



FÖSTUÐAGUR 1. JÚNÍ 2018

Lífsstíll

Er ekki í tónlist peninganna vegna

María Magnúsdóttir tónlistarkona var nýlega útnefnd bæjarlistarmaður Garðabæjar. Á næstunni ætlar hún að leggja land undir fót, ásamt samstarfsfólki sínu, og halda ellefu tónleika á þrettán dögum hringinn í kringum landið. ➡?



María er ekki í tónlist út af peningum heldur af sköpunarþörf. Hún segir að sú gleði sem hún fái út úr því að standa á sviði og flytja tónlist sé ómetanleg. MYND/ERNIR

Aðeins

á starfsmann á viku

Ávextir í áskrift kosta um 550 kr. á mann á viku og fyrirhöfn fyrirtækisins er engin.

AVAXTA-ABILLINN

Avaxtaúti betur

www.avaxtabillinn.is
avaxtabillinn@avaxtabillinn.is • 517 0110

SVEFNSÓFAR

frá Innovation Living Denmark

LÍNAN

BÆJARKNÁNDI 11 • 101 • HÖFUDVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

RONIA
kr. 184.900

CUBED
kr. 189.900

Framhald af forsiðu →

Sigríður Inga Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Maria Magnúsdóttir hefur verið önnunum kafin undanfarnar vikur við að skipuleggja tónleikaferð um landið sem hefst þann 9. júní á Kirkjubæjarklaustri og endar í Reykjavík þann 21. sama mánaðar. „Ég verð með einvalið með mér í för. Við erum fimm saman og köllum ferðina MIMRA Roadtrip Tour og ætlum að spila fyrir landann og ferðamenn. Við ferðumst í bílum og gístum í hjólhýsi og tjaldvagni á leiðinni,“ segir María sem er mörgum að góðu kunn undir listamannsnafninu MIMRA.

Tónlistin heillaði strax

María sleit barnsskónum í Garðabænum, lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum við Hamrahlíð og þaðan lá leið hennar í tónlistina. „Á menntaskólaárunum uppgötv-aði ég að mig langaði að leggja tónlist fyrir mig og þá varð ekki aftur snúið. Ég lærði á píanó og söng mikið sem krakki, ég var í kórastarfi og í kringum tvtvítugsalurinn byrjaði ég að syngja með Gospelkór Reykjavíkur. Á sama tíma hafði ég nám við FÍH þaðan sem ég lauk burtfararprófi samhliða kennara-prófi. Það var gaman og lærdómsríkt að syngja með Gospelkórnum og við tókum þátt í mörgum skemmtilegum verkefnum, svo sem stórum tónleikum í Laugardalshöll sem og bakraddir í hinum ýmsu stórvirkefnum. Á sama tíma fetaði ég mín fyrstu spor sem söngkona og hélt mína eigin tónleika,“ segir María sem þreytti frumraun sína á Café Rosenberg sem þá var og hét.

Námið opnaði dyr

Að námi loknu opnuðust Maríu margar dyr og hún hafði nóg að gera, stjórnaði kórum, kenndi tónlist og söng mikið. „Ég gaf út fyrstu plötuna mína, Not Your Housewife, og fékk bræðurna Börk Hrafn og Daða Birgissyni úr Jagáru til að spila með mér. Titillagið varð meira að segja smá sumarsmellur,“ segir María hlæjandi. „Þetta voru mínar



María reynir að gráta fortíðina sem minnst og einbeita sér frekar að framtíðinni. MYND/ERNIR

fyrstu tónsmíðar og eins og ég elska plötuna mína mikið er hún frábrugðin því sem ég geri í dag. Þegar ég lit til baka finnst mér ég hafa verið kúl og dáist að þessari 22 ára stelpu sem ákvað að gefa út plötu upp á eigin spýtur,“ segir María.

Hún var ákveðin í að læra meira og fluttist til Hollands hausti 2010 í þeim tilgangi. „Mig langaði mest að læra tónsmíðar og fór í nokkur inntökupróf en ég var óheppin og raddlaus og komst ekki inn í neinn skóla. Óneitanlega var það dálitill skellur því mér hafði ávallt gengið vel í því sem ég tók mér fyrir hendur. Ég fór því að leita mér að vinnu í Hollandi og það kom tími þar sem ég þurfti virkilega að finna út hvað ég vildi gera og hvort ég væri á réttri hillu í lífinu. Það var frekar súrt að vera atvinnulaus í útlöndum en ég fékk svo vinnu við að þjóna og loks á leikskóla. Ég ákvað að láta ekki deigan siga og sótti aftur um ári seinna og þá flaug ég inn í draumaskólann,“ rifjar María upp.



Á tónleikum hjá Lucky Records.

erlendis. Maður býr alltaf að vinum og góðu tengslaneti hér heima,“ segir hún.

Spurð hvort eitthvað hafi komið henni á óvart innan tónlistarheimsins, herlendis og erlendis segir hún svo ekki vera. „Ég hef lært að það gerir enginn neitt fyrir mann og það fer ekki minni vinna í það sem ég kalla skrifstofuvinnuna og tónlistarskópunina. Það er enginn með eins mikið hjarta í þessu og maður sjálfur,“ segir María.

Persónulegar lagasmíðar

Hún hefur einbeitt sér að tónsmíðum og seint á síðasta ári kom út platan Sinking Island sem hefur verið vel tekið. Lagasmíðarnar eru mjög persónulegar en María gekk í gegnum sambandslit þegar fyrrverandi maður hennar kom út sem trans kona.

Kát að lokinni útskrift frá Goldsmiths University.



Kát að lokinni útskrift frá Goldsmiths University.

LOKSINS KOMNAR VINSÆLU SUMARYFIRHAFNIRNAR

Regnkápur- Frakkar - Vatt jakkar



TÍSKAN

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Verðlaunuð fyrir besta loka-prófið

Hún var við nám í söng og tónsmíðum í Konunglega listháskólanum í Haag í fjögur ár og við útskriftina hlaut hún verðlaun fyrir besta lokaverkefnið. „Það var sérlega ánægjulegt eftir að hafa ekki komist inn í fyrstu tilraun. Ég var himinlifandi, enda lagði ég líf og sál í þetta nám. Lokaverkefnið mitt var unnið í samstarfi við stelpu í hljóðhönnunarnámi en hún vildi halda upptökutónleika. Það varð í raun upphafið að MIMRA ævintýrinu.

Við settum upp 16 manna band og áhorfendur sátu í kringum okkur og fengu beint í æð hvernig svona tónleikar eru teknir upp,“ segir María.

Eftir námið fannst Maríu aðeins tvennt koma til greina. Annað hvort að flytja heim til Íslands og gefa út plötu eða flytja til London, læra meira og gefa út plötu. London varð fyrir valinu og þar fór hún í mastersnám við Goldsmiths University. „Ég flutti heim aftur eftir útskrift og finnst fint að búa á Íslandi. Mér hefur gengið vel að aðlagast landinu eftir langa búsetu

„Sú reynsla hafði gifurlega mikil áhrif á mig, bæði sem persónu og listamann, enda lífsreynsla sem fáir reyna. Ég vona að aukin umræða um kynvitund og meðvitund í samfélaginu verði til þess að fólk átti sig fyrir á því að það er trans. Barna var minn fyrrverandi búinn að bæla þetta niður alla sína ævi og aldrei tekist á við þessar tilfinningar. Það var erfitt að ganga í gegnum þetta með honum, þegar hann áttaði sig á að hann gæti ekki lifað í þessum feluleik lengur. Við vorum búin að vera saman í sex ár þegar þetta gerðist. Hún er satt eigin skinni í dag og það er það sem skiptir öllu máli og þetta varð að gerast. Ég upplifði þessa reynslu ekki sem svik. Þetta var ekki blekking heldur eitthvað sem kom fram á þessum tíma en ég vildi að hún hefði áttað sig á þessu fyrr. Okkar samband var yndislegt og gaf mér mjög mikið en okkar romantiska samband endaði. Ég vil trúna því að maður eigi að reyna að gráta fortíðina sem minnst og vera þakklátur fyrir lífið,“ segir María, sem er byrjuð að semja nýtt efni.

„Það er meiri hamingja og stuð í þeim lagasmíðum. Ég kenni líka söng og tónsmíðar við FÍH og einnig við MIT, Menntaskóla í tónlist. Það var mikill heiður að verða útnefnd bæjarlistamaður Garðabæjar í ár og mikil viðurkenning fyrir mig persónulega. Ég er ekki í tónlist út af peningum heldur af sköpunarþörf. Sú gleði sem ég fæ út úr því að standa á sviði og flytja tónlist er ómetanleg,“ segir María og litur björtum augum til framtíðar.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi vátala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ríttjórnar-efni. Blaðið fylgir Frettablaðinu daglega.

Útgefandi: **Abeyrgðarmáður:** Elmar Halgríms Halgrímsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** joniwar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433

Útgefandi: **Abeyrgðarmáður:** Elmar Halgríms Halgrímsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** joniwar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433



Sérfræðingur frá Jensen verður hjá okkur á föstudag og laugardag, 1. og 2. júní. Fáðu aðstoð við að velja rúmið sem hentar þér. **10% afsláttur af öllum pöntunum.***

Sérfræðingur í heimsókn

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



www.jensen-beds.com

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



- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- 70 ára reynsla. Skandinavísk hönnun.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Hvert rúm er sérsmíðað fyrir þig.

Stíllanlegt rúm, Ambassador**

Verð frá:

524.800.-



*Afsláttur gildir frá 31. maí til og með 4. júní 2018

**Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.

Út að hlaupa í skólanum

Daglega milan kallast aðferð til að koma aukinni hreyfingu inn í skólakerfið sem skoskur kennari þróaði þegar hún gerði sér grein fyrir að nemendur hennar höfðu varla þol fyrir venjulega upphitun í leikfimi. Fjöldi skóla um allan heim hefur tekið upp aðferðina sem er einföld og skilar árangri.

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Elaine Wylie var yfirkennari í stórum grunnskóla í Skotlandi og fann fyrir vaxandi áhyggjum af líkamlegu og andlegu ástandi nemenda þegar hún fékk veður af því að jafnvel einföld upphitun fyrir vikulegan leikfimitíma gerði þá alveg uppgefna. Hún ákvað að gera eitthvað í málnum og fékk hugmynd sem hún kallaði daglegu miluna (The Daily Mile) í febrúar 2012.

Markmiðið Daglegu milunnar var og er að fá börn til að hreyfa sig til að bæta heilsu þeirra og líðan og Elaine Wylie ákvað að gera tilraun. Börnin í skólanum voru send út á skólalóð á miðjum skóladegi og sagt að hlaupa í korter. Þau máttu ráða hvert þau hlupu og hversu hratt, það var í lagi að labba eða skokka hluta leiðarinnar, eina skilyrðið var að þau væru á hreyfingu þetta korter. Daglega milan fékk það nafn einfaldlega vegna þess að það var um það bil sú vegalengd sem áætlað var að meðalbarn myndi hlaupa á fimmtán mínútum en engar mælingar voru gerðar á því hversu langt var hlaupið eða hversu hratt, aðeins farið fram á að þau væru á hreyfingu í tilsettan tíma. Eftir korteríð var krökkunum svo smalað inn í skólann og kennslan hélt áfram. Daglega milan byrjaði sem tilraunaverkefni í mánuð og niðurstöðurnar voru magnaðar. Mörg barnanna gáfust upp fyrstu dagana, fannst leiðinlegt og tilgangslaus að hlaupa bara eitthvað út buskann en eftir mánuðinn voru allir krakkarnir farnir að hlakka til þess að komast út að hlaupa með félögum sínum og flest þeirra farin að ráða við að vera á hlaupum mest allan tímann. Í september var allur skólinn farinn út að hlaupa, ganga eða skokka í korter á hverjum degi og foreldrar og kennarar tóku eftir bættari einbeitingu, betri líðan og hegðun og meiri gleði í fari barnanna auk þess sem almennar heilsufarsmælingar hjá skólahljúkrunarfræðingi sýndu jákvæðar niðurstöður.

Í dag hefur Elaine Wylie hætt störfum við skólann og einbeittir sér nú að innleiðingu Daglegu mil-



Íslenskir krakkar fara út í frímínútur tvisvar á dag hvernig sem víðar.

unnar í sem flesta skóla í Bretlandi og víðar sem stjórnarformaður samnefndra samtaka en markmið þeirra er að ráðast gegn vanheilsu barna, bæði líkamlegri, andlegri og tilfinningalegri með þessari einföldu en áhrifaríku aðferð. Daglega milan hefur náð fótfestu víðar og í dag eru meira en 4.200 skólar í Bretlandi þátttakendur auk þess sem aðferðin hefur náð fótfestu í Frakklandi, Hollandi, Póllandi og Bandaríkjunum svo dæmi séu tekin. Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, hefur hvatt skóla í Bretlandi til að taka upp Daglegu miluna og Elaine Wylie var kjörin kennari ársins 2015 í Bretlandi. Hún sagði við það tilefni: „Lykilatriðið er að flækja málin ekki of mikið. Við förum út að hreyfa okkur og förum svo aftur í tíma og höldum áfram með daginn. Og það geta allir verið með. Líka nemendur með skerta hreyfifærni, þeir taka þátt á sínum forsendum.“

Leiðarljós Daglegu milunnar eru eftirfarandi og eiga lykilmátt í þeim árangri sem hún skilar.



Að hlaupa saman í korter á miðjum skóladegi eflir skólabrag að mati Wylie.

Lykilatriðið er að flækja málin ekki of mikið. Við förum út að hreyfa okkur og förum svo aftur í tíma og höldum áfram með daginn. Og það geta allir verið með.

Aðferðin er ókeypis og mjög auðveld í framkvæmd svo hvorki þarf að þjálfa starfsfólk né kaupa búnað til að koma henni í gagnni heldur er nóg að byrja bara. Daglega milan tekur aðeins fimmtán mínútur og milan sem vegalengd er aðeins víðmið en ekki markmið.

Börnin hlaupa úti og veðrið þarf næstum aldrei að vera fyrirstaða nema það sé beinlínis hættulegt að vera úti einhverja daga.

Það þarf ekki að setja upp búnað á undan né taka saman eftir á.

Kennarar þurfa ekki aukþjálfun til að innleiða aðferðina.

Börnin hlaupa á skólafötunum og þurfa því ekki að eyða tíma í að skipta um fót, hvað þá burðast með þau með sér í skólann.

Hlaupin eru skemmtileg og engin keppni eða tímataka. Hluti af gamninu sem börnin lýsa felst í því að eiga samverustund með félögum sínum.

Börnin koma endurnærð inn í kennslustund og fylgjast mun betur með.

Hreyfingin eykur heilbrigði og bætir líðan og gerir börn meðvit- aðri um að huga að heilsu sinni.

Öll börn geta tekið þátt, óháð aldri, færni eða félagslegri aðstöðu.

Daglega milan fer sigurför um heiminn enda einföld aðferð til að bæta, hressa og kæta. Þar sem öll íslensk börn eru send út í margar frímínútur dag hvern í öllum veðrum er ekkert endilega víst að þessi aðferð henti okkur hér um slóðir en mögulega má ætla að aldrei sé of mikið framboð af skemmtilegri hreyfingu undir jákvæðum formerkjum.

Nánari upplýsingar um verkefnið má finna á vefsíðunni thedaily-mile.co.uk.

Þann 14. júní n.k. mun stórglæsilegt sérblað um HM í knattspyrnu fylgja Fréttablaðinu.

ÁFRAM ÍSLAND

Blaðið kemur út sama dag og flautað er til leiks á mótinu. Fyrsti leikur Íslands er tveim dögum síðar, gegn ljón sterku liði Argentínu.

Í blaðinu er að finna eitthvað fyrir alla. Gallharðir fótboltaáhugamenn fá sinn skammt af áhugaverðum viðtölum og fróðleik. Auk þess er slegið á léttari strengi fyrir þá sem hafa almennt minni áhuga á boltanum en eru að sjálfsgöðu gallharðir stuðningsmenn íslenska liðsins. Í blaðinu verður einnig að finna stórt leikjadagatal sem auðvelt er að kippa út úr blaðinu og færa inn úrslit leikja jafnóðum á meðan á mótinu stendur.

Áhugasamir auglýsendur geta fengið nánari upplýsingar í síma 512 5402 eða með því að senda póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Starfsmenn Húsaskjól, f.v.: Guðrún Antonssdóttir, Fanney Einarsdóttir, Erla Björk Theodórsdóttir, Auðun Ólafsson, Dominika Madajczak, Sveinbjörn Rosén Guðlaugsson, Guðbrandur Kristinn Jónsson og Ásdís Ósk Valsdóttir. Á myndina vantar Hrannar Jónsson. MYNDIR: SIG-TRYGGUR ARI

Fasteignadrottningar sameinast

Í síðasta mánuði sameinuðust fasteignasalan Húsaskjól og fasteignamiðlunin Garún undir nafni Húsaskjól. Sameiningin mun stækka og styrkja stöðu þeirra enn frekar á fasteignamarkaði.

Fasteignasalan Húsaskjól og fasteignamiðlunin Garún sameinuðust um miðjan maí undir nafninu Húsaskjól. Sameinað fyrirtæki verður í stakk búið til að veita afburða góða þjónustu enda eru eigendurnir, Ásdís Ósk Valsdóttir, eigandi Húsaskjól og löggiltur fasteignasali, og Guðrún Antonssdóttir, eigandi Garúnar og löggiltur fasteignasali, með samantlagt 31 árs starfsreynslu í bransanum. Það er því óhætt að segja að gifurlega mikil þekking sé til staðar innan fyrirtækisins sem er algjört lykiltríði þar sem fasteignaviðskipti verða sífellt flóknari.

„Það sem helst breyttist er að við getum boðið upp á enn betri þjónustu en áður. Það hefur alltaf verið sameiginleg sýn okkar að veita bestu mögulegu þjónustuna á fasteignamarkaði og saman getum við bætt ferla og aukid enn frekar þjónustustigið. Sameiningin er því frábært tækifæri til að stækka og styrkja stöðu okkar á íslenskum fasteignamarkaði,“ segir Ásdís Ósk.

Hraðari sala en áður

Þær segja fasteignamarkaðinn hér á landi vera að breytast um þessar mundir. Fleiri eignir eru til sölu og því færri kaupendur um hverja eign. Því skipti höfuðmáli að undirbúa eignir mjög vel fyrir sölu meðferðir og að tryggja að eftirfylgnin eftir sýningar og opin hús sé framúrskarandi. „Við bjóðum m.a. upp á þjónustu stillista og fagljósmýndara auk þess sem seljendur fylla út ítarlega skýrslu um ástand eignarinnar, sem minnkar líkur á því að eitthvað komi upp á eftir afhendingu. Sameinað fyrirtæki verður með töluvert stærri viðskiptahóp sem eykur um leið líkurnar á hraðari sölu. Markmið

okkar er að betrumbæta allt söluferlið. Þannig geta allir kaupendur sem skoða hjá okkur eignir skráð sig í kaupendagrunn sem inniheldur nú á annað þúsund virka kaupendur. Það þýðir einfaldlega meiri líkur á hraðari sölu fyrir seljendur,“ bætir Guðrún við.

Eignir sýnilegrar

Hjá Húsaskjól vinnur þéttur hópur af hæfileikaríku fólki að sögn Guðrúnar og Ásdisar Óskar, sem hefur það eina markmið að vinna saman að því að vera bestu mögulegi kosturinn fyrir seljendur sem gera kröfur og vilja mikla þjónustu. Mikil áhersla sé lögð á að búa yfir sérhæfðu starfsfólki og telja þær t.d. Húsaskjól einu fasteignasölunna með menntaðan markaðsstjóra sem sjái um allt markaðsefni. „Markaðsmál eru sífellt að þróast og höfum við virkjað alla mögulega samfélagsmiðla til að ná til nýrra og núverandi viðskiptavina. Við teljum að allir miðlar séu mikilvægir til að bjóða viðskiptavinum okkar upp á bestu markaðsetninguna. Það skiptir nefnilega miklu máli að eignin sé sýnileg þegar hún er að keppa um athygli tæplega 10.000 annarra eigna á sama tíma. Markmið okkar er að auka líkurnar á því að selja hratt og vel. Á sama tíma erum við með ferli fyrir kaupendur til að auka þjónustuna við þá og gera upplifun þeirra af fasteignaviðskiptum sem ánægjulega og þægilegasta. Þjónustulundin okkar, samvinna, starfsteymið og markaðsmálin skipta því höfuðmáli.“

Spennandi nýjungar í vandum

Ýmsir spennandi hlutir eru á



Guðrún Antonssdóttir og Ásdís Ósk Valsdóttir eru tveir hörkuduglegir fasteignasalar með 31 árs reynslu í bransanum.



Hjá Húsaskjól vinnur þéttur hópur af hæfileikaríku starfsfólki þar sem mikil áhersla er lögð á sérhæfing starfsmanna.

döfinni á næstunni að þeirra sögn. „Nýr vefur okkar fer bráðlega í loftið en þar munum við kynna spennandi nýjungar sem ekki hafa sést áður hér á landi. Við munum bráðlega byrja með nýja tegund

af eignamyndböndum fyrir stærri eignir og stærri verkefni og bjóða upp á nýjar þjónustuleiðir fyrir verkataka. Við erum að kynna flott verkefni í London sem hefur vakið mikla athygli og ný og spennandi

Sameinaðar getum við einfaldlega boðið upp á enn betri þjónustu og mun meiri gæði.

Ásdís Ósk Valsdóttir

verkefni erlendis verða einnig kynnt á næstunni. Einnig má nefna að við ætlum að kynna bettur LeadingRE, sem er alþjóðleg keðja sjálfstætt starfandi fasteignasala í um 70 löndum, sem gerir okkur kleift að aðstoða Íslendinga að kaupa og selja fasteignir erlendis.“

Vilja vera leiðandi

Markmið Ásdisar Óskar og Guðrúnar hefur aldrei verið að stýra stærstu stofunni heldur að stýra fyrirtæki sem er bestu mögulegi völkosturinn fyrir fólk í fasteignahugleiðingum. „Við viljum vera leiðandi á markaði og erum alltaf á tænum við að innleiða nýjungar. Þetta er í raun óskaplega einfalt; við erum tveir hörkuduglegir fasteignasalar með 31 árs reynslu í bransanum og svipaða sýn á hvernig bjóða má upp á bestu mögulegu þjónustuna. Sameinaðar getum við einfaldlega boðið upp á enn betri þjónustu og mun meiri gæði. Enn fremur getum við boðið upp á betri starfsaðstöðu fyrir starfsmenn okkar og gert fyrirtækið að áhugaverðum og eftirsóknarverðum vinnustað því það þarf að vera gaman að vera í vinnunni.“

Nánari upplýsingar á www.husaskjol.is.



Nammi nammi. Jarðarber með súkkulaði.

Jarðarberjatími

Það er úrval af ferskum jarðarberjum í verslunum og á góðu verði. Dökkrauð jarðarber innihalda mikið af C-vítamini, folar og trefjum. Til gamans má geta þess að afreksfólk í íþróttum borðar mikið af jarðarberjum því þau gefa mikinn vökvu. Þegar Wimbledon tennisleikarnir fara fram eru borðuð um 28 þúsund kíló af jarðarberjum. Norðmenn rækta mikið af jarðarberjum og samkvæmt rannsóknum borðar hver Norðmaður um þrjú kíló af þeim á ári. Sagt er að köld vor geri jarðarberin enn sætari og safaríkari.

Jarðarber og súkkulaði fara einstaklega vel saman. Hægt er að útbúa marga góða eftirrétti, ostakökur og tertur með jarðarberjum, einfalt er að finna góðar uppskriftir á netinu. Jarðarber og ferskur ananas passa vel saman. Þá er líka hægt að grilla ávextina.

» Jarðarber eru í miklu uppáhaldi hjá flestum enda eru þau holl og góð.



Færanlegur sýningargluggi Window galleri á Hverfisgötu.

Dragsúgur um alla borgina

Listahátíð Reykjavíkur hefst í dag. Þar kennir ýmissa spennandi grasa út mánuðinn.

Window galleri á Hverfisgötu hefur meðal annars sett upp færanlegan sýningarglugga. Dragsúgur, sem ferðast um miðborgina á Listahátíð. Einnig verða settar upp sýningar á vegum gallerisins í búargluggum víðsvegar um borgina. Á sunnudaginn fer fram opnun klukkan 15.30 við Listasafn Reykjavíkur Hafnarhús og strax á eftir verður gengið milli glugga listamanna Ragnheiðar Gestsdóttur, Theresu Himmer og Ívars Glóa, í fylgd með þeim.

Færanlegi sýningarglugginn Dragsúgur mun poppa upp á Austurvelli dagana 3. til 8. júní, við Hallgrímskirkju dagana 10. til 14. júní, á Bernhöftstorfundi 15. til 20. júní og á Hverfisgötu 37 þann 21. til 24. júní.

Nánar má kynna sér dagskrá á listahátíð.is

Djassplata væntanleg frá Jeff Goldblum

Hinn geðþekki og góðkunnileikari Jeff Goldblum hefur skrifað undir útgáfusamning í fyrsta sinn á ævinni og ætlar að gefa út hljómplötu.

Leikarinn er 65 ára gamall en hefur spilað á piano síðan á barnsaldri og hefur langa reynslu af því að spila opinberlega. Hæfileikar hans voru uppgötvaðir af yfirmönnum plötufyrirtækisins Decca Records þegar hann spilaði með djassöngvaranum Gregory Porter í spjallþætti Grahams Nor-

ton í fyrra.

Asamt því að leika í 122 kvikmyndum og sjónvarpsþáttum á ferli sínum hefur Goldblum spilað með djassveitinni Mildred Snitzer Orchestra í Los Angeles og New York síðan á 10. áratugnum. Sveitin spilar á hverju miðvikudagskvöldi á „The Rockwell Table & Stage“ djassklúbbum í Los Angeles.

Goldblum segist spennur fyrir útgáfunni og samstarfinu við Decca. Talsmaður plötufyrirtækisins segir að hann viti ekki betur en



Meistari Goldblum hefur hæfileika í ymsum sviðum. NORDICPHOTOS/GETTY

» Leikarinn hefur spilað á piano síðan á barnsaldri.

að það sé algildur sannleikur að allir elski Jeff Goldblum og þau séu himinlifandi yfir að bjóða hann velkominn til fyrirtækisins, enda sé hann stórkostlegur djasspianisti, frábær hljómsveitarstjóri og nokkurn veginn indælasti maður í heiminum.

NÝTT
2018

Vesturröst



Airflo Elite Flugveiðiset
kr. 29.900



Delta Classic stöng
Airflo Classic hjól
kr. 28.900



Clearwater stöng
Clearwater hjól
kr. 45.900



Encounter Stöng
Encounter hjól
lína og undirlína
kr. 27.900



Recon stöng
Hydros II hjól
lína og undirlína
kr. 89.900



Veiðiset, barna
með lokuðu hjóli
kr. 4.995

Shimano Alivio Allround
9 feta sett
kr. 16.900



Airflo flugveiðiset,
Stöng, hjól, lína,
flugur og gleraugu
kr. 17.900



River Guard Encounter Boot
kr. 19.900



Peir bestu frá Orvis
kr. 33.900

15%
Afsláttur
Ef keyptar eru
saman vöðlur
og skór



Orvis Pro jakki
í hæstu gæðum
til í tveimur litum
kr. 45.900



Orvis Ultralight jakki
léttur og vel vatnsheldni
mikil öndun.
kr. 35.900



Orvis pro kvennjakki
nýr litur og nýtt snið
kr. 45.900



Airflo Defender
vöðlajakki
kr. 17.900



Authentic Vöðlajakki,
flottur jakki
kr. 17.900

ORVIS

Sérverslun veiðimanna - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturrost.is - vesturrost@vesturrost.is

Bílar & Farartæki

Toyota Kaupþúni



LEXUS NX300 Luxury Hybrid. Árgæð 2015, ekin 30 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.480.000 Sumarbomba kr 6.580.000. Rnr.992084



TOYOTA Auris W/G Active. Árgæð 2017, ekin 27 þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Sumarbomba kr 2.890.000. Rnr.991433.



TOYOTA Corolla S/D Active. Árgæð 2017, ekin 27 þ.KM, Bensín, 6 girar. Verð 3.250.000.- Sumarbomba kr. 2.590.000.- Rnr.991824.



TOYOTA Corolla S/D Active. Árgæð 2017, ekin 28 þ.KM, Bensín, Sjálfs. Verð 3.470.000. Sumarbomba kr 2.970.000. Rnr.991688.

Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupthuni.is

STÓRA BÍLASALAN



NÝIR BÍLAR

TOYOTA Yaris HYBRID. Árgæðir 2018, sjálfsk. Verð aðeins 2.580.000. Rnr.150682.

Stóra bílasalan
Kleithálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



Suzuki fjórangis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjólaátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BILINN ?

Kaupi bíla 100-200þús
Hringdu 5. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

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

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 ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

Almenn garðvinna, sláttur, úðun og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækafl., pianofl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu



TRIGANO TJALDVAGN

Til sölu Trigano tjaldvagn árg. '96 verð 200 þús. Frekari uppl. í s:821-4111

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og JOB.is á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

Gláný og fersk störf í hverri viku.

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

HLJÓMSVEITIN

SMELLUR

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR ALLA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verðun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Þjart snyrtilegt 350 m² iðnaðarhúsn. til leigu í Grundarfirði. Stór vinnusalur, stórt eldhús, kaffistofa, og gott herbergi. Allt á 210 þ. á mán. Laust 20 maí. S: 696-7254 + 660-1060

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAETT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbiði, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



SMIDUR / UPPLÁTTUR

Heimaas óskar eftir að ráða smíði í uppláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

VÉLAMÁÐUR OG MEIRAPRÓFSBÍLSTJÓRI

vanur vélamaður og meiraprófsbílstjóri óskast í vinnu á höfuðborgarsvæðinu, einnig tímabundið á jarðyту. Uppl. í s. 897 8011

STARFSMAÐUR ÓSKAST.

Smurstöðin Klöpp óskar eftir vönum starfsmanni á smurstöð og í viðgerðir.

Upplýsingar í síma 8436045 eða á fusionx@simnet.is

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvissuömu og áreiðanlegu sumarstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafif störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannajónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Atvinna

Vísir hf óskar eftir yfirvélstjóra til aflleysingar á Fjölnir Gk 1136. Fjölnir er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856-5735 eða 896-2825

www.visirhf.is.



Tilkynningar

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Mótokrossbraut við Austur-Langhól,
Hornafirði

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 2. júlí 2018.

Fasteignir

Útsýnisíbúð
Flétturimi 36
112 Reykjavík

ÓPIÐ HÚS
laugardaginn 2.júní kl.14:00-14:30



Glæsileg 3ja herb. íbúð á þriðju hæð Litið fjölbýli að stærð 97,5 fm Gengið innaf svölum í íbúðina Húsið „steinað“ að utan (viðhaldslétt) Stórar suðvestur svalir út úr stofu Vel skipulögð og nýtt einstaklega vel Byggingafélag Gyfja og Gunnars byggðu húsið árið 1999 Fjölskylduvænt hverfi Rimaskóli í nokkra metra fjarlægð svo og leikskóli, verðun og þjónusta



Nánari upplýsingar veitir:

Jörunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali

jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Verð: **41,5 millj.**

FASTEIGNASALAN **569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Tilkynningar



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Fyrirhuguð breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030 Sundahöfn - stækkun hafnarsvæðis (H4) Landfyllingar við Klettagarða og Skarfabakka

Þann 24. maí 2018 samþykkti Borgarráð Reykjavíkur verkefnislýsingu vegna fyrirhugaðrar breytingar á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030. Áformuð breyting felur í sér stækkun á svæði Faxaflóahafna í Sundahöfn. Stefnt er að gerð nýrra landfyllinga, annars vegar við Klettagarða og hins vegar við Skarfabakka. Megin markmið breytinga er að auka við athafnasvæði vöruflutningahafnarinnar og bæta starfsaðstöðu Faxaflóahafna.

Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga og laga nr. 105/2006 um umhverfismat er verkefnislýsingin lögð fram til kynningar og umsagnar (sjá reykjavik.is og adalskipulag.is). Óskað er eftir því að athugasemdom við verkefnislýsinguna verði komið á framfæri á netfangið skipulag@reykjavik.is fyrir 28. júní 2018. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Þarftu 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

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta