



LAUGARDAGUR 20. JÚLÍ 2019

Helgin

# Með dellu fyrir gömlum græjum

Tómas Jónsson hljómborðs-  
leikari hefur vakið mikla  
athygli að undanförunu,  
bæði með Jónasi Sig,  
djassveitinni ADHD  
og Júníusi Mey-  
vant. Tómasi hefur  
verið líkt við bestu  
hljómborðs- og  
orgelleikara landsins, þá  
Eypór Gunnarsson og  
Karl heitinn Sighvatsson.



## Mömmumatur og meira til!



Fjölskyldubröns um helgar  
Kynningarverð 1.990 kr.

Íspinni fyrir krakkana í eftimat  
6-12 ára hálftré, frítt fyrir  
þau yngstu

Opið 11-15 um helgar



Laugavegi 178 - matarbarinn.is



Tómas leikur hér á harmóníku sem var í eigu afa hans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# TRI

TRI VERSLUN  
TRI VEFVERSLUN  
TRI VERKSTÆÐI



WWW.TRI.IS

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



#### Framhald af forsiðu →

Tómas hafði ekki heyrt af þessari samlíkingu en var stoltur af. „Báðir hafa verið í miklu upphaldi hjá mér og þeir hafa verið mínar fyrirmyndir,“ segir hann. Tómas er aðeins 26 ára en hann hefur leikið á pianó frá sjö ára aldri. „Ég er yngstur þriggja systkina og þau eldri lærðu á pianó. Mér fannst það eiginlega skylda mín að gera það líka en þó ekki kvöld. Það stóð pianó í stofunni heima og úr því ég var orðinn sjö ára var eðlilegt í mínum huga að læra á það eins og fólk gerir,“ segir hann. „Pabbi spilaði á munnhörpu fyrir okkur og var í kirkjukór en annars var ekkert sérstaklega mikil tónlist í minni fjölskyldu. Reyndar voru báðir afar mínir harmóníkuleikarar og mjög músíkalskir. Alnafni minn, Tómas Jónsson, bjó á Þingeyri og var þar allt í öllu. Kennari, skólástjóri, sparisjóðsstjóri og stjórnandi kirkjukórsins. Hann spilaði einnig á melódiku en ég hélt alltaf að hann væri saxófónleikari, það var leikfangasaxófónn á heimilinu. Hinn afi minn, Ólafur Helgi Friðjónsson, var athafnamaður í Hafnarfirði. Hann var áhugaleikari, járnsmiður og radióamatör. Í garðinum var stórt útvarpsmastur sem sást um allan bæ,“ útskýrir Tómas. „Ég eignaðist harmóníkurnar þeirra.“

#### Ætlaði að verða rokkari

Tómas segir að mestu tónlistaráhrifin hafi hann fengið frá vini sínum Rögnvaldi Borgþórssyni. „Við stofnuðum hljómsveit tíu ára og spilum enn saman. Röggi er gítarleikari en pabbi hans hafði mikil áhrif á okkur. Hann var músikant og með eigið stúdíó. Við strákar vorum í Hvaleyrarskóla í Hafnarfirði, fengum að troða þar upp og mikla hvatningu. Ég hef sömuleiðis alltaf verið þakklátur tónmenntakennaranum mínum sem heitir Stefán E. Petersen en hann er sjálfur hljómborðsleikari. Hann sýndi okkar myndbönd með Elvis Presley og Led Zeppelin í bland við klassísk tónskáld. Ég hafði ekki mikinn áhuga á klassík á þeim tíma en það hefur breyst í seinni tíð þótt ég hafi aldrei haft áhuga á því að vera klassískur pianóleikari. Ég kaupi oft Best of plötur með gömlum tónskáldum til að fá yfirsýn yfir stíl hvers og eins. Rakhmaninov og Wagner finnst mér mjög áhugaverðir. Annars er ég algjör nýgræðingur í þeirra heimi,“ segir Tómas og bætir við að djassmúsík og sú tónlist sem hefur þróast út frá henni heilli hann mest auk rokks og popps. „Tónlist sem er lifandi og spennin hófðar mjög til mín. Ég ætlaði alltaf að vera rokkari.“

#### Deep Purple hafði áhrif

Tómas uppgötvaði þegar hann var ellefu ára að þessi pianómúsík sem hann hafði verið að læra í nokkur ár væri ekki í neinum takmi við rokkið sem hann dreymdi um. „Á tímabili velti ég því fyrir mér að skipta um hljóðfæri en uppgötvaði þá Deep Purple. Í þeirri sveit var orgelleikari sem hét Jon Lord og lék á Hammond-orgel. Hann hafði gríðarleg áhrif á mig og ég ákvað að verða rokkorgelleikari. Ég spila mikið á Hammond-orgel og það er orðið eitt af mínum aðalhljóðfærum. Tónlist Karls Sighvatssonar hefur einnig haft áhrif á mig og ég hef mikið stúderað hana. Það er merkilegt hvað hann gerði með Hammond-orgelið fyrir íslenska tónlist. Ég er ákaflega stoltur af því að eiga eitt af hans orgelum eða að minnsta kosti er ég með það í eilífðarföstri,“ segir Tómas.



Tómas á mikið safn gamalla hljóðfæra og þau eru í raun áhugamál hans. Hér situr hann við Hammond L-122. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



#### Saga um orgel Kalla Sighvats

Þegar hann er spurður hvernig það hafi komi til að hann sé með orgelið heima hjá sér, svarar hann með sögu. „Ég bý í Þorlákshöfn og Kalli var hér mikið á síðustu árum sínum. Hann var organisti í kirkjunni og var með aðstöðu í Hveragerði til að geyma öll orgelin sem hann átti. Þegar hann flutti sig um set borgaði hann flutningabílsjóranum með þessu orgeli. Ekki veit ég framhald sögunnar nema að maður hér í Þor-

lákshöfn var með það í bílskúrnun. Hann sá mig spila á tónleikum á svipað orgel, Farfisa, sem er „sixties“ og bauð mér sitt. Mér finnst stórkostlegt að vera með orgel sem var í höndum Kalla þótt það sé reyndar bílað. Ég hef einhvers konar áratu fyrir gömlum græjum og hef sankað þeim að mér. Fjölskyldu minni til ama þá eru allar geymslur fullar af gömlum græjum,“ segir Tómas en upplýsir að mjög margt sé þó í stöðugri notkun.

#### Plata á leiðinni

Tómas hefur gefið út eina plötu undir eigin nafni og er með tvær á leiðinni. Hann vonast til að koma annarri þeirra út fyrir júlín. Kona hans heitir Ása Berglind Hjálmarisdóttir og þau eiga eitt barn saman en hún átti áður tvö. Fjölskyldan er á leið í Borgarfjörð eystra með tjaldvagn en Tómas verður með Jónasi Sig og ritvélum framtíðarinnar á maraþontónleikum. Þar mun Jónas

Í góðu sumarveðri er upplagt að fara utanhúss með nikkuna og taka nokkur lög

FRÉTTABLAÐIÐ/  
STEFÁN

taka fyrir allar sínar plötur. Þá munu þeir einnig koma fram á Bræðslunni.

Tómas er sömuleiðis í hljómsveitinni ADHD sem hefur verið að leika víða um heim og verður með tónleika í Norræna húsinu 14. ágúst. Í þeirri hljómsveit eru bræðurnir, Ómar og Óskar Guðjónssynir, Magnús Trygvason Eliassen auk Tómasar. Að auki hefur Tómas ferðast um með Júníusi Meyvant á tónleikum og er á leið til Bandaríkjanna með honum síðar í sumar. Þá spilar Tómas einnig með hinum og þessum tónlistarmönnum í stúdíóvinnu svo hann kemur víða við.

#### Dellukarl

Tómas spilar mikið á hljóðgervla, aðallega frá áttunda og níunda áratugunum. „Í græjum leita ég til fortíðar og nota mikið af þessum hljóðgervlum á plötunum mínum. Nýjar græjur eiga til að vera karakterlausar. Á sjötta, sjöunda, áttunda og níunda áratugunum kom á markað ótrúlega mikið af rafmagnshljóðfærum sem höfðu einstakan karakter. Meira að segja miklu fyrr því Hammond-orgel voru fyrst framleidd árið 1935. Ég hef orðið mér úti um gömlu græjurnar hér á landi, á netinu og á ferðalögum.

Í Japan er til fullt af spennandi svona dóti, sér í lagi synthesizerum, því mikið af þeim var framleitt þar á sínum tíma. Japönsk menning byggir á virðingu fyrir hlutum og þeim er haldið vel við. Það má kannski segja að ég sé dellukarl. Þetta er mitt helsta áhugamál sem samvefst auðvitað tónlistinni. Stundum hlusta ég á tónlist sem mér finnst leiddinleg en hef áhuga fyrir tækjunum sem eru notuð,“ útskýrir hann.

„Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að vinna við tónlist og hlakka til komandi viku. Vinnan getur líka stundum verið þægileg þegar maður er með litit barn ef maður er laus við á daginn, eins og núna þegar allir eru í sumarfrí,“ segir Tómas sem var á göngu með barnavagninn þegar við ræddum við hann. Gangan var til þess að svæfa barnið og það tókst.

#### Útgefandi:

Torg ehf

#### Ábyrgðarmaður:

Kristín Þorsteinsdóttir

# Aleria er bólukrem ársins

Íslenska bólukremið Aleria frá Florealis hefur verið valið bólukrem ársins í Svíþjóð. Kremið hefur einnig hlotið góðar viðtökur á Íslandi en það er fánlegt í flestum apótekum hérlendis.

Aleria er árangursrik meðferð við bólum og húðóhreinindum á borð við filapensla. Kremið minnkar fljótt roða, bólgur og kláða ásamt því að veita húðinni góðan raka. Aleria er án ilm- og aukaefna og hentar grænkerum. „Það er auðvitað frábært að vara frá íslensku fyrirtæki skuli fá þessa

## Gagnlegar upplýsingar

- Viðurkennd virkni með klíniskum rannsóknum
- Við bólum og húðóhreinindum
- Borið á bólur tvisvar á dag
- Án ilmefna og parabena
- Fyrir bæði andlit og líkama

viðurkenningu frá Aftonbladet í Svíþjóð núna í vor. Mesta viðurkenningin er samt auðvitað viðbrögðin sem við fáum frá notendum Aleria því bæði Íslendingar og Svíar hafa verið mjög ánægðir með virkni kreamsins og finna skjótt mun eftir að þeir byrja að nota það,” segir Sandra Mjöll, vöru- og markaðsstjóri Florealis á Íslandi.

### Viðurkennd virkni

Aleria er bólukrem sem veitir húðinni mikinn raka en gerir hana hvorki feita né þurrkar hana. Kremið inniheldur meðal annars hýalúrónsýru og Aloe vera sem gera kremið mjög rakagefandi. Virka efnið í Aleria heitir TIAB og er sérhannað efnasamband sem er bæði bakteríuhemjandi og græðandi en virkni þess er viðurkennd af evrópsku lyfjastofnuninni. Kremið myndar þunna varnarhimnu yfir húðina og vinnur gegn vægum sýkingum sem eru þekktur orsakavaldur að bólum. Varnarhimnan varðveitir



“Íslendingar og Svíar hafa verið mjög ánægðir með virkni kreamsins og finna skjótt mun eftir að þeir byrja að nota það.

Sandra Mjöll, vöru- og markaðsstjóri

einnig raka húðarinnar og ver hana fyrir ertandi efnum úr umhverfinu. Þannig myndast kjöraðstæður fyrir húðina til að gróa og endurnýja sig. „Það skiptir miklu máli að Aleria er með viðurkennda virkni og skráð sem lækningavara. Það er búið að prófa kremið í klíniskum tilraunum og sýna fram á raunverulegan árangur gegn bólum, roða og bólgu í húð. Í slæmum tilfellum má nota Aleria með öðrum bólumeðferðum, t.d. lyfjameðferðum við slæmum bólum því kremið þurrkar ekki húðina og þolist mjög vel,” segir Sandra. Kremið má nota bæði á andlit og líkama og hentar það jafnt báðum kynjum. Best er að bera kremið á bólusvæðið tvisvar á dag þar til að bólurnar eru horfnar.

Aleria fæst í flestum apótekum á Íslandi og í einnig í netverslun Lyfju.



FLOREALIS



## Bólukrem ársins!

Aleria sigrast á bólum og stuðlar að heilbrigðri húð. Einstök efnasamsetning sem virkar.

\*Aftonbladet, Svíþjóð 2019

# Eftirréttir sem þú verður að prófa

Eftirréttir þurfa ekki að vera fullir af sykri til að vera bragðgóðir. Hildur Sif Hauksdóttir deilir með lesendum einföldum uppskriftum að eftirréttum sem tilvalið er að prófa um helgina.

Ásta Eir  
Árnadóttir  
astaeir@frettabladid.is



**H**ildur hefur alltaf verið mikill matgæðingur og henni finnst fátt skemmtilegra en að prófa sig áfram í eldhúsinu. Fyrir nokkrum árum fór hún að huga meira að hollari og hreinni fæðu og í dag reynir hún að borða einungis grænmetisfæði. Eftir að hún breytti um stefnu í mataræði sínu hefur hugmyndunum í eldhúsinu fjölgað til muna þar sem hún reynir að nýta hráefnin sem mest.

Hildur, sem starfar sem flugfeyja, samfélagsmiðlastjóri og bloggari, hefur mikinn áhuga á heilbrigðum lífsstíl og þá sérstaklega matargerð og hreyfingu. Þessa stundina er Hildur að æfa fyrir Reykjavíkummarabónið sem hún stefnir á í ágúst og þess á milli er hún að prófa sig áfram með hollar og næringaríkar uppskriftir.

Að þessu sinni ætlar Hildur að deila með lesendum þremur hollum uppskriftum að eftirréttum fyrir helgina.

## Sumarhráfæðiskaka

### Botn

3 dl möndlur  
3 dl mjúkar döðlur  
1 tsk. salt

### Kasjúfylling

3 dl kasjúhnetur (lagðar í bleyti í 9 klst. eða yfir nótt)  
1 dósa af kókosmjólk  
1 dl döðlusykur  
1 msk. kókosolia  
2 msk. sítrónusafi  
1 tsk. vanilludropar

Setjið allt hráefnið sem fer í botninn í matvinnsluvél og blandið vel saman. Pressið síðan deigið í kökuform og frystið. Setjið hráefnin fyrir fyllinguna í matvinnsluvél og blandið mjög vel saman. Því lengur því betra eða þangað til blandan er orðin „fluffy“ og silkimjúk. Smyrjið fyllingunni yfir botninn og setjið aftur í frysti. Takið kökuna út úr frystinum 1 klst. áður en hún er borin fram og skreytið með ferskum berjum og smá kókosmjóli. Æðisleg kaka sem klikkar ekki með kaffinu.



## Avokadómús

2 avokadó  
1 dósa af kókosmjólk  
2 dl af ósykruðu kakói  
1 dl steviasykur frá Good Good  
1 tsk. salt

Öllu hráefninu blandað vel saman í matvinnsluvél þangað til áferðin er orðin „fluffy“ og silkimjúk. Setjið músina í falleg glös og skreytið með hindberjum. Best er að kæla músina í 1-2 klukkustundir áður en hún er borin fram. „Frábær eftirréttur sem slær alltaf í gegn á mínu heimili.“

## Apple crumble

6 epli  
5 dl hafrar  
2 dl möndluhveiti  
2 dl steviasykur frá Good Good  
2 tsk. kanill  
1 tsk. salt  
1 dl vegan smjör

- Best er að skera eplin í litla bita og setja í form.
- Síðan skal blanda öllum þurr-efnunum vel saman og bæta að lokum við smjörinu. Eplunum síðan blandað við.
- Baka skal bökuna í 35-45 mínútur á 180 gráðum eða þangað til eplin eru orðin mjúk.
- Að lokum er tilvalið að þeyta vegan rjóma til að toppa bökuna.



Einstaklega falleg og ljúffeng hráfæðiskaka. MYND/HILDUR SIF



Hildur er dugleg að deila ýmsum uppskriftum á bloggsíðunni Trendnet.



Avokadó-súkkulaðimús sem hefur slegið rækilega í gegn.

15. - 20. JÚLÍ Í FAXAFENI

# GÁMASALA!

## SÍÐASTI DAGURINN!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

GÖTUHJÓL · FJALLAHJÓL · BARNAHJÓL



netgiró

\*VAXTALAUS KORTALÁN TIL ALLT AÐ 6 MÁNÁDA - LÁNTÖKUGJALD ER INNHEIMT VEGNA KORTALÁNA

HJÓLAÐU Í NYTT HJÓL!

VAXTALAUS KORTALÁN\*







FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

# Þetta er flott í garðinn þinn!

Höfum til sölu garðhús, skýli og heita potta - fljótlegt og auðveld uppsetning



## 1 Skýli með útdraganlegu þaki **Kr. 220.000**

Álgrind 3 x 4 metrar með 8 mm holplasti í þaki.  
tilvalið á pallinn eða yfir heita pottinn

## 2 Gróðurhús utan á vegg **Kr. 145.000**

3,70 x 2 m og hæðin við hús 2,3 m.

## 3 Gróðurhús **Kr. 135.000**

Gróðurhús fyrir íslenskar aðstæður.  
3,10 x 2,38 m.

## 4 Uppblásinn heitur pottur **Kr. 99.000**

Fyrir 6 manns.  
Tekur aðeins 6 mínútur að blása upp.  
Hitar upp að 42 °C



Upplýsingar fást hjá  
SMH Gróðurhús ehf.  
í síma 866-9693

Einnig eru nánari upplýsingar á  
Facebook: Gróðurhús SMH ehf





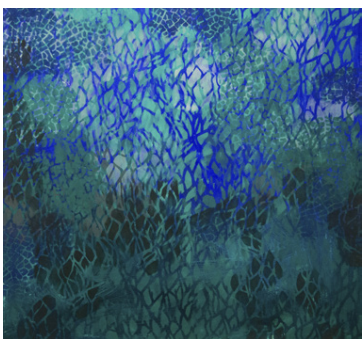
Æðislegar parmesan kartöflur með grillmatnum um helgina.

## Æðislegar parmesan kartöflur

Vantar þig uppskrift að spennandi kartöflum fyrir helgina? Þessar eru æðislega góðar og henta með öllum grillmat. Í uppskriftina eru notaðar nýuppteknar kartöflur.

**1 kíló kartöflur**  
**2 dl parmesan ostur, rifinn**  
**3 dl sýrður rjómi**  
**1 stórt hvítlauksrif**  
**½ sítróna**  
**Graslaukur**  
**Ólífúolia**  
**Salt og nýmalaður pipar**

Þvoðu kartöflurnar og sjóðu þær í saltvatni. Takið upp úr og setjið á bókunarplötu. Hituð ofninn í 220°C. Þrýstið á hverja kartöflu með gaffli þannig að hún kremjast. Dreifið smávegis ólífúolía á hverja kartöflu og bragðbætið með salti og pipar. Stráðu parmesan osti yfir kartöflurnar. Bakið í ofni í um það bil 15 mínútur eða þar til kartöflurnar hafa fengið gullinn blá. Þegar kartöflurnar eru teknar úr ofninum er smátt skornum graslauk stráð yfir. Borið fram með sýrdum rjóma með hvítlauk, sítrónusafa og graslauk.



Verk á sýningunni.

## Dagdraumar við Tryggvagötu

Jelena Antić myndlistarkona sýnir verk sín í Grafík-salnum við Tryggvagötu en sýningunni lýkur á morgun. Þetta er sjötta einkasýning Jelenu en önnur hér á landi. Verk Jelenu eru abstraktlistaverk með sterkum persónulegum stíl. Yfirskrift sýningarinnar í Grafík-salnum er Daydreaming eða dagdraumar. Jelena segir að dagdraumar líkist hugleiðslu og verkin á sýningunni séu eins konar hugleiðsla. „Ein ástæðan er endurtekin notkun á mynstrum sem minna á dáleiðslu en líka það hvernig ég vinn málverkin. Stundum stari ég á tóman striga klukkutímum, jafnvel dögum saman og þegar innblásturinn kemur fylgi ég honum.“

## Götubitahátíð í bænum

Fyrsta götubitahátíðin á Íslandi (Street Food Festival) verður haldin á Miðbakknum í Reykjavík um helgina. Hátíðin hófst í gær og stendur til klukkan 18.00 á morgun. Seljendur verða úr ýmsum áttum og selja götubita í gámum, matvögnum og tjöldum. Einnig verða básar fyrir „pop up“ verslanir, bar, kaffisölu og matarmarkað ásamt fleiri nýjungum. Boðið verður upp á lifandi tónlist og önnur frábær skemmtiatriði. Samhliða hátíðinni verður

haldin fyrsta keppnin í „Iceland Street Food Awards“ þar sem fjölmargir íslenskir aðilar munu keppa um viðurkenninguna „besti götubitinn 2019“. Sigurvegarinn mun svo í framhaldi af því keppa fyrir Íslands hönd í alþjóðlegri keppni – „European Street Food Awards“ – sem haldin verður í Malmö í lok september.

Fritt er inn á hátíðina og allir velkomnir.



Mikið úrval og góð stemning á Miðbakknum um helgina. NORDICPHOTOS/GETTY

# TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins  
aðeins 1.790 kr.\*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU  
SVÍNAKJÖT 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](http://www.kinahofid.is)



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



# KINAHOFID

Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi  
[www.kinahofid.is](http://www.kinahofid.is) | Sími 554 5022



# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólín eru með power stýri, 100% driflæingu. Lítt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar líttu eldsneyti.

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

## KRÓKUR

### ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.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.

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

## Bílar til sölu



Golfbil til sölu, nýlegir rafgeymar. Verð 450 þús. Uppl. í s: 899-4263

## Hópfarabílar



54 sæta M-Benz 0303. Verð 650 þús. Sími 893-4246

## 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. Gerum líka við palla.

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

## Hjólhýsi



Til sölu Kip-4.20 hjólhýsi árg '90. Ný innflutt og vel með farið. Fortjald-innbyggð salerni og innbú fylgir, frekari upplýsingar í síma 699-4329



Til sölu hjólhýsi Delta 4400FB árg. '07 Svefnpláss fyrir 4 til 5, útvarp, sjónvarp og fortjald. Hjólhýsið er í mjög góðu standi og skoðað 2019. Verð 2, milljónir Uppl. í s: 661-8324

## Hjólbarðar



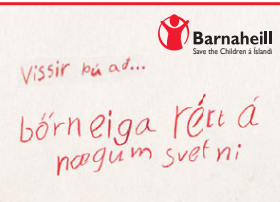
### TECHKING VINNUVÉLADEKK

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

## Varahlutir



Ljósboðinn@ljósboðinn.is s. 553-1244



Vissir þú að... börneiga rétt á nægum sveti ni

## Þjónusta

### Pípulagnir

### PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Pípulagningameistari. Getur bætt við sig verkefnum smáum sem stórum. Vanir menn. Sími: 820-9396

### PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

### Hreingerningar

#### VY-ÞRIF EHF.

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

### Garðyrkja

## Lárkot ehf

Sandur, mold og jarðvinna.

Mætum og gerum tilboð.

Uppl. í s. 892 2257

Geymið auglýsinguna.

## Til sölu



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

## SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Smávélavíðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

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

### Bókhald

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

### Nudd

#### NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

### Spádómar

#### SPÁSÍMINN 9086116.

Ástir, Fjármál, Heilsa. Opíð alla daga.

## Bólstrun

### Svampur.is

Þjóðum upp á sérsníðnar 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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningaþj. Mikael 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

## Til sölu

### Til sölu Bens Sprinter 516



Til sölu Bens Sprinter 516 nýskráður Desember 2016, AY H37 Ekinn 70.000 km, 6 girar, 160 hp. Vindhlíf (spoler) m/geymsluhólf. Bíll skráður 5,1 tonn, 1 tonn lyfta, lyftublað 180 cm. Bakkmyndavél, fjarstýring á lyftu, pallettutjakkur, 2 hliðahurðir h/megin breidd 2,60. Kassi l:4,40 h:2,20 B: 2,10. Gjaldmælir og talstöð geta fylgt með. Upplýsingar í síma: 823-2314

# 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

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

## Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

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



Verið hjartanlega velkomin. Tímabantanir 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.
- Veggagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástal 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

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## íshúsið

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

## Húsviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

## Keypt &amp; Selt

## Til sölu



**Kassagítarar á tilboði**

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) [gitarinn@gitarinn.is](mailto:gitarinn@gitarinn.is)

## microlift

## KRATMIKLIR BRETTATJAKKAR



**ETNA ehf.** Til sýnis hjá Pmt, Krókhálsi 1. Upplysingar og fyrirspurnir í síma 698 1539 - email: [siggi@pmt.is](mailto:siggi@pmt.is)

## Heimilið

## Barnavörur



## SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 [barnidokkar.is](http://barnidokkar.is)

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



**ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA**  
Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500,- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. [www.iceschool.is](http://www.iceschool.is) - [ff@icetrans.is](mailto:ff@icetrans.is) - [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool). Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

## Atvinna

## Atvinna óskast

Kona óska eftir vinnu,vann í mörg ár hjá Spiral prentþjónustu. Getur byrjað 1. ágúst. Sími:620-4464

## Atvinna í boði

Óska eftir smíð í vinnu eða manni vönum smíða vinnu. Looking for a carpenter or a man used to carpenter work (english speaking) upplýsingar í síma 893-5374 eða [nybyggd@simnet.is](mailto:nybyggd@simnet.is)

## Húsnæði

## Húsnæði óskast

Hjón með traustar tekjur óska eftir 2 herb. 60 fm + íbúð til leigu á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. s: 787-1097.

## Atvinnuhúsnæði

## FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EDA 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



## ÞERNUNES TIL LEIGU

Glæsileg efri sérhæð til leigu til langs tíma. Leiguverð 290.000. Er laus strax. Uppl. í síma 896 3038.

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna og með stuttum fyrirvara.

Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

**ráðum**  
ráðningarstofa

[WWW.RADUM.IS](http://WWW.RADUM.IS) | 519 6770 | [RADUM@RADUM.IS](mailto:RADUM@RADUM.IS)

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

*Best geymda leyndarmál Kópavogs*

Gullnáman

**HEPPNI Í KEPPNI**

Gullnáman

**GLÆSILEGUR SPILASALUR**

*Komdu og freistaðu gæfunnar!*

**LIFANDI TÓNLIST**



**FESTIVAL**

*Spilar fyrir dansi*

**FÖSTUDAG & LAUGARDAG**

**FRÁ KL. 00.00 - 03.00**

**HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19**

**HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21**

**SÍMI 554 2166**

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

**WWW.CATALINA.IS**