

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 9. ÁGÚST 2019

Lífsstíll



Cinque Terre ströndin liggur eftir ítölsku rívíerunni og samanstendur af fimm bæjum sem eru gríðarlega eftirsóttir ferðamannastaðir. Bæirnir og umhverfi þeirra eru á heimsminjaskrá UNESCO. ➔4

Gerði tæknibrellur í Thor og Blade Runner

Í tæknibrellugeiranum má finna fjölmargar sérhæfðar deildir sem koma saman bak við eitt skot í bíómynd. Elfar Smári hefur aflað sér reynslu sem kompari og segir skemmtilegast að vinna við faldar tæknibrellur. ➔2

Það er skemmtilegast að vinna við myndir þar sem tilgangur tæknibrellna er að hjálpa framvindu sögunnar.

ÚTSÖLULOK

LAUGARDAGINN 10. ÁGÚST



ALLIR PÚÐAR
20 - 40%
AFSLÁTTUR



Askov Tungusófi 195x185 m kr. 176.600
NÚ KR. 123.620

-30%



ALLIR KLUKKUR
20% AFSLÁTTUR



Freja hliðarborð 2 í setti kr. 44.600
NÚ KR. 29.760

-40%



kr. 5.600 / 4.300 kr. 4.900
NÚ KR. 3.360 / 2.580 NÚ KR. 2.580

-40%



Motta 60x90 kr. 9.800
NÚ KR. 5.880

-40%

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Kvikmyndabransinn á Íslandi hefur tekið stakkaskiptum síðustu ár og vægi tæknibrellna verður æ meira. Elfar Smári Sverrisson er lærður í því sem kallast á ensku „compositing“, á íslensku þýðist það best sem stafræn samsetning en meðal kollega er starfsheitið einfaldlega kompari. Það sem kompari gerir er að setja saman vinnu mismunandi deilda við tæknibrellur. Á meðan ein deild hennar þrívíddarmódel, önnur hennar áferðina á módelinu og enn önnur býr til hreyfingu á því, sér komparinn um að setja alla þessu vinnu saman í eitt skot.

Áhuginn á þessari vinnu kviknaði þegar Elfar var í Margmiðlunarskólanum. „Ég skráði mig í Margmiðlunarskólann árið 2009. Það var rétt eftir hrun og ég vissi ekki alveg hvað mig langaði að gera, en þarna kynnist ég heimi tæknibrellna.“ Elfar segir að áður en hann fór í Margmiðlunarskólann hafi áhuginn á kvikmyndum ekki verið meiri en hjá næsta manni.

Örlögin réðu starfsvalinu

Eftir að hann kynntist þessum heimi fór hann að sjá kvikmyndir í öðru ljósi og möguleikinn á að vinna sjálfur í kvikmyndum opnaðist. Hann telur reyndar að örlögin hafi ráðið því að hann valdi þetta starf. „Ég er umkringdur kvikmyndafólki. Konan mín er kvikmyndagerðarmaður, allir mínir bestu vinir hafa endað í kvikmyndabransinum, þannig að mér líður eins og mér hafi verið ætlað að fara í þessa átt.“

Næst fór Elfar út til Svíþjóðar í Campus i12 háskólann í Jönköping og sérhæfði sig í sínu starfi. Elfar segir að flestir sammendur hans hafi farið beint í bransann eftir skóla eða jafnvel fyrr. Hins vegar eru sífellt fleiri í dag sem læra allt í gegnum internetið. „Það eru rosalega margir sem sækja sér þekkingu á netinu og ótrúlega mikið af efni þar sem kennir manni undirstöðuatriðin. Ef maður hefur tímann og áhugann þá er hægt að læra þetta allt á netinu.“ Sjálfur notar Elfar netið óspart til að uppfæra og auka við eigin þekkingu. „Ég nýti internetið á hverjum degi þegar kemur að því að leysa vandamál sem ég stend frammi fyrir. Það er klárlega ómissandi þáttur í vinnunni.“

Everest mótaði hann

Eftir námið hélt hann í starfsnám hjá sænska fyrirtækinu Filmgate. Þar vann hann fyrst og fremst



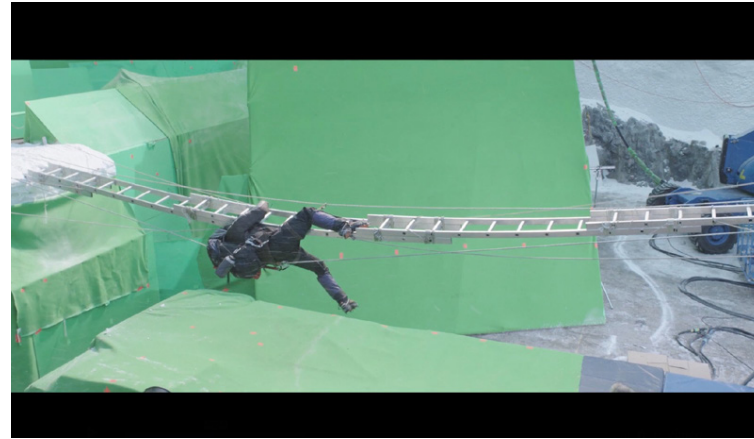
Blade Runner 2049 hlaut Óskarsverðlaun fyrir tæknibrellur og kvikmyndun.

við sænskar kvikmyndir en líka í breskri framleiðslu á myndinni Diana sem fjallar um Díönu prinsessu. Eftir að hafa unnið hjá Filmgate í eitt og hálf ár ákvað Elfar að tími væri kominn til að flytja heim. „Ég byrja að vinna hjá RVX Studios sem sá um tæknibrellurnar fyrir Everest og Ófærð 1.“ Elfar vann hjá RVX í tvö ár og segir að mest allan tímann hafi hann unnið við Everest. „Það var risastórt verkefni fyrir okkur. Það mótaði mig mikið sem kompara. Þetta er klárlega eitt erfiðasta og lengsta verkefni sem ég hef tekið þátt í.“

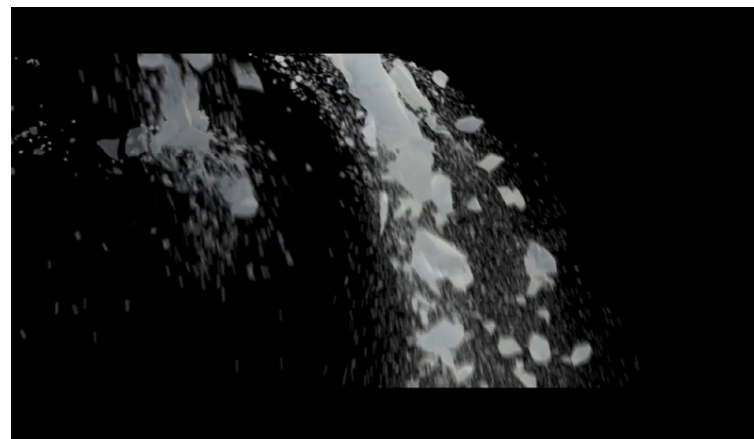
Vinnan við Everest tók eitt og hálf ár. Elfar segir að vinnan hafi meðal annars falist í heimildavinnu til að kynna sér aðstæðurnar á toppi Everest. „Við fengum til okkar Íslending sem fór á Everest, til að vita hvernig væri að vera þarna. Það hjálpaði okkur að búa til kuldann og aðstæðurnar. Það var gaman að fá alvöru innsæi.“ Þó að námið hafi verið mikilvægt upp á að læra reglurnar og aðferðirnar segist Elfar læra best af reynslunni sjálfri. „Maður lærir rosalega hratt á að gera hlutina og með því að vera í kringum fólk sem hefur unnið við þetta í mörg ár.“

Alien Covenant og Mary Poppins tóku við

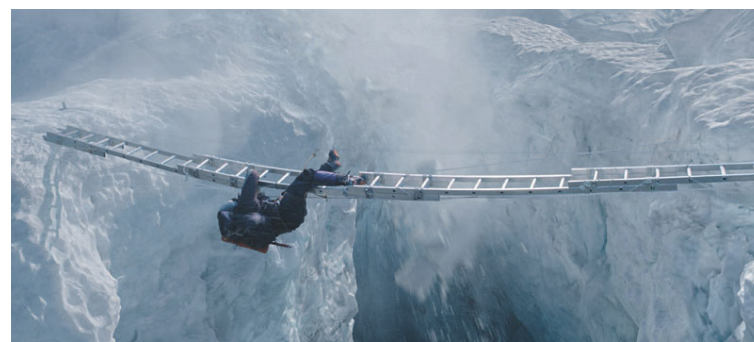
Eftir að Elfar lauk vinnu sinni við Everest og Ófærð 1 var lítið að gera heima á Íslandi. „Ég tók þá ákvörð-



Kompari setur saman vinnu mismunandi deilda tæknibrellugeirans.



Frásögn Íslendinga sem fór á Everest hjálpaði til við að búa til aðstæðurnar.



Eitt lærdómsríkasta verkefni Elfars var vinnan við Everest.

un að leita út fyrir landsteinana og sótti um alls staðar í heiminum.“ Að lokum leist honum best á að fara til Kanada þar sem hann bjó að tengslum í Framestore-stúdíóinu, einu stærsta tæknibrellufyrirtæki heims. „Tæknibrellugeirinn í Kanada er orðinn risastór.“ Þar er vænlegt fyrir slík fyrirtæki að eiga aðsetur vegna ýmissa skattaáviln-

ana en mörg stærstu fyrirtækin í þessum bransa eru búin að opna stúdíó þar. Fyrir Framestore vann Elfar meðal annars við gerð Alien Covenant, Blade Runner 2049, Thor Ragnarök, Mowgli og Mary Poppins Returns áður en hann flutti aftur heim til Íslands.

Hann segir að það sé skemmtilegast að vinna við myndir þar sem

tilgangur tæknibrellna sé að hjálpa framvindu sögunnar en ekki einungis að sýna flottar tæknibrellur. „Mér finnst langskemmtilegast að vinna í brellum sem sjást ekki.“ Elfar segir að það séu alls konar tæknibrellur notaðar í til dæmis íslenskum kvikmyndum sem áhorfendur taka ekki eftir. „Mér finnst meira spennandi að vinna í þessum földu brellum sem hjálpa leikstjóranum og kvikmynda-gerðarfólkinu að segja söguna. Í sumum myndum gleymist að segja söguna og allt snýst um að gera flottustu brellurnar.“

Færri brellur þurfa ekki að þýða minni gæði kvikmynda

Í Blade Runner 2049 er notast við mikið af tæknibrellum en þær yfirtaka þó ekki söguþráðinn að sögn Elfars. Myndin hlaut Óskarsverðlaun fyrir bæði tæknibrellur og kvikmyndun. „Blade Runner er örugglega fallegasta myndin sem ég hef unnið í. Rammarnir og skotin í myndinni eru ótrúlega falleg. Það er töluvert auðveldara að búa til flottar tæknibrellur fyrir myndir sem eru gerðar vel frá upphafi, en að reyna að bjarga einhverjum myndum sem er ekki búin að setja jafn mikið þúður í.“ Elfar fékk að vera hluti af fjölmennum hóp sem kom að gerð Blade Runner og segir að vinnan við myndina hafi verið einstaklega skemmtileg.

Í dag er Elfar að vinna í því að vikka eigin sjóndeildarhring og auka færni sína á ýmsum sviðum tæknibrellugeirans. Fyrst og fremst er Elfar að vinna í smáum verkefnum á borð við auglýsingar og stuttmyndir. „Tæknibrelluheimurinn hér á Íslandi er ekkert voðalega stór. Ég var orðinn frekar sérhæfður úti í Framestore, maður verður það þegar svona margir vinna með manni. En hér heima þá er bransinn töluvert minni og mér finnst það spennandi hugmynd að fara að gera meira af öðru sjálfur.“

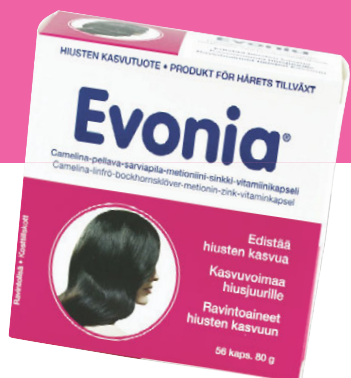
Elfar var með yfirumsjón með tæknibrellum á setti myndarinnar Hvítur, hvítur dagur sem er nýjasta mynd Hlyns Pálmasonar. Myndin var sýnd í maí á Critics' Week, einni af hliðardagskrám kvikmyndahátíðarinnar í Cannes, og verður frumsýnd 6. september á Íslandi. Elfar sá svo um tæknibrellurnar í nýrri stuttmynd Uglu Hauksdóttur, Selshamnum, en Uglu leikstýrði nokkrum þáttum í Ófærð 2. „Einnig sá ég, ásamt Braga Brynjarssyni, um brellurnar í útskriftarmynd Erlends Sveinssonar úr Columbia University í New York. Sú mynd heitir Kanarí og það er hægt að sjá hana á Vimeo.“

Í dag er Elfar að leggja lokahönd á tæknibrellur og litaleiðréttingu í stuttmyndinni Island Living sem Viktor Sigurjónsson leikstýrði og Atli Óskar Fjalarsson framleiðir. „Svo var ég að koma úr tókum á annarri útskriftarmynd úr Columbia University, leikstýrði af Brúsa Ólasyni. Þar var ég með yfirumsjón með brellum á setti og mun svo í framhaldinu sjá um allar brellurnar í myndinni. Það er greinilega nóg að gera hjá Elfari.“

Elfar sér ekki fyrir sér að tæknibrelluheimurinn hér á landi komist á sama stig og í til dæmis Kanada eða Hollywood á næstu árum, en hann er að stækka. „Það er ekki mikill peningur fyrir stórum brellum hér.“ Elfar er þó ekki að gera lítið úr tæknibrellum í íslenskum kvikmyndum, enda þurfa færri brellur af minni stærðargráðu ekki að þýða að kvikmyndirnar séu minni að gæðum. „En það verða kannski einhvern tímann í framtíðinni fleiri möguleikar hér heima.“

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

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

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

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

REYKJAVIK
RAINCOATS

ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA
10-40%
AFSLÁTTUR
Í VERSLUN OKKAR

LAUGAVEGI

62

REYKJAVIK RAINCOATS

LAUGAVEGUR 62, 101 RVK

WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM

INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM

SÍMI: 5711177



Nýtt bílaplan á Krókhálsi 9

Enn betra úrval frábær kjör!



Rað.nr. 445736

HYUNDAI SANTA FENýskráður: 2015 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 42.000 km.**Verð: 4.890.000 kr.**

Rað.nr. 445727

MITSUBISHI OUTLANDERNýskráður: 2017 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 65.000 km.**Verð: 3.390.000 kr.**

Rað.nr. 445715

NISSAN X-TRAIL ACENTA PLUSNýskráður: 2017 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 106.000 km.**Verð: 3.190.000 kr.**

Rað.nr. 150498

TOYOTA RAV4 GX PLUSNýskráður: 2015 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 154.000 km.**Verð: 2.490.000 kr.**

Rað.nr. 445729

KIA CEEDNýskráður: 2016 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 67.000 km.**Verð: 1.690.000 kr.**

Rað.nr. 150497

HONDA CR-V ELEGANCENýskráður: 2011 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 152.000 km.**Verð: 1.890.000 kr.**

Rað.nr. 445622

SKODA OCTAVIANýskráður: 2013 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 150.000 km.**Verð: 1.590.000 kr.**

Rað.nr. 740302

SUZUKI SPLASHNýskráður: 2012 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 98.000 km.**Verð: 590.000 kr.**

Bilbúð
Benna
benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 10-14

* Birt með fyrirvara um mynd og textabrengl.



Falleg ströndin í Cinque Terre er ógleymanleg sjón.

Þar sem húsin hanga í klettunum

Cinque Terre ströndin liggur eftir ítölsku rívíerunni og samanstendur af fimm bæjum, Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola og Riomaggiore. Bæirnir og umhverfi þeirra eru á heimsminjaskrá UNESCO.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Ítalía heillar Íslendinga sem aðra. Það eru margir mjög spennandi staðir á Ítalíu sem gaman er að heimsækja. Einn þeirra er ítalska rívíeran sem er að verða eftirsóttasti hluti Ítalíu, sérstaklega bæirnir í Cinque Terre. Á austasta hluta rívíerunnar er bæinn La Spezia en þaðan sigla bátar og skip með fólk sem vill sjá rívíeruna frá sjó og jafnvel stoppa stutta stund í einhverjum bænum. Fyrir um fimm-tán árum var Cinque Terre með öllum sínum fallegu litríku húsum, allt frá Genova til Pisa, falin perla. Stór forsiðumynd á frægu dagblaði vakti þessa bæi af værum blundi og ferðamönnum fjölgaði ört. Þá fór einnig að bera á skemmtiferðaskipum sem nú sigla meðfram Cinque Terre í Miðjarðarhafssiglingum.

Mikill fjöldi ferðamanna

Frá apríl og fram í október eru bæirnir fullir af ferðamönnum sem margir koma siglandi. Göturnar í þessum litlu klettabæjum eru svo þröngar að þar fara engir bílar akandi. Ekki er tekið á móti fólki með börn, fólki í hjólastólum eða hjartveikum í þessar siglingar. Bæirnir eru erfiðir yfirferðar og það þarf að klifa kletta. Bæjaryfirvöld hafa þurft að setja fjöldatakmörk anir á ferðamenn á vissum tímum. Allir veitingastaðir og barir eru smekktfullir af fólki og margir segja að fríðurinn sé úti í litlu fallegu þorpunum. Flestallir ferðamenn eru dagsgestir sem stoppa stutt, koma með lest sem er yfirleitt troðin. Ferðamönnum er bent á að gæta sín á vasapjófum í lestinni, sérstaklega börnunum sem gerð eru út í þeim tilgangi að ræna gesti.

La Spezia er sá bær þar sem skemmtiferðaskipin stoppa. Frá La Spezia fer lestin til litlu bæjanna.



Litrík og falleg höfnin í Vernazza í Cinque Terre.

Áform eru um að bæta aðstöðuna fyrir skemmtiferðaskipin til að hægt sé að taka á móti fleiri ferðamönnum. Engu að síður vilja bæjaryfirvöld í Cinque Terre fækka ferðamönnum úr 2,5 milljónum gesta í 1,5 milljónir. Óljóst er hvernig það á að takast. Ein uppástungan er dýr aðgöngumiði að bæjunum. Einnig hefur verið talað um app sem virkar eins og einhvers konar umferðarljós, það lætur vita í hvaða þorpi fæstir eru. Rautt ljós merkir að bærin sé lokadur ferðamönnum en grænt að það sé allt í góðu að koma í heimsókn. Þá er einnig rætt um að setja upp miðasölu fyrir fram. Aðeins sé hægt að koma í heimsókn hafi fólk í fórum sínum miða sem það hafi áður keypt. Það gæti hins vegar verið erfitt að framkvæma þar sem margir gestir koma með skipum og stoppa stutt.

Einstök náttúruperla

Cinque Terre er sögð einstök náttúruperla, falleg og sjarmerandi. Margir segja ógleymanlegt að sigla með ströndinni og stoppa einhverja stund í bæjunum en aðrir vilja taka lestina. Lestarkerð frá Monterosso til Vernazza

er ægífgur, ekið er um vínakra sem liggja utan í klettaveggnum. Útsýnið frá Vernazza er ógleymanlegt. Það eru 550 tröppur upp í turn á hæðinni, erfið leið en þegar upp er komið er útsýnið sannkallað ævintýri á að líta. Munið eftir góðum gönguskóm.

Vilji gestir fá sér að borða á ævintýralega fallegum stað er mælt með Porto Roca hótelinu í Monterosso. Þaðan er eitt fallegasta útsýni í Evrópu, að því er The Economist hefur skrifad. Hótelid liggur hátt í klettavegg og skagar út í Miðjarðarhafið. Nauðsynlegt er að bóka borð fyrir fram.

Rólegrí staðir

Vilji fólk sjá sjarmerandi litla bæi við ítölsku ströndina án þess að vera í ferðamannaþrönginni gæti verið sniðugt að heimsækja Portovenere sem er suður af Cinque Terre bæjunum. Bærin er ekki ósvipaður þeim en engin járnbrautarlest fer þar um. Sestri Levante er lítill svefnbær mitt á milli Genova og Cinque Terre sem býður upp á mjög ítalskt og skemmtilegt umhverfi sem einnig er áhugavert að heimsækja.

Frjáls framlög



enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation



Góð morgunrútína gefur tóninn fyrir afkastamikinn dag.

Mikilvægi morgunrúttínu

Eitt af því sem margir af farsælustu frumkvöðlum heims eiga sameiginlegt er metnaðarfull morgunrútína. Sú einfalda athöfn að búa um rúmið sitt á morgnana er til dæmis mjög áhrifarík en það gefur tóninn fyrir daginn og hefur þannig áhrif á það hversu afkastamikil/í þú verður það sem eftir er dags. Hérna eru nokkur atriði sem hjálpa manni að byrja daginn vel.

- 1) Ekki ýta á snooze.
- 2) Búðu strax um rúmið þitt.
- 3) Ekki kíkja strax á símann, fáðu þér fyrst vatnsglas.
- 4) Komdu blóðflæðinu af stað, t.d. með því að teygja.
- 5) Hafðu morgunmatinn og fót dagsins tilbúin.

Á veturna er svo fátt betra en að taka til fötin og geyma þau á ofninum yfir nóttina. Þá er líka gott að nýta morgunkyrrðina í að hugleða, lesa og skrifa.



Aspars sem er umvafinn beikoni er léttur og góður hádegisverður.

Grillaður aspars með beikoni

Þetta er meiriháttar smáréttur eða meðlæti með grillmat.

Grænn aspars sem beikon er vafinn um og glasseraður með sírópi. Þennan rétt má líka borða með spældu eggi í hádeginu. Uppskriftin ætti að duga fyrir fjóra.

24 grænir, ferskir asparsstonglar
8 sneiðar beikon
2 msk. hlýsíróp

Skerið neðsta partinn frá, það eru um það bil 2 cm. Gott er að beygja asparsinn og þar sem hann er harðastur neðst og bognar er best að skera hann. Fint að hafa það til hliðsjónar. Sumir skræla stöngulinn en öðrum finnst það óþarfi. Bara eftir smekk hvers og eins.

Takið þrjá asparsa og vefjið einni sneið af beikon um þá. Endurtakið þar til allir eru komnir með beikon. Setjið á heitt grillið og leyfið að vera þar til beikonið verður stökkt og hefur fengið fallegan lit. Snúið af og til. Penslið sírópinu yfir á síðustu steikarminútunum. Gætið þess að þetta brenni ekki.

Moltugerð í eldhúsinu

Bokashi-tunnur eru litlar tunnur ætlaðar til moltugerðar. Bokashi er japönsk moltunaraðferð sem býr til moltu í loftþéttri tunnu sem geyma má innandyra. Aðferðin bindur gróðurhúsalofttegundir sem annars losna í klassískri moltugerð og urðun lífræns úrgangs. Það má setja nánast allan lífrænan úrgang í bokashi-tunnuna, meðal annars kjöt og

mjólkurvörur sem henta ekki í allar moltutunnur.

Örveruklíði er blandað saman við matarleifarnar til að hjálpa til við að brjóta þær niður. Þegar tunnan er full er innihaldið látið gerjast í tvær til fjórar vikur. Það er svo grafið úti í garði, sett í lífrænt rusl eða í moltutunnu. Þetta er einföld aðferð sem flestir ættu að geta nýtt sér hvort sem fólk er með garð eða ekki.



Lífrænn úrgangur. NORDIC PHOTOS/GETTY



Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

Fyrir alla fjölskylduna

Í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000
www.itr.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

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

Málara

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., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Bólstrun

Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihsíð
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhúsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

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

Pípulagnir

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

Garðyrkja

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

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Keypt & Selt

Til sölu



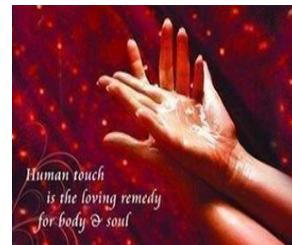
LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

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 m2. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

Help needed on Restaurant, CV send on magnusingi@gmail.com

Tilkynningar

Fundur

ADALFUNDUR SÁLARRANNSÓKNARFÉLAGS ÍSLANDS.

Aðalfundur Sálarrannsóknarfélags Íslands verður haldinn í húsakynnum félagsins að Hamraborg 1, Kópavogi mánudaginn 12. ágúst 2019 kl. 19:00

Dagskrá samkvæmt lögum félagsins.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Við þú að...
betta ega rella læknisástoð og heilbrigðisþjónustu.

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

FÖSTUDAGUR

19:00 Liverpool - Norwich

LAUGARDAGUR

14:00 Crystal Palace - Everton

16:30 Tottenham - Aston Villa

SUNNUDAGUR

13:00 Newcastle - Arsenal

15:30 Man.Utd. - Chelsea

Boltatilboð

SMELLUR ásamt
EDDU ARA
CREEDENCE
CLEARWATER
REVIVAL
TRIBUTE
LAUGARDAG KL. 01-03

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Fasteignir



Íbúðaeignir
Síðumúli 13 - 108 Reykjavík - S. 577 5500 - ibudaeignir.is

Halldór Már Sverrisson
Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumiðlari
898 5599
halldor@ibudaeignir.is


KIRKJUSANDUR 1 - 93,6 FM ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ

Verð - 57,9 millj.

Til sölu glæsileg 3ja herbergja 93,6 fm íbúð á 2. hæð við Kirkjusand 1 í 105 Reykjavík með fallegu útsýni yfir sjóinn.

Komið er inn í lokað sameiginlegt fremra anddyri. Forstofa með góðum skápum úr maghonyvið. Gengið inn í bjart og fallegt alrými sem saman stendur af eldhúsi, borðstofu og stofu.

Eldhúsið er opið og bjart með vandaðri maghonyinnréttingu, ljósum flisum og borðplötu, ofn í vinnuhæð, flísar á milli efri og neðri skápa. Fallegt útsýni er frá eldhúsi með opnalegum rennanlegum gluggum. Hjóna-herbergi og auka svefnherbergi með skápum.

Badherbergi er vandað með sturtuklefa með nuddi. Þvottahús er innan íbúðar. Sérgeymsla og sameiginleg hjólageymsla, sameiginleg líkamsræktarstöð. Stæði í bílageymslu.

Með eigninni fylgir hluti í séreign sem er í eigu húsfélagsins sem er húsvarðaríbúð, svo og rými sem er leigt út fyrir snyrtistofu og fara leigutekjur upp í hússjóð. Mjög stór lóð er í kringum húsnæðið, þar er m.a. þúttvölur. Húsvörður er í húsinu. Falleg og vönduð eign á góðum stað í Reykjavík.

Allar nánari upplýsingar veita á og utan opnartíma:

Halldór Már, löggiltur fasteignasali í síma 898-5599 eða halldor@ibudaeignir.is

Til leigu

Veitingarými til leigu

Á besta stað í bænum, við Hverfisgötu 4-6 með útsýni yfir Amarról og Hörpuna.

Glæsilegt húsnæði fullbúið til veitingareksturs, með fyrsta flokks tækjum.

Allar nánari upplýsingar veittar á netfanginu ritari.rvk@gmail.com

RÁÐGJÖF

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

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari

Intellecta er sjálfstætt 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