



FÖSTUDAGUR 13. DESEMBER 2019

Lífsstíll



Það er mikið af alls kyns jólatónleikum í boði. Svo virðist sem eitthvað hafi dregið úr áhuga landsmanna á að sækja þessa tónleika og enn er hægt að fá miða á flesta þeirra sem fram undan eru. ➔6



Vænn skammtur af gæsa húð

Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað og Unnsteinn Manuel Stefánsson verða einsöngvarar á jólatónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu um helgina. Þau reikna með miklum hátíðleik, gleði og geðshræringu. ➔2

Unnsteinn Manuel Stefánsson og Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað syngja saman og hvort í sínu lagi á jólatónleikum Sinfóniunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



FELÐUR

VERKSTÆÐI

VERSLUN SNORRABRAUT 56 • 105 REYKJAVÍK • FELÐUR.IS



Framhald af forsiðu ➔

I mikilli gleði og fögnuði er auðvelt að tárast og það hefur alveg komið fyrir að ég klökkni af geðshræringu á tónleikum. Þá er erfitt að syngja titrandi röddu en mikilvægt að standa sig, klára atriðið og fara svo út af sviðinu til að gráta. Það hefur líka komið fyrir. Að syngja frammi fyrir áhorfendum er svo líkamleg upplifun, maður finnur fyrir öllum sem eru með manni, því söngurinn snýst ekki um mig heldur heildina, og það er besta tilfinningin,“ segir Hrafnhildur um þá miklu geðshræringu sem getur gert vart við sig þegar saman kemur fögur tónlist og tilfinningar.

Unnsteinn þekkir þessar tilfinningar líka. „Enn sem komið er höfum við bara æft með kór og píanói en þegar símfónihljóm-sveitin verður samankomin, Harpan ómar og slagverksleikarar hringja jólaþökkum mun ég eflaust ekki klökkna en örugglega fá væna gæsa húð.“

Sjónrænt leikrit og upplifun
Á jólatónleikum Símfóniunnar munu Hrafnhildur og Unnsteinn syngja saman jólagið Hátíð fer að höndum ein. Þá syngur Hrafnhildur lagið Litla trommuleikarann og Unnsteinn lagið Einmana á jólanótt, en saman munu þau leiða Heims um ból svo undir taki í húsinu með áhorfendum og öllu listafólkinu.

„Ég er heppin að mega syngja jólagag sem mér þykir eitt hið fegursta í heimi; Hátíð fer að höndum ein,“ segir Hrafnhildur og Unnsteinn segir Einmana á jólanótt vera góðan kandiðat í sitt eftirlætis jólagag. „En mitt uppáhalds jólagag er það á að gefa börnum brauð, eftir Jórinni Viðar, og á tónleikum flytur Stúlknakór Reykjavíkur það í nýrri útsetningu sem mér finnst mér klikkað flott,“ segir Unnsteinn.

Undanfarin átta ár hefur Kolbrún Völkudóttir flutt lög á jólatónleikum Símfóniunnar á táknmáli.

„Margir heyrnarlausir koma með fjölskyldum sínum til að horfa á tónlistina. Tónlist er nefnilega ekki bara í eyrum þess sem á horfir heldur í beinum, vöðva-massa, frumum og blóðflæði líkamans. Hún hefur mikil áhrif á heyrnarlausa áhorfendur, er sjónræn upplifun og leikrit sem vekur miklar tilfinningar,“ segir Kolbrún sem missti heyrn í kjölfar heilahimnubólgu þegar hún var tveggja ára. „En ef ég væri heyrandi væri ég söngvari þótt sennilega sé ég laglaus í dag,“ segir hún spök.

Ólst upp í Símfóniunni
Óperusöngkonan Hrafnhildur er uppalin í Símfónihljómsveit Íslands.

„Að mæta á æfingar hjá Símfóniunni er eins að fara í notalegt fjölskylduboð fyrir mig. Mamma mín, Ólóf Sesselja, spilaði á selló með Símfóniunni í 40 ár, og systir mín, Arngunnur, spilar þar á klarínet,“ upplýsir Hrafnhildur sem er meistari í óperusöng eftir nám við tónlistarháskóla í Amsterdam þar sem hún bjó í átta ár.

„Ég var í klassísku námi alla mína barnæsku og lauk burtfararprófi frá Söngskólanum í Reykjavík eftir stúdentspróf. Eftir námið í Amsterdam tók við hörð samkeppni óperusöngvara ytra en ég flutti heim fyrir tveimur árum og er ánægð með þá ákvörðun. Hér liður mér vel og syng nú með Símfóniunni í annað sinn eftir að ég flutti heim,“ segir Hrafnhildur sem einnig stjórnar kvennakórnum Vox Feminae og er í fæðingarorlofi með þriggja mánaða syni sínum og frumburði.



Unnsteinn og Hrafnhildur eru bæði foreldrar ungra sona og hlakka til jólanna í faðmi fjölskyldu og rótgróinna hefða, hvort á sinn hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Kolbrún Völkudóttir hefur undanfarin átta ár túlkað tónlistina á jólatónleikum Símfóniunnar með táknmáli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

”Bragðskynið kemur mér í jólagag, mandarínur og jólaöl, en jólastressið ekki. Ég hlakka til að dansa í kringum jólatré, fara í heita laug og ratleik á Ströndum.

Unnsteinn Manuel Stefánsson

Unnstein Manuel þekkjá flestir úr hljómsveitinni Retro Stefson en nú er hann sestur á skólabeck í Listaháskóla Íslands.

„Ég byrjaði í haust á sviðshöfundabrátt, er þar langeltur í mínum bekk og mjög gaman. Eftir að ég eignaðist son minn í fyrra-sumar fannst mér kominn tími til að gera það sem ég vildi og kúpla mig út úr hljómsveitarrekstri. Hljómsveitarlífið er skemmtilegt en byður ekki upp á heilbrigð lífni þegar kemur að svefni og

ferðalögum. Ég hef svo alltaf lítið á mig sem sviðslistamann og er því ekki í náminu til að leita mér að vinnu eftir útskrift heldur til að þróa mig sem sviðslistamann,“ segir Unnsteinn.

Verandi foreldrar ungra barna hlakka Unnsteinn og Hrafnhildur enn meira til jólanna.

„Mig langar að halda meira í hefðirnar en áður, skreyta heimilið og hafa fjölskylduna nærri, því það er svo mikils virði að eiga jólin saman,“ segir Hrafnhildur sem nýbökuað móðir og Unnsteinn nýtur líka föðurhlutverksins.

„Mér finnst það afar skemmtilegt en líka fánalega erfitt. Þannig fór ég í bólusetningu í vikunni þar sem ég er á leið til Afríku og spurði úggandi hvort ég yrði nokkur veikur um helgina þar sem ég yrði að syngja á jólatónleikum Símfóniunnar. „Nei,“ var svarið, „ekki nema þú sért í prófatið, sofir lítið og sért undir miklu álagi.“ Þar tikkaði ég í öll boxin en þetta er mjög gaman. Drengurinn er eins og hálfs árs og heitir Vikingur

”Ég er mikill aðdáandi Retro Stefson og því er gamall draumur að rætast, að syngja með Unnsteini, ekki spurning.

Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað

Manuel Stefán, sem er svona latneskt, kaþólskt nafn með visun í ömmu hans og afa,“ segir Unnsteinn kátur.

Draumur sem rættist
Jólatónleikar Símfóniunnar fara fram í Eldborgarsal Hörpu nú um helgina.

„Það er algjörlega einstök upplifun að syngja í Hörpu,“ segir Hrafnhildur. „Maður heyrir svo vel hvert einasta orð sem maður syngur og endurómurinn af rödd manns er hlýr og mjúkur.“

Unnsteinn er sammála.

„Ég söng með kór í dönsku óperunni þegar ég var átján ára og fannst það ótrúleg upplifun. Þá var ég vanur að heyra í mér á tónleikum með aðstoð múnitors en í óperunni heyrði maður greinilega í sjálfum sér þrátt fyrir stóran hóp margra radda. Það þurfti enga tækni til; þetta var bara í arkitektúrnum. Þetta sama á við í Hörpu og einstakt að syngja í húsi sem er sérbyggt fyrir tónlist. Maður skynjar það svo vel á sviði.“

Þau Unnsteinn og Hrafnhildur þekktust ekki fyrr en þau voru beðin um að syngja á jólatónleikum Símfóniunnar.

„Ég er mikill aðdáandi Retro Stefson og hef oft hlustað á Kimba og Glow sem mér finnst ótrúlega flott músík og spila oft. Því er gamall draumur að rætast, að syngja með Unnsteini, ekki spurning,“ segir Hrafnhildur og uppsker bros að launum.

„Ég þekkti Hrafnhildi ekki fyrir en mér hefur fundist ótrúlegt að fylgjast með henni syngja á æfingum því hún stendur sig alltaf á meðan ég er með iPadinn batterislausan og reyni að finna minn

tón. Það heldur manni á tánum,“ segir Unnsteinn og brosir að öllu saman.

Að undanfögnu hefur hann heyrt að hann sé efnilegur óperusöngvari.

„Karlar byrja oft seinna en konur í óperusöng en það tekur svo langan tíma að verða fullnuma að ég hugsa að ég láti það eiga sig. Eftir því sem röddin eldist finn ég þó að ég væri til í meiri tækni en líklega ætti best við mig að vinna við óperu með öðru móti en söngnum,“ segir Unnsteinn.

Jólamottóið er JOMO
Öll eru þau komin í jólagag. „Ég læt draslið ekki trufla mig á adventunni heldur nýt þess að vera saman og hér og nú,“ segir Kolbrún sem dái lagið Jólin alls staðar. „Það kemur mér líka í jólagag að horfa á svipbrigði fólksins í salnum á jólatónleikum, að sjá það brosa og vera með, þar sem allir eru saman.“

Unnsteinn ætlar að halda jólin vestur á Ströndum með fjölskyldu sinni og vinum.

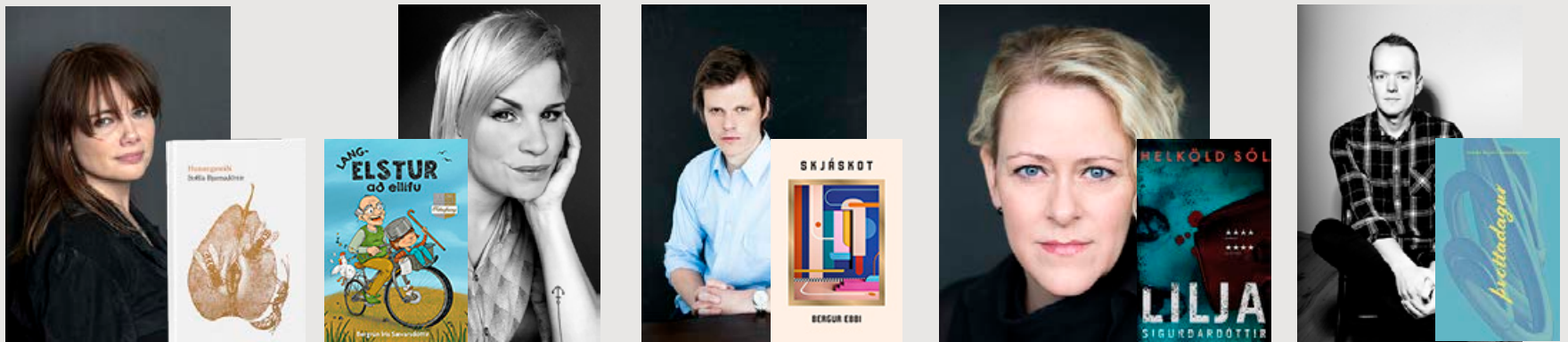
„Bragðskynið kemur mér í jólagag, mandarínur og jólaöl, en jólastressið ekki. Ég hlakka til að dansa í kringum jólatré á Ströndum, fara í heita laug og ratleik undir stjórnumergö í jólafriði og fagurri náttúru.“

Það sem kemur Hrafnhildi í jólagag er myrkrið, jólaljósinn og tónlistin.

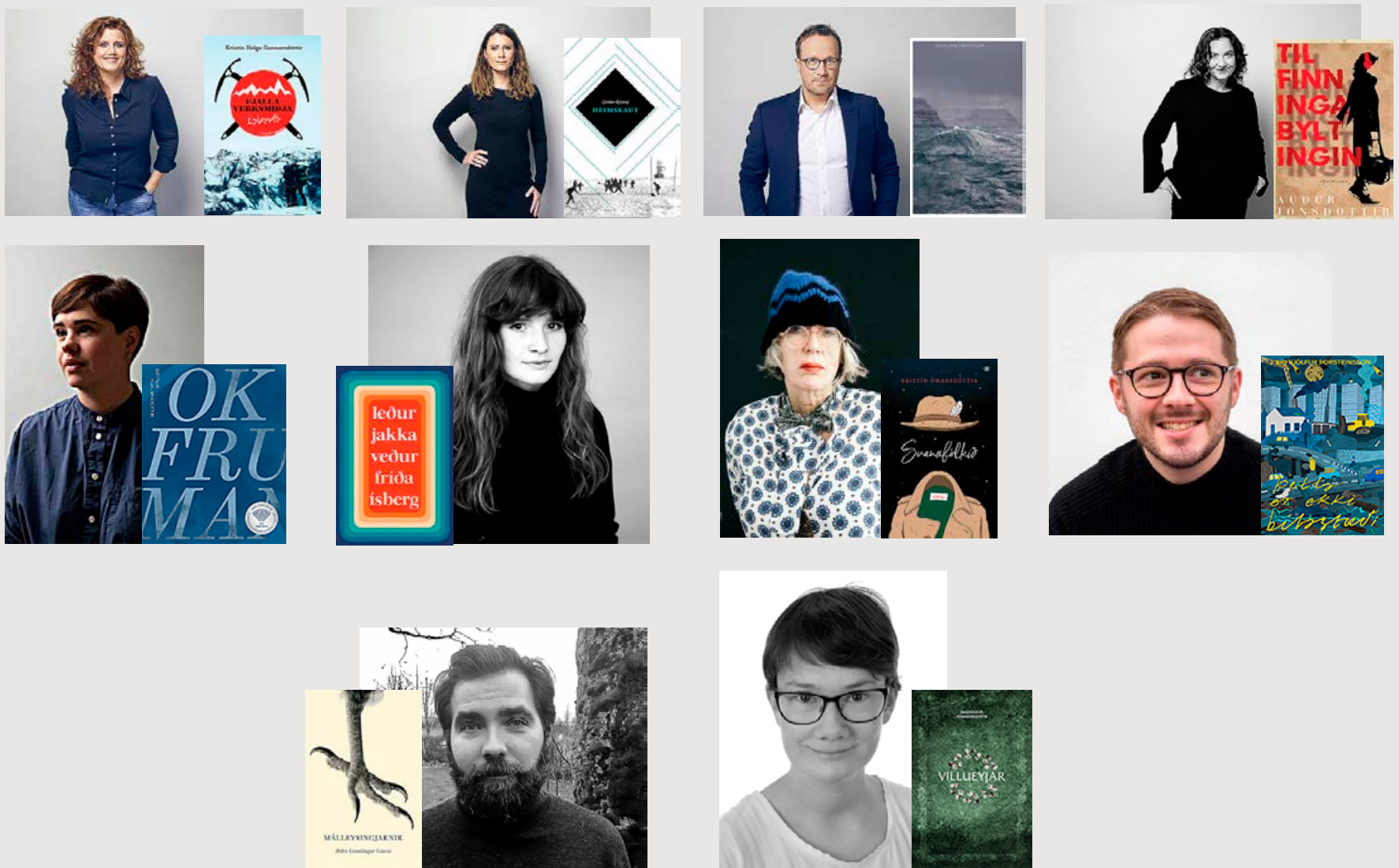
„Ég er búin að baka tvær sortir og heyja mína baráttu við jólastressið sem maður kallar yfir sig sjálfur. Ég er mikill aðdáandi hugtaksins JOMO sem er andstæðan við FOMO (fear of missing out). JOMO þýðir „joy of missing out“. Það er jólamottóið mitt þetta árið. Maður má njóta þess að missa af alls konar og einbeita sér í staðinn að einu í einu.“

Með Hrafnhildi, Unnsteini og Kolbrúnu koma fram Stúlknakór Reykjavíkur, Táknmálakórinn Litlu sprotarnir, Blokkflautusveit Tónlistarskóla Árnesinga, ungir trommuleikarar, dansarar úr Listdansskóla Íslands, Hörpuhópur og Bjöllukór Tónlistarskóla Reykjanesbæjar.

Hittu höfund, fáðu áritun og síðan 20% afslátt af því það er búið að krota í bókina.



Höfundar afgreiða í Bókabúð Máls og menningar lagardaginn 14. des.



13-15 - Dagvaktin

Brynjólfur Þorsteinsson - Þetta er ekki bílastæði
Gerður Kristný - Heimskaut
Bergurín Íris Sævarsdóttir - Langelstur að eilífu
Bergur Ebby - Skjáskot
Auður Jónsdóttir - Tilfinningabyltingin
Fríða Ísberg - Leðurjakkaveður
Kristín Helga Gunnarsdóttir - Fjallaverksmiðja Íslands
Brynja Hjálmsdóttir - Ok fruman
Soffía Bjarnadóttir - Hunangsveiði

15-17 - Síðdegisvaktin

Lilja Sigurðardóttir - Helköld slóð
Jónas Reynir Gunnarsson - Þvottadagur
Brynjólfur Þorsteinsson - Þetta er ekki bílastæði
Pedro Gunnlaugur García - Málleysingjarnir
Kristín Ómarsdóttir - Svanafólkið
Ragnheiður Hólmgerisdóttir - Villueyjar
Andri Snær Magnason - Um tímann og vatnið



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Finnst ég aldrei eiga nóg af fallegum yfirhöfnum

Fanney Svansdóttir er mikill aðdáandi hlýrra peysa og fallegra yfirhafna. Hún byrjaði fyrst að þrjóna fyrir sjö árum þegar hún gekk með dóttur sína. Boltinn fór fljótt að rúlla og er hún nú eigandi fyrirtækisins Ylur sem hannar, framleiðir og selur þrjónapeysur, fyrir fólk á öllum aldri.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserne@frettabladid.is



Geturðu sagt mér frá þér í stuttu máli? Hefurðu mikinn áhuga á tisku?

„Ég er 29 ára og bý í Vesturbænum með Rán dóttur minni sem er sex ára. Ég útskrifaðist með master í menningarfræði í vor en hef verið að hanna og framleiða þrjónafatnað undir merkinu Ylur síðastliðin fimm ár. Ég myndi frekar segja að ég hafi áhuga á fallegum hlutum en tisku. Eftir að hafa verið einstæð móðir í háskólanámi undanfarin ár hef ég þurft að hugsa vel um í hvað ég eyði. Ég kaupi mér ekki mikið af fötum og vel gæði fram yfir magn.“

Hvert sækirðu innblástur?

„Bara út um allt. Sumt fólk fyllir mig innblæstri bara með því að vera til. Ég elska að skoða gömul myndaalbúm en amma mín var algjör snillingur í höndunum og afi minn hefur alltaf haft mikinn ljósmyndaáhuga.“

Hver er þinn helsti veikleiki þegar kemur að tisku og útliti?

„Tiundi áratugurinn, kósi peysur og mjög loðnir jakkar. Mér finnst við dóttir mín aldrei eiga nóg af fallegum yfirhöfnum. Okkur verður að minnsta kosti ekki kalt.“

Hvenær og hvers vegna byrjaði þrjónaáhuginn?

„Ég gerði lokatilraun til að læra að þrjóna þegar ég var ólétt að dóttur minni árið 2012. Ég hafði einhverja rómantíska hugmynd að þrjóna á hana heimferðarsett en það gekk ekki hjá mér. Rán svaf svo meira og minna allt fyrsta árið sitt og mér var farið að leiðast. Ég fór þá á Youtube og lærði, horfði á þrjónamyndbönd og hætti ekki fyrr en ég hafði lokið við heila flík. Nokkrum mánuðum



Efst á óskalista Fanneyjar fyrir jólin er þessi peysa frá Tótu van Helzing.

seinna var ég farin að hanna mínar eigin uppskriftir.“

Hvenær ákvaðstu að fara að sauma og selja?

„Það var aldrei planið. Ég setti myndir á Facebook af því sem ég var að dunda mér og fyrirspurnunum rignði inn. Fljótlega fóru verslanir að hafa samband við mig og vildu selja vörur frá mér og ég ákvað bara að slá til.“

Hvernig hefur það gengið?

„Árið 2016 fór ég á



Þrjónapeysurnar frá Ylur eru fallegar og tilvaldar í jólapakkann.

CIFF kids í Kaupmannahöfn og 2017 á Playtime í Paris. Þar keyptu erlendar verslanir vörur af mér og Ylur var valið eitt af bestu nýju merkjunum á Playtime. Þetta hefur því gengið vægast sagt vel. Við erum bara tvö sem sjáum um alla hönnun og framleiðslu þannig að framleiðslugetan er auðvitað háð því.“

Hvað er efst á óskalistanum fyrir jólin?

„Mig langar í peysur frá þrjóna hönnuðunum Tótu van Helzing og Ýrúrarí.“

Áttu þér uppáhaldsjólamynd?

„Ég fór á Bergmál eftir Rúnar Rúnarsson og hún er núna uppáhaldsjólamyndin mín.“

Klæðistu einhverju sérstöku um jólin?

„Náttfötum.“

SENDIBÍLL ÁRSINS* KOMIN Í SALINN:

OPEL COMBO

- ✓ Hannaður með þægindi í huga
- ✓ Allt að 1.000 kg flutningsgeta
- ✓ 130 hestöfl
- ✓ Allt að 4,4 m³ hleðslurými¹

Verð án vsk. frá:

2.411.290 kr.

Verð m.vsk. frá 2.990.000 kr.



THE FUTURE IS EVERYONE'S

Combo Cargo XL með niðurfellanleg farþegasæti og opnanlegt milliskilurúm. Birt með fyrirvara um mynd- og textabrengl. *www.van-of-the-year.com

benni.is

Reykjavík
Krókhálsi 9
590 2000

Reykjanesbæ
Njarðarbraut 9
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
Laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur

Bilabúð
Benna

Farmers Market

ICELAND

VERZLANIR OKKAR Í REYKJAVÍK: FARMERS & FRIENDS



Laugavegur 37



Hólmastlóð 2 / Grandi

WWW.FARMERSMARKET.IS

Aðsókn á jólatónleika minni en áður

Nú er sá tími þegar jólalögin óma í öllum helstu sölum landsins. Á undanförnum árum hafa jólatónleikar verið fjölmargir og gestir hafa ekki látið sig vanta. Áhuginn er minni.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Fríðrik Ómar Hjörleifsson söngvari rekur fyrirtækið Rígg viðburði. Sjálfur var hann með jólatónleika í Salnum og um næstu helgi verður hann í Hofi á Akureyri. Fríðrik Ómar segist telja að framboð af jólatónleikum í ár sé eitthvað minna en í fyrra. „Aðsóknin hefur kannski náð hámarki undanfarin ár. Hún sveiflast alltaf eitthvað á milli ára og tónleika,“ segir hann. „Það mætti vissulega færa rök fyrir því að þeir séu of margir. Við finnum fyrir dræmari aðsókn núna en var í fyrra. Hins vegar getur kauphegðun líka sett strík í reikninginn eða að fólk er seinna að taka við sér núna en oft áður,“ segir hann.

Fríðrik Ómar segir að jólatónleikar Baggalúts séu tvímælalaust þeir vinsælustu og hafa verið það á undanförunum árum. „Allt frá því að Frostrósir voru með jólatónleika en þeir voru mjög vinsælir,“ segir hann.



Jógvan Hansen og Fríðrik Ómar verða með jólatónleika á Akureyri um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þegar hann er spurður hvaða aldur sæki jólatónleika helst, svarar hann. „Á mínum tónleikum er það mest fólk á miðjum aldri enda hef ég beint sjónum mínum að þeim í markaðssetningu minni,“ segir hann.

Aldurinn ræðst sennilega nokkuð mikið af því hvaða flytjendur eru með tónleikana. „Jólalögin eru alltaf vinsæl og mér finnst alltaf gaman að syngja þau. Það eru auðvitað ekki öll jólalög í uppáhaldi en ég reyni að velja helst skemmtilegu lögin sem fólk hefur gaman af að hlusta á og við að flytja á sviði. Það eru nokkur lög sem fólk býst við að heyra en lög flutt af upprunalegum flytjandanum eru nú alltaf sterkust fyrir áhorfandann, finnst mér,“ segir Fríðrik Ómar sem segir að margt spennandi verði að gerast í tónleikaheiminum á nýju ári.

Fjölmargir jólatónleikar verða haldnir næstu daga og viku um allt land. Þess má geta að Baggalútur er með átján tónleika í heildina. Einungis er uppselt á eina tónleika þeirra samkvæmt miðasölunni á tix.is.

MATAR MARKAÐUR ÍSLANDS

Slow Food

AÐGANGUR
ÓKEYPIS
FREE ADMISSION

UPPRUNI
UMHYGGJA
UPPLIFUN

STÆRSTI
MATARMARKAÐUR
LANDSINS, Í HÖRPU

ICELAND'S LARGEST ARTISANAL FOOD FAYRE, IN HARPA

14.&15.
DESEMBER
LAUGAR- OG SUNNUDAGUR
KL. 11-17

matarmarkadur.is



Það hafa selst 69 tegundir af jólabbjór í Vínbúðum undanfarið.

Vinsæll jólabbjór

Jólabbjórinn rennur ljúft ofan í bjórunnendur eins og undanfarin ár og er aukning í sölu frá því á sama tíma í fyrra. Þótt fólk smakki margar tegundir og beri saman bragð og gæði eru alltaf sömu tegundirnar söluhæstar.

Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR, segir að salan á jólabbjór hafi aukist um 3,75% á milli ára miðað við tölur í fyrradag.

Í ár hafa selst 69 tegundir af bjór en á sama tíma fyrir ári voru það 65 tegundir. Fólk er því að prófa fleiri tegundir á þessari aðventu enda framboðið fjölbreytt.

Sigrún segir að verðið sé svipað og í fyrra og verð á söluhæstu tegundunum hefur staðið í stað. Eins og oft áður er Tuborg vinsælasti jólabbjórinn á Íslandi.

Vinsælustu tegundir jólabbjórs í Vínbúðunum

1. Tuborg Julebryg (186.488 seldir lítrar)
2. Viking Jólabbjór (39.788 seldir lítrar)
3. Jólagull (26.130 seldir lítrar)
4. Thule Jólabbjór (24.805 seldir lítrar)
5. Jóna Kaldi (FL.) (15.614 seldir lítrar)



Þessi er
alltaf vinsælastur.

Fólk kaupir þó ekki einungis jólabbjór þessa dagana. Sumir gefa áfengi í jólagjöf og Sigrún segir að sala á dýrari tegundum, bæði sterkum áfengi eins og koniaki og léttvíni sé meiri í desember en í öðrum mánuðum.

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



Epal / Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is



by Lassen.
Copenhagen

LAKRIDS
BY BÜLOW

normann
COPENHAGEN



SKAN
D • NA
VISK

louis
poulsen

ROSENDAHL

Smáauglýsingar

550 5055

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

Þjónusta

Snjómokstur

VETRARTÆKI

- Mikið úrval á lager -



Fjölplogar frá Pronar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt fyrir góðan styrk og endingu. Fjöldi stærða í boði. Dæmi: 3,3m Verð: 950.000 kr. + vsk Festing frá 47.000 kr. + vsk



AFVLÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun -
Bónleysing Flutningsþrif - Þrif
eftir iðnaðarmenn thvegillinn.
is - Stofnað 1969 Traustir og vanir
menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélög, fyrirtæki o.fl. 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.

Búslóðaflutningar

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

Keypt & Selt

Til sölu



Gítarjól
Kassagítarar á tilboði

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



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
3ja daga
LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVELAÐJÓNSUSTAN
Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með
rafgeymi, einnig 24 volta og 32
volta vandaðir dióðuljósakrossar
á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699
2502. Opíð virka daga 8-18 og á
laugardögum í desember 10-16.

Heilsa

Nudd



Human touch
is the loving remedy
for body & soul

TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra
með Tantra nuddi. Einstæð upplifun
fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301
www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, 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

Óska eftir yfir- vélstjóra á 80 tonna
netabát sem gerður er út frá
Suðurnesjum. Sem getur byrja 1.
janúar 2020. Uppl. s: 892-5522.



GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

www.yaakovswell.net

Here you will find a series of studies
of the Blessed Torah.

All the material is completely free. You may
download it, copy it and give it away.

www.yaakovswell.net

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í
Atvinnublaðinu nær
þitt fyrirtæki til **89%**
lesenda dagblaða*
á höfuðborgarsvæðinu.



*Frettablaðið og Morgunblaðið
Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.



CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

BOLTINN Í BEINNI
LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR
12:30 Liverpool – Watford
15:00 Chelsea – Bournemouth

SUNNUDAGUR
14:00 Man.Utd. – Everton
16:30 Arsenal – Man.City

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



FESTIVAL
Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

SKÖTUVEISLA
Á ÞORLÁKSMESSU
VERÐ 3.900 KR.
1.900 KR. FYRIR 7 - 12 ÁRA
FRÍTT 6 ÁRA OG YNGRI



Hið margrömaða
VESTFIRSKA SKÖTUHLAÐBORÐ
FRÁ KL. 11.30 - 15.00 & 18.00 - 21.00

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS