



LAUGARDAGUR 6. JÚLÍ 2019

Helgin



Haraldur Egilsson og Ásmundur Páll Hjaltason lögðu í ferð um landið á litlum kínaverskum vespum. Með í för er steinn frá Suður-Afríku, handmálaður af systur manns sem lést langt fyrir aldur fram en átti sér þann draum að ferðast um heiminn. ➔4



Björgvin Halldórsson og Jónatan Gardarsson á tröppum Bæjarbíós í Hafnarfirði. Þar verður dúndrandi stuð alla næstu viku. MYND/EINAR BÁRDARSON

Hjarta Hafnarfjarðar Tónlistarveisla í viku

Björgvin Halldórsson heiðraður með stjórnun

Fyrsta stjarna íslenskrar tónlistar verður afhjúpuð á mánudaginn í hjarta Hafnarfjarðar þegar Björgvin Halldórsson verður heiðraður. Um leið hefst tónlistarveisla í Bæjarbíói sem stendur alla næstu viku. Frítt inn fyrsta daginn.

Tónlistar- og bæjarhátíðin Hjarta Hafnarfjarðar sem fram fer í næstu viku er nú haldin í þriðja skiptið. Hátíðin er metnaðarfullt framtak þeirra Páls Eyjólfsssonar og Péturs Stephensen sem hafa rekið menningarhúsið Bæjarbíói við Strandgötu undanfarin ár. Fjölbreytt tónlistardagskrá verður bæði innanhúss og utan.

Það er tónlistarsérfræðingurinn Jónatan Gardarsson sem setur

hátíðina með hátíðarræðu um Björgvin Halldórsson. Þá verður stjarna Björgvins afhjúpuð á gangstétt fyrir utan Bæjarbíói. Jónatan segir að það sé ekki nokkur vafi á því að Björgvin sé einn fremsti söngvari landsins, fæddur og uppalinn í Hafnarfirði og hefur staðið vaktina lengi.

Eitt besta tónleikahúsið

„Þegar þeir félagarnir Pétur og Páll tóku við Bæjarbíói fóru þeir að

skipuleggja undirbúning hússins fyrir tónleika. Settu meðal annars upp nýtt hljóðkerfi sem hentar til tónleikahalds enda hafði þetta verið bíósalur áður sem Kvikmyndasafn Íslands hafði haft til umráða og reyndist vel fyrir sýningar. Að mínu mati er Bæjarbíói eitt besta hljóðleikahúsið á landinu. Mjög góður hljómur er í húsinu eins og var í Gamla bíói á meðan gömlu sætin voru þar. Þessi tvö hús eru alveg einstök á

landinu hvað hljómgæði varðar,“ segir Jónatan. „Ég man eftir því að þegar Þursaflokkurinn spilaði í Bæjarbíói árið 1982 var það tekið fram að þeir hefðu hvergi spilað í eins frábæru hljóðleikahúsi. Karl Sighvatsson og Egill Ólafsson tóku það sérstaklega fram hversu ánægðir þeir hefðu verið með sáandið. Það var því virkilega

Framhald af forsiðu ➔



Sterk bein alla ævi



ánægjulegt að fá þetta hús undir tónleikahald,“ bætir Jónatan við.

Bar og Mathiesenstofa

Jónatan bendir á öflugt tónleikahald í húsinu undanfarin þrjú ár. Mörg merkileg bönd hafa fundið þarna stað til að koma saman aftur. „Tónlistarhátíðin Hjarta Hafnarfjarðar fór af stað fyrir tveimur árum og hefur vaxið og dafnað síðan. Hátíðin hefur verið mjög vel heppnuð og er orðin ein stærsta slík tónlistarhátíð sem bæjarfélag stendur að en hún er styrkt af Hafnarfjarðarbæ. Hátíðin lyftir bæjarfélaginu upp og það lifnar yfir mannlífina. Fjölmargt tónlistarfólk býr í Hafnarfirði, rekur ættir sínar þangað eða hefur einhver tengsl við bæinn. Það eru þó ekki bara Hafnfirðingar sem koma fram heldur listafólk alls staðar að af landinu. Til gamans má geta þess að að Pétur Stephensen (helmingurinn af Pétri og Páli) var bassaleikari í Bendix á sinum tíma, þegar Björgvin mætti á æfingu hjá þeim og stóð sig svo vel í söngvarahlutverkinu að hann var ráðinn í hljómsveitina. Söngvaranum sem var þar fyrir gert að hætta,“ segir Jónatan.

„Fyrir nokkrum mánuðum var tekinn í notkun hliðarsalur. Þar var verslun Jóns Mathiesen í gamla daga og nefnist salurinn Mathiesenstofa. Þar er horn tileinkað Björgvini Halldórssyni en myndir frá ferli hans skreyta Gullvegginn. Í Mathiesenstofu er bar og setustofa, þótt Jón Mathiesen hafi sjálfur verið stakur stúkumaður.“

Jónatan segir að popptónlistarmaður hafi aldrei verið heiðraður með þessu móti fyrir í Hafnarfirði en ákveðið hefur verið að halda þessu áfram. „Bæjarlistamenn hafa verið valdir en aldrei neitt þessu líkt. Gangstéttin fyrir fram bíóið mun því fá fleiri stjórnur og verður svona Walk of Fame eins og í Hollywood. Fyrsta stjarnan verður afhjúpuð á mánudaginn kl. 19 og er athöfnin opin öllum. Það verður því dúndrandi fjör í Hafnarfirði alla næstu viku,“ segir Jónatan og bætir við að Björgvin sé enn Poppstjarna Íslands þar sem poppstjarna hafi aðeins verið kosin einu sinni þegar hann var 18 ára. „Þann 4. september eru 50 ár síðan sú kosning fór fram. Björgvin er fæddur töffari og verður það alltaf.“



Björgvin er hin eina sanna poppstjarna Íslands. Í september verða 50 ár frá popphátíðinni í Laugardalshöllinni.

Poppstjarna í 50 ár

Björgvin hefur sannarlega gefið rokki og róli öll sín bestu ár.

1969

4.500 manns mættu í Laugardalshöll á tónleika Ævintýris. Björgvin er valinn poppstjarna ársins. Þó líði ár og öld kemur út.

1973

Gunnar Þórðarson og Rúnar Júlíusson endurvekja Hljóma og bjóða Björgvini að vera með. Hljómar 74 er tekin upp um jólin.

1976

Vísnaplata Einu sinni var kemur út. Ein vinsælasta plata sem gefin hefur verið út á Íslandi. Brimkló endurlífuguð og slær í gegn.

1977

Önnur vísnaplata kemur út og er nefnd Út um græna grundu. Hlaut frábærar móttökur.

1978

Sólóplatan Ég syng fyrir þig kom út. Lögin Eina ósk, Skýið, Guð einn það veit og Elskar þú mig á morgun

1979

Leðurjakkinn birtist með Halla og Ladda í HLH flokknum.

1980

Dagar og nætur í samstarfi við Ragnhildi Gísladóttur. Sama ár er frumsýnd kvikmyndin Óðal feðranna, þar flutti Björgvin lagið Sönn ást.

1982

Þriðja sólóplatan, Á hverju kvöldi, kemur út.

1986

Sólóplatan Björgvin. Þar má finna Ég lifi í draumi eftir Eyjólf Kristjánsson.

1987

Fyrsta jólaplata í fjögurra platna seríu þar sem Björgvin tekur á móti jólagestum. Allir fá þá eitthvað fallett, Jólagestir 3 og Jólagestir 4 fylgja í kjölfarið.

1990

Fyrsta plata Sléttuúlfanna kemur

út. Sú síðari kemur út ári síðar.

1993

Gospelplatan Kom heim, fyrir Samhjálp, sem heldur betur slær í gegn með lögunum um Gullvagninn og Milljón glappaskot. Kom Gospel tónlistinni á kortið hér á landi. Björgvin átti síðar eftir að vinna tvær plötur í svipuðum dúr, Hærra til þín (1995) og Alla leið heim (1997).

1995

Þó líði ár og öld, tvöföld safnplata kemur út í tilefni af 25 ára hljóðritunarafmæli Björgvins. Stórsýning á Broadway hefur göngu sína sem gekk á þrjú ár fyrir fullu húsi. Björgvin tekur þátt í Eurovision.

1999

Tvöföld plata, Bestu jólalög Björgvins, kemur út. Ári síðar kom Um jólin.

2001

Sólóplatan Eftirlýstur þar sem Björgvin túlkar Megasarlögin Spáðu í mig og Tvær stjórnur auk lagsins um Lennon (hinn eini sanni

Jón), sem er eftir Björgvin sjálfan.

2002

Ballöðusafn Björgvins, Ég tala um þig.

2003

Fyrsta Duet-platan kemur út.

2005

Ár og öld kemur út. Söngbók Björgvins Halldórssonar 1970-2005. Þar er að finna 70 þekkt lög Björgvins.

2006

Tónleikar með Sinfóníuhljómsveit Íslands. Voru gefnir út á DVD og CD og seldust í yfir 20.000 einstökum.

2011

Sæmdur riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu fyrir framlag sitt til íslenskrar tónlistar.

2019

Fær fyrstu stjórnuna íslenskrar tónlistar.

Tónlistarveisla í viku

Mánudagur 8. júlí

Stórtónleikar til heiðurs Björgvini Halldórssyni og hljómsveit en á opnunarkvöldi hátíðarinnar mun fyrsta Stjarna íslenskrar tónlistar verða afhjúpuð á gangstéttinni fyrir framan Bæjarbíó. Varla þarf að klóra sér lengi í hausnum yfir ráðgátunni um það hver fær fyrstu stjórnuna nefnda eftir sér.



Þriðjudagur 9. júlí:

Dimma með tónleika í Bæjarbíó kl. 20.30.

Útísvæði

Dimma á risa LED-skjá og DJ til miðnætts.

Miðvikudagur 10. júlí:

Friðrik Dór með tónleika í Bæjarbíó kl. 20.30.

Útísvæði

- Friðrik Dór á risa LED-skjá.
- DJ til miðnætts.

Fimmtudagur 11. júlí:

Björgvin Halldórsson og hljómsveit í Bæjarbíó kl. 20.30.

Útísvæði

- Björgvin Halldórsson á risa LED-skjá.
- Papaball til kl. 01.00 (fritt inn á útísvæði).

Föstudagur 12. júlí:

Jónas Sig og Milda hjartað í Bæjarbíó.

Útísvæði

- Jónas Sig og Milda hjartað á risa LED-skjá.
- Papaball til kl. 01.00.

Laugardagur 13. júlí:

Á móti sól í Bæjarbíó kl. 20.30.

Útísvæði

- Á móti sól á risa LED-skjá.
- Ball með Á móti sól til kl. 01.00.

Sunnudagur 14. júlí:

Hljómsveitin Vök í Bæjarbíó kl. 20.30.

Á útísvæðinu verður risa-úti-tjald þar sem dagskráin fer að mestu leyti fram. Þá mætir Bjórhöllin á svæðið og bestu veitingastaðir Hafnarfjarðar bjóða ýmislegt gírnilegt sem heilla mun sælkera.

Fritt verður á útísvæðið á opunardegnum og fimmtudagskvöldinu í boði Hafnarfjarðarbæjar en þá geta allir notið þess sem upp á verður boðið.

Finn ekki til lengur og golfsveiflan í góðu lagi

NUTRILENK GOLD, mest selda liðbættiefnið á Íslandi, hefur hjálpað fjölda Íslendinga sem þjáðst hafa vegna eymsla í hnjám og annarra liðverkja og það fjölgar stöðugt í þessum hópi.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rik af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjóðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stíðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr“ stíðra liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgu en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbættiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefsvæðingum sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bættiefni getur breytt allri líðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.

Finn ekki til og golfsveiflan í finu lagi

Stefán Steinsen náði góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

Ég var búinn að gutla í innanhússbolta í nokkur ár og var farinn að finna til í vinstra hnénu. Það endaði síðan á því að ég þurfti að hætta þar sem verkurinn var farinn að vera það slæmur að ég gat ekki lengur skokkað. Ég fann fyrir verkjum, bólgnadi upp og svo fór ég að finna fyrir sama verk í golfsveiflunni þannig að á tímabili var ég orðinn hræddur um að golfið

væri líka úr sögunni. Fór í röntgen og segulómun og niðurstaðan var sú að ég var kominn með slitgigt og brjóskef orðið mjög lélegt. Þá ákvað ég að kaupa mér Nutrilenk Gold og byrjaði að taka 4 töflur á dag fyrstu 3 mánuðina, síðan 3 eftir það. Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prófað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefnin í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólúkulín og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.



Stefán Steinsen hefur góða reynslu af Nutrilenk Gold eftir að hann fékk slitgigt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Finn ekki lengur til í vinstra hnénu og hef ekki fengið verk í nokkra mánuði. Hef prufað að skokka og finn ekki til og eins er golfsveiflan í finu lagi.

Stefán Steinsen

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 sólargeislum.

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

ÉG FER Í FRÍIÐ



Fæst í flestum apótekum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Fara hringinn á vespum með stein frá Suður-Afríku

Systir ungs manns sem lést úr krabbameini málaði á steina sem ferðast nú um allan heim

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sdragudrun@frettabladid.is



Félagarnir Haraldur Egilsson og Ásmundur Páll Hjaltason lögðu af stað í heldur óvenjulega hringferð kringum landið í vikunni. Þeir eru á litlum 50 cc kínverskum vespum sem ná ekki meiri hraða en 45-50 kílómetrum á klukkustund. Með í för er steinn frá Suður-Afríku handmálaður af systur manns sem lést úr krabbameini langt fyrir aldur fram. Hans helsti draumur var að ferðast um heiminn.

„Við ákváðum að fara þessa hringferð til að sýna fólk að það



Haraldur og Ásmundur ferðbúnir með vespurnar og Robrock

væri alveg hægt að hafa gaman af lífinu og leika sér og fíflast aðeins. Þrátt fyrir að eiga að heita fullorðnir menn þá er allt í lagi að vera smá vitleysingur annað slagid. Nokkrum dögum áður en við

leggjum af stað þá fæ ég þennan stein í hendurnar,” segir Haraldur. Steinninn gengur undir nafninu Robrocks. Saga hans er sú að ungar maður í Suður-Afríku sem hét Robert McEwan lést úr hvítblæði

aðeins 26 ára gamall eftir nokkurra ára baráttu. „Hann var mikill húmoristi og góður strákur,” segir Haraldur. „Til að heiðra minningu hans og leyfa honum að flakka um heiminn, sem hann fékk aldrei tækifæri til, þá ákváð systir hans að mála nokkra steina. Ég held að það séu svona 15-20 steinar í umferð en hún gerði 10 steina til að byrja með.“

Steinninn er alltaf á ferðalagi

Steinarnir eru lakkaðir og aftan á þeim eru skilaboð sem eru eitthvað á þá leið að ef steinninn finnst skal finnandi taka mynd af sér með honum og setja á Instagram með myllumerkinu #robrocks. „Þú getur svo ferðast með steininn og tekið nokkrar myndir og skilið hann eftir og sá næsti sem finnur hann gerir það sama. Þannig er steinninn alltaf á ferðalagi,” útskýrir Haraldur.

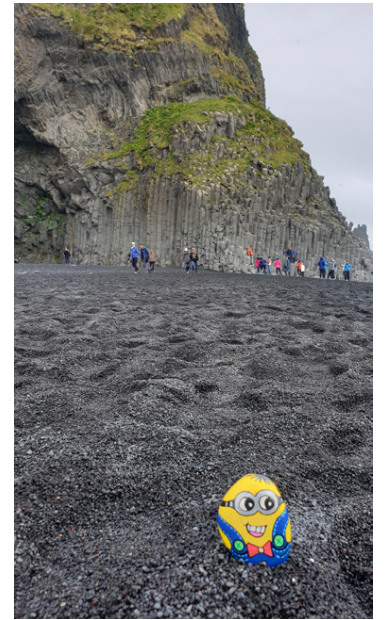
Haraldur fékk steininn sendan til sín frá Suður-Afríku. Konan hans er þaðan og frænka hennar fann steininn og vildi senda hann til Íslands. „Þannig endaði hann hjá mér. Ég póstaði mynd af mér með steininum og fjölskylda Roberts var mjög ánægð með það. Þetta er fyrsti steinninn sem ratar til Íslands.“

Haraldur og Ásmundur ákváðu að nýta hringferðina og vekja athygli á krabbameini. „Við komum þess vegna við á öllum helstu ferðamannastöðum landsins og tókum mynd af Robrocks,” segir Haraldur.

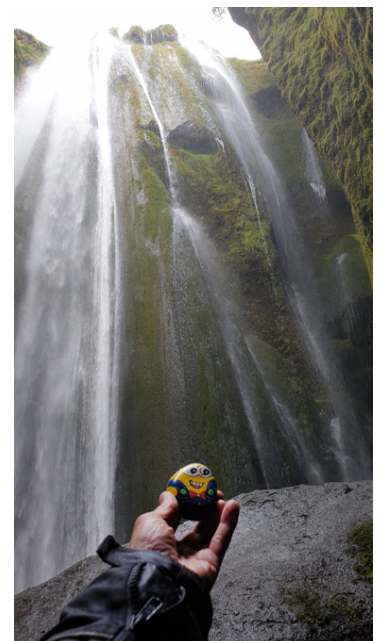
Haraldur segir það alls ekki auðvelt að keyra hringinn á vespunum. Hugmyndin kom fyrst upp í gríni og fólk fannst hún algjör vitleysa. „En svo fórum við að hugsa hvort við gætum gert þetta í alvöru. Við erum sem betur fer með dygga stuðningsmenn heima sem hvöttu okkur áfram. Jón Björn Hákonarson, forseti bæjarstjórnar Fjarðabyggðar, sagði að ef einhver gæti farið hringinn á 50 cc vespum þá værum það við. Þannig að við bara létum vaða og lögðum af stað,” segir Haraldur hlæjandi og bætir við að þeir félagar séu Jóni Birni mjög þakklátir fyrir stuðninginn.

Fara upp brekkur á 30 kílómetra hraða

Haraldur og Ásmundur reikna með að klára hringinn á einni viku. „Við reynum að keyra ekki nema svona 4-5 tíma á sólarhring. Þá helst á nóttunni þegar umferð er lítil. Vespurnar fara hægt áfram. Í sumum brekkum ná þær varla upp í 30 kílómetra hraða. Ef það



Robrocks í Reynisfjöru.



Robrocks við fossinn Gljúfubá.

er mótvindur þá liggur við að við þurfum að labba,” segir Haraldur. Þeir útbjuggu vespurnar með hliðartöskum og verkfærakistum með ýmsum varahlutum. Þeir ferðast bara með það allra nauðsynlegasta. Lítið tjald. Litla svefnpoka og lítinn prímus. Planið er að vera komin aftur til Neskaupstaðar fyrir rokkhátíðina Eistnaflug.

„Við erum með Eistnaflugsfánana á hjólunum. Við erum svona að minna fólk á eina stærstu og bestu rokkhátíð á Íslandi. Þeir létu okkur hafa gul vesti svo við myndum sjást almennilega og það er alveg að skila sér. Þannig að við erum að þykjast vera rokkarar líka, ekki bara vitleysingar,” segir Haraldur hlæjandi.

Þegar heim er komið mun leiðir þeirra Haraldar, Ásmundar og Robrocks skilja. „Hann fær að vera með okkur á Eistnaflugi en þar ætla ég að finna einhvern sem vill taka við honum og halda ferðalaginu áfram. En hver veit, kannski hittir maður hann seinna á flakki og tekur hann með sér. Mér finnst þetta alveg æðisleg hugmynd. Við þekkjum öll einhvern sem hefur glimt við krabbamein. Það er mjög mikilvægt að vekja athygli á þessum sjúkdómi,” segir Haraldur að lokum.

Hægt er að fylgjast með ferð þeirra féлага í Facebook-hópnum Hringurinn.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SÚNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI



* tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á

www.kinahofid.is



Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

Kinahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



ÚTSALA 30-70% AFSLÁTTUR

SJÁÐU ÚRVALIÐ Í NETVERSLUN WWW.CURVY.IS
EÐA KOMDU VIÐ Í VERSLUN OKKAR VIÐ GRENSÁSVEG

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Jakki
9.793 kr
verð áður 13.990 kr



Toppur
6.293 kr
verð áður 8.990 kr



Jakkapeysa
4.995 kr
verð áður 8.990 kr



Toppur
3.893 kr
verð áður 5.690 kr



Toppur
1.197 kr
verð áður 3.990 kr



Buxur
6.293 kr
verð áður 8.990 kr



Blússa
4.893 kr
verð áður 6.990 kr



Regnjakkí
11.893 kr
verð áður 16.990 kr

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Fyrst og fremst bara gaman

Brynja Bjarnadóttir hefur alltaf haft mikinn áhuga á kökubakstri og kökuskreytingum. Með hjálp samfélagsmiðla hefur hún komið sér vel á framfæri með glæsilegum kökum fyrir öll tilefni.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Mér hefur alltaf fundist þetta gaman, svo er ég mikill dundari og finnst oft skemmtilegt að fönndra og dúlla mér í þessu. Svo er líka ennþá skemmtilegra að maður getur borðað kökurnar, það er mikill plús," segir Brynja. Hún er á því að þetta áhugamál sé mjög hentugt. „Þetta er frekar þægilegt áhugamál, ég bý til kökur, tek flottar myndir, borða þær sjálf eða aðrir fá að borða þær og svo er mómentíð bara farið og allir eru glaðir.“

Áhuginn kom á óvart

Þegar Brynja kláraði menntaskólann sá hún auglýst starf hjá Allt í köku, sló til og sótti um og fékk svo starfið í kjölfarið. „Ég var að vinna þarna í eitt ár og lærði meira á hvernig ætti að gera þetta vel og kom mér betur inn í þetta allt saman. Ég fékk að fara á nokkur námskeið þar sem farið var vel út í til dæmis skreytingar, sykurmassagerð og fleira.“

Brynja hefur oft verið að baka fyrir litlu frændur sína og hún ákvað eitt kvöldið að sýna frá bakstursferlinu á Snapchat. „Fólki



Einstaklega falleg brúðkaupsterta sem Brynja bakaði og skreytti.

fannst þetta eitthvað skemmtilegt sem ég bjóst engan veginn við, þannig að ég byrjaði að sýna meira þegar ég var að baka og skreyta kökur.

Þegar Snapchat hætti svo að vera vinsælt þá færði ég þetta yfir



Skírnarkaka sem Brynja gerði fyrir vinkonu sína. Það getur verið mikil þolinmæðisvinna að skreyta kökur.

á Instagram og þá fór ég að fá fleiri fylgjendur og fólk byrjaði að hafa meira samband. Hún finnur að ef hún er dugleg að deila á Instagram þá koma fleiri fyrirspurnir. „Ég finn samt ekkert fyrir pressu að þurfa að alltaf að vera að deila

á Instagram en ég geri það bara þegar mér hentar, og fólk hefur tekið mjög vel í það," segir Brynja.

Vill gera þetta 100 prósent vel

Brynja er ekki að baka allar helgar, heldur koma fyrirspurnir og pantanir mikið í tímabilum. „Þegar það eru fermingar, útskriftir og brúðkaup þá fæ ég mikið af skilaboðum, en eins og núna þegar er brjáláð að gera hjá mér sjálfri þá hef ég oft þurft að segja nei, því ég vil ekki taka að mér að baka fyrir fólk og ekki geta gert það 100%. Ég vil gera þetta vel svo fólk sé sem ánægðast með kökuna sína.“ Brynja er á síðustu metrunum í námi sínu en hún er að læra rekstrarverkfræði við Háskólann í Reykjavík og ásamt því er hún í fullri vinnu, þannig að það er nóg um að vera hjá henni.

Hún segir að það fylgi því stundum stress að baka fallegar kökur fyrir aðra, þá sérstaklega þegar um brúðkaupstertur er að ræða. „Ég veit að brúðkaupstertan er ekki aðalatriðið í brúðkaupinu en fyrir mér er hún það, þannig að ég set mikla pressu á mig þar sem ég vil gera þetta vel. Ég er oft stressuð yfir að fólk sé ekki ánægt með kökurnar, en ég hef allavega ekki lent í því ennþá sem er frábært.“

Fólki fannst þetta eitthvað skemmtilegt sem ég bjóst engan veginn við, þannig að ég byrjaði að sýna meira þegar ég var að baka og skreyta kökur.



Brynja Bjarnadóttir

Brynja hefur gælt við þá hugmynd að fara utan í kökuskóla. „Það kitlar alveg að prófa það. Mig langar að fara til Hong Kong, þar á ég líka fjölskyldu en ég sé til hvað ég geri. Bæði í Hong Kong og til dæmis Japan eru þeir að gera svo klikkað flottar kökur, ég er oft að skoða myndir og fleira og ég er gjörsamlega heilluð af þessu," segir Brynja.

Þegar horft er til framtíðar sér Brynja sjálfa sig halda áfram í kökubakstrinum. „Ég myndi ekki vilja fara í það að fjöldaframleiða kökur, frekar gera eina og eina mjög flotta og sérstaka.“



Nýtt bílaplan á Krókhálsi 9

Betra úrval notaðra bíla - frábær kjör!



Rað.nr. 720088

SSANGYONG REXTON

Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 96.000 km.
Verð: 3.290.000 kr.

Tilboð: 2.490.000 kr.



Rað.nr. 445216

TOYOTA COROLLA

Nýskráður: 2017 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 49.000 km.
Verð: 2.590.000 kr.

Tilboð: 1.990.000 kr.



Rað.nr. 445216

CHEVROLET CAPTIVA

Nýskráður: 2015 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 147.000 km.
Verð: 2.690.000 kr.

Tilboð: 1.990.000 kr.



Rað.nr. 445632

HONDA CR-V EXECUTIVE

Nýskráður: 2017 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 189.000 km.
Verð: 1.490.000 kr.

Tilboð: 990.000 kr.



Rað.nr. 640484

CHEVROLET CRUZE LTZ

Nýskráður: 2011 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 78.000 km.
Verð: 1.390.000 kr.

Tilboð: 990.000 kr.



Rað.nr. 103709

SSANGYONG TIVOLI HLX

Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 29.000 km.
Verð: 3.490.000 kr.

Tilboð: 3.190.000 kr.



Rað.nr. 340109

OPEL INSIGNIA LIMOUSINE NB

Nýskráður: 2010 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 39.000 km.
Verð: 2.490.000 kr.

Tilboð: 1.990.000 kr.



Rað.nr. 445617

OPEL KARL

Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 1.690.000 km.

Verð: 1.690.000 kr.



Rað.nr. 340545

SSANGYONG REXTON

Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 105.000 km.

Verð: 3.190.000 kr.



Rað.nr. 445707

NISSAN X-TRAIL

Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 24.000 km.

Verð: 4.590.000 kr.

Bíla
Benna

benni.is

Reykjavík
Krókhálsi 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. 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



PARFTU 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.

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



AUDI A3 E-tron S-LINE nýskr. 03/2018, ekinn 9 þkm. bensin/rafmagn, sjálfskiptur. S-line innrétting og álfelgur! STÓRGLÆSILEGT EINTAK! Verð 4.750.000 kr. Raðnúmer 259539



M.BENZ C350e AVANTGARDE nýskr. 03/2018, ekinn 14 þkm, bensin/rafmagn, sjálfskiptur, glerþak, Burmester hljóðkerfi ofl. LANGBESTA VERÐIÐ 5.690.000 kr. Raðnúmer 259502

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:

Getum nú afgreitt með skömmum fyrirvara okkar grimmsterku skúffur úr Hardox 450 stáli, bæði á 4ra öxla bíla og trailer vagna. Getum einnig afgreitt samskonar palla, með sturtugrind, tjakk og öllu, tilbúna að setja á bæði notaða og nýja 3ja og 4ra öxla bíla á grind.

Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík
s. 894-6000.

Hjólhýsi



Til sölu Kip-4,20 hjólhýsi árg '90. Ný innflutt og vel með farið. Fortjald-innbyggt salerni og innbú fylgir, frekari upplýsingar í síma 699-4329

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK

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

Varahlutir



Altenatorar & Startarar

ljósboginn@ljósboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Garðyrkja

Sláttur, klippingar og ofl.
Halldór garðyrkjumaður.
S: 698 1215



Smávéla viðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagur, 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.

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

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

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

Bólstrun

Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsblínn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

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.



Snorraug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug



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

Málarar

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - 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

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

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



Kassaragitarar á tilboði

Kassaragitarar í úrváli Gitarinn ehf Kassaragitarar á tilboði Rafmagnsgitarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Vissir þú að... Barnaheill
börn ega rétt að leika sér

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, Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Ýmislegt

HÁGÆÐA OG NÝ INNI OG ÚTIHÚSGÖGN OG HEIMILISTÆKI AF VÖNDUDUSTU GERÐ.

Vegna starfa og búsetu erlendis er til sölu mjög vönduð og nánast ný og ónotuð húsgögn, borðstofuborð fyrir 10 manns, vandaðir sófar og glæsilegt sófasett, útihúsgögn, heimilistæki t.d. glæsilegur tvöfaldur nýr ísskápur, hjómflutningstæki af bestu gerð, stórt weber grill og annar heimilisbúnaður og borðbúnaður, sem tilheyrir góðum og vönduðum heimilum.

Fæst fyrir sanngjarnt verð.

Aðeins áhugasamir hafi samband í síma: 764 9080, milli kl. 9-18

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Húsnæði í boði

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

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

Nánari upplýsingar veitir Sværrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178 Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax. Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega. Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust fljótlega.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com. Grensás ehf. / Ragnar

FRÍSTUNDABIL.

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, 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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf Kirkjunnar



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.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.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

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

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

Er flughræðsla að angra þig?

Dáleiðsla getur hjálpað.

Hafðu samband Ingibjörg Bernhöft sjúkraliði, sálfræðinemi og Dáleiðslukennari s. 863 8902 ibernhoft@gmail.com

www.bernhof.is

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

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósléðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is



Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

www.bernhof.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkjið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímápananir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is