

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

LAUGARDAGUR 6. nóvember 2021



Kal Penn með nýju bókina sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kal Penn kom út úr skápnum

oddurfreyr@frettabladid.is

Leikarinn Kal Penn, sem er líklega frægastur fyrir hlutverk sitt í Harold & Kumar-kvikmyndunum, sagði frá því nýlega í viðtali við People-tímaritið að hann væri samkynhneigður og trúlofaður maka sínum til ellefu ára. Hann opnaði sig um ástarlífið vegna útgáfu sjálfsævisögu sinnar, You Can't Be Serious.

Penn segist alltaf hafa verið opinn varðandi kynhneigð sína við fólk sem hann á í samskiptum við og hann sé spenntur fyrir því að segja lesendum frá sambandi sínu, en að hans nánustu séu ekki hrifin af sviðsljósinu.

Uppgötvaði kynhneigðina seint

Í bókinni segir Penn meðal annars frá fyrsta stefnumóti hans og unnustans, sem heitir Josh. Hann skildi ekkert í því að Josh vildi horfa á bíla keyra í hringi í NASCAR-kappakstrinum og var viss um að þetta myndi ekki ganga, en tveimur mánuðum síðar voru þeir svo allt í einu farnir að horfa á NASCAR á hverjum sunnudegi.

Penn sagði líka að hann hefði uppgötvað kynhneigð sína frekar seint og að fólk áttaði sig á henni á ólíkum tímasteiðum lífsins.

Hann segist þakklátur fyrir að hafa fengið mikinn stuðning frá sínum nánustu og bætti við í gríni að þegar þú sért búinn að segja indverskum foreldrum að þú ætlir að gerast leikari, séu öll samtöl eftir það auðveld. ■

TARAMAR

Endurmótaðu húðina með lífvirkum efnum úr náttúru Íslands



Tuttugu alþjóðleg verðlaun

Skammdegið
þarf ekki að vera erfitt

- Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum
- 2000 einingar af d-vítamíni og kröftug Íslensk burnirót

ICEHERBS
D-vítamín
Orkublanda með kröftugri burnirót & d-vítamíni 2000 IE



Katrín Garðarsdóttir, aðstoðarverslunarstjóri hjá Hrafnhildi, segir gefandi að hjálpa viðskiptavinum að finna réttu jólagjöfina fyrir makann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Jólagjöfin fæst hjá Hrafnhildi

Hjá Hrafnhildi er hægt að ganga að því vísu að finna ótal margt freistandi og fallett í mjúka pakkann til heittelskaðra kvenna, mæðra, dætra, systra eða vinkvenna. Þar er nostrað við hvern jólapakka og þaulvanar afgreiðsludömur hjálpa til við að velja réttu gjöfina. **2**

Geggjaðir upp-
reimaðir skór
Nero Giardini.



Skvisulegir hælaskór frá Nero Giardini eru gjöf sem gleður.



Leðurhanskar eru glæsileg jólagjöf sem kemur sér vel í vetur.



Hljájar yfirhafnir og ullarkápur eru kærkomin jólagjöf.



Glæsilegir skór og töskur hitta alltaf í mark sem jólagjöf.



Verslunin hjá Hrafnhildi er komin í jólabúning. Þar má finna endalaust úrval af fallegum jólagjöfum við allra hæfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Þýsku náttfötin frá Ringella, Féraud og Rösch hafa undanfarin ár verið afar vinsæl í jólapakkana. Þau eru vönduð og á hagstæðu verði.

„Hvort sem það er fyrir systur, dóttur, móður eða betri helminginn, þá aðstodum við þig við að finna hina fullkomnu gjöf sem hittir beint í mark,“ segir Katrín Garðarsdóttir, aðstoðarverslunarstjóri hjá Hrafnhildi.

Nú er verslunin hjá Hrafnhildi á Engjateigi komin í jólabúning og hvarvetna má sjá fallega gjafavöru í jólapakkana.

„Leðurhanskar eru alltaf vinsælir til gjafa, sem og silkislæður, ullartreflar, hljájar peysur, skart og önnur smávara,“ upplýsir Katrín.

Hún bendir jafnframt á að verslunin sé komin með öflugra vefverslun, hjáhrafnhildi.is.

„Þar getur fólk pantað jólagjafirnar í rölegheitunum heima og látið okkur um að pakka þeim inn og merkja, og senda jafnvel beint til viðtakenda,“ segir Katrín um vefverslunina.

Náttföt vinsælasta jólagjöfin

Undanfarin ár hafa þýsk náttföt frá Ringella, Féraud og Rösch slegið í gegn hjá Hrafnhildi.

„Þýsku náttfötin eru vönduð og á hagstæðu verði,“ segir Katrín um náttfötin, sem flest eru úr náttúruefnum, svo sem viskós, bómull og módal. Náttkjólarinnir kosta frá 9.980 krónum og náttfötin frá 12.980 krónum.

„Margir af okkar viðskiptavinum kaupa sér ný náttföt á hverri aðventu, sem gjöf frá mér til mín, enda fátt betra en að skríða upp í brakandi ferskt rúm í nýjum náttfötum á aðfangadag,“ segir Katrín.

„Eins má gera ráð fyrir að heimagallar verði vinsælir í ár og hefur úrvalið sjaldan verið eins gott og fyrir þessi jól. Heimgallarnir eru Covid-áhrif sem nú koma fram í tiskunni því öll okkar helstu vörumerki eru með heima-

” Flestir þekkja vel hversu mikill höfuðverkur getur verið að finna réttu jólagjöfina fyrir makann. Áhyggjurnar eru þó ástæðulausar því við hjá Hrafnhildi erum þaulvanar í að aðstoða fólk við að kaupa gjöf fyrir betri helminginn.

Katrín Garðarsdóttir

galla á boðstólum fyrir veturinn. Á toppnum trónir fallegt, svart merínó-ullarsett frá Stenströms.“

Fyrir betri helminginn

Katrín segir flesta þekkja vel hversu mikill höfuðverkur getur verið að finna réttu jólagjöfina fyrir makann.

„Öll viljum við standa okkur og gera vel, og þetta getur verið örlitid stress á aðventunni. Áhyggjurnar eru þó ástæðulausar því við hjá Hrafnhildi erum þaulvanar í að aðstoða fólk við að kaupa gjöf fyrir betri helminginn.“

Algengt sé að hlý yfirhöfn eða falleg silkiskyrta verði fyrir valinu.

„Við höfum einnig tekið eftir því að eiginmennirnir eru farnir að koma til okkar að skoða Stenströms-vörur fyrir konurnar sínar, enda hafa þeir margir hverjir góða

reynslu af skyrtum og peysum frá Stenströms. Ullar-ponsjó og silkiskyrta frá Stenströms hafa verið vinsæl jólagjafir en það nýjasta í vetur eru síð, stönguð dúnvesti og dúnúlpur. Þeir sem treysta sér alls ekki til að velja geta andað léttar, því gjafakortin okkar eru einnig vinsæl gjöf. Þau gilda allan ársins hring og renna ekki út,“ segir Katrín.

Gjafainnpökkun

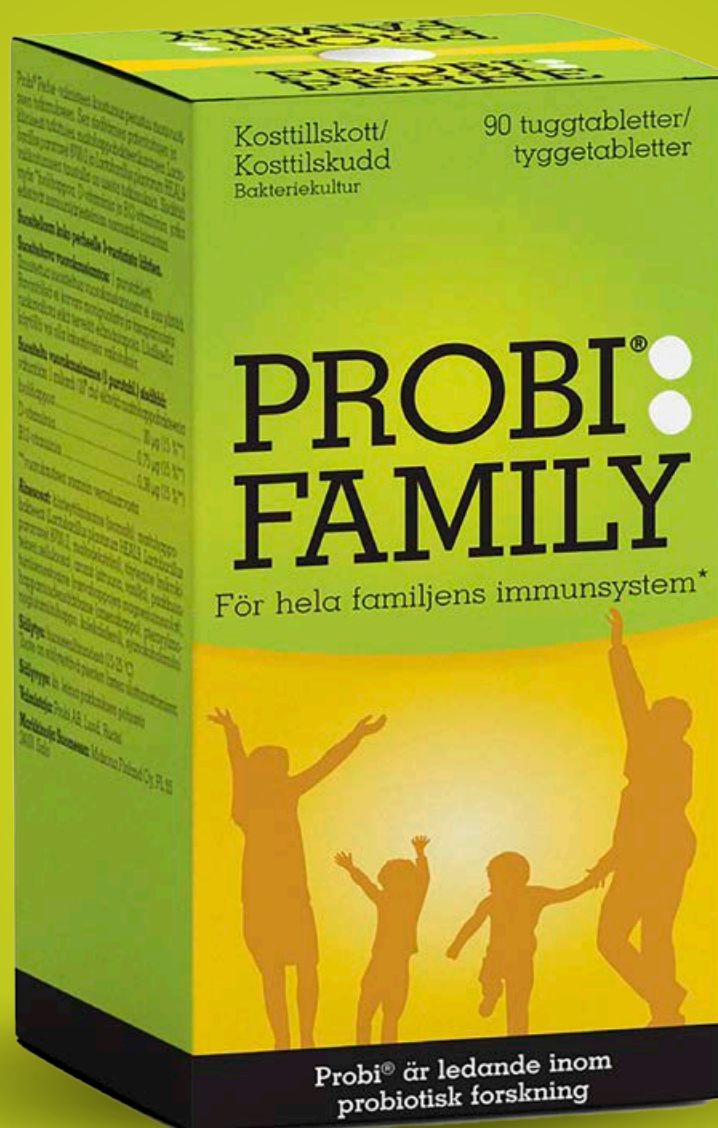
Öllum gjöfum sem keyptar eru hjá Hrafnhildi er pakkað inn í fallegar gjafaöskjur.

„Nostrað er við hvern einasta pakka, enda skiptir heildarupplifunin máli,“ segir Katrín. ■

Hjá Hrafnhildi er á Engjateig 5 í Reykjavík. Sími 581 2141. Skoðið vefverslunina hjáhrafnhildi.is

PROBI® FAMILY

eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir
alla fjölskylduna - frá 3 ára aldri.



PROBI® FAMILY inniheldur:

Sérvalda samsetningu af
einkaleyfavörðum mjólkursýrugerlum
sem hafa jákvæð áhrif á ónæmiskerfið
auk fólásín, D- og B12- vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Pendúll og Blik – tvær hliðar á sama tímabili



Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria
@frettabladid.is

Hljómsveitin Árstíðir gefur út tvær nýjar plötur, Pendúll nú í nóvember og Blik næsta vor. Tónlistin á plötunum tveimur var öll samín á Covid-tímum síðustu tvö ár. Bandið skipa þeir Ragnar Ólafsson, Daniel Auðunsson og Gunnar Már Jakobsson.

Árstíðir var stofnuð árið 2008 í fjármálakreppunni sem er flestum enn fersk í minni. „Við erum í raun fyrsta alvöru kreppubandið enda var bandið stofnað í sama mánuði og bankarnir hrundu. Kjarninn í bandinu erum við þrír stofnendur hljómsveitarinnar, ég, Daniel og Gunnar. Á tímabili vorum við flestir sex samtals í bandinu og meðal annars sellóleikari og fiðluleikari. Strengjahljóðfæri eru enn stór hluti af okkar hlóm og eru jafnan selló- og fiðluleikari með okkur á sviði,“ segir Ragnar.

Ólíkar áttir sem sameinast í einlægum rödduðum söng

Meðlimirnir þrír koma úr mismunandi áttum en eru allir lagahöfundar í hljómsveitinni. Upphaflega einblíndi hljómsveitin á órafmagnaða tónlist. „Við spil-uðum allir á gítar og lékum okkur að því að radda söng. Núna spila ég á píanó á tónleikum. Sjálfur kem ég úr rokkáttinni úr böndum á borð við Ask the Slave. Þá hef ég komið fram með Sólstöfum og Sign. Gunnar er með raddaðan söng í blóðinu og tók þátt í uppsetningu á söngleik í menntaskóla. Hann spilar á barítón gítar, millstígg klassískis gítars og bassa, sem gefur bandinu sérstakan hlóm. Daniel er svo gítarleikari af lífi og sál. Við tveir sameinumst í sameiginlegri addáun á poppböndum sem nýta raddaðan söng eins og Simon & Garfunkel og Bítunum. Þetta er frjótt samstarf og hefur líklega aldrei verið frjórri en núna eftir þennan blessaða faraldur,“ segir Ragnar.

Hvað er það sem veitir ykkur innblástur?

„Það er klárlega eyjan okkar sem fyllir okkur innblæstri. Á fyrstu plötunni okkar sáum við að öll lögin okkar fjölluðu sjálfkrafa um árstíðirnar á Íslandi, veðrið, birtuna, myrkrið og fleira. Þannig kom nafnið á sveitinni.“

Íslenski sálmurinn sem kom hljómsveitinni á kortið

Árstíðir fékk gífurlega athygli víða um heim þegar myndband af þeim að syngja íslenskan sálm á lestarstöð fór eins og eldur í sínu



Frá vinstri: Gunnar Már, Daniel, Sakaris Emil Joensen, pródúsent bandsins, og Ragnar eru hér staddir í hljóðveri á Granda.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR ÁRNASON



Strákarnir í stúdíóinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

á YouTube. „Frá því 2011 höfum við aðallega einbeitt okkur að því að spila og túra erlendis og er stærsti addáendahópurinn okkar frá Þýskalandi. Árið 2013, þegar við vorum á tónleikaferðalagi í Þýskalandi, enduðum við á að syngja sálminn Heyr himna smiður á lestarstöð í Wuppertal. Myndbandið af þessum gjörningi okkar fór út um allan heim og í kjölfarið opnuðust margar dyr fyrir okkur í tónlistarbransanum.“ Síðan þá hefur þetta aldagamla íslenska lag ferðast víða og birst í ýmsum sjónvarpsseríum og fleiru. „Það er heiður fyrir okkur að kynna íslenska menningu fyrir heiminum á þennan hátt, þó svo lagið hafi lítið með okkar tónlist að gera, annað en að vera raddaður flutningur.“

Ragnar viðurkennir að þeir séu allir komnir með smá leiða á sálm-inum enda hefur himnasmiðurinn fylgt þeim lengi. „Það er þó þannig að ef við erum í fallegum kirkjum með góðan hljómburð, þá skiptir ekki lengur máli hversu oft maður er búinn að syngja Heyr himna smiður, hann á alltaf við.“

Opna hjórtun upp á gátt

„Raddaður söngurinn sameinar okkur þrjá og við hikum aldrei við að sýna brothættu hliðina á okkur sjálfum. Líklega er það ástæða þess að annað hvort elskar fólk okkur

eða þolir okkur ekki. Það er óvanalegt í popptónlistarheiminum að sjá þrjá stráka syngja svona vært og opna hjórtu sín upp á gátt.

Við höfum aldrei reynt að vera kúl á sviðinu. Tilfinningin ræður í tónlistinni og tengir okkur við addáendur okkar. Við erum engir kórdrengir, eiginlega langt frá því, en við getum vel sungið eins og kórdrengir. Maður myndi halda að hljómsveit þar sem þrír drengir opna hjarta sitt í rödduðum söng, myndi helst höfða til kvenna, en tölfraeðin segir okkur að fleiri karlar hlusta á okkur en konur. Meðalaðdáandi Árstíða er enda 34 ára karlmaður sem býr í Dortmund eða San Diego,“ segir Ragnar og hlær. Hann bætir þó við að addáendahópurinn sé mjög fjölbreyttur og í Rússlandi sé hópurinn almennt yngri.

Vetur og sumar fæddust í faraldri

Hljómsveitin sat ekki auðum höndum í faraldrinum heldur samdi um 30 lög sem hún gefur út á tveimur plötum, Pendúll og Bliki. „Undanfarin ár höfum við verið duglegir að gefa út plötur og koma fram erlendis. Þegar faraldurinn skall á stöðvaðist allt og okkar helsta tekjulind hvarf. Á vissan hátt vorum við að semja okkur frá ástandinu. Við skilgreindum okkur sem fjölskyldu, enda unnið saman í rúmlega þrettán ár og orðnir eins og hálfgerðir bræður. Hljómsveitin og fjölskyldur okkar var faraldurskúlan okkar.

Við höfum setið á tónlistinni eins og ormar á gulli og núna þegar lítur út fyrir það ætli að létta á ástandinu, ætlum við að gefa efnið út og kveðja faraldurinn með stæl. Efnið sem við sömdum er af ýmsum toga, sumt er á íslensku, annað á ensku. Þetta skiptist líka þannig að íslensku lögin eru þyngri og dramatískari og ensku lögin bjartari og léttari. Því lá beint við að skipta efninu upp í tvær plötur: Pendúll inniheldur íslensk lög sem passa við vetrarmyrkrið og kemur út í nóvember. Blik kemur svo út í maí sem á vel við. Þetta eru eins og bróðir og systir.“

Skynjun tímans og brenglun var þeim sérlega hugleikin

Næstu mánuðir fara í að klára að vinna Blik og halda áfram að þróa konseptið á bak við plöturnar. „Við byrjuðum á því að þróa konsept-

veröldina með addáendum okkar í samstarfi við hinn kynngimagnaða fjöllistamann Pieter Hoekstra. Heildarhugmyndin er um það hvernig fólk skynjar tíma. Þegar við vorum að semja í faraldrinum voru allir dagar svo lengi að líða. Samt leið tímabilið ótrúlega hratt. Upplifun okkar á tímanum brenglaðist og það fannst okkur áhugavert að vinna með. Við báðum addáendur okkar að deila með okkur tímahugleiðingum sínum. Þá höfum við sotið okkar eigin þælingar og addáenda okkar niður í veigamikil konsept sem birtist í umslagaverkunum sem fylgja plötunum tveimur. Pendúll vísar svo auðvitað í tíma, sem og nafnið Blik, samanber augnablik. Svo hafa báðir titlarnir auðvitað mun fleiri skírskotanir.“

Markmið söfnunarinnar náðist á einungis fjórum dögum

„Okkar tekjur koma mestmegnis úr því að túra en það var auðvitað ekki möguleiki í faraldrinum. Við stofnuðum því til hópsöfnunar fyrir mánuði síðan til að koma plötunum tveimur út. Það kom okkur skemmtilega á óvart að ná markmiðinu á fjórum dögum. Í dag erum við búnir að skjóta langt yfir markið sem við settum okkur og höfum því sett okkur aukamarkmið. Að taka upp enn aðra plötu með rödduðum lögum á borð við Heyr himna smið og fleiru. Okkur hefur lengi langað til að gera þetta og addáendur okkar hafa beðið um þetta lengi. Núna höfum við tækifæri til þess.

Svona hópsöfnun er mjög góð leið til að fjármagna plötuútgáfu, sérstaklega í kjölfar samkomutakmarkana. Tónlistarmenn eru orðnir sligaðir eftir faraldursástandið, enda er erfitt fyrir mórallinn og egóíð að fá ekki að spila fyrir lifandi áhorfendur. Með þessu fáum við smá búst og vitum að við eigum enn þá erindi við hlustendur okkar.

Svo er planið að fara í tveggja vikna tónleikaferðalag um Evrópu í desember að fylgja Pendúll eftir. Þetta verður okkar fyrsta tónleikaferðalag síðan 2019, en vissulega spiluðum við á nokkrum erlendum festivólum í sumar.“ Hópsöfnuninni lauk 1. nóvember en það verður enn hægt að kaupa plöturnar sjálfar í forsölu á vefsíðunni. Svo spilum við í Frikirkjunni 30. desember eins og hefð er fyrir hjá okkur,“ segir Ragnar að lokum. ■



Meðal-addáandi Árstíða er enda 34 ára karlmaður sem býr í Dortmund eða San Diego.

Ragnar Ólafsson

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrólt. Eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
hvannarrót
100% náttúruleg hvannarrót
60 HYLKI | FÆÐUBÓGENI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.



Hair Volume™

fyrir innri og ytri fegurð



NÝTT

NÝTT

NÝTT

Fæst í Hagkaup og á Heimkaup.is

Leyfa skúffuhöfundum að spreyta sig

Útgáfuhöf vegna smásagnasafnsins Óratíma sem kom út fyrr á árinu, verður í Bóka-kaffinu í Armúla í dag. Óratími er safn vísindasmásagna eftir átta höfunda sem eru hluti af félaginu Smásögur.

sandragudrun@frettabladid.is

Hópur skálda tók sig saman árið 2011 og ákvað að gefa út smásagnasafn. Þetta voru ólíkir höfundar með mismikla reynslu af ritstörfum en allir höfðu þeir metnað til að skila frá sér góðum sögum. Síðan þá hefur hópurinn gefið út eitt smásagnasafn á ári. Í ár kom út tíunda bókin, sem ber nafnið Óratími og er þema hennar vísindaskáldsögur.

„Við höfum alltaf eitthvað þema. Það er alltaf skemmtilegra þegar fólk fer að kaupa bók að vita nokkurn veginn að hverju það gengur, hvort það sé að fara að lesa krimma eða gamanmál og að bókin sé ekki öll í belg og biðu. En það er spurning hvort maður ætti að fara að gera konfektkassa, eitthvað bland,“ segir Róbert Marvín Gíslason, einn höfundanna í hópnun.

„Við vinnum þannig að hvert og eitt okkar skrifar smásögu sem við skilum inn á rýnivef sem ég bjó til. Við rýnum sögurnar hjá hverju öðru en við setjum upp skema um hver les hjá hverjum. Við miðum við að hver saga sé rýnd af þremur höfundum til að fá sem fjölbreytt-



ast sjónarhorn á hana. Við sem erum hópstjórar þurfum að lesa allar sögurnar. Við stingum svo upp á lagfæringum og annað hvort taka höfundar það til sín eða koma með rök gegn því. Gagnrýnin er ekkert meitluð í stein,“ útskýrir hann.

Róbert segir að eftir margra ára reynslu hópsins af útgáfu smásagna séu þau komin með kerfi sem gangi nokkuð smurt, en markmiðið er auðvitað að gefa út bækur með góðum sögum.

„Við þösum alltaf upp á að sögurnar sem eru sendar inn passi í þemað, stundum er það á mörkunum, þá leyfum við höfundi

að njóta vafans. Næsta bók verður barnasögur, hugsaðar fyrir um það bil 8-12 ára börn. Við erum í þeim fasa að skrifa núna og svo skilum við þeim í rýni á næstu dögum. Eftir það fer bókin í prófarkalestur og við gerum ráð fyrir að útgáfa verði í vor,“ útskýrir hann.

Verðlaunahöfundar og nýir höfundar í bland

Höfundarnir í hópnun kjósa um nafn á bókunum og fá líka að spreyta sig á kápuhönnun, sem einnig er kosið um. Bókin er því að öllu leyti samstarf hópsins.

„Við getum alltaf bætt við nýjum höfundum í hópin, en það er

Róbert Marvín segir tilganginn með hópnun að vekja athygli á nýjum höfundum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

„Tilgangurinn með þessum hóp er einmitt að vekja athygli á nýjum höfundum. Það er vonandi að við kveikjum einhverja bakteríu í þeim og þeir haldi áfram og verði góðir höfundar, jafnvel metsöluhöfundar. En við erum ekki bara með nýja höfunda, það er slatti af verðlaunahöfundum í hópnun. Einar Leif Nielsen gaf til dæmis út Sýndarglæpi og vann samkeppni á Storytel fyrir hana. Nokkrir innan hópsins hafa líka gefið út smásögur erlendis. Ég sjálfur hef gefið út þrjár skáldsögur fyrir fullorðna, sú síðasta var Stúlkan með rauða hárið sem er aðgengileg á Storytel, einnig hef ég gefið út bækur fyrir unglíngla og leikskólabörn, svo það eru líka reynslumiklir höfundar í hópnun.“

Róbert segir að ef fólk hefur áhuga á að vera með í smásöguhópnun þá sé hægt að fara inn á vefsíðu hans, smasogur.com og lesa sér til um reglurnar, en þar eru einnig upplýsingar um hvernig er hægt að hafa samband. Hópurinn er einnig með síðu á Facebook.

Róbert bætir við að allir sem hafi áhuga séu velkomnir í útgáfuhófi fyrir bókina Óratíma, sem verður í Bóka-kaffinu Armúla 42 í dag á milli 16.00 og 17.00.

Höfundar bókarinnar eru: Árný Stella Gunnarsdóttir, Ásdís Ingólfsdóttir, Einar Leif Nielsen, Elísabet Kjerúlf, Hákon Gunnarsson, Róbert Marvín Gíslason, Jóhanna K. Atladóttir og María Siggadóttir. ■

Málþing Náttúruvæðingafélags Íslands – Þriðjudaginn 9. nóvember kl.19:30

Sjálfbærni og umhverfisvernd

Af hverju skiptir þetta máli og hvað er hægt að gera?

Fræðslunefnd Náttúruvæðingafélags Íslands efnir til málþings á Icelandair hótel Reykjavík Natura, þriðjudaginn 9. nóvember kl. 19:30

- Grænn lífsstíll
- Innkaup
- Heimilissorp – flokkun
- Neysluósíðir
- Mataræði – kolefnisspor
- Umgengni
- Nýjasta nýtt í umhverfisvernd



Gunnar Dofri Ólafsson



Sævar Helgi Bragason



Stefán Gíslason



Eyrún Gígja Káradóttir



Gunnar S. Magnússon

Fundarstjóri: Gunnar S. Magnússon sviðsstjóri sjálfbærni hjá Ernst Et Young

Frummælendur:

Gunnar Dofri Ólafsson sérfr. í samskiptum og samfélagsvirkni hjá Sorpu Endar þetta ekki bara allt í sömu holunni hvort eð er?

Sævar Helgi Bragason rithöfundur og stjórnufræðingur Grænn lífsstíll og eigin reynsla af umhverfisvernd

Eyrún Gígja Káradóttir verkefnastjóri fræðslumála hjá Vistorku Neysluhyggja og meðhöndlun úrgangs

Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur Matur er ekki bara matur

Allir velkomnir – Enginn aðgangseyrir



Berum ábyrgð á eigin heilsu
www.nlfi.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbodsvetur 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 óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

+++ EÐALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Árátuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á **BARNAHEILL.IS**

ÁBENDINGALÍNA

SAFT | INNOVATE | info | te

Keypt & Selt

Til sölu



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

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Stækkaðu heimilið með svalalokun frá COVER



COVER kerfið er vel þekkt um allan heim og á Íslandi hafa verið settar upp mörg hundruð slíkar svalalokanir og sólstofur á undanförunum árum.



Auðbrekk 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx@normx.is



Rennuvír
frá kr/m
1.490

GRYLUKERTI?

Er hættu á að vatn leki inn eða rennurnar brotni? Hitavír í rennur heldur vatnrásinni opinni og bærðir ísinn. Tilbúin kitt til líka.

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

ishúsið **viftur.is**

S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!



JS LJÓSAMIDJAN
MÉLAVERKSTÆÐI
SÍLÁTTUVEIÐLAÐJÓNUSTAN

Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 Kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíó virka daga 8-17

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Húsnæði

Húsnæði í boði

Big room for rent in 105 Rvk featuring bed and furnitures. Separate kitchen 65.000 per month incl. heat and electricity. S:869-9766

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuherbergi-vinnuherbergi til leigu. ca. 10 fm, í Skútuvogi. Uppl. í s. 864 1219.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Only 2-5 students per course!
Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese.
Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kinverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 22/11, 1/12. 2022: 10/1, 24/1, 7/2, 21/2: * 4 weeks x 5 workdays or/eða * 10 weeks/vikur x Sat/Sun/lau/sun. AM & PM/f.h&e.h. Price: 49.500. Labour Unions pay back 50-90 % of price. Stéttarfélag endurgreiða 50-90% námsgjalds. www.iceschool.is . ff@icetrans.is -facebook.com/icetrans. IceSchool-Fullorðinsfræðslan, Ármúli 5. 108, s. 8981175

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Tilkynningar

Einkamál

NÝLEG ÍSL. UNGLEG, ALVEG HEILBRIGÐ OG REGLUSÖM EKKJA!

68 ára (158 cm á hæð, 65 kg) frá Suður-Evrópu, vantar traustan, alveg vandamálalausan, andlega- og líkamlega heilbrigðan, ekta Íslending 65-75 ára, ákveðinn í að upplifa áfram góða og skemmtilega stundir saman, t.d. í komandi jól. Skilyrði: vel menntaður á háskólastigi, hress, reglusamur, jákvæður og hjartagóður á höfuðborgarsvæðinu. facebook eða skype. S. 845 4219. Æskilegt er að senda myndir á netfang: heimur2001@hotmail.com

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



BÓLSTRUN – SAUMASKAPUR

Uppgerðir Rokkókóstólar með áklæði að eigin vali á góðu verði



Öll almenn bólstrun - úrval vandaðra áklæða og leður. Tökum allskonar saumaskap ,t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla ofl.

Sérhæfum okkur í bílsætaviðgerðum, mótörhjólum, snósleðasætum, límum og gerum við tréverk á húsgögnum.

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin | S. 544 5750 | www.hsbolstrun.is

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND Varahlutir í lyftara

- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofl.

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

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

gott cbd



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

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

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

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is