



FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

LAUGARDAGUR 30. apríl 2022



Dj. flugvél og geimskip stýrir fjölskylduvinnustofu í dag.

## Geimtónlist fyrir káta krakka

starri@frettabladid.is

Fjölskylduvinnustofan Hvernig hljómar geimurinn? er haldin í dag, laugardaginn 30. apríl, í Norræna húsinu undir leiðsögn Steinunnar Eldflaugar, sem er betur þekkt sem dj. flugvél og geimskip.

Í smíðjunni gefst börnum kostur á að búa til geimtónlist með ýmsum hljómborðum/hljóðgervlum, sequencerum og effectatækjum, syngja í hljóðnema með geimveruðdd og prufa virkni í tölvuleik sem dj. flugvél og geimskip er að búa til þessa dagana.

Litrík ljós munu auk þess gefa skemmtilega stemningu og þátttakendur leika sér saman og skoða hvað er auðvelt að búa til tónlist og ferðast um framandi heima með hugmyndafluginu.

### Galdraheimur

Steinunn Eldflaug hefur ferðast vítt og breytt um heiminn undanfarin ár og glatt stóra og smáa með geim-raftónlist sinni. Hún galdrar fram furðuheim með hljóðgervlum, ljósum, söng og dansi á tónleikum.

Tónlistin blandar saman áhrifum hvaðanæva að svo úr verður dansvæn ævintýratónlist.

Vinnustofan stendur yfir frá kl. 13-15 og er aðgangur ókeypis. ■

Nánar á [nordichouse.is](http://nordichouse.is).

Jóhanna Elínborg Sveinsdóttir er kylfingur og hefur alltaf verið dugleg að hreyfa sig. Hún hefur stundað OsteoStrong undanfarið til að byggja sig upp og er ákaflega ánægð með árangurinn. Jóhanna Elínborg segir að líkaminn hafi styrkst og henni líði mun betur eftir að hún hóf æfingarnar. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

# Lækkaði forgjöfina í golfi eftir æfingar hjá OsteoStrong

Jóhanna Elínborg Sveinsdóttir er mikill golfunnandi og nýtur þess að dansa Zumba. Hún hefur stundað OsteoStrong síðastliðin ár og náði fljótt að lækka forgjöfina um tvo. Hún þakkar OsteoStrong hversu kraftmikil og sterk hún fer inn í sumarið. **2**

lifestream

POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

**ALOE VERA**  
MELTING & BÓLGUR

85% VIRKT CURCUMIN

BIOGENIC<sup>®</sup> ALOE VERA WITH TURMERIC

Soothing Digestive Tonic

www.celsus.is



OsteoStrong útheimtir ekki langan tíma í æfingum. Þjálfunin er stutt en gefur góðan árangur.

„Ég er svo glöð að vorið sé komið. Nú get ég farið að njóta golfsins af kappi í góða veðrinu. Síðastliðin ár hef ég stundað OsteoStrong og er mjög ánægð með hvað styrkurinn hefur aukist hjá mér. Ég hef ekki verið í annarri hreyfingu en það er ólíkt mér,“ segir Jóhanna Elínborg, sem starfar sem viðskiptafræðingur.

„Æfingarnar taka mjög stuttan tíma þannig að maður áttar sig ekki alveg strax á því hversu maður er í raun að beita sér mikið. Árangurinn er ótrúlegur,“ segir hún. „Ég er bæði hraðari í yfirferð og snarpari eftir að ég byrjaði að stunda OsteoStrong auk þess að vera léttari á mér. Eitt af því sem ég elska að gera á sumrin er að stunda golf. Það varð rosalega mikil breyting á mér á stuttum tíma í golfinu. Ég lækkaði forgjöfina um tvo á stuttum tíma.“

#### Beinþynning erfist

Jóhanna segist hafa byrjað í OsteoStrong því hún vildi fyrirbyggja beinþynningu. „Ég horfði upp á mömmu mína mjaðma-brjóta sig en fyrir hana var það byrjunin á endalokunum. Það var mjög sárt að horfa upp á það. Ég veit að það er langtímaverkefni að vinna upp beinþéttni en ég stunda OsteoStrong sem forvörn,“ segir hún.

„Ég hef ekki enn látið mæla breytingu á beinþéttni en hef tekið eftir breytingum, líkaminn er farinn að vinna vel með mér. Vöðvarnir hafa styrkst og mér finnst ég líta betur út. Ég hef lent í því að detta og meiða mig en hef náð mér alveg ótrúlega hratt aftur. Áverkar eftir byltur sem ég hélt að myndu halda aftur af mér í lengri tíma hafa horfið á nokkrum dögum. Allur bati hjá mér er svo ótrúlega hraður og ég þakka það þessari uppbyggingu sem OsteoStrong hefur veitt mér,“ segir Jóhanna.

#### Flottur vöðvi

„Eitt sem er mjög skemmtilegt. Þegar ég fékk Pfizer-sprautuna þá heilsaði mér hjúkrunarfræðingurinn sem átti að sprauta mig mjög glaðlega og sprautaði mig hratt og örugglega. Þegar hún var að fara þá klappar hún svona fallega á öxlina á mér og segir „flottur vöðvi“ og



Meðal þess sem OsteoStrong gerir er að auka þol og þrek ásamt því að styrkja vöðva og bein. Hægt er að fá frían prufutíma til að kynna sér æfingar.

**Þetta er staðreynd. Ég er bara með alveg ofboðslega flotta vöðva á handleggjum og flott vaxtarmót þótt ég segi sjálf frá.**

Jóhanna Elínborg

ég get ekki þakkað það öðru en OsteoStrong,“ segir Jóhanna og brosir. „Þetta er staðreynd. Ég er bara með alveg ofboðslega flotta vöðva á handleggjum og flott vaxtarmót þótt ég segi sjálf frá. Þegar hjúkrunarfræðingurinn nefndi þetta við mig datt mér í hug að líklegast væri betra að sprauta mann ef vöðvarnir eru sterkir. Í öllu atinu í Höllinni gaf hún sér tíma til þess að segja þetta við mig,“ segir Jóhanna glaðlega.

#### Líður vel í sundi

„Ég stunda sund reglulega og ég ætla að njóta allra þessara dásamlegu sundlauga sem maður finnur um allt land. Ég nýt þess mjög að vera í þessum flotta laugum okkar. Ég hef sömuleiðis alltaf dansað mikið. Var í sýningarflokki Þjóðdansafélags Reykjavíkur og dansaði með þeim í um 20 ár. Þetta var heilmikil starfsemi á sínum tíma og ég dansaði gömlu dansana allar helgar. Á laugardögum dansaði



Þeir sem stunda golf finna mikinn mun á sér á vellinum eftir ástundun hjá OsteoStrong. Jóhanna hefur heldur betur fundið árangur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

maður til korter í eitt og hljóp svo heim í strætó. Núna dansa ég allt of lítið en bregð mér þó í Zumba Gold. Covid hefur svo sem breytt þessu öllu saman svo ég hef bara verið í lágmarks ástundun undanfarin ár,“ segir hún.

„Ég er þakklát fyrir að geta núna aftur stundað þá hreyfingu sem er skemmtileg. Zumba, OsteoStrong og svo má ekki gleyma æfingum með Óperukórnum í Reykjavík sem Garðar Cortes leiðir.“

#### Golf og OsteoStrong

Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi leiddu í ljós verulega bætingu í golfi með ástundun OsteoStrong eftir aðeins mánaðar ástundun. Meðaltals bæting á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst. Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðal bæting er 77% á fimm skiptum.

Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar til dæmis við að enda sveifluna með þungann frammar á fótum.

Sviinn Sophila Gustafson, sem er fimmfaldur meistari á LPGA-mótariðinni, þeirri sterkustu í heimi, lífstíðarmeðlimur á Evrópumótariðinni, þeirri sterkustu í Evrópu, og vann 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli, var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist einn af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.

#### Frír prufutími

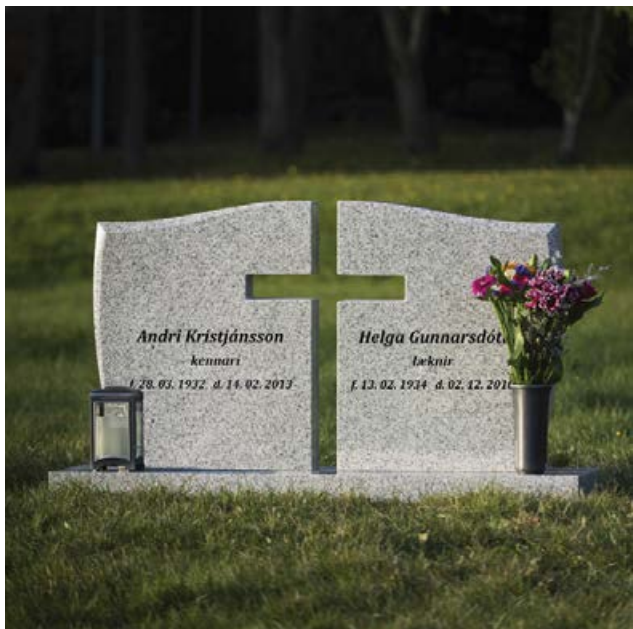
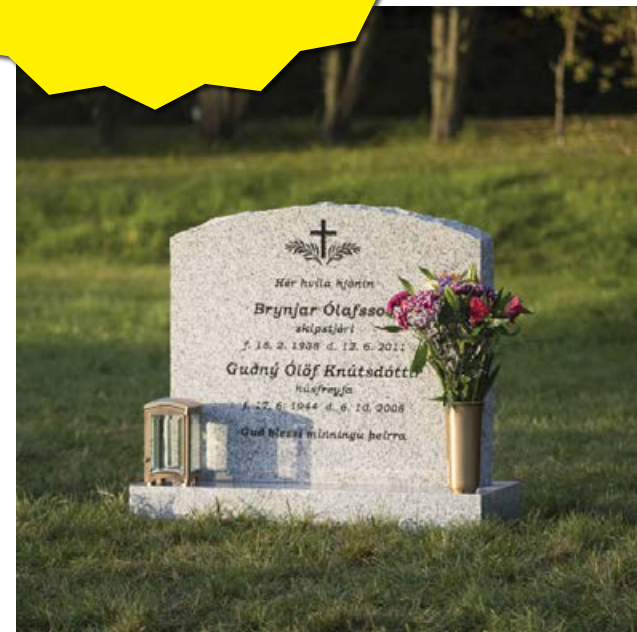
OsteoStrong býður upp á frían prufutíma þar sem fólk getur kynnst æfingunum og prófað tækin. OsteoStrong er í Hátúni 12, 105 Rvk. og Ögurhvarfi 2, 203 Kópavogi. ■

Bóka má tíma á [osteostromg.is](http://osteostromg.is) og í síma 419 9200.

# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI

**25%**  
**AFSLÁTTUR**  
AF ÖLLUM GRANÍT  
LEGSTEINUM Í MAÍ



**GRANÍT  
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is

# Fjallgöngur á forsendum barnanna

Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar á vegum Ferðafélags barnanna hefst með göngu á Búrfell í Heiðmörk næsta miðvikudag. Í maí verða farnar fjórar göngur á vegum verkefnisins.

sandragudrun@frettabladid.is

Fjallagarpaverkefni Fjölskyldunnar er verkefni á vegum Ferðafélags barnanna sem er svo verkefni á vegum Ferðafélags Íslands. Göngurnar í ár eru fjórar, sú fyrsta 4. maí og sú síðasta 29. maí.

Fjallagarpaverkefnið hefur það markmið að skapa skemmtilega samveru fyrir börn og fjölskyldur þeirra úti í náttúrunni og uppi á fjöllum. Verkefnið hefur verið haldið í nokkur ár en að þessu sinni stýrir Valgerður Hünbogadóttir göngunum ásamt fjölskyldu sinni.

„Við byrjum á Búrfelli og

Búrfellsgjá í Hafnarfirði og svo stigmagnast göngurnar í erfiðleikastigi og enda á Akrafjalli,“ segir Valgerður, en þetta er í fyrsta sinn sem hún og fjölskylda hennar stýra ferðunum.

„Næsta ganga eftir Búrfell verður á Reykjafell í Mosfellsdal, miðvikudaginn 11. maí. Svo er farið á Hatt og Hettu í Krísuvík laugardaginn 22. maí og á Akrafjall laugardaginn 29. Laugardagsgöngurnar eru lengri og akstur að upphafsstað er líka lengri. Við hugsum þær sem dagsferðir þar sem er stoppað og borðað nesti,“ útskýrir Valgerður.

Hún segir mikilvægt að börnin fái að velja nestið því allar ferðir í verkefninu eru á forsendum barnanna.

Ferðafélag barnanna verður einnig með sumarleyfisferðir í sumar og miðað er við að börnin hafi náð 6 ára aldri til að taka þátt í þeim.

„En göngurnar á vegum Ferða-

Valgerður og fjölskylda hennar eru miklir fjallagarpar og verða leiðsögumenn í Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar í ár.



## Náttúruleg hreinsun

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS

**mjólkurpistill**

Hreinsandi blanda með fjallagrösom

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

Hreinsandi blanda sem inniheldur mjólkurpistil og íslensk fjallagrös.

**Mjólkurpistill hreinsar** og styrkir lifrina & gerir lífið léttara.

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun og flestum stórvörumörkuðum.

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS



Háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir **Lóu - nýsköpunarstyrki fyrir landsbyggðina**

### Hlutverk styrkjanna

- Auka við nýsköpun á landsbyggðinni
- Stydja við atvinnulíf og verðmætasköpun sem byggir á hugviti, þekkingu og nýrri færni
- Stuðla að uppbyggingu vistkerfis fyrir nýsköpunarstarfsemi og frumkvöðlastarf á forsendum svæðanna.

Frekari upplýsingar og umsóknarform er að finna á [www.hvin.is](http://www.hvin.is)

### Upplýsingar veitir:

Sigurður Steingrímsson  
[sigurdur.steingrimsson@hvin.is](mailto:sigurdur.steingrimsson@hvin.is)



Valgerður hefur gengið mikið á fjöll og tekur fjölskylduna oft með.

MYNDIR/ADSENDAR



Verkefnið er hvetjandi fyrir fjölskyldur til að ganga á fjöll.

félags barnanna eru opnar öllum fjölskyldumeðlimum. Það er þá mat foreldranna hversu ung börn þau treysta sér til að taka með. Svo er auðvitað hægt að vera með börn í burðarpoka,“ segir Valgerður.

„Það þarf ekki að skrá sig í göngurnar en það er gott ef fólk hakar við hvort það mætir eða ekki inni á Facebook-síðu Ferðafélags barnanna, svo við fáum einhverja hugmynd um hvað margir ætla að mæta. Göngurnar eru ókeypis fyrir fjölskyldur félaga í Ferðafélagi Íslands, en það er aldrei of seint að skrá sig.“

### Undirbúningur fyrir sumarið

Valgerður er vanur fjallagarpur en hún bjó lengi í Noregi og stundaði útivist þar með fjölskyldunni.

„Við bjuggum þar þegar Ferðafélag barnanna á Íslandi var stofnað að norski fyrirmynd. Ég fór að fylgjast með því á sama tíma og ég tók þátt í verkefnum systurfélagsins í Noregi með okkar börn. Áherslurnar eru mismunandi á

**Það þarf ekki að skrá sig í göngurnar en það er gott ef fólk hakar við hvort það mætir eða ekki inni á Facebook-síðu Ferðafélags barnanna.**

Valgerður Hünbogadóttir

milli þessara landa. Í Noregi er áherslan á rólega útivist í skóginum og að elda mat á báli en hér er meiri áhersla á að kynna börn og fjölskyldur þeirra fyrir fjöllum og fellum á höfuðborgarsvæðinu og ferðir á hálendinu á sumrin. Í sumar erum við til dæmis að fara að leiðsögja ferð á Viknaslóðir fyrir Ferðafélag barnanna,“ segir Valgerður.

Valgerður segir að þátttaka í fjallagarpaverkefninu hafi verið góð hingað til en hún hefur tekið

þátt í þeim með sínum börnum áður þó þetta sé í fyrsta sinn sem fjölskyldan leiðir göngurnar.

„Þegar við fluttum til Íslands fyrir fjórum árum þá þurftum við svoltið að læra hvernig við áttum að stunda fjallgöngur með börnunum okkar í Reykjavík. Okkar leið var að fara með börnin í Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar árið 2018 og þá var gríðarlega mikil þátttaka,“ segir Valgerður og bætir við að hún og fjölskylda hennar séu spennu fyrir að fara í fyrstu gönguna á vegum verkefnisins í ár.

„Ég hugsa þetta líka sem undirbúning fyrir sumarið. Það er svoltið stórt stökk að fara í göngu á Laugavegin eða í fjögurra daga göngu á Viknaslóðir með börn. En það er ekki eins stórt stökk ef maður er búinn að fara í stuttar göngur á höfuðborgarsvæðinu fyrst,“ útskýrir hún.

Hún bætir við að lokum að dagskrá ferðanna megi finna inni á vef Ferðafélags Íslands og Facebook-síðu Ferðafélags barnanna. ■

VIÐ HLÖKKUM TIL AÐ

**GRILLA**

MEÐ PÉR Í SUMAR



**HEINZ**

ESTD 1869

# Ljúffeng villibráð og sumarlegt salat



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Íslensk villibráð er einhver sá besti matur sem völ er á og gaman er að bjóða upp á ljúffenga villibráð þegar von er á góðum gestum. Vert er að geta þess að villibráðin er auk þess afar hollur matur, fitusnauð, ómengið og án allra aukefna.

Hér er á ferðinni uppskrift af heiðagæsaþingum og villibráðarsósu og með gæsinni passar vel að vera með hunangsgljáðar gulrætur, kartöflumús og ferskt salat með ávöxtum, sem gleður bragðlaukana. Það er líka hægt að vera með sellerírótarmús í staðinn fyrir kartöflumús, bragðið af henni passar fullkomlega með villibráðinni. Hvortveggið ómótstæðilega ljúffengt og gleður bragðlaukana. Ferska salatið er litríkt og með sumarlegu ívafi.

Einnig gerir glas af góðu víni ljúffengan villibráðarrétt enn fullkomnari. Vínið er hrein náttúruafurð eins og villibráðin, þessar tvær afurðir eiga því mjög vel saman.

## Heiðagæsaþingur með villibráðarsósu

**2 stk. heiðagæsaþingur (íslensk villibráð)**

**salt og pipar eftir smekk**

**smjör og ólífúolía til steikingar**

Bræðið saman ólífúolíu og smjör á pönnu og steikið bringurnar í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Setjið



Glæsilegt veisluborð með ljúffengri gæs, sellerírótarmús, hunangsgljáðum gulrótum og sósu.

úr olíu og hunangi, kryddaðar með söxuðu rósmaríni, salti og pipar. Síðan eru þær settar í eldfast mót og bakaðar í 30-40 mínútur eða þar til þær eru orðnar mjúkar í gegn. Berið fram á fallegum bakka og stráð svo spírur yfir þær og skreytið með rósmaingreinum eða því sem ykkur langar að framreiða þær með. Þið getið líka steikt gulræturnar ef það hentar ykkur betur.

## Kartöflumús með truffluolíu

**500 g kartöflur (mönðlukartöflurnar eru mjög bragðgóðar í þetta mauk)**

**150 g niðursoðinn rjómi**

**100 g kalt smjör í teningum**

Sjóðið kartöflurnar, skrælið þær og þrýstið í gegnum sigti til að þær maukist. Blandið þeim við heitan niðursoðinn rjómann, hitið kartöflumaukið við miðlungshita og hrærið stanslaust með sleif á meðan í u.þ.b. 5-10 mínútur. Bætið svo smjörinu við og hrærið áfram þar til smjórið er uppleyst og blandað við kartöflumaukið. Kryddið með salti. Gott er að bæta nokkrum dropum af truffluolíu saman við til að fá enn betra bragð.

## Ferskt salat toppað með ætíblómum og ávöxtum

**100 g fersk salatblanda að eigin vali**

**1 granatepli (skorið og kjarnarnir teknir úr)**

**1 box tómatar, skornir í tvennt**

**½ appelsína frá Tyrklandi, safaríkar og góðar (afhýðið og takið nokkur lauf og skerið í tvennt)**

**¼ af hunangsmelónu, skorin í litla bita**

**ristaðar pekanhnetur eftir smekk ætíblóm ef til eru**

**spírur eftir smekk, klippt og stráð yfir í lokin**

Byrjið á því að skola allt grænmetið og þerrið með pappír. Veljið ykkur fallega grunna skál eða bakka til að setja salatið á. Byrjið á því að raða salatblöndunni fallega í skálina. Setjið síðan tómatana, melónubitana ásamt appelsínulaufunum yfir salatblönduna. Því næst er granateplakjörnunum og pekanhnetunum stráð yfir og loks eru spírurnar klipptar og stráð yfir. Ef þið eigið ætíblóm er gaman að toppa salatið með þeim en það er ekki nauðsyn. Ég legg mikið upp úr því að framreiða matinn á fallegan hátt og aðrar kræsingar enda borðum við flestöll fyrst með augnum, svo með munninum.

## Sellerírótarmús

**1 sellerírót, afhýdd og skorin í teninga**

**2 laukar, saxaðir**

**1 peli rjómi**

**gróft salt eftir smekk**

**hvítur pipar eftir smekk**

Afhýðið sellerírotina og skerið í teninga. Afhýðið laukana og saxið. Steikið sellerírotar-teningana og laukinn upp úr smá ólífúolíu á pönnu og kryddið með grófu salti og hvítum pipar. Hellið rjómanum út á og sjóðið þangað til sellerírotin er orðin mjúk. Bætið meiri rjóma saman við ef ykkur finnst þess þurfa. Setjið blönduna síðan í matvinnsluvél og maukið. Músin á að vera meðalþykk og með fallegri áferð. Smakkið til með salti og pipar. Sellerírotarmúsin er ljúffeng sem meðlæti með mörgum réttum, til dæmis með villibráð, andalæri, andabringu, dumplings, steiktum þorskhnakka, túnfisksteik, hörpuðiski og humri. ■

## 20% afsláttur af laserlyftingu

Húðin verður unglegri og þéttari með laserlyftingu hjá okkur.

Bjóðum einnig upp á persónulega ráðgjöf.

Við tökum vel á móti þér.

Gildir til 31.maí



Verið velkomin!

Hátún 6b, 105 Reykjavík / Sími 519 3223 / www.hudin.is

Sumarsalat sem passar með villibráðinni eða sem forréttur.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SJÖFN

bringurnar beint inn í ofn við 180°C á blæstri í um það bil 8 til 10 mínútur. Kjarnhiti á að vera um 48°C þegar bringurnar eru tilbúnar. Berið fram með ljúffengri villibráðarsósu með rósmaríni og einiberjum.

## Villibráðarsósa með rósmaríni og einiberjum

**2 msk. olía**

**3 skalottlaukar**

**4 rif hvítlaukur eða ein litill hvítlaukur**

**10 einiber**

**1 stjörnuanis**

**2 greinar rósmarín, grófsaxaðar**

**3 msk. síróp**

**3 msk. balsamedik**

**600-800 ml gæsa- eða villibráðarsóð**

**80 g smjör**

**1-2 msk rifsberja- eða hrútaberja-sulta**

**1 peli rjómi eða eftir smekk**

Skérið laukana gróft niður. Hitið pott með olíu og steikið laukinn við miðlungshita þar hann verður

glær. Bætið einiberjum, stjörnuanis og rósmaríni út í og steikið aðeins áfram. Bætið loks við sírópi og balsamediki út í og leyfið því að karamellisera aðeins og sjóða saman þar til að það þykkist. Bætið gæsaþinginu út í og sjóðið niður um helming eða þar til sósan er orðin þykk. Sigtíð sósunu og piskið smjórið saman við hana. Bætið síðan við rjóma og sultu eftir smekk. Þið getið sleppt rjómanum ef þið viljið en hún verði þykkari og mýkri með rjómanum. Upplagt að setja örliðið að af þúrtvíni út í.

## Hunangsgljáðar gulrætur

**1 poki íslenskar regnbogagulrætur**

**4 msk. hunang**

**2 msk. ólífúolía**

**4 rósmarín greinar (tvær fint saxaðar og tvær til skrauts)**

**salt og pipar eftir smekk**

**spírur eftir smekk**

Byrjið á því að hita ofninn í 180°C gráður. Gulræturnar eru þvegnar vel og endar snyrtir, svo velt upp

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki

### Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óska eftir húsbílum, hjólhýsum og öllum tegundum ferðavagna á söluskrá og á staðinn.

Ferðavagnamarkaður  
Klettháls 11, 110 RVK  
Sími: 659 2452  
í húsnæði Bílalindar  
www.ferdavagnamarkadur.is

## Bátar

**VEIDIPORTID**  
Grandagarður 3 • Sí: 582-9940

**Stærðir:**  
270cm-500cm

**Verð frá:**  
149.000.kr



**SAILSKI®**  
Gerið verðsamanburð!  
www.veidiportid.is

## Þjónusta

### Búslóðaflutningar

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

### Nudd

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

## Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.**  
S. 663 0746.

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

### Bókhald

### FRAMTALSADSTOD - BOKHALDSPJONUSTA

Þjódum einstaklingum framtalsaðstöð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma  
8548080/5168080  
retta.is  
olafur@retta.is



### Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

**RÚNAR MÚRARI EHF**  
S 774-3800

HÚSAVIÐGERÐIR  
MÚRVIÐGERÐIR  
STEYPUVIÐGERÐIR  
ENDURHRAUNA  
TRÖPPUVIÐGERÐIR  
MÁLNINGARVINNA  
ÞAKMÁLUN

FLÍSALAGNIR  
o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

https://runarmurari.is/  
runarmurari@gmail.com  
VSK 135577

## Keypt & Selt

### Til sölu



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



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.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Steinhella 17 lager - geymsluhúsnæði

500 fm lager- og geymsluhúsnæði til langtímaleigu. Mikil lofthæð, laust nú þegar.

Uppl. í s. 893 9777

## HEF OPNAÐ Á NÝ EFTIR COVID

Söluturninn Smárinn  
Dalvegi 16c, Kópavogi  
s. 564 2325

**GEFÐU  
VATN**  
gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf  
kirkjunnar



## Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark há öllum í fjölskyldunni



Geirslaug  
279.000 kr.



Snorrslaug  
299.000 kr.



Gvendarslaug  
189.000 kr.



Unnarlaug  
310.000 kr.



Sigurlaug  
(kaldi potturinn)  
135.000 kr.



Grettislaug  
259.000 kr.

Háfar, burstar, hitamælar, höfuðpúðar, hengirúm, klór, spil og margt fleira til að gera pottaferðina enn skemmtilegri.

**NORMX**

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

Opið í dag, laugardag, kl. 10-14.

Við hjá NormX höfum framléitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við þjódum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

## Til sölu

## Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
www.gitarinn.is



**Kassagítarar á tilboði**

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Notað United TV 20" flatskjár fritt. Tala einungis ensku. Uppl. síma: 776 3667, Tómas.

## Óskast keypt

## STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-15, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 788 1590

Kaupi gamla mynt, ísl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseðla frimerki póstkort. Verðmet heil sófn. S. 615 2715.

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Stúdíóbúð til leigu í Stórholti. Uppl. 899 3749

## Atvinnuhúsnæði

Skrifstofu-vinnuherbergi ca. 9 fm, í Skútuvogi til leigu. Uppl. í s. 864 1219.

## Geymslúsnæði

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

## Skólar &amp; Námskeið

## Námskeið



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

Only 1-4 students per course  
! Special Icelandic for Thais, Vietnamese and Chinese.  
Sérnámskeið: Íslenska f. Tælendinga, Víetnama og Kínverja. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/Also Special courses for Health Personnel. Enska fyrir Leiðsögumenn/ Icelandic for Guides. Start: 18/4, 2/5, 16/5, 30/5, 13/6, 27/6, 4/7, 18/7, 8/8, 15/8, 12/9. \* 4 weeks/vikur x 5 workdays or/eða \* 10 weeks/vikur x Sat/Sun/ lau/sun. AM & PM/f.h & e.h. Price/verð: 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.

## Tómstundir &amp; Ferðir

## Ferðalög



Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 6995407.

## Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.

Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.

Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

## Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

## Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

## Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

## Framhaldsnámskeið spænska IV:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

## Framhaldsnámskeið spænska V:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

**Bjóðum einnig upp á einkatíma.**



Námskeiðin hefjast 9. maí og 10. maí og ljúka 2. júní.

Verð á mann er 35.000 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða [spanskuskolinnhablame@gmail.com](mailto:spanskuskolinnhablame@gmail.com)

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: [spanskuskolinn\\_hablame](https://www.instagram.com/spanskuskolinn_hablame)

Þarftu að ráða?

**ráðum**  
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

[www.fjardarbolstrun.is](http://www.fjardarbolstrun.is)

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • [fjardarbolstrun@gmail.com](mailto:fjardarbolstrun@gmail.com)

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl 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](http://www.reisum.is)



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](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

**viftur.is**

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

**íshúsið**

S: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is