflun á nýrnastarfsemi. Notið ekki lengur en viku. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í öllum apótekum

www.florealis.is

Að bera vatn er góð skemmtun.

Verk að vinna!

Það er ótal verk að vinna í Árbæjarsafni á sunnudaginn. Í gamla daga voru börn landsins hlaðin störfum en samt fundu þau sér tíma til að leika sér og njóta sumars. Því er áhugavert fyrir börn og fjölskyldur þeirra að kynnast starfsháttum fyrri tíma á viðburðinum Verk að vinna! í Árbæjarsafni og sjá hvernig lífið var fyrir tíma nútímaþæginda eins og rennandi vatns úr krönum, þvottavéla og ryksuga. Krakkar eru hvattir til að mæta og prófa að bera vatn eins og vatnsberi, sópa með strákústi og sækja hrís til eldiviðar.

Messað verður í fallegu safnskirkjunni í Árbæjarsafni klukkan 14. Prestur verður séra Kristinn Ágúst Friðfinnsson og organisti Sigrún Steingrímsdóttir.

Safnið er opið frá klukkan 10 til 17 en smiðjurnar standa yfir frá klukkan 13 til 16. Heitt verður á könnunni í Dillonshúsi og heimilislegar veitingar.

Aðgangur er ókeypis fyrir börn, eldri borgara, öryrkja og menningarkortshafa.

Söguganga í Viðey

Borgarsögusafn Reykjavíkur býður upp á skemmtilega sögugöngu með Stefáni Pálssyni sagnfræðingi á sunnudag sem ætlar að þramma með gesti í þorpið á austurhluta Viðeyjar. Þar var áður blómleg byggð og líf og fjör í öllum húsum, sem kemur mörgum á óvart því nú standa þar húsarústir og fátt sem minnir á hið iðandi líf fyrri tíma. Á þessum hluta eyjarinnar var fyrsta hafskipabryggja Faxaflóasvæðisins reist og mikil fiskvinnsla kom í kjölfarið svo fólk hafði þar næga vinnu. Stefán fræðir göngugarpa um þessa áhugaverðu sögu.

Siglt verður stundvíslega frá Skarfabakka kl. 13.15. Þeim sem vilja fá sér léttan hádegisverð í Viðeyjarstofu fyrir sögugönguna er bent á að taka ferjuna kl. 12.15 en einnig er upplagt að setjast þar inn í kaffi að göngu lokinni.

Sögugangan er gestum að kostnaðarlausu en greiða þarf ferjugjaldið – 1.600 kr. fyrir fullorðna, 1.450 kr. fyrir eldri borgara og nemendur og 800 kr. fyrir börn 7-17 ára í fylgd fullorðinna. Börn 6 ára og yngri sigla frítt.

Stefán Pálsson verður í stuði sem fyrr.

Fjöllistasýningar um alla borg

RVK Fringe Festival hefst í dag og stendur yfir til 6. júlí. Þetta er í annað sinn sem hátíðin er haldin. Um það bil 100 sýningar á yfir 17 stöðum í borginni verða sýndar yfir 250 sinnum á meðan á hátíðinni stendur. Dagskráin er fjölbreytt, hún hefst formlega með opnunarpartíi á Hlemmi Square í kvöld. Á morgun verður skrúðganga niður Laugaveginn ásamt listamönnunum sem koma fram á hátíðinni. Boðið verður upp á sirkuslistir, dragsýningu, ljóðalestur, uppistand, spunaleik, kabarett, danssýningar, listgjörninga, tónleika af ýmsum toga og margt margt fleira.

RVK Fringe Festival er fjöllistahátíð þar sem jaðarlistahópar víða úr heiminum sýna listir sínar. Í ár er boðið upp á þá nýjung að halda námskeið fyrir 13 til 19 ára unglinga í leiklist, dansi, uppistandi, trúðsleik, hönnun og markaðssetningu. Námskeiðið kallast Youth Fringe og er haldið alla daga frá 1. til 5. júlí. Laugardaginn 6. júlí verður svo sérstök Youth Fringe sýning í Tjarnarbíói sem er öllum opin.

Allar nánari upplýsingar um hátíðina er að finna á vefsíðunni rvkfringe.is.

Á hátíðinni verður trúðanámskeið. NORDICPHOTOS/GETTY

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

Hjólhýsi

Flott 2017 Hobby hjólhýsi. 495-UL. Vel með farið. Einnig stórt uppblásið fortjald. Aukin burðargeta er í húsinu. Verð 3.7. Engin skipti. Uppl í síma 8585238.

Bílar óskast

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

Bátar

VEIÐIPORTIÐ

Frábærir slöngubátar
300 cm. – 99.000kr
330 cm. – 149.000 kr.
360 cm. – 189.000kr
430 cm. – 299.000kr
5 ára ábyrgð

Nánar um bátana á
veidiportid.is

Veiðiportið
Grandagarði 3
101 .s.552-9940

Hjólbarðar

OK VARAHLUTIR

TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéladekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir

LJÓSBOGINN ehf.

Altenatorar & Startarar

ljósboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR

SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorf, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

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

Bókhald

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

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

Bólstrun

Svampur.is
Bjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:
• Tjaldvagninn • Fellihýsið
• Húsbílinn • Bátinn
• Hjólhýsið • Sumarhúsið
• Heimilið o.m.fl!
Fljót og góð þjónusta
Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• 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.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir,Fjármál,Heilsa. Opið alla daga.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu

ÓNOTUÐ RAFSKUTLA AGILITY TIL SÖLU:
- Hægt að stilla stýriseiningu, bakhalla og setdýpt, arma og höfuðpúða.
- Hámarkshraði 13 km/klst.
- Hámarksvegalengd á einni hleðslu 40 km.

Fæst staðgreidd á 390.000.- kostar ný
450.000.-

Upplýsingar gefur Gísli í síma 8930040.

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús

Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- **Andlitsbað, litun og plokkun**
- **Tilboð 9.500.-**
- **Meðferð tekur 60 mín**

Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

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 uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

EYJALIND

Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

JLG

Til sölu og leigu JLG vinnulyftur

Nánari upplýsingar veitir Sigfús í síma 858 0400

JLG 530LRT
Skæralyfta, Diesel

Vinnuhæð:	18,15 m
Pallhæð:	16,20 m
Lengd:	4,88 m
Breidd:	2,31 m
Burðargeta:	680 kg
Þyngd:	7995 kg

H TÆKJALEIGA
TÆKJALEIGA & SALA
www.htaekjaleigan.is

mýranaut

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

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

Heimilið

Barnavörur

SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Heilsa

Nudd

NUDD-NUDD-NUDD
Óskanudd í boði, allar uppl. í síma 892-0135

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

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

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

Til leigu 3ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í sima: 692-6910

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Heimilisþrif is looking for people to work in home cleaning. Full time only. Working time 8-16. Driver's licence necessary. Call 557 8882 for further information

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

AUGLÝSING UM SKIPULAGSLÝSINGU

Þjóðlenda – breytt mörk sveitarfélagsins. Breyting á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013 -2025. Nýtt deiliskipulag fyrir Leiðarenda.

Á fundi skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðar þann 18. júní 2019 var eftirfarandi bókun gerð: *Lögð fram tillaga að skipulagslýsingu fyrir breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar - þjóðlenda, breytt mörk sveitarfélagsins og einnig fyrir nýtt deiliskipulag við Leiðarenda. Í stað þess að vinna tvær lýsingar eru þær sameinaðar í eina lýsingu í samræmi við gr. 4.2.2 í skipulagsreglugerð nr. 90/2013.*

Skipulags- og byggingarráð samþykkir framlögð drög að skipulagslýsingu og að málsmeðferðin verði í samræmi við 40.gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og vísar erindinu til staðfestingar í bæjarstjórn. Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti framlagða lýsingu á fundi sínum þann 26. júní 2019.

Þegar vinna við tillögu að breytingu á aðalskipulagi og við gerð nýs deiliskipulags skal sveitarstjórn taka saman lýsingu á skipulagsverkefninu þar sem fram kemur hvaða áherslur sveitarstjórn hafi við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, svo sem um kynningu og samráð við skipulagsgerðina gagnvart íbúum sveitarfélagsins og öðrum hagsmunaaðilum.

Lýsinguna má nálgast á www.hafnarfjordur.is og skal skriflegum ábendingum skilað á netfangið: berglindg@hafnarfjordur.is eigi síðar en 2. ágúst 2019.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

GLUGGA GERÐIN

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

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

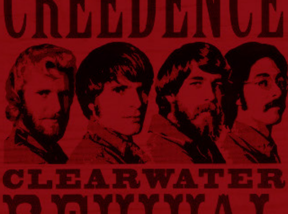
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman

FÖSTUDAGUR
LIFANDI TÓNLIST

SMELLUR
Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG FRÁ KL. 00.00 - 03.00
HEPPNI Í KEPPNI Gullnáman

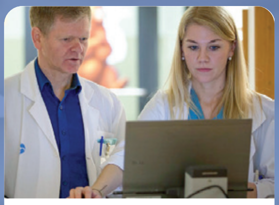
LAUGARDAGUR
SMELLUR ásamt EDDU ARA
EKKI MISSA AF ÞESSU!
CREEDENCE



CLEARWATER REVIVAL
TRIBUTE SHOW
LAUGARDAG KL. 01.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19
HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21
SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

Þú finnur draumastarfið á Job.is



Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU
Job.is