FRÉTTABLAÐIÐ

226. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 28. SEPTEMBER 2019

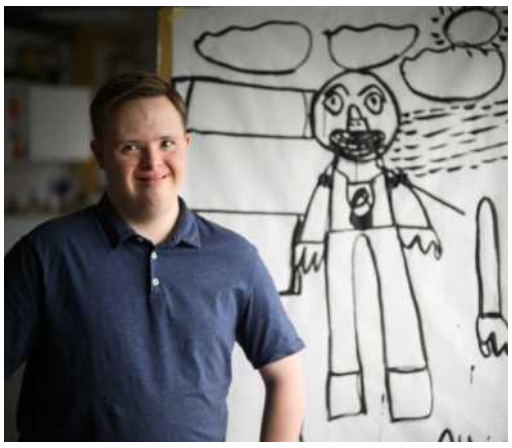


Heimurinn skuldaði mér ekkert

Það var ekkert að þessum vinum, það var eitthvað að hjá mér

En ég skuldaði heiminum, segir Sigfús Sigurðsson í viðtali um vegferð sína úr neyslu og á betri stað. Hann hefur opnað fiskbúð og fagnar 20 ára edrúmennsku.

➔ 28



Sköpunargaldur

Atli Már lifir fyrir listina. ➔ 26



Kynntu sér góð lífsgildi

Vala Mörk og fjölskylda fóru í óvenjulegt ferðalag. ➔ 34



Hugrekki og hversdagslíf

Þórey Einarsdóttir nýr stjórnandi HönnunarMars. ➔ 32

Fræðsla Íslandsbanka

Fræðsla fyrir fólk á öllum aldri

islandsbanki.is/vidburdir



Veður



Norðaustanátt, víða 8-15 m/s. Súld eða dálítil rigning norðan- og austanlands, hiti 5 til 10 stig. Léttir til sunnan heiða og hiti að 16 stigum. SJÁ SÍÐU 48



Kristín Þorsteinsdóttir.

Kristín hættir sem útgefandi

FJÖLMIÐLAR Kristín Þorsteinsdóttir, sem hefur verið útgefandi Fréttablaðsins síðustu ár og þar áður aðalritstjóri, hefur látið af störfum hjá blaðinu.

„Við viljum þakka Kristínu fyrir vel unnin störf til margra ára á fréttastofu Stöðvar 2, Bylgjunnar, Vísis og Fréttablaðsins og hennar þátt í sögu Fréttablaðsins," segir Ingibjörg Pálmadóttir, eigandi Fréttablaðsins.

„Ég hef unnið minn síðasta dag og skrifað minn síðasta leiðara í Fréttablaðið," segir Kristín.

„Í rúm fimm ár, lengur en nokkur annar, stjórnaði ég fréttastofu 365 sem aðalritstjóri og útgefandi – þá stærstu fréttastofu landsins – og svo Fréttablaðinu eftir að fyrirtækinu var skipt upp, síðustu mánuði hef ég verið útgefandi. Þar áður sat ég í stjórn 365. Flestar kennitölur miðlanna sem ég stjórnaði vitna um góðan árangur. Fréttir Stöðvar 2 náðu að velgja keppinautnum undir uggum – oft vorum við með meira áhorf en RÚV, visir.is komst í fyrsta skipti yfir mbl.is undir minni stjórn, við gerðum frábæra hluti með nýjum áherslum og útliti Fréttablaðsins. Við breyttum skipuriti fréttastofunnar og gerðum hlut kvenna meiri en nokkru sinni," segir hún.

„Ég var svo heppin að hafa frábært starfsfólk mér við hlið, fólk sem hefur verið tilbúið að leggja meira á sig en hægt hefur verið að ætlast til," segir Kristín að lokum.

Neituðu að skrifa undir



Fjórir ráðherrar ríkisstjórnarinnar neituðu að skrifa undir kröfur skipuleggjenda loftslagsverkfalls í gær. Beðið var um að ríkisstjórnin lýsti yfir neyðarástandi vegna loftslagsvárinnar og um aðgerðir til að tryggja að Ísland nái kolefnishlutleysi fyrir árið 2040. Á fundinum voru fulltrúar ýmissa hreyfinga ungmenna. Þar var líka Þorvaldur Þorvaldsson, Albaníu-Valdi, formaður Alþýðufylkingarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bókin frá Jóni Baldvini í búðir á morgun

MENNING Bókin Tæpitungulaust, eftir Jón Baldvin Hannibalsson, sem telur sex hundruð blaðsíður og skiptist í sjö meginkafla, kemur í verslanir á morgun, en þann dag fagna Jón Baldvin og eiginkona hans, Bryndís Schram, sextíu ára brúðkaupsafmæli.

Útgáfa bókarinnar er seinna á ferðinni en stóð til. Jón Baldvin sagði í aðsendri grein í þessu blaði þann 4. febrúar síðastliðinn að ásakanir á hendur honum um kynferðisbrot megi útskýra sem skipulagða rógsherferð gegn honum sem hafi verið hafin til að spilla fyrir útgáfu bókarinnar sem kemur út á morgun og málþingi um arfleifð jafnaðarstefnunnar, sem hafi staðið til í tilefni af áttræðisafmæli hans.

Jón Baldvin sagði við það tilefni að það hafi átt að hræða fólk frá því að kaupa bókina eða fagna afmælinu með honum. - ósk



NÁNAR Á UU.IS EÐA Í SÍMA 585 4000

Kunni að flokka rusl við lausn úr fangelsi

Fangelsið að Litla-Hrauni tekur fyrstu skref að umhverfisvænni starfsemi. Forstöðumaðurinn segir ýmsar áskoranir fylgja, bæði hvað varðar úrganginn, sem er að miklu leyti líkur spítalaúrgangi, og hugarfar þeirra sem sitja inni.

UMHVERFISMÁL „Rétt eins og margar aðrar opinberar stofnanir erum við að skoða hvaða skref við getum tekið," segir Halldór Valur Pálsson, forstöðumaður Litla-Hrauns. „Við hugsum þetta bæði út frá okkur sjálfum og vinnu fanga."

Litla-Hraun er stærsti vinnustaðurinn á Eyrarbakka. Þar starfa 60 manns og fangar geta verið allt að 87. Halldór segir að ýmis atvinnutækifæri fyrir fanga felist í endurvinnsluverkefnum og þegar séu nokkur slík í gangi. Til dæmis starfa fangar við flokkun á málmum fyrir Íslenska gámafélagið og laga stikur fyrir Vegagerðina. Með þessum hætti skilar Litla-Hraun, sem vinnustaður, ábata í umhverfismálum fyrir samfélagið allt.

Halldór segir að verkefninu fylgi áskoranir. „Hérna inni er mikið af mönnum sem eru misvel þjálfaðir í að flokka rusl. Rétt eins og sjúkrahúsin sitjum við uppi með sóttmengaðan úrgang. Við þurfum að gæta ítrasta hreinlætis og notum mikið af plasti og einnota hlutum. Það getur verið flókið að samþætta þetta við umhverfissjónarmið," segir hann.

Í dag fer fram kvikmyndahátíðin Brim, þar sem umhverfismál og sérstaklega plastnotkun er meginumfjöllunarefnið. Halldór mun flytja erindi á hátíðinni um umhverfismál og fangelsi. „Við höfum ekki enn tekið stór skref í endurvinnslu í okkar daglega lífi. Með þátttökunni erum við að setja þrýsting á okkur sjálf að taka stærri skref," segir Halldór. „Það er hröð þróun í endurvinnsluhugsun í öllu samfélaginu og við berum kannski töluverða ábyrgð á okkar skjólstæðingum, að þeir kunni að henda rusli þegar þeir koma út."



Fangelsisstjórinn mætir á kvikmyndahátíð í dag. Fréttablaðið/Anton Brink

> **Hérna inni er mikið af mönnum sem eru misvel þjálfaðir í að flokka rusl**
>
> Halldór Valur Pálsson, forstöðumaður Litla-Hrauns



Guðmundur Ármann Pétursson hratt kvikmyndahátíðinni af stað. „Við erum ekki með neitt kvikmyndahús þannig að við sýnum hér og þar um allt þorpið. Þetta er orðið eins konar samfélagsverkefni," segir hann.

Þrjár erlendar heimildamyndir verða sýndar, Bag It, A Plastic Ocean og Albatross, og einnig mun unglingastig Barnaskólans á Eyrarbakka og Stokkseyri sýna eigin stuttmynd um plastmengun. Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra opnar hátíðina og auk Halldórs verða fleiri fyrirlesarar. Þá mun sveitarfélagið Árborg standa að strandhreinsunardeginum í samstarfi við björgunarsveitina Björg. Aðgangur á alla viðburði er ókeypis.

kristinnhaukur@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN

blómaval

LADY litur mánaðarins: 8546 **LOCAL GREEN**

25% afsláttur

Af allri **LADY** innimálningu og lakki



Nýtt **LADY** litakort er komið út

Litaráðgjöf í dag laugardag í Skútuvogi



Maja Ben hjá "Ég er komin heim", hjálpar þér að velja draumalitinn. Gott að hafa mynd af rýminu meðferðis.

Maja verður á staðnum kl. 12-16 á laugardag.



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið mismunandi milli verslana.



BLACK+DECKER

25% afsláttur

Black+Decker verkfæri



PHILIPS

20% afsláttur

Philips ljós og perur

Gildir ekki af Philips Hue



BerlingerHaus

25% afsláttur

Berlinger Haus búsáhöld

Tilboðsveisla

í Húsasmiðjunni og Blómavali

Komdu og gerðu geggjuð kaup



Erikur, 3 stk.

Erikur/Callunur, 3 stk., að eigin vali.

999 kr

Nýtt á Íslandi

Ungplöntumarkaður

3 stk. að eigin vali

1.999 kr

Hægt að velja úr 30-40 tegundum



Túlípanar, Purissima, hvítir lágvaxnir, 50 stk.
Túlípanar, rauður, Riding Hood 10/12, 50 stk.
Túlípanar, Elite tvílitur rauður & gulur, 50 stk.
Túlípanar, gulur, Golden Oxford, 50 stk.
Túlípanar, rauður, Apeldoorn, 50 stk.
Páskaliljur, magnpakning, 20 stk.
Túlípanar, Peacock Mixed, 50 stk.
Krókus, Flower Record, 50 stk.
Krókus, Jeanne D'ARC, 50 stk.
Krókusar, blandaðir litir, 50 stk.



Haustlaukar

Magnpakkningar

1.990 kr/pk.

TÖLUR VIKUNNAR 22.09.2019 TIL 28.09.2019

87 flugmönnum hefur verið sagt upp hjá Icelandair.

27,8 prósent erlendra ferðamanna á Íslandi í sumar komu frá Bandaríkjunum.

100 starfsmönnum Arion banka var sagt upp á fimmtudag.

8 sóttu um tvær stöður hæstaréttardómara sem losna á næstunni.

4 nýjar ríkisstofnanir verða settar á laggirnar gangi áform ríkisstjórnarinnar eftir.

2 lögreglumenn hafa kvartað undan einelti af hálfu Haraldar Johannessen ríkislögreglustjóra.

Þrjú í fréttum
Leikhúsdeila, lögregluerjur og milljarðakrafa

Kristín Eysteinsdóttir
leikhússtjóri í Borgarleikhúsinu



var í Héraðsdómi Reykjavíkur í vikunni þar sem hún verst málsókn leikarans Atla Rafns Sigurðssonar á hendur henni og Leikfélagi Reykjavíkur. Atli krefst 13 milljóna króna í bætur í kjölfar þess að Kristín sagði honum upp störfum eftir að henni bárust kvartanir um meinta kynferðislega áreitni og ofbeldi Atla gagnvart samstarfsfólki.

Haraldur Johannessen
ríkislögreglustjóri



var í eldlínunni í vikunni þegar átta af níu lögreglustjórum landsins sögðust ekki lengur bera traust til hans og formaður Lögreglustjórafélags Íslands sagðist líta svo á að ríkislögreglustjóri væri óstarfhæfur. Landssamband lögreglumanna samþykkti einnig vantraust á Harald.

Magnúsi Ólafi Garðarssyni
stofnanda United Silicon



er stefnt vegna meintra fjársvika upp á samtals 1,8 milljarða króna samkvæmt þremur stefnum sem lagðar hafa verið fram. Hin meintu fjársvik Magnúsar eru á sama tíma enn í rannsókn hjá héraðssaksóknara. Lögmaður þrotabús Sameinaðs silíkons hf. segir ekki liggja fyrir hvort þrotabúið höfði fleiri dómsmál á hendur Magnúsi.

Breytingar í skugga en ekki vegna rekstrarvanda spítalans

Nýtt skipurit Landspítala var kynnt í gær. Forstjórinn segir skipulagið þurfa að endurspegla þjónustuna. Áfram verði unnið að ýmsum hagræðingaraðgerðum.



Rekstrarhalli spítalans nam um 2,4 milljörðum á fyrrihluta 2019 og 1,4 milljörðum í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HEILBRIGÐISMÁL „Skipurit og skipulag spítala þarf alltaf að endurspegla þá þjónustu sem verið er að veita. Þjónustan hefur breyst mikið á síðustu fimm til tíu árum og það er því eðlilegt að breyta skipuritinu," segir Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala, um nýtt skipurit spítalans sem kynnt var í gær.

Skipulagsbreytingarnar munu taka gildi 1. október næstkomandi en þær voru staðfestar af heilbrigðisráðherra síðastliðinn mánudag. Með breytingunum verður starfsemi sjö klínískra sviða og rekstrarsviðs skipt milli þriggja sviða sem eru meðferðarsvið, aðgerðasvið og þjónustusvið. Þá verður fækkað í framkvæmdastjórn spítalans.

Páll segir þessar breytingar vissulega gerðar í skugga en alls ekki vegna rekstrarvanda. Hagræðingaraðgerðir séu á dagskrá og strax muni til dæmis sjást áhrif með því að dregið verði úr launakostnaði yfirstjórnar.

„Aðalmálið er samt að með því að endurskipuleggja og raða saman einingum sem eiga að vinna saman, þá náum við meira virði út úr þjónustunni. Það mun til lengri tíma skila rekstrarábata en auðvitað dugar þetta ekki eitt og sér. Við erum líka að fara í umtalsverðar hagræðingaraðgerðir af ýmsu tagi."

Önnur ástæða breytinganna sé sú staðreynd að eftir fimm ár verði nýir meðferðar- og rannsóknarkjarnar teknir í notkun. „Húsnæði nýja spítalans er hannað í kringum besta mögulega verklag í klínískum fræðum, sem er ekki endilega á þann veg sem við vinnum núna. Við þurfum að hugsa hvernig við verðum í nýjum spítala og skipuleggja okkur í samræmi við það."

> **Við erum að skoða hvað hægt sé að gera í þeirri erfiðu stöðu sem uppi er á bráðamóttökunni í Fossvoginum**
>
> Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans

Mikið álag á bráðamóttöku spítalans hefur verið til umfjöllunar að undanförnu og starfsfólk lýst áhyggjum sínum af ástandinu. Páll segir að með þeim breytingum sem verið sé að gera verði bráðaþjónusta sérkjarni undir sama sviði og framkvæmdastjóra og þær deildir sem taka við flestum sjúklingum af bráðadeild.

Páll segir bráðamóttökuna frábæra einingu til að sinna sínum verkefnum. Vandinn sé sá að hún þurfi að sinna öðrum verkefnum sem sé að vera legudeild fyrir sjúklinga sem komast ekki inn á spítalann.

„Þannig að allar breytingar sem bæta skilvirkni hjá okkur, hvar sem vera kann á spítalanum, munu þar með hafa áhrif á ástandið á bráðamóttökunni. En það þarf fleira til og raunar sértækar aðgerðir og við erum að skoða hvað hægt sé að gera í þeirri erfiðu stöðu sem uppi er á bráðamóttökunni í Fossvogi."

Kjarasamningar stærstu heilbrigðisstéttanna eru lausir og miðar viðræðum hægt. Páll segir þessa biðstöðu áhyggjuefni. Tilraunaverkefni til að laða að hjúkrunarfræðinga sem fólst í bættum kjörum og starfsaðstæðum hafi virkað en því þurfi að hætta vegna þess að það sé ófjármagnað. „Þetta er að okkar mati mikilvægt innlegg í samningaviðræðurnar en er ekki eitthvað sem við getum áfram borið ábyrgð á. Við verðum að fá bætur fyrir þau laun sem við greiðum."

Tvennt hafi einkum verið að sliga spítalann umfram annað, erfiðleikar við mönnun í hjúkrun og ónógar launabætur af hálfu ríkisins. „Þetta eru hvort tveggja hlutir sem eru utan okkar stjórnar en við erum líka að taka til í okkar ranni og reyna að hagræða og vera með aðhald í öllu sem ekki lýtur beint að þjónustu við sjúklinga."

sighvatur@frettabladid.is





ÍSLENSKA/SIA/ATOY 92068 07/19

Sporlaus á nýjum Hybrid

Akstur allra nýrra Hybrid bíla frá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi, seldum frá og með 1. janúar 2019, er núna kolefnisjafnaður að fullu í samstarfi við Kolvið. Njóttu þess að aka sporlaust á Hybrid, án þess að skilja eftir svo mikið sem eitt kolefnisspor á leiðinni.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

HYBRID

Móðgun við borgarbúa

STJÓRNMÁL Heildarkostnaður við starfsfólk á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara á síðasta ári var 597,5 milljónir króna. Að meðaltali störfuðu 55 starfsmenn á skrifstofunni í 51 stöðugildi að stjórnendum og embættismönnum meðtöldum. Þetta kemur fram í svari Lóu Birnu Birgisdóttur, sviðsstjóra mannauðs- og starfsumhverfissviðs borgarinnar, við fyrirspurn borgarráðsfulltrúa Sjálfstæðisflokksins um heildarkostnað starfsfólks á skrifstofunni á síðasta ári. Svarið við fyrirspurninni var lagt fram á fundi borgarráðs í vikunni.

Skrifstofan skiptist í mannauðsdeild, upplýsingadeild, Borgarskjalasafn og tölfræði og greiningu. Heildarlaunakostnaðurinn, 597,5 milljónir króna, skipti í 485,8 milljónir og launatengd gjöld 111,7 milljónir.

Dagur B. Eggertsson er einn launahæsti borgarstjóri heims og rekur líklega dýrustu skrifstofu borgarstjóra í heimi



Eyþór L. Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins

Eyþór Laxdal Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í borginni, segir að þessi kostnaður sé móðgun við borgarbúa. „Það er víða bruðlað í borginni og það kemur ekki á óvart þegar borgarstjóri fer fram með þessu fordæmi. Dagur B. Eggertsson er einn launahæsti borgarstjóri heims og rekur líklega dýrustu skrifstofu borgarstjóra í heimi. Umfang skrifstofu borgarstjóra er til dæmis margfalt á við skrifstofu forsætisráðherra," segir Eyþór. **-þþ**



Málið, sem snýst um yfir 50 milljón króna fjársvik, skók samfélagið á Siglufirði á sínum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mynd af endurteknum brotum birtist í ákæru

Fyrrum skrifstofustjóri Sparisjóðsins á Siglufirði og forseti bæjarstjórnar í Fjallabyggð er ákærður fyrir stórfelldan fjárdrátt, umboðssvik og peningaþvætti. Fjórtán bankareikningar voru frystir. Málið tekið fyrir í næstu viku.

SAKAMÁL Magnús Stefán Jónasson, fyrrum forseti bæjarstjórnar Fjallabyggðar er í ákæru sakaður um fjárdrátt, peningaþvætti og umboðssvik þegar hann sat í stóli skrifstofustjóra Sparisjóðsins á Siglufirði.

Upphæðirnar nema rúmlega fimmtíu milljónum króna þar sem hann á að hafa millifært fjármuni á eigin reikninga og vandamanna, svo sem son sinn, og veitt innistæðulaus lán til einstaklinga. Málið gegn honum verður tekið fyrir næstkomandi þriðjudag í héraðsdómi norðurlands eystra.

Málið vakti gríðarlega athygli á sínum tíma þar sem fjöldi manna frá sérstökum saksóknara kom til Siglufjarðar og hóf húsleitir í bænum við rannsókn málsins.

Málið komst upp fyrir slysni því eftir fyrirspurn frá sérstökum saksóknara í alls óskyldu máli kom upp rökstuddur grunur um fjárdrátt skrifstofustjórans.

Í ákæru á hendur Magnúsi og fyrirtækinu Básí er varpað ljósi á hvernig hann vann að fjárdrættinum sem hófst árið 2010. Ákæran er yfirgripsmikil í tíu liðum.

Fyrstu sjö kaflar ákærunnar fara ítarlega yfir meint brot Magnúsar í starfi þar sem hann er ákærður fyrir fjárdrátt og/eða umboðssvik.

Málið komst upp fyrir slysni því eftir fyrirspurn frá sérstökum saksóknara í alls óskyldu máli kom upp rökstuddur grunur um fjárdrátt skrifstofustjórans.

Í fyrstu köflum ákærunnar er ljósi beint að því hvernig Magnús á að hafa dregið verktakafyrirtækinu Bás ehf., samtals 48 milljónir króna með ýmsum gjörningum. Samkvæmt ákærunni millifærði hann fjármuni úr þrotabúi fyrirtækis og myndaði þar með skuld í því þrotabúi auk þess að millifæra beint af bókhaldslyklum sparisjóðsins.

Í þriðja tölulið er Magnús ákærður fyrir fjárdrátt með því að hafa dregið sér og öðrum velunnurum samtals tæpar fjórar milljónir króna með ólöglegum hætti.

Til að mynda á Magnús að hafa stolið söluandvirði tveggja lyftara og fiskvinnsluvéla og búnaðar sem seld voru í gegnum sama einkahlutafélagið. Setti hann fé bæði inn á eigin reikninga sem og reikning sonar síns. Einnig millifærði hann gjöf til hestamannafélagsins á Siglufirði.

Í fjórða til og með sjöunda kafla ákærunnar er Magnús svo ákærður fyrir að hafa stolið fé af öðrum fyrirtækjum og millifært fjármagn frá þeim yfir á reikninga í eigin eigu.

Einnig á Magnús að hafa framið umboðssvik með því að hafa misnotað aðstöðu sína og stefnt fjármunum sjóðsins í hættu. Á hann að hafa farið út fyrir heimildir sínar til lánveitinga. Hækkaði hann yfirdrátt fjögurra einstaklinga um 20 milljónir króna samanlagt og millifærði þá fjárhæð jafnharðan inn á reikning einkahlutafélags í bænum. Lánveitingin var afgreidd af Magnúsi án samþykkis lánanefndar sjóðsins.

Lánveitingin hefur ekki fengist nema að hluta til endurgreidd. Þá hefur skiptum á þrotabúi einkahlutafélagsins verið lokið án þess að nokkuð hafi komið upp í lýstar kröfur í búið.

Að endingu er svo Magnús ákærður fyrir peningaþvætti með því að hafa tekið við reiðufé og breytt í bankainnistæðu á eigin reikningum. Samtals eru það rúmar 10 milljónir króna. **sveinn@frettabladid.is**



Haföherslur í formennskum Íslands í Norðurskautsráðinu, Norrænu ráðherranefndinni og samstarfi utanríkisráðherra Norðurlanda og Eystrasaltsríkja

Norræna húsinu, mánudaginn 7. október 2019 kl. 10.00 – 12.30

Dagskrá:

Kl. 10:00 – 10:10 **Afmælisávarp**
Björg Thorarensen, prófessor, stjórnarformaður Hafréttarstofnunar

Kl. 10:10 – 10:30 **Formennskuáætlun Norðurskautsráðsins og málefni hafsins**
Einar Gunnarsson, sendiherra, formaður embættismannanefndar Norðurskautsráðsins

Kl. 10:30 – 10:45 **Hafið í formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni og samstarfi utanríkisráðherra Norðurlanda og Eystrasaltsríkja**
Geir Oddsson, sérfræðingur á Norðurlandadeild utanríkisráðuneytisins

Kl. 10:45 – 11:00 **Bláa hagkerfið**
Berta Daníelsdóttir, framkvæmdastjóri Íslenska sjávarklasans

Kl. 11:00 – 11:15 **Aðgerðir gegn plastmengun í norðurhöfum**
Magnús Jóhannesson, sérlegur ráðgjafi í norðurskautsmálum í utanríkisráðuneytinu

Kl. 11:15 – 11:30 **Sóknarfæri til orkuskipta í höfnum**
Sigríður Ragna Sverrisdóttir, verkefnastjóri, Klappir Grænar Lausnir

Kl. 11:30 – 11:45 **Pólkóðinn og öryggi í siglingum á norðurslóðum**
Sverrir Konráðsson, fagstjóri í siglingamálum á Samgöngustofu

Að loknum umræðum og fyrirspurnum verður boðið upp á léttar veitingar.

Málstofustjóri: Tómas H. Heiðar, forstöðumaður Hafréttarstofnunar

HAFRÉTTARSTOFNUN ÍSLANDS



HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



TAX FREE DAGAR

Taxfree* af öllum fatnaði,
öllum skóm, öllum leikföngum,
öllum búsáhöldum,
öllum F&F vörum og öllu garni
26. - 30. september

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

HAGKAUP

Meira svona alla daga



Styrkir úr Tónlistarsjóði 2020

Umsóknarfrestur til 15. nóvember

Rannís auglýsir eftir styrkumsóknum úr Tónlistarsjóði til verkefna sem efnt verður til á tímabilinu: 1. janúar – 30. júní 2020.

Hlutverk Tónlistarsjóðs er að efla íslenska tónlist og stuðla að kynningu á íslenskum tónlistarmönnum og tónsköpun þeirra.

Upplýsingar og umsóknargögn er að finna á **www.rannis.is**. Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi.

Umsóknarfrestur rennur út 15. nóvember 2019 kl. 16.00.
Ekki er hægt að senda inn umsóknir eftir þann tíma.

Umsóknarfrestir eru tvisvar á ári, í maí og nóvember.
Næsti umsóknarfrestur er 15. maí 2020.

Rannís, Borgartúni 30, 105 Reykjavík
Sími: 515 5800, tonlistarsjodur@rannis.is

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun



Línuframkvæmdir á Hólasandi áfram í bið

Landsnet vonast til að geta hafið uppbyggingu Hólasandslínu 3 á næsta ári. Tíma hefur tekið að fá tilskilin leyfi til framkvæmdarinnar. Framkvæmdin mun tryggja afhendingu rafmagns fyrir iðnað á Norður- og Austurlandi.

ORKUMÁL Framkvæmdum við Hólasandslínu 3 mun seinka um eitt ár en reiknað er með því að sú seinkun geti verið unnin upp á framkvæmdatímanum að öllu leyti. Álit Skipulagsstofnunar á umhverfisáhrifum framkvæmdanna seinkaði um nærri fimm mánuði og veturinn að skella á.

Framkvæmdakostnaðurinn við Hólasandslínu 3 er talinn verða um átta milljarðar króna. Ef allt mun ganga að óskum hér eftir varðandi leyfismál og viðræður við landeigendur og að útboð gangi hratt og örugglega fyrir sig er stefnt að því að framkvæmdir geti hafist á næsta ári og að straumur verði settur á línuna um jólin 2021. Hins vegar þarf allt að ganga vel héðan af. Línuleiðin er innan fjögurra sveitarfélaga, það er Akureyrarbæjar, Eyjafjarðarsveitar, Þingeyjarsveitar og svo Skútustaðahrepps.

„Næstu skref er að sækja um framkvæmdaleyfin en til þess að sveitarfélög geti gefið út framkvæmdaleyfi, þarf framkvæmdin að vera í samræmi við aðalskipulag þeirra. Hólasandslína 3 fer um fjögur sveitarfélög og þarf að breyta skipulagi tveggja þeirra. Þær skipulagsbreytingar eru farnar af stað, en geta nú haldið áfram þegar álit Skipulagsstofnunar liggur fyrir," segir Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets.

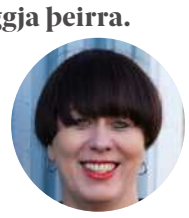
Markmið með uppbyggingu nýrrar Hólasandslínu er að bæta orkunýtingu og auka flutningsgetu til að tryggja stöðugleika kerfisins á Norður- og Austurlandi. Með Hólasandslínu 3 er átt við að tengja saman tengivirkið á Rangárvöllum á Akureyri við nýtt tengivirki á Hólasandi með 22 kV raflínu.

Nú er einnig beðið eftir því að Umhverfisstofnun veiti leyfi til þess að þvera línuna yfir Laxárdal en það er verndarsvæði. Umhverfisstofnun hefur áður sagt að línuleiðin hafi neikvæð áhrif á verndarsvæði á leiðinni og því verður áhugavert að fylgjast með því hvort leyfið fáist fljótt og örugglega.



Uppsetning á Hólasandslínu 3 á að hefjast 2020. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hólasandslína 3 fer um fjögur sveitarfélög og þarf að breyta skipulagi tveggja þeirra.



Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets.

„Að auki þarf að sækja um leyfi til Umhverfisstofnunar vegna þverunar línunnar yfir Laxárdal, þrátt fyrir að ekki verði ráðist í beinar framkvæmdir innan þess verndarsvæðis," bætir Steinunn við.

„Leyfið þarf að vera í samræmi við gildandi aðalskipulag Þingeyjarsveitar, þar sem nú er unnið að skipulagsbreytingum í kjölfar álits Skipulagsstofnunar."

sveinn@frettabladid.is

Katrín leiðir framhald bótaviðræðna

STJÓRNMÁL Engar fjárhæðir eru tilteknar í frumvarpi forsætisráðherra um bætur til þeirra sem sýknaðir voru í Guðmundar- og Geirfinnsmálum í fyrra.

Í frumvarpinu, sem Fréttablaðið hefur undir höndum, er kveðið á um heimild ráðherra til að greiða hinum sýknuðu sanngirnisbætur.

Í athugasemdum við frumvarpið segir að í viðræðum hafi verið rætt um heildarfjárhæð á bilinu 700 til 800 milljónir en fjárhæðin kunni þó að taka einhverjum breytingum eftir framgangi samninga.

Gert er ráð fyrir að viðræður eigi sér stað við hlutaðeigandi undir handleiðslu forsætisráðherra samhliða framlagningu frumvarpsins og umfjöllun um það á Alþingi.

Heimild ráðherra til að semja um bætur á grundvelli frumvarpsins, verði það að lögum, fellur úr gildi 30. júní 2020.

Í greinargerð er einnig vikið að öðrum atriðum sem lúta að uppgjöri málsins, úrbótum á löggjöf, fræðslu og vistun skjala hjá hinu opinbera. Þau atriði verði tekin til nánari skoðunar hjá hlutaðeigandi stjórnvöldum. Miðað er við að bæturnar verði skattlausar.



Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra og formaður VG. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Samkvæmt frumvarpinu munu bætur til þeirra fimm sem það tekur til byggja á sama grundvelli, það er bæði til þeirra þriggja sem enn eru á lífi og aðstandenda þeirra tveggja sem látnir eru.

Þá er gert ráð fyrir að greiðslur til eftirlifandi maka og barna í tilfelli þeirra sem látnir eru, skiptist jafnt þannig að sama fjárhæð komi í hlut hvers og eins. Þetta er breyting frá þeirri stefnu sem höfð var í samningaviðræðunum, þar sem miðað var við að fjárhæðir tækju mið af fjölda daga sem hver og einn sætti frelsissviptingu.

Eins og fram hefur komið er kveðið á um það í greinargerð frumvarpsins að greiðsla bóta, samkvæmt frumvarpinu, hindri ekki að frekari bóta verði krafist fyrir dómstólum.

Frumvarpið var afgreitt úr ríkisstjórn og úr þingflokkum stjórnarflokkanna í gær og verður lagt fram á Alþingi í næstu viku. Nánar um málið á frettabladid.is. - aá

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Nýr Volkswagen
Passat GTE

Verð frá
5.390.000,-

*Búnaður á mynd getur verið frábrugðinn bílum á tilboðsverði. Sjá staðalbúnað á volkswagen.is

Rafmagn, bensín og hrein skemmtun

Nýr Passat GTE er jafnvígur á rafmagn og bensín. Hann sameinar kosti rafmagnsbíla og bíla sem komast langar vegalengdir, sem gerir hann að einum skilvirkasta bíl sem völ er á í flokki millistórra bíla. Samkvæmt WLTP kemst hann allt að 56 km á raforkunni einni saman og þú kemst flestra þinna ferða án útblásturs, en í langferðum tekur sparneytin bensínvélin við. Láttu framtíðina rætast og skiptu yfir í Passat GTE.

www.hekla.is/volkswagensalur

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · BVA Egilsstöðum

Hreinn aðstoðar nýjan ráðherra

STJÓRNSÝSLA Hreinn Loftsson og Eydís Arna Líndal hafa verið ráðin aðstoðarmenn Áslaugar Örnu Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra.

Hreinn Loftsson lauk laganámi við Háskóla Íslands árið 1983 og öðlaðist réttindi til málflutnings fyrir Hæstarétti árið 1993.

Hreinn á að baki fjölbreyttan feril í lögmennsku, atvinnulífi, stjórnsýslu og sem aðstoðarmaður ráðherra í nokkrum ráðuneytum frá árinu 1985 til 1992, þar á meðal Davíðs Oddssonar í forsætisráðuneytinu.



Hreinn Loftsson lögmaður.

Hreinn starfaði sem lögmaður, fyrst á eigin stofu og síðan sem meðeigandi lögmannsstofunnar að Höfðabakka.

Frá 2014 hefur Hreinn starfað sjálfstætt. Hann hefur setið í stjórnum fjölmargra fyrirtækja, til að mynda í stjórn Baugs Group og í fjölda nefnda og félaga, auk starfs á vettvangi stjórnmála.

Eydís Arna lauk MA-prófi í lögfræði frá Háskóla Íslands 2016 en starfaði á lögmannsstofunni Lagaþingi frá árinu 2011, fyrst í hlutastarfi með námi, en síðar sem lögfræðingur.

Eydís hefur að undanförnu verið starfsmaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins. **- la**

Flutningshringekja kallar á alvarlega athugun Fiskistofu

Í bréfi til Fiskistofu leiðbeinir ráðuneyti sjávarútvegsmála um fyrirkomulag stjórnunar fiskveiða. Vill ráðuneytið að Fiskistofa kanni hvort afturkalla eigi þær ólögmætu ákvarðanir sem flutningur veiðiheimilda frá krókaaflamarki til aflamarksbáta er.

SJÁVARÚTVEGSMÁL Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið hefur sent Fiskistofu leiðbeiningar um túlkun og framkvæmd laga um stjórnun fiskveiða þar sem útgerðir höfðu flutt makrílkvóta á krókaaflamarksskip í jöfnum skiptum fyrir þorsk yfir á aflamarksbáta. Í lögum um stjórn fiskveiða er á hreinu að flutningur veiðiheimilda frá krókaaflamarki til aflamarksbáta er með öllu óheimill.

Þegar lög voru sett um stjórn veiða á makríl var úthlutað bæði til aflamarksbáta og krókaaflamarksbáta. Síðan gerist það að hægt var að flytja aflamark í makríl frá aflamarksskipum til krókaaflamarksskipa og jafna það út með veiðiheimildum í öðrum tegundum. Ráðuneytið hefur því ákveðið að útskýra lög um stjórn fiskveiða fyrir Fiskistofu.



Skýrt er í lögum að ekki má flytja veiðiheimildir frá krókaaflamarksbátum yfir á aflamarksbáta. Það hefur hins vegar verið gert. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fréttablaðið sagði frá því í vikunni að Landssamband smábátaeigenda, LS, teldi krókaaflamarkskerfið hafa orðið fyrir skipulegri árás þar sem útgerðarmenn hafi nýtt sér gloppu í regluverkinu. Telja þeir óskiljanlegt að leyft hafi verið að flytja aflamark úr krókaaflamarkskerfinu yfir á skip í aflamarki.

Í bréfi ráðuneytisins segir að flutningur krókaflamarks í bolfisk úr krókaaflamarkskerfinu sé takmarkaður og ekki sé ætlunin að opna fyrir flutning bolfiskheimilda úr krókaaflamarkskerfinu yfir á aflamarksbáta.

„Af framangreindu leiðir að þær tilfærslur þar sem krókaflamark hefur verið látið til aflamarksskipa í B flokk í skiptum fyrir aflamark í makríl eru í bága við ákvæði laga um stjórn fiskveiða.

Ákvörðun um flutning aflamarks

> **Tilfærslur þar sem krókaflamark hefur verið látið til aflamarksskipa í B flokk í skiptum fyrir aflamark í makríl eru í bága við ákvæði laga.**
>
> Úr bréfi atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins til Fiskistofu

á milli skipa er stjórnvaldsákvörðun," segir í bréfi ráðuneytisins til Fiskistofu.

„Um afturköllun ólögmætra ákvarðana er fjallað í 25. gr. stjórnsýslulaga og telur ráðuneytið tilefni til að Fiskistofa skoði hvort ástæða sé að beita þeim heimildum varðandi flutning á krókaflamarki til aflamarksskipa fyrir aflamark í makríl."

Í lögum um stjórn fiskveiða segir að útgerðaraðila fiskiskips er heimilt að flytja aflamarkið milli skipa ef veiðiheimildir skipsins verði ekki umfram getu skipsins til veiða.

Ráðuneytið bendir Fiskistofu á að kerfisbundnar færslur sem hafi þann tilgang að sniðganga ákvæði laga um stjórn fiskveiða með einskonar „flutnings-hringekju" kalli á alvarlega athugun Fiskistofu um það hvort slíkir aflamarksflutningar rúmist innan heimildar ákvæðisins.

sveinn@frettabladid.is



ENNEMM / SÍA / NM95114

Sýndu skynsemi. Veldu nýjan i20.

Nýr i20 er fáanlegur með sjálfvirkri neyðarhemlun, akreinavara og sjálfvirkri hækkun og lækkun aðalljósa. Innréttingin hefur fengið nýtt og vandaðra yfirbragð, nýr 7" snertiskjár nýtir sér fullkomnustu margmiðlunartækni á borð við Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin að reynsluaka nýjum og glæsilegum Hyundai i20.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

Við erum lögð af stað og bjóðum þér að koma með

Kolefnisjafnaðu flugið þitt með okkur



Icelandair Group hefur gripið til ýmissa aðgerða í umhverfismálum, fyrst og fremst með það fyrir augum að lágmarka útblástur koltvísýrings. En við viljum gera enn betur. Liður í þeirri viðleitni er að veita farþegum Icelandair og Air Iceland Connect kost á að kolefnisjafna flugferðir sínar.

Air Iceland Connect

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 92599 09/19

Þriðja fasteignaráðstefnan um kaup á húseign á Spáni

28. og 29. september 2019
HARPA REYKJAVÍK
Opið 11:00 – 18:00

FASTEIGN Á SPÁNI EXPO

Skipulagt af medland



- **KYNNINGAR.** Öflugustu byggingaraðilar á svæðinu kynna verkefni sín.
- **EIGNIR Í BYGGINGU .** Fáðu upplýsingar um 40 glæsileg verkefni byggingaraðila á svæði Costa Blanca og Costa Cálida.
- **FYRIRLESTRAR.** Haldnir verða fyrirlestrar um kaupferlið á Spáni.
- **HARPA.** Fáðu svör við öllum spurningum á einum og sama staðnum.

Fáðu fría aðgöngumiða á www.fasteignaspaniexpo.com

Samfélagsstyrkir Landsbankans

Landsbankinn veitir 15 milljónir króna í samfélagsstyrki árið 2019. Umsóknarfrestur er til og með föstudeginum 4. október næstkomandi.

Verkefni sem einkum koma til greina:
- Verkefni á vegum mannúðarsamtaka og góðgerðarfélaga
- Verkefni á sviði menningar og lista
- Menntamál, rannsóknir og vísindi
- Forvarna- og æskulýðsstarf
- Umhverfismál og náttúruvernd

Veittir eru styrkir í þremur þrepum:
- 1.000.000 kr.
- 500.000 kr.
- 250.000 kr.

Umsóknarfrestur vegna samfélagsstyrkja er til og með föstudeginum **4. október 2019.** Rafrænar umsóknir og nánari upplýsingar á **lbn.is/samfelagsstyrkur.**

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000



John Snorri Sigurjónsson veifar þjóðfána Íslands á fjallinu Manaslu í Nepal.

Hyggst ganga á K2 að vetri til

John Snorri Sigurjónsson kleif nýverið eitt hæsta fjall heims, Manaslu í Nepal, aðeins annar Íslendinga. John segir tilfinninguna á toppnum frábæra.

SAMFÉLAG John Snorri Sigurjónsson kleif á dögunum annar Íslendinga fjallið Manaslu í Nepal. Fjallið er áttunda hæsta fjall í heimi og er 8.163 metrar á hæð, en aðeins fjórtán fjöll á allri jörðinni eru hærri en 8.000 metrar.

„Þetta er fjórða fjallið sem ég næ á toppinn á og er yfir 8.000 metrar," segir John en árið 2017 kleif hann fjöllin Lohtse, K2 og Broad Peak.

„Manaslu gekk vel. Ég fór frá grunnbúðunum í fyrstu búðir, þaðan beint í þriðju búðir og því næst í þær fjórðu. Þar hvíldi ég mig í fjóra tíma áður en ég fór á toppinn," segir John.

John Snorri var sjö klukkustundir að ná á hæsta tind fjallsins og segir hann tilfinninguna hafa verið frábæra. „Yfirleitt er ekki farið á hæsta tindinn en þeir liggja tveir saman og það þarf að fara yfir einn til að ná þeim næsta," segir hann.

„Niðurleiðin gekk vel og ég ákvað að ganga alla leið niður í grunnbúðirnar af toppnum," segir John. „Það var svolítil örtröð á leiðinni niður og á tveimur stöðum þar sem þurfti að klifra veggi var algjört stopp," segir hann.

Gera má ráð fyrir að rúmlega tvö hundruð og fimmtíu manns hafi verið á ferð á sama tíma og John en 237 manns höfðu þá leyfi til að ganga leiðina. „Þessi fjöldi er fyrir utan sjerpa og fararstjóra. Ég held að þetta hafi verið metþátttaka eða fjöldi leyfa," segir John.

Ég er fastur hér vegna veðurs, það komast engar þyrlur hingað að sækja okkur.

John Snorri Sigurjónsson



Ferð John á tind Manaslu er æfing fyrir enn stærra verkefni. Hann hyggst ganga aftur á topp K2 en nú að vetrarlagi. „K2 er eina fjallið af átta þúsund metra tindunum fjórtán sem enginn hefur náð að klífa að vetri til," segir John. „Miklir kuldar og vindar eru þess valdandi að engum hefur tekist þetta en margir hafa reynt," segir hann.

„Þetta er stórt verkefni og gríðarleg áskorun en ég er með ákveðna aðferðafræði sem ég tel að geti gengið upp," segir hann og bætir við að með honum í för verði gott lið vanra klifurmanna.

Þegar blaðamaður náði tali af John var hann enn staddur í Nepal, nánar tiltekið í þorpinu Samagaun. Hann stefnir að því að koma heim til Íslands á þriðjudaginn. „Upphaflega ætlaði ég að koma heim á laugardag en ég er fastur hér vegna veðurs, það komast engar þyrlur hingað að sækja okkur," segir hann að lokum. **birnadrofn@frettabladid.is**

Birtingur tapaði 168 milljónum á árinu 2018

FJÖLMIÐLAR Útgáfufélagið Birtingur tapaði 168 milljónum króna á árinu 2018. Félagið gaf út 4 blöð og tímarit á árinu; Mannlíf, Vikuna, Gestgjafann og Hús og híbýli, auk þess sem það hélt úti vefmiðlinum mannlif.is.

Í ársreikningi Birtings kemur fram að rekstrartekjur þess hafi numið tæpum 448 milljónum á árinu. Margir hafa kvartað undan rekstrarumhverfi fjölmiðla í dag en auk Birtings enduðu Árvakur og DV í tapi eftir árið 2018. Tap Árvakurs, útgefanda Morgunblaðsins, nam 415 milljónum króna og tap DV nam 240 milljónum króna.

Útgáfufélag Fréttablaðsins, Torg, skilaði 39 milljóna króna hagnaði í fyrra. Stundin skilaði 10,5 milljóna króna hagnaði og útgáfufélag Viðskiptablaðsins hagnaðist um tvær milljónir króna.

147

milljóna króna tap varð á resktri útgáfufélagsins Birtings á árinu 2017. Birtingur gefur út tímaritin Mannlíf, gestgjafann, Hús og híbýli og Vikuna.

Birtingur skilaði einnig tapi árið 2017, sem nam 149 milljónum króna. Þá gaf félagið einnig út tímaritið Nýtt líf. - **ókp**

SELFOSS

ÞAR SEM LÍFIÐ Á SÉR STAÐ



Felustaður

**Selfoss er staður ólíkra áhugamála,
þar sem hver getur sinnt sínu í friði og ró.**

SÓFA TAXF

Allir sófar á taxfree ti

EKKI MISSA AF ÞESSU



KIRUNA
Horntungusófi.
Dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Stærð: 236 x 200 x 78 cm

145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

Reykjavík
Bíldshöfði 20
10 – 18 virka daga
11 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri
Dalsbraut 1
10 – 18 virka daga
11 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Gildir til 10. nóvember eða á meðan birgðir endast.

HEFST UM HELGINA

REE

lboði*



*** Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum og jafngildir 19,35% afslætti.**
Gildir ekki ofan á önnur tilboð eða af sérpöntunum. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði.
Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

HÚSGAGNA HÖLLIN

Börn frelsuð úr prísund

NÍGERÍA Um þrjú hundruð drengjum var bjargað í gær í norðanverðri Nígeríu. Þeim var haldið föngum og máttu þola barsmíðar og kynferðisofbeldi. Drengirnir voru auk þess sveltir í prísundinni.

Yngstu drengirnir sem voru frelsaðir í aðgerðum lögreglu voru um fimm ára gamlir og þeir elstu rétt undir átján ára. Þeir voru bæði bundnir á höndum og fótum.

» Átta hafa verið handteknir í tengslum við rannsókn málsins og eru þau öll kennarar.

Lögreglan í Kaduna segir að fjöldi barnanna hafi verið með sýnilega áverka eftir pyntingar. Þeim var haldið í húsi sem átti að vera grunnskóli. Einn drengurinn var til að mynda þakinn svipuförum á baki. Þau áttu erfitt með gang.

Átta hafa verið handteknir í tengslum við rannsókn málsins og eru þau öll kennarar. Ekki er vitað hversu lengi börnin þurftu að þola þessar raunir en eitt barnanna sagði að hann hafi verið hlekkjaður í kjallara hússins í um þrjá mánuði. Sumir krakkanna hefðu ekki mátt fara úr skólanum í nokkur ár.

Einn fanganna sagði um múslímskan skóla að ræða þar sem krakkarnir hefðu átt að læra Kóraninn. Hörð viðurlög voru hins vegar við því að reyna að flýja skólann og krakkar barðir og pyntaðir fyrir tilraunir til að flýja. **- sa**

Lokuðu Washington fyrir loftslagið



Mótmælendur komu saman í Washington DC í gærmorgun, lokuðu fjölförnum umferðargötum á hánannatíma og kröfðust þess að notkun jarðefnaeldsneytis yrði strax hætt og að skipt yrði yfir í endurnýjanlega orkugjafa hið fyrsta til að bjarga loftslagi jarðarinnar. NORDICPHOTOS/GETTY

Netógnir í nýjum heimi



Netógnir í nýjum heimi er viðfangsefni ráðstefnu sem samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið heldur um netöryggismál.

Ráðstefnan verður haldin í Veröld – húsi Vigdísar **fimmtudaginn 3. október** í tilefni af evrópska netöryggismánuðinum í október. Allir eru velkomnir en skráning er á vef ráðuneytisins.

Dagskrá:

09:00 — *Ávarp*
Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

09:10 — *Nýir tímar – ný umgjörð*
Sigríður Rafnar Pétursdóttir, lögfræðingur hjá samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytinu

09:30 — *Netbrot, nálgun og sýn lögreglu*
Karl Steinar Valsson, yfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu

09:50 — *Samhæfing í netöryggismálum – hlutverk PFS*
Unnur Sveinbjarnardóttir, lögfræðingur hjá Póst- og fjarskiptastofnun

10:10 — *Kaffi*

10:25 — *IPv6: Keyrum þetta af stað*
Tryggvi Farestveit, forstöðumaður hýsingarlausna hjá Opnum kerfum

10:45 — *Tæknilegt líf ungra barna – byggjum traustan grunn*
Hildur Halldórsdóttir, verkefnastjóri hjá Heimili og skóla og SAFT

11:05 — *Straumurinn og upplýsingaöryggi á Stafrænu Íslandi*
Vigfús Gíslason, tækniarkitekt og sérfræðingur hjá fjármála- og efnahagsráðuneytinu

11:25 — *4. iðnbyltingin: Öld tækifæra – ef öryggið er í öndvegi*
Sigurður Emil Pálsson, formaður Netöryggisráðs, samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytinu

Fundarstjóri er **Ragnhildur Hjaltadóttir** ráðuneytisstjóri.

Stjórnarráð Íslands
Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið



Hart er sótt að Donald Trump vegna símtals til Úkraínu. NORDICPHOTOS/GETTY

Úkraínsk yfirvöld segjast ekki rannsaka Biden

ÚKRAÍNA Úkraínska stofnunin gegn spillingu rannsakar Burisma Group, gasfélagið sem Hunter Biden, sonur forsetaframbjóðandans og fyrrum varaforseta Bandaríkjanna, Joe Biden, vann hjá. NABU staðfesti þetta í gær.

Í tilkynningu kemur fram að úkraínsk yfirvöld séu ekki að rannsaka Hunter Biden sjálfan, heldur hafi þau hafið rannsóknina löngu áður en Hunter byrjaði að vinna hjá fyrirtækinu.

Fjölmiðlar vestanhafs keppast við að fjalla ítarlega um nýjasta hneykslið og uppljóstrunarmálið er varðar símtal sem Donald Trump Bandaríkjaforseti átti við nýkjörinn forseta Úkraínu, Volódómír Zelenskíj.

Hvíta húsið gaf út eftirrit af umræddu símtali þar sem fram kemur að Trump hafi beðið forseta Úkraínu um að rannsaka son Bidens og Biden. Í staðinn myndu Bandaríkin veita Úkraínu fjögur hundruð milljóna dala hernaðaraðstoð, en Trump á að hafa skipað Mick Mulvaney, starfsmannastjóra

» Hvíta húsið hefur staðfest að lögfræðingar öryggisráðs Bandaríkjanna hafi skipað starfsmanni í Hvíta húsinu að flokka eftirritið sem háleynilegt trúnaðarmál.

Hvíta hússins, að halda eftir styrknum viku áður en hann átti símtalið.

Fulltrúadeild Bandaríkjaþings ákvað að hefja formlega rannsókn á embættisbrotum Trumps. Um 219 þingmenn Demókrataflokksins styðja ákæruferlið að því er fram kemur á vef CNN.

Að sögn uppljóstrarans reyndi Hvíta húsið að hylma yfir símtalið með því að fela eftirritið í háleynilegu tölvukerfi sem er eingöngu ætlað gögnum er varða þjóðaröryggi. Hvíta húsið hefur staðfest að lögfræðingar öryggisráðs Bandaríkjanna hafi skipað starfsmanni í Hvíta húsinu að flokka eftirritið sem háleynilegt trúnaðarmál. **-ilk**



Þessi ungi herramaður tók þátt í loftslagsverkfalli í Barcelona í gær ásamt fjölda annarra ungmenna. Á spjaldinu sem hann ber má sjá orðin „Tíminn er að renna út“.



Fyrrverandi kanslari Austurríkis og leiðtogi popúlistaflokksins, Sebastian Kurz, hélt ræðu fyrir stuðningmenn sína fyrir utan höfuðstöðvar flokksins í Vín í gær. Kosningar fara fram í Austurríki á sunnudaginn. NORDICPHOTOS/GETTY



Miklar rigningar hafa geisað í Mumbai á Indlandi undanfarið. Stúlkur leita skjóls undir regnhlíf á leið í skólann.



Zak Kent hreppti gullið á Shetland-smáhestakappreiðunum í Englandi í gær. Zak sat Smokey Joe. Þeir sigruðu Lucas Murphy á Cranford Fantastic.



Filippus Spánarkonungur og Letizia drottning heimsóttu Arganda del Rey hverfið í Madrid í gær. Hverfið varð fyrir barðinu á miklum flóðum í óveðri.

NISSAN

Innovation that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

TREYSTU Á REYNSLUNA

VELDU MEST KEYPTU RAFBÍLA Í HEIMI

ENNEMM / SÍA / NM95592



NISSAN e-NV200 – 100% RAFBÍLL

Drægi 200 km. Rafhlaða 40 kWh, 109 hestöfl

VERÐ FRÁ: 4.790.000 KR.

NISSAN LEAF – 100% RAFBÍLL

Drægi 270 km. Rafhlaða 40 kWh, 150 hestöfl

VERÐ FRÁ: 4.390.000 KR.

Nissan hefur verið leiðandi í framleiðslu rafbíla síðan árið 2010 þegar Nissan Leaf var kynntur til sögunnar. Enginn rafbíll hefur unnið til jafn margra umhverfisverðlauna og enginn framleiðandi hefur selt jafn marga rafbíla og Nissan.

Nissan Leaf er ekki einungis valinn vegna reynslunnar heldur þeirrar staðreyndar að hann er einn skemmtilegasti rafbíll sem í boði er. Nissan Leaf er hlaðinn staðalbúnaði og nýjungum á borð við e-Pedal sem er sjálfvirk hemlun sem endurnýtir orku og auðveldar akstur í þéttbýli.

Nissan e-NV200 er sendibíll sem byggir á þaulreyndri rafbílatækni Nissan Leaf. Fyrir fyrirtæki sem ætla að skipta yfir í rafbíl er gott að vita að e-NV200 hefur þegar verið valinn í þjónustu margra af stærstu og öflugustu fyrirtækjum landsins.

3,95%

KJARAVEXTIR

- **Fastir vextir**
- **Engin verðtrygging**
- **Ekkert lántökugjald**
- **Lægri mánaðargreiðsla**
- **Miklu lægri kostnaður**

Hagstæð leið til að fjármagna bílakaupin. Kynntu þér **3,95% Kjaravexti** hjá sölumönnum BL eða á www.bl.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ 120.000 KM

PRÓFAÐU FYRST RAFBÍLANA SEM FLESTIR VELJA
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

BL

* Drægi hverrar hleðslu miðast við uppgefnar tölur framleiðanda um drægi samkvæmt nýjum WLTP staðli.

FRÉTTABLAÐIÐ
SKOÐUN

Ofurkraftur



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Það kostar sitt að vera öðruvísi en meginþorri fólks og getur verið sérstaklega sárt ef viðkomandi er barn á einhverfurófi. Þess vegna er svo einstaklega gleðilegt að sá stóri hópur barna sem fengið hefur slíka greiningu skuli nú eiga magnaða fyrirmynd í hinni sænsku Gretu Thunberg sem er með Asperger-heilkenni. Hún er dáð um allan heim, orðin goðsögn í lifanda lífi og komin í sögubækur. Ómögulegt verður að skrifa yfirlitsbækur um merkiskonur í mannkynssögunni án þess að geta hennar.

Greta er viljasterkt barn með afar sterkar skoðanir og það fer ósegjanlega í taugarnar á þeim sem viðurkenna ekki loftslagsbreytingar af mannavöldum. Gagnrýnendur hennar vilja að hún þagni og snúi aftur í skólann og láti þá fullorðnu um að stjórna heiminum - þrátt fyrir að valdamenn sem eiga að teljast búa yfir þroska hafi staðið sig hörmulega í því verkefni. Þar sem Greta lætur sér ekki segjast eru henni ekki vandaðar kveðjurnar. Donald Trump Bandaríkjaforseti hefur vitanlega sent henni tóninn ásamt fleirum. Sumir geta ekki stillt sig um að minna á einhverfu Gretu eins og það sé henni til sérlegrar minnkunar.

Nýlega sagði álitsgjafi á Fox sjónvarpsstöðinni Gretu vera „andlega veikt sænskt barn sem verið væri að misnota í pólitískum tilgangi“. Fréttastofan sá sóma sinn í því að biðjast afsökunar á þessum andstyggilegu ummælum.

Um allan heim eru börn sem falla ekki inn í normið, sum hafa fengið greiningu, önnur ekki. Í huga ótal margra þeirra er það að vera öðruvísi ekki styrkleiki heldur veikleiki og fyrir vikið fyllast þau varnarleysi. Þá er mikilvægt að þau viti að þau eru ekki ein með sína greiningu, þótt þeim líði oft þannig. Greta Thunberg er fulltrúi þessara barna. Unga stúlkan sem er óþreytandi í því ætlunarverki sínu að bjarga heiminum er sannarlega ekki að fela það að hún er með Asperger. Sjálf hefur hún sagt: „Ég er með Asperger og það þýðir að ég er stundum aðeins öðruvísi. Og í réttum aðstæðum jafngildir það að vera öðruvísi því að maður búi yfir ofurkrafti.“

Það er þessi ofurkraftur sem heimurinn dáist svo mjög að. Það er einmitt vegna þess að Greta er öðruvísi sem hún sinnir baráttu sinni af svo miklum krafti. Eins og hún segir: „Í hættuástandi eins og við búum við þurfum við að hugsa út fyrir kassann, hugsa út fyrir núverandi kerfi. Við þurfum fólk sem hugsar út fyrir kassann og er ekki eins og allir aðrir.“

Greta Thunberg hefur með verkum sínum sýnt hversu mikill kraftur getur falist í því að vera öðruvísi. Hún talar um Asperger sem styrk, ekki veikleika. Hún hefur nýtt þennan styrk sinn í mikilvægasta verkefni sem fyrirfinnst, sem er að bjarga heiminum. Börn um allan heim verða vitni að baráttu hennar og krafti og hafa slegist í lið með henni. Þau eiga líka að vita af því, eins og allir aðrir, að í þeirri baráttu nýtir hún ofurkrafta sína. Krafta sem hún býr að einmitt vegna þess að hún er öðruvísi og með Asperger.

Hún talar um Asperger sem styrk, ekki veikleika.

1989 30 ÁRA 2019
KOMDU Í KOLAPORTIÐ
OPIÐ ALLAR HELGAR
FRÁ KL. 11.00-17.00
KOLAPORTIÐ
DÁSAMLEG DEILD SAMFÉLAGSINS

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Ekki svo viss

Kosningar liggja í loftinu í Bretlandi og Boris Johnson, forsætisráðherra, er byrjaður í kosningabaráttu. Hann ferðast um og útdeilir af herkænsku óútfylltum ávísunum í málefni sem rýnihópar ráða að brenni á kjósendum. Í London lofar hann fjölgun í lögreglunni, í Skotlandi lofar hann bændum beinhörðum peningum. Í síðustu viku hélt Boris innreið sína í spítala til að sýna að honum er annt um heilbrigðiskerfið. Uppátækið snerist í höndunum á honum þegar faðir vikugamallar stúlku sem lá alvarlega veik á barnadeildinni vatt sér upp að forsætisráðherranum. „Dóttir mín dó næstum í gær,“ sagði Omar Salem við forsætisráðherrann. „Það er búið að eyðileggja heilbrigðiskerfið og þú vogar þér að koma hingað í fjölmiðlasýningu.“ Boris svaraði svellkaldur: „Það eru engir fjölmiðlar hér.“ Salem benti á upptökumann sem beindi sjónvarpsmyndavél að forsætisráðherranum. „Hvað meinarðu? Hvaða fólk er þetta þá?“ Boris átti ekki til svar. En myndskeiðið þar sem Boris Johnson hafnar tilvist sjónvarpsmyndavélarinnar sem tekur upp afneitun hans birtist í öllum helstu fréttatímum.

Jú, víst

Dominic Cummings er einn umdeildasti maður Bretlands nú um stundir. Cummings var kosningastjóri útgöngusinna í kosningabaráttunni um Brexit og er nú aðalráðgjafi Borisar Johnson. Cummings er maðurinn á bak við eina stærstu lygi kosningabaráttu Brexit-liða, rútu sem ók um með slagorðinu: „Við sendum Evrópusambandinu 350 milljónir punda á viku; fjármögnum heldur heilbrigðiskerfið.“ Upphæðin var uppspuni. En sama hvað gagnrýnendur hrópuðu sig hása og sögðu að þetta væri ekki satt glottu Brexit-liðar bara og svöruðu „jú, víst“.

Cummings er yfirlýstur aðdáandi Sun Tzu, kínversks hershöfðingja sem uppi var fimm öldum fyrir Krist og ritaði bókina Hernaðarlistin. Eitt af þeim heilræðum bókarinnar sem Cummings hefur hvað mest dálæti á fjallar um hvernig „vinna má stríðssigur án þess að berjast“ – eða, eins og Cummings útskýrir það í bloggfærslu: „Maður slær óvininn út af laginu með aðgerðum sem rugla hann í ríminu, sýndarárásum, blekkingum.“

Það virkar. Andstæðingar Borisar vita ekki í hvorn fótinn þeir eiga að stíga. Því augljósari sem lygin er því harðar neitar hann því að hann fari með fleipur. Svart er hvítt og hvítt er svart. Þótt þingið samþykkti lagafrumvarp um að Boris geti ekki dregið Breta samningslausa út úr Evrópusambandinu segir Boris: „Jú, víst.“ Þótt sérfræðingar fullyrtu að Boris gæti ekki frestað þinghaldi og komið þannig í veg fyrir að þingið skipti sér af Brexit sagði Boris: „Jú, víst.“

En í vikunni sagði Hæstiréttur Bretlands: „Hingað og ekki lengra.“ Þingfrestun Borisar var dæmd ólögleg.

Sænsk hippakommúna

Við Íslendingar höfum löngum staðið framarlega þegar kemur að nýjustu tískustraumum. Miðflokkurinn var ekki lengi að tileinka sér aðferðafræði Borisar og Cummings. Nú þegar Orkupakkamálið er frá virðist sem Miðflokkurinn hyggist næst marka sér sérstöðu með því að að afneita því augljósa. Þótt flestir séu sammála um að loftslagsbreytingar séu ein helsta ógn við líf á jörðinni er Miðflokkurinn ekki svo viss. „Við getum ekki brugðist við með því að reyna að lifa eins og í sænskri hippakommúnu,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson á þingi.

Það kemur fáum á óvart að Miðflokkurinn skipi sér í flokk með mönnum eins og Donald Trump. Það sætir hins vegar furðu að þingmaður flokksins, Bergþór Ólason, sé gerður að formanni umhverfisnefndar Alþingis, nefndar sem fer með mál sem varða náttúruvernd og rannsóknir á sviði umhverfismála. Í hernaðarlíkingu í anda Cummings er uppátækið eins og ef Trójumenn hefðu dregið Trójuhestinn inn fyrir borgarhliðið vitandi að hann væri fullur af óvinveittum grískum hermönnum. Var Svarthöfði ekki laus í formannssetuna?

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FRAMKVÆMDASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*,
MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

32" BREYTTUR DISCOVERY G4

LÚXUSJEPPI Á HÆRRA PLANI

ABOVE & BEYOND

landrover.is



*20" felgur er staðalbúnaður á HSE útgáfu. – Bíll á mynd er Land Rover Discovery HSE.

ENNEMM / SÍA / NM95723

G4 JEPPABREYTING AÐ ANDVIRÐI 775.000 KR. INNIFALIN Í VERÐI!

Nú er Land Rover Discovery HSE fáanlegur í nýrri G4 útfærslu með sérstakri 32" breytingu: 20" felgur*, 32" jeppadekk, jeppabreyting, stigbretti og aurhlífar. Með þessari útfærslu fær Land Rover Discovery enn meiri veghæð og vaðhæðin verður sú mesta í þessum flokki lúxusjeppa. Ekki má gleyma hinu einstaka Terrain Response® drifkerfi og loftpúðafjöðruninni sem gerir aksturseiginleikana einstaka.

DISCOVERY SE 240 hestöfl, DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. Verð frá: 11.890.000 kr.
DISCOVERY HSE 240 hestöfl, DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR. Verð frá: 13.690.000 kr.

Komdu og sjáðu Discovery í G4 útfærslu í sýningarsal okkar á Hesthálsi.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

Ólíkt gengi innan vallar og utan hans

Ekki er samhljómur á milli árangurs Manchester United innan vallar og utan. Á meðan lægð er yfir knattspyrnulegum árangri græðir félagið á tá og fingri. Þá hefur stuðningsmönnum félagsins fjölgað síðasta áratuginn og tekjur félagsins hækkað umtalsvert.



Ed Woodward hefur heillað hluthafa Manchester United en stuðningsmenn liðsins eru hins vegar fæstir ánægðir með störf hans. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓTBOLTI Enska knattspyrnufélagið Manchester United birti í vikunni ársreikning sinn. Þrátt fyrir að allflestir stuðningsmenn keppist við að finna eigendum félagsins, Glazier-fjölskyldunni, allt til foráttu vegna slæms gengis karlaliðs félagsins þá verður ekki af Ed Woodward, stjórnarformanni félagsins, tekið að hann er slyngur rekstrarmaður.

Woodward sagði í samtali við fjölmiðla þegar hann kynnti ársreikning félagsins að sú staðreynd að liðið leiki ekki í Meistaradeild Evrópu hafi vissulega slæm áhrif á fjárhagsstöðuna. Taka þurfi tillit til þess við gerð áætlunar um að koma liðinu aftur í fremstu röð. Markmiðið sé hins vegar að vera farin að keppa um stóru titlana sem í boði eru eftir tvö til þrjú ár.

Manchester United skilaði tekjum upp á 627,1 milljón punda sem samsvarar tæplega 96 milljörðum sem er met hjá félaginu. Hagnaður fjárhagsársins var svo 7,7 milljarðar.

Fram kemur í ársreikningum að samkvæmt könnun sem framkvæmd var fyrr á þessu ári eigi Manchester United 1,1 milljarða stuðningsmenn á heimsvísu, samanborið við tæplega 700.000 milljónir árið 2011. Þessi fjöldi stuðningsmanna sem kemur hvaðanæva að úr heimskringlunni verður til þess að félagið hefur getað aukið auglýsingatekjur sínar úr rúmlega 30 milljörðum íslenskra króna í um það bil 42 milljarða.

Þá hafa tekjur vegna sjónvarpsútsendinga meira en tvöfaldast úr 16 milljörðum í 38 milljarða. Tekjur af leikdegi hafa hins vegar verið í kringum tæpa 17 milljarða síðustu fjögur tímabil.

Margir öflugir styrktaraðilar treysta fjárhaginn

Það er varla til sú vörutegund þar sem Manchester United er ekki með ákveðið vörumerki sem merki félagsins. Þá er mismunandi eftir löndum hvaða vörumerki eru opinber stuðningsaðili félagsins. Félagið er til dæmis með samning við gosdrykkjaframleiðanda í Nígeríu, kínveskan koddaframleiðanda og fjármálafyrirtæki í Ekvador. Vilji stuðningsmenn Manchester United gera sér glaðan dag er þeim uppálagt að drekka léttvín frá Casillero del Diablo og viskí frá Chivas.

Styrktarsamningar félagsins eiga á bilinu tvö til fimm ár eftir af gildistíma sínum og tæplega helmingur af tekjum félagsins koma úr þessum samningum. Því er fjárhagsstaða félagsins mjög trygg næstu árin óháð því hvort að liðið komist í Meistaradeild eður ei þrátt fyrir að tekjur félagsins aukist auðvitað umtalsvert takist því að tryggja sér sæti þar næsta vor.

96

Tekjur Manchester United á árinu voru 96 milljarðar.

Til þess að mæta því tekjutapi sem verður vegna þess að liðið leikur í Evrópudeildinni í stað Meistaradeildar Evrópu á yfirstandandi leiktíð og minnka fjárhagslegan skaða af því að spila mögulega ekki í Meistaradeildinni á næstu leiktíð, þá eru samningar leikmanna liðsins þannig upp settir að launaliðurinn er minnkaður en bónusar vegna þátttöku í riðlakeppni Meistaradeildarinnar og svo útsláttarkeppni þeirrar keppni hækkaðir.

Tekjur af fjölmiðlaútsendingum gætu minnkað á næstu árum

Hins vegar gætu tekjur félagsins vegna fjölmiðlaréttinda á evrópska efnahagssvæðinu (EES) minnkað í náinni framtíð vegna mögulegra takmarkana af hendi breskra yfirvalda, framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins eða Evrópudómstólsins. Framkvæmd samkeppnislaga og breytingar á höfundaréttarreglum gætu krafist breytinga á sölulíkani félagsins.

» Tekjur frá styrktaraðilum og sjónvarpsútsendingum hafa hækkað umtalsvert en leikdagur hefur skilað svipuðum tekjum síðustu ár.

Þessar reglur gætu einnig haft neikvæð áhrif á þá upphæð sem höfundaréttarhöfundar eins og enska úrvalsdeildin getur fengið fyrir hagnýtingu réttinda innan ESB. Fyrir vikið gætu útsendingartekjur félagsins af sölu þessara réttinda minnkað á næstu árum. Líklegt er svo að mati félagsins að í framtíðinni muni framkvæmdastjórn Evrópusambandsins setja reglugerð varðandi veitingu einkaréttar á efni innan EES þar sem sala á efni með gervihnatta- eða netsendingum yfir landamæri verði annhvort bönnuð eða takmörkuð.

Nú hefur Woodward heillað þá aðila sem tengjast félaginu og hafa áhuga á fjármálum og rísandi tekjumyndun. Verkefni hans að búa til sigursælt lið hefur hins vegar ekki gengið nægjanlega vel og ólíklegt að þessi ársreikningur rói stuðningsmenn félagsins náist ekki hagstæð úrslit í leik liðsins gegn Arsenal í stórleik umferðarinnar í ensku úrvalsdeildinni á mánudaginn.

hjorvaro@frettabladid.is

Vorum með óbragð í munnium eftir leikinn gegn Króatíu

HANDBOLTI Íslenska kvennalandsliðið mætir Frakklandi í öðrum leik Íslands í undankeppni EM 2021 um helgina. Leikurinn fer fram í Laugardalshöll og verður því fyrsti heimaleikur liðsins undir stjórn Arnars Péturssonar, sem tók við liðinu í sumar.

Stelpurnar okkar fengu útreið í síðasta leik þegar Króatía vann 29-8 sigur á Íslandi ytra og verður andstæðingurinn ekki auðveldari á sunnudaginn. Franska liðið er ríkjandi Heims- og Evrópumeistari ásamt því að vinna til silfurverðlauna á Ólympíuleikunum í Ríó árið 2016.

Karen Knútsdóttir, leikmaður íslenska liðsins, viðurkenndi að leikmenn liðsins hefðu verið með óbragð í munninum eftir leikinn í Króatíu.

„Við erum búin að fara vel yfir síðasta leik, maður lærir oftast mest af því þegar maður er alveg úti að aka. Ég hef tapað leikjum með stærri mun með landsliðinu en tilfinningin eftir þennan leik var held ég sú versta á ferlinum. Þetta virtist hálf óraunverulegt."

Karen kannast við nokkra leikmenn franska liðsins og þjálfarann.

„Þar eru bæði fyrrum liðsfélagar og þjálfari minn frá því hjá Nice. Það verður áhugavert að sjá hvernig þær mæta inn í leikinn eftir að hafa séð úrslitin úr okkar leik gegn Króatíu. Ég skoðaði úrslitin úr öðrum leikjum og það virðist vera gríðarlega mikill munur á liðunum sem eru yfirleitt á EM og þeim sem eru að reyna að komast inn, bilið er svakalega breitt."



Karen hefur stýrt sóknarleik Íslands undanfarin ár. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Karen verður um helgina sú níunda sem nær að leika hundrað leiki fyrir íslenska kvennalandsliðið á eftir Önnu Úrsúlu Guðmundsdóttur, Örnu Sif Pálsdóttur, Berglindi Írisi Hansdóttur, Dagnýju Skúladóttur, Hönnu Guðrúnu Stefánsdóttur, Hrafnhildi Ósk Skúladóttur, Rakel Dögg Bragadóttur og liðsfélaga Karenar hjá Fram og landsliðinu, Þórey Rósu Stefánsdóttur, sem lék 100. landsleik sinn fyrr á árinu.

„Þetta þýðir víst að maður er farinn að eldast," sagði Karen hlæjandi og hélt áfram: „Auðvitað er ég stolt af því að ná þessum áfanga og þakklát fyrir tækifærin þótt að ég hafi ekkert verið að velta mér upp úr þessu. Ég mun ef til vill finna fyrir meira stolti yfir þessu seinna þegar ég lít til baka eftir ferilinn," sagði Karen. - kpt

HAUSTVERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM



VOLVO XC40 D4 MOMENTUM AWD

190 hö dísil, 5 dyra og sjálfskiptur

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað:
Málmlitur, Edition pakki sem innifelur: Íslenskt leiðsögukerfi, Harman Kardon hljómkerfi, nálægðarskynjarar að framan og aftan, bakkmyndavél, rafdrifn framsæti, framlenging á setu framsæta, þráðlaus hleðsla fyrir GSM, rafdrifin aðfelling útispegla, varadekk á stálfelgu og Carplay fyrir Android og Apple.

Verð með aukabúnaði:
AÐEINS: 7.090.000 kr.

AÐEINS 3 BÍLAR Í BOÐI



MAZDA CX-3 OPTIMUM

2.0 bensín, 121 hö, sjálfskiptur, framdrifinn

SkyActiv spartækni, blindpunktsaðvörun, bakkmyndavél, nálægðarskynjarar að framan og aftan, brekkuaðstoð, veglínuskynjari, 18" álfelgur og Bose hljómkerfi er hluti af ríkulegum staðalbúnaði í Mazda CX-3 Optimum. Fáanlegur framhjóladrifinn og fjórhjóladrifinn en báðar útfærslur státa af fádæma góðu veggripi og aksturseiginleikum.

Verð með málmlit:
AÐEINS: 3.670.000 kr.

AÐEINS 4 BÍLAR Í BOÐI



FORD ECOSPORT TITANIUM S AWD

1.5 TDCi dísil, 125 hö, 5 dyra og 6 gíra beinskiptur

Ford EcoSport Titanium S er sérlega vel búinn m.a. leðuráklæði á sætum, 17" álfelgum, Xenon aðalljósum, 8" snertiskjá, tölvustýrðri loftkælingu, 7 hátölurum, bakkmyndavél, SYNC3 hljómtækjum með raddstýringu og neyðarhringingu, ESP stöðugleikakerfi með spólvörn, leðurklætt fjölstillanlegt stýri, Apple CarPlay og Android Auto.

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað:
Málmlitur, upphitanleg framrúða og upphitanlegt stýri.

Verð með aukabúnaði:
AÐEINS: 3.850.000 kr.

AÐEINS 4 BÍLAR Í BOÐI



CITROËN C3 AIRCROSS ORIGINS SPECIAL EDITION

1.2 bensín, 110 hö, sjálfskiptur

Sérstök afmælisútgáfa er með svörtu þaki, Origins Advance comfort áklæði á sætum, Origins teppamottur, Origins merki á afturhlera og hliðarhurðum, armpúði á framsæti, tölvustýrð miðstöð, 16" Álfelgur svartar (Cross Black), raffellanlegir speglar, nálægðarskynjar að aftan, þokuljós, baksýnisspegill með sjálfvirkri dimmingu, regnnemi á rúðuþurrkur, Mirror screen tengingu við GSM.

INSPIRED BY YOU Origins SÍÐAN 1919

5 ÁRA CITROËN ÁBYRGÐ

*forsendur 5 ára ábyrgðar er að finna á citroen.is

Verð með aukabúnaði:
AÐEINS: 3.590.000 kr.

AÐEINS 2 BÍLAR Í BOÐI



PEUGEOT 3008 ALLURE SUV

1.2 bensín, 130 hö, sjálfskiptur 8 þrepa

Há sætisstaða, fyrsta flokks þægindi og hugvitssöm tækni einkenna Peugeot 3008. Ökumannsvaki, veglínuskynjun, nálægðarskynjarar að framan og aftan, stafrænt mælaborð, hraðastillir, þráðlaus símahleðsla, Apple Carplay og Android Auto og 18" álfelgur er hluti af ríkulegum staðalbúnaði í Peugeot 3008 Allure.

5 ÁRA PEUGEOT ÁBYRGÐ

*forsendur 5 ára ábyrgðar er að finna á peugeot.is

Verð með aukabúnaði (bakkmyndavél og málmlitur):
AÐEINS: 4.530.000 kr.

AÐEINS 4 BÍLAR Í BOÐI



brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 og 8
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Opið virka daga kl. 9-17
Laugardaga 12-16

Komdu í Brimborg strax í dag og tryggðu þér nýjan bíl á geggjuðu Haustverði!

brimborg.is

Æfði dúðaður fyrir hitann í Katar

Kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason sem keppir fyrir hönd ÍR, keppir í dag í undanúrslitum kringlukastsins á HM í frjálsum íþróttum sem fer fram í Doha, Katar. Guðni Valur er eini fulltrúi Íslands á mótinu í ár og mætir hæfilega bjartsýnn til leiks.

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason sem keppir fyrir hönd ÍR, keppir í dag í undanúrslitum kringlukastsins á Heimsmeistaramótinu í frjálsum íþróttum sem fer fram í Doha, Katar. Guðni Valur er eini fulltrúi Íslands á mótinu í ár og viðurkenndi að það væri sérstakt að vera upp á eigin spýtur en ekki með Íslendingum. „Það er vissulega sérstakt, maður er vanur því að vera með smá hóp af Íslendingum þegar komið er á þessi mót en ég er að minnsta kosti með Pétur Guðmundsson, þjálfara minn með mér," sagði Guðni léttur, aðspurður út í hvort að það væri einmannalegt að vera eini Íslendingurinn sem keppir á mótinu.

Þetta er í fyrsta sinn sem Guðni tekur þátt á HM í frjálsum eftir að hafa tekið þátt á Evrópumótinu 2016 og 2018 ásamt Ólympíuleikunum 2016. „Það er alltaf magnað að koma á svona viðburði og sjá hversu stórfenglegt þetta er, að sjá allt fremsta íþróttafólks heims komið til að keppa."

Árið hefur verið viðburðarríkt hjá Guðna. Eftir að hafa verið kosinn frjálsíþróttamaður ársins undir lok ársins 2018 kom í ljós að hann var með lífhimnubólgu sem setti verulega strik í reikninginn. Guðni hóf því ekki æfingar fyrr en í mars. Í vor tóku sig upp nárameiðsli sem hann var að glíma við yfir sumartímann en Guðni náði aftur fullri heilsu áður en skráning lokaðist á HM og ákvað því að kýla á tækifærið.



Guðni kastar hér á Ólympíuvellinum í Berlín þar sem Evrópumótið fór fram á síðasta ári. NORDICPHOTOS/GETTY

„Miðað við allt sem hefur gengið á til þessa á árinu er maður bara nokkuð brattur fyrir mót. Það hefur gengið ágætlega til þessa á árinu og vonandi gengur enn betur hérna í hitanum þegar maður er allur búinn að mýkjast upp." Mótið fer fram á Khalifa-vellinum í Doha, fyrsta vellinum sem er tilbúinn fyrir HM í knattspyrnu sem fer fram árið 2022. Spáin hljómar upp á 37 gráðu hita og sól þegar Guðni keppir klukkan 17:45 að staðartíma, 14:45 að íslenskum tíma.

Guðni kom til Katar á miðvikudaginn og náði því tveimur æfingadögum í Doha fyrir keppnisdaginn. „Við höfum verið að reyna að undirbúa okkur á Íslandi, ég æfi yfirleitt í mörgum lögum af fötum til að undirbúa mig betur fyrir hitann en aðstæður verða ef til vill betri en á EM í fyrra," sagði Guðni Valur enda er völlurinn kældur niður og má búast við um 28 stiga hita inn á vellinum þegar keppnin sjálf fer fram að kvöldi til. Á Evrópumótinu sem fór fram í Berlín síðasta sumar var hitinn heldur meiri, rúmlega þrjátíu gráður og kom það niður á keppendunum.

> **Vonandi gengur manni vel í hitanum þegar líkaminn er búinn að mýkjast upp.**
>
> Guðni Valur Guðnason, ÍR

„Undirlagið var að bráðna í Berlín sem varð til þess að spjótkastararnir voru að renna í atrennum sínum."

Alls eru 32 skráðir til leiks í kringlukastinu og komast 12 áfram í úrslitin sjálf en ef Guðna tekst að jafna eða bæta eigið met, 65,53 metra, fer hann áfram í úrslitin og tryggir sér um leið þátttökurétt á Ólympíuleikunum í Tókýó næsta sumar.

„Það yrði auðvitað frábært að ná að nýta hitann vel til að bæta eigið met og komast um leið inn til Tókýó. Það er búið að hækka lágmarkið núna um rúmlega tvo metra frá Ólympíuleikunum í 2012 en stefnan er að komast til Tókýó á næsta ári."

kristinnpall@frettabladid.is

Úthlutun lóða að Súluhöfða 32-57

Bæjarstjórn Mosfellsbæjar hefur samþykkt úthlutunarskilmála og lágmarksverð hverrar lóðar

- Lóðirnar eru allar ætlaðar fyrir einbýlishús samkvæmt gildandi skipulagi. Þær lóðir sem eru fyrir neðan götu liggja samkvæmt deiliskipulagi að sjó með óskert útsýni yfir voginn og flóann auk þess að vera í næsta nágrenni við útivistarsvæði og golfvöll.
- Einungis einstaklingum er heimilt að sækja um lóðirnar og heimilt er að gera tilboð í fleiri en eina lóð. Hver umsækjandi getur hinsvegar einungis fengið einni lóð úthlutað.
- Alls eru nú til úthlutunar 15 lóðir og verður hverri lóð úthlutað til þess aðila sem gerir hæst tilboð í viðkomandi lóð, enda uppfylli viðkomandi aðili öll fjárhagsleg skilyrði og geti sýnt fram á fjármögnun lóðar og byggingar einbýlishúss.
- Tilboðin í lóðir skulu berast Mosfellsbæ eigi síðar en 31. október 2019 og verða móttekin með rafrænum hætti.
- Allar nánari upplýsingar um úthlutun lóða að Súluhöfða 32-57 er að finna á slóðinni www.mos.is/suluhofdi og hjá Heiðari Erni Stefánssyni, lögmanni Mosfellsbæjar í síma 525 6700.

MOSFELLSBÆR



VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is

PIER

50%
AFSLÁTTUR
AF ILMKERTUM
OG HÍBÝLAILMUM

30%



MUNICH þriggja sæta sófi.
270x90xH68.5cm. ~~229.900 kr.~~ 160.930 kr.

30%
AFSLÁTTUR
AF TEPPUM
OG GÆRUM





20%
AFSLÁTTUR
AF KLUKKUM



MILLERTON veggklukka.
93 cm. ~~24.900 kr.~~ 19.920 kr.



FLORENTIA veggklukka.
35 cm. ~~4.990 kr.~~ 3.992 kr.

VEFVERSLUN
WWW.PIER.IS

FEGRUM STOFUNA
20-50%
AFSLÁTTUR

30%
AFSLÁTTUR
AF PÚÐUM

VIENESSE velúrpúðar.
~~1.990 kr.~~ 1.393 kr.



KUMILY púði. 35 x 50 cm.
~~3.990 kr.~~ 2.793 kr.

KUMAI púði. 45 cm.
~~3.990 kr.~~ 2.793 kr.

30%
AFSLÁTTUR
AF MYNDUM



OLÍUMÁLVERK hestur.
90 x H120 cm.
~~9.990 kr.~~ 6.993 kr.



GOLVARNA olíumálverk.
90 x H120 cm.
~~12.990 kr.~~ 9.093 kr.

30%



MANHATTAN sófi. 220 x 90 H77 cm.
~~189.900 kr.~~ 132.930 kr.

A WORLD OF INSPIRATION
PIER
BRINGING IT HOME

www.pier.is

Þetta tilboð gildir til 3. október *Gildir ekki með öðrum tilboðum.

KORPUTORG
LAU OG SUN 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30

SELFOSS
LAU 10-18 SUN 12-18 - VIRKIR DAGAR 11- 18:30

VÍNILPARKET

Vínilparket er valkostur fyrir þá sem kjósa góða hljóðvist, mikla mýkt og gólfefni sem endist og endist.

amtico
A MANNINGTON COMPANY

Egill Árnason™

GERÐU KRÖFUR

2018 Framúrskarandi fyrirtæki

VR Fyrirmyndar fyrirtæki 2018

VR Fyrirmyndar fyrirtæki 2019

VR Fyrirtæki ársins 2019

Suðurlandsbraut 20 108 Reykjavík Sími: 595 0500 www.egillarnason.is Opnunartímar: mán - fös kl. 9–18 og lau kl. 11–15

Réttu handtökin

Að bakka í stæði

Njáll Gunnlaugsson ökukennari kennir lesendum réttu handtökin við að bakka í stæði. Nokkuð sem vefst fyrir ansi mörgum.

„Aðferðin sem ég nota er einföld. Best er að stöðva bílinn með afturhjólin við hliðina á afturenda bílsins sem leggja á aftan við. Þvínæst er lagt á stýrið alla leið og bakkað þar til að maður sér, í hliðarspegli ökumannsmegin, í hægra framljós bílsins sem lagt er framan við. Þá leggur maður alveg á hann í hina áttina og bakkar þar til að hann leggst réttur í stæðið.

Bílar eru mislangir og útsýni úr þeim bæði gott og slæmt og því þarf að áætla hvort bíllinn passi í stæðið eða ekki og gæta sérstaklega að framhorninu. Með því að flestir nýir bílar í dag eru búnir bakkmyndavélum eða fjarlægðarskynjurum auðveldar það til muna að bakka upp að bílnum fyrir aftan. Eins er gott að stoppa í smástund meðan að lagt er á stýrið í seinna skiptið. Sumir bílar eru jafnvel með meira en þrjá hringi á stýri borð í borð og það tekur smástund að leggja á það alla leið.



Nú er það ekki alltaf sem þetta er kennt í dag, þótt kennt sé að bakka og einnig bakka inn í venjulegt bílastæði. Í raun og veru er samt auðveldara að kenna þetta þar sem notast má við ofantalda viðmiðunarpunkta og ég hef aldrei lent í því að nemandi nái þessu ekki.“

Horfa má á kennslumyndband þar sem hann sýnir réttu handtökin á **www.frettabladid.is**.



Atli Már með verk sín á sýningunni 4. hæðin Hostel Take over í JL-húsinu síðasta vor. MYND/MARGRÉT M. NORÐDAHL





Atli Már málar Lee Lynch í módelteikningu (f. ofan). Mynd/Margrét M. Norðdahl. Verk sem Atli Már er sérlega ánægður með hér til hliðar sem skartar leðurblöku.

„Ég er galdramaður“

Atli Már Indriðason hefur verið valinn listamaður Listahátíðarinnar Listamenn án Landamæra. Listahátíðin leggur áherslu á list fatlaðs fólks og verður haldin 5. til 20. október í Gerðubergi.

„Ég er í mjög góðu skapi, en þú?“ spyr Atli Már Indriðason og blikkar blaðamann sem er kominn til að heimsækja hann í Myndlistaskólann í Reykjavík. Hann er léttur í spori og sveiflar til og frá plastpoka sem í eru ýmsir hlutir sem hann tók með sér til innblásturs þennan daginn og finnur sér stað til að setjast niður til að spjalla um list sína í bókasafni skólans.

Atli Már segir það sínar bestu stundir þegar hann kemur til að vinna að verkum sínum í skólanum. Það gerir hann tvisvar í viku en aðra daga vikunnar starfar hann í Ási vinnustofu og það finnst honum einnig skemmtilegt. „Þar eru margir vinir mínir,“ segir hann frá. „Ég vakna og svo fer ég í vinnuna. En ég teikna alla daga líka,“ segir hann og segist hrifinn af flestum ofurhetjum Marvel. „Marvel er best.“

Atli Már lifir sig með tilþrifum inn í verkin sem einkennast af persónum og fígúrum, til dæmis ofurhetjum, með forvitnilegum smáatriðum og sem eiga hug hans. Það má glögglega sjá að hann hefur mikla og nákvæma þekkingu á myndheimi Marvel. Hann málar oft ofurhetjur með fylgihlutum og í bakgrunni eða umhverfi sem jafnvel aðeins heitustu aðdáendur þeirra þekkja.

Um eftirminnileg verk segist hann virkilega ánægður með leðurblökur sem hann hefur málað. „Leðurblökur, Batman og líka Drakúla,“ segir hann og dregur hendurnar upp eins og leðurblökuvængi og hlær. Hann segist eiga Drakúlabúning sem honum finnst gaman að klæða sig upp í.

„Hann klæðir sig oft upp í búninga og stundum er það hluti af ferlinu, það hvernig hann lifir sig inn í verkið með söng eða jafnvel dansi. Hlutirnir sem hann tekur með sér hingað til að vinna verk sín gegna oft hlutverki í því þegar hann er að mála. Þetta geta verið fjarstýringar eða jafnvel tómar plastflöskur sem hann sker til og límir saman af stakri snilld. Úr þeim verða alls kyns hlutir eins og sverð, byssur, gleraugu og fleira sem hann notar fyrir hin ýmsu gervi og teiknar jafnvel inn í myndirnar,“ segir Margrét M. Norðdahl, myndlistarmaður og kennari við skólann.

„Ég er galdramaður,“ útskýrir hann og brosir eftir að hafa hlustað á lýsingu Margrétar á vinnuferli hans.

Margrét hefur stillt upp trönum fyrir Atla Má sem vill teikna tröll fyrir blaðamann og ljósmyndara. „Hann hefur einstakan stíl og hefur skapað sterkan myndheim,“ segir Margrét á meðan hann mundar pensilinn. „Það sem mér finnst magnað er hversu fjölhæfur hann er. Hann málar og teiknar af mikilli fagmennsku en hann gerir til dæmis líka skúlptúra, fremur gjörninga, syngur og flytur texta og er stórkostlegur dansari. Það má segja um hann að hann lifi fyrir listina, hann er mikill listamaður og það er dúndrandi sköpun í öllu sem hann gerir,“ segir Margrét. - **kbg**

Um Atla Má

Atli Már fæddist árið 1993. Hann útskrifaðist úr diplómanámi Myndlistaskólans í Reykjavík vorið 2017 og hefur sótt Vinnustofu í myndlist við sama skóla frá árinu 2013. Hann hefur einnig sótt námskeið í leiklist og var einn af meðlimum hljómsveitarinnar Gunnar and the Rest. Atli hefur tekið þátt í fjölda samsýninga á síðustu árum. Árið 2018 hélt hann einkasýningu á Þjóðminjasafninu sem hluti af List án landamæra. Í maí 2019 hélt Atli Már einkasýningu í Listasal Mosfellsbæjar ásamt því að opna einkasýningu í Safnasafninu á Svalbarðsströnd. Safnið festi kaup á verkum eftir Atla en í safneign safnsins eru verk eftir margt þekktasta listafólk landsins. Verk hans eru vinsæl og til sölu og þeim sem vilja kynna sér verk hans eða jafnvel fjárfesta í þeim er bent á Facebook-síðu hans, https://www.facebook.com/atlimar-listamadur/

reitir.is

Til leigu — skrifstofur í Pósthússtræti







Fyrsta flokks skrifstofur í fallegu, sögufrægu og algjörlega endurnýjuðu húsi. Á fyrstu hæð eru tvö skrifstofurými, 50 m² og 106 m², á annarri hæð eru tvö rúmlega 100 m² rými og á þriðju hæð er eitt 185 m² rými.

Nánari upplýsingar á **reitir.is/skrifstofur** eða hjá Halldóri Jenssyni sölustjóra á **halldor@reitir.is** eða í síma 840 2100.

:R

REITIR
FASTEIGNAFÉLAG

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is





Sigfús opnaði Fiskbúð Fúsa í nóvember í Skipholtinu þar sem hin sögufræga Hafrún stóð áður. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Á betri stað

Sigfús Sigurðsson kom þjóðinni fyrir sjónir sem harðjaxlinn á línunni í íslenska handboltalandsliðinu. Seinna kom í ljós glíma hans við neyslu og fjárhagsvandræði. Í dag er Sigfús á betri stað, hefur opnað fiskbúð og fagnar 20 ára edrúmennsku.

Sigfús er uppalinn í Hlíðahverfinu, sonur Margrétar Dórótheu Sigfúsdóttur skólastýru í Hússtjórnarskólanum, og Sigurðar Petersen tréskurðarmanns. Hann á eina systur og eina hálfsystur.

„Mamma segir að ég hafi verið mjög ofvirkur og mikil fyrirferð í mér, en alls ekki vondur. Ágústa systir mín segir að ég hafi verið alveg skelfilegur," segir Sigfús og hlær. „Ætli ég hafi ekki verið þarna mitt á milli."

Frá fimm ára aldri æfði Sigfús íþróttir og þess á milli léku krakkarnir í hverfinu sér úti dægrin löng. Ekki var farið heim nema rétt til að borða og fylla á orkubirgðirnar. „Rétt eins og seinna á handboltaferlinum þá lét ég alltaf flakka. Þegar ég var að vaxa og beinin ekki orðin nógu hörð þá var ég alltaf tíður gestur uppi á slysó."

Sigfús er tæpir tveir metrar á hæð og Íslendingar muna eftir honum sem óárennilegum línumanni handboltalandsliðsins. Sem barn var hann ekki mikið stærri en aðrir. „Eftir fermingu, þegar fór að hægjast á vextinum hjá hinum, hélt ég áfram að stækka. Fram að því var ég í meðallagi stór og svolítið feitlaginn," segir hann.

Hvað skólagönguna varðar þá gekk Sigfúsi ekki vel og bóklærdómur fangaði ekki athygli hans. Hann settist við skólaborðið, horfði út um gluggann og rankaði ekki við sér fyrr en kennarinn kallaði.

„Ég var óstýrilátur í skólanum og hefði örugglega verið greindur með athyglisbrest og allt það ef ég væri þar núna. Áður en ég fór í gagnfræðaskóla sendi kennarinn mig til sérkennara því hún hélt að það væri eitthvað að hjá mér. Sérkennarinn sagði hins vegar að ég væri bara svolítið virkur," segir Sigfús og glottir við tönn. „Á þessum tíma var einn kennari með 30 nemendur og öll áherslan á bóknámið. Ég efast ekki um að ef þetta hefði verið aðgengilegra og aðrar leiðir notaðar til að vekja áhuga minn þá hefði ég örugglega getað staðið mig betur."

Í skólanum átti Sigfús stóran vinahóp og allir mikið virkir í íþróttum. Hann náði þó ekki að finna sig fullkomlega innan hópsins, og leit meira á vinina sem kunningja. Sigfús tengir þetta við það sem síðar kom í ljós, að hann væri alkóhólisti. „Það var ekkert að þessum vinum, það var eitthvað að hjá mér," segir hann.

Einn sá lágvaxnasti í ættinni

Um áraraðir var Sigfús línumaður íslenska handknattleikslandsliðsins, akkerið sem batt allt saman og andstæðingurinn sem enginn vildi mæta. Hann kom upp úr yngri flokkum Vals, fór í atvinnumennsku til Spánar og Þýskalands og tryggði Íslandi silfur á ólympíuleikum. Sigfús var ekki sá fyrsti í fjölskyldunni til að keppa á leikunum. Afi hans og alnafni, sem nú er látinn, keppti í kúluvarpi árið 1948 í London.

„Hann var reyndar töluvert lægri en ég, en þessi ætt, Hjarðarfellsætt af Snæfellsnesi, er mjög hávaxin. Ég fór á ættarmót fyrir fimm árum og ég var með lægri mönnum á svæðinu," segir Sigfús og brosir.

Íþróttahæfileikarnir eru víðar í fjölskyldunni. Margrét móðir Sigfúsar keppti í sundi og Einar bróðir hennar var með betri körfuknattleiksmönnum landsins.

Ein helsta fyrirmynd Sigfúsar í íþróttunum var Geir Sveinsson, sem var einnig nágranni hans í Barmahlíðinni. En hann leit einnig upp til hins sænska Magnusar Wislander, sem reyndist Íslendingum oft erfiður andstæðingur.

Sigfúsi gekk brösuglega þegar hann var í yngri flokkunum hjá Val. „Ég var settur í markið, var ekki góður og fékk ekkert að spila," segir hann. „Það var ekki fyrr en Mikael Akachev byrjaði að þjálfa að mér fór að ganga vel. Hann setti mig á línuna og ég var fljótur að ná þessu." Þegar komið var upp í meistaraflokkinn tók við gríðarleg velgengni.

> ÉG VAR ÓSTÝRILÁTUR Í SKÓLANUM OG HEFÐI ÖRUGGLEGA VERIÐ GREINDUR MEÐ ATHYGLISBREST OG ALLT ÞAÐ EF ÉG VÆRI ÞAR NÚNA.

Streittist við að ná bata

Valsliðið á tíunda áratugnum var eitt af bestu liðum Íslandssögunnar og raðaði inn titlum. Auk Sigfúsar voru þar meðal annarra Ólafur Stefánsson, Dagur Sigurðsson og Guðmundur Hrafnkelsson.

Viðurnefni Sigfúsar, „rússneski jeppinn", kemur nú til tals. „Þú verður að spyrja Gaupa að þessu, hann bjó þetta til," segir Sigfús og hlær. „Við vorum þjálfaðir bæði af

SÚKKULAÐI HEFUR ALDREI BRAGÐAST BETUR



GODIVA
Belgium 1926



Eftir að medalíumálið kom upp fékk Sigfús fá tækifæri á atvinnumarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikael og Boris Akachev í nokkur ár og spiluðum svolítinn Rússabolta. Fá leikkerfi en allt niðurnjörvað.“

Eftir stutt stopp hjá Selfossi hélt Sigfús út í atvinnumennskuna til Caja Santander haustið 1998. Utan vallar var lífið hins vegar að fara af hjörunum.

„Á Spáni var ég með mikið milli handanna en áfengi og allt annað var mjög ódýrt,“ segir Sigfús. Hann glímdi þá við mikla áfengis- og fíkniefnaneyslu. „Samningnum mínum var rift í lok desember og ég sendur heim. 11. janúar var ég kominn í meðferð. Eftir meðferðina spilaði ég tvo eða þrjá leiki en svo ekkert í tvö ár. Ég var brotinn líkamlega og andlega og þurfti tíma til að vinna í að halda mér edrú. Það var ekki fyrr en ég fór í prógrammið, kom hausnum á mér í lag og fór að geta hjálpað öðrum að ég gat farið að æfa aftur.“

Sigfús fagnar nú 20 allsgáðum árum en hann segir það fyrsta hafa verið erfiðast. Aðallega af því að hann streittist við að fylgja „prógramminu“. „Á þrjóskunni hætti ég að að drekka og nota fíkniefni en ég vildi ekki vinna prógrammið þó að ég mætti á fundina. Ég var eins og hungraður maður sem kom með steik úr búðinni en gerði ekkert nema stara á hana. En á endanum beit ég, fór að gera upp fortíðina og hreinsa til í lífinu. Loksins fór ég að skilja að heimurinn skuldaði mér ekkert en ég skuldaði heiminum.“

Aðspurður um hvernig hann fór að því að vera meðal fremstu íþróttamanna þjóðarinnar samfara því að vera í óreglu segir hann stífar æfingar hafa skipt þar mestu. „Við æfðum 10 til 12 æfingar á viku og spiluðum leiki, bæði með meistaraflokki og yngri flokki. Við æfðum líka mikið aukalega. Ég þekkti ekkert annað,“ segir hann.

Fær enn skilaboð

Í nóvember árið 2000 byrjaði Sigfús að æfa aftur eins og skepna. Hann var kominn aftur í Valsliðið í febrúar og í landsliðið um vorið. Haustið 2001 voru atvinnumannalið í Þýskalandi farin að bera víurnar í hann. Ákvað hann þá að fara til Magdeburg sumarið 2002 og var þar í fjögur ár undir handleiðslu þjálfarans Alfreðs Gíslasonar. Sigfús hugsar til þessara ára með miklum hlýhug.

„Íslendingar átta sig ekki á því hvað handboltinn er stór úti í heimi,“ segir Sigfús. „Ég er enn að fá 15 eða 20 skilaboð á viku frá aðdáendum í Þýskalandi.“

Sigfús segir að klúbbarnir erlendis haldi einstaklega vel utan um leikmenn og verji þá fyrir áreiti. En starfið felist ekki aðeins í leikjum og æfingum, heldur einnig heimsóknum til stuðningsmannaklúbba og styrktaraðila og fleira. Pressan var mikil en það hjálpaði Sigfúsi að hafa íslenskan kjarna í Magdeburg. Auk Alfreðs spiluðu bæði Ólafur Stefánsson og Arnór Atlason með liðinu.

Eftir dvölina í Þýskalandi spilaði Sigfús með Ademar Leon á Spáni og eftir Ólympíuleikana í Peking árið 2008 spilaði hann tvö tímabil með Val.

„Vorið 2010 var mér tilkynnt að minna krafta væri ekki óskað lengur hjá Val, það kom flatt upp á mig. Ég var 35 ára og fannst ég eiga nóg inni,“ segir Sigfús. „Eftir hálft ár af hreyfingarleysi hafði Patrekur Jóhannesson samband og fékk mig út til Emstetten í Þýskalandi.“ Álagið á líkamann var þó farið að segja til sín. „Skrokkurinn á mér var orðinn hálfskemmdur. Fyrir stóran mann eins og mig verður þetta erfitt þegar hnén eru farin að gefa sig og bakið orðið stíft.“ Sigfús gaf þó ekkert eftir í æfingum og Emstetten var nálægt því að komast upp í þýsku úrvalsdeildina. „Ég sýndi að ég átti nóg inni, og sá sem tilkynnti mér hjá Val að minna krafta væri ekki óskað lengur var látinn fara á miðju tímabili,“ segir Sigfús og glottir við tönn. Sigfús lagði ekki skóna á hilluna fyrr en árið 2013.

Silfurverðlaunin í Peking eru óumdeilanlega ein stærsta stund íslenskrar íþróttasögu. Þegar Sigfús lítur til baka er Peking bæði stærsti sigurinn og mestu vonbrigðin. „Gleðin var mest þegar við sigruðum Spánverjana og komumst í úrslitaleikinn. Við áttum möguleika allt fram í seinni hálfleik gegn Frökkum í úrslitunum.“

Eftir Peking hefur leiðin legið niður á við í handboltanum. Árangur fótbolta- og körfuboltalandsliðanna hefur gert það að verkum að viðurnefnið „strákarnir okkar“ um handboltalandsliðið hefur týnst.

„Þegar ég var að stíga mín fyrstu skref voru alvöru karakterar til staðar, Alfreð Gísla, Kristján Ara, Geiri Sveins og fleiri. Stórir og miklir persónuleikar sem fólk tók eftir og laðaði unga stráka að íþróttinni,“ segir Sigfús. „Okkur vantar þetta í handboltann í dag. Við eigum ennþá Guðjón Val, sem fólk tekur eftir. En þessir strákar sem eru kannski 25 til 30 ára mættu vera meiri naglar.“

Fékk tækifæri

Árið 2013 komst Sigfús í fréttirnar vegna þess að hann seldi silfurmedalíuna frá Peking. Í ítarlegu viðtali hjá DV það ár opnaði hann sig um langvinn fjárhagsvandræði. Eftir þetta kom hann að fiskeldi í Grafarholtinu en það fór á hliðina skömmu síðar.

„Þegar maður kemur sér í svona hluti sjálfur þýðir ekki að vera grenja neitt,“ segir Sigfús um fjárhagsvandræðin. „Lífið leggur ekki meira á mig en ég þoli.“ Í dag er Sigfús á betri stað og hefur fundið sína fjöl í fisksölu.

„Vegna medalíumálsins voru fáir sem vildu ráða mig og ég fann fyrir miklum fordómum. En þá kynntist ég Fiskikónginum, Kristjáni Berg. Hann bauð mér í atvinnuviðtal og við ræddum saman í næstum þrjá klukkutíma. Ég lagði spilin á borðið og daginn eftir hóf ég störf hjá honum,“ segir Sigfús. „Við græddum báðir á þessu því ég fékk vinnu og hann auglýsingu út á mig. Hann

> VEGNA MEDALÍUMÁLSINS VORU FÁIR SEM VILDU RÁÐA MIG OG ÉG FANN FYRIR MIKLUM FORDÓMUM. EN ÞÁ KYNNTIST ÉG FISKIKÓNGINUM

aðstoðaði mig mikið og ég er afar þakklátur fyrir það.“

Sigfús starfaði hjá Fiskikónginum í fjögur ár uns hann ákvað að hefja eigin rekstur. Í fyrra bauðst honum að kaupa fiskbúðina í Skipholtinu, þar sem hin sögufræga Hafrún stóð frá árinu 1965 og fleiri fiskbúðir síðar. Sigfús opnaði Fiskbúð Fúsa í nóvember á síðasta ári.

„Ég mæti snemma og er flottur og hreinn á morgnana. Um hádegið er ég farinn að lykta eins og gamall sokkur,“ segir Sigfús og skellir upp úr. „Þetta hefur gengið ágætlega hjá okkur. Við látum enda ná saman sem skiptir öllu máli þegar fyrirtæki er að hefja rekstur.“

Sem barn var Sigfús í meðallagi hrifinn af fiski. En þegar hann flutti til Magdeburg, sem er inni í miðju landi, saknaði hann þess virkilega að fá ferskan fisk. „Mér finnst fiskur æði,“ segir hann munúðarfullt.

Fiskmeti hefur á undanförnum áratugum verið fæða sem eldra fólkið er hrifnari af en hið yngra og á undanförnum árum hefur veganfólki fjölgað mikið, sérstaklega hjá yngri kynslóðum. Sigfús hefur ekki áhyggjur af þessu. „Á þessu ári sem búðin hefur verið opin hef ég tekið eftir hægri en stöðugri aukningu hjá ungu fólki. Inn í þetta spilar umræðan um hversu hollur fiskurinn er og hversu betur hann fer í maga en kjöt.“

Þýðir ekki að leggjast í kör

Sigfús fylgist enn með, ekki aðeins handboltanum heldur flestum íþróttum. En hann er hættur að fara á völlinn. „Þegar ég hætti árið 2013 var ég að eignast dóttur mína og ég áttaði mig sífellt betur á því hversu miklum tíma ég var að eyða í þetta. Það var kominn tími til að ýta á stopptakkann.“ Hann bregður sér hins vegar reglulega í golf og stangveiði og les mikið af bókum.

„Hvað er það?“ segir Sigfús þegar hann er spurður út í ástarmálin og augljóst að enginn tími vinnst fyrir slíkt. Sigfús er einstæður tveggja barna faðir. Dóttir hans, sem á brasilíska móður, er sex ára og dvelur reglulega hjá honum. Sigfús segir að hún hafi erft íþróttaáhugann og vilji byrja að æfa fótbolta. Sonur hans, Alexander, er 24 ára og förðunarfræðingur hjá Madison Ilmhúsi. Alexander hefur náð langt og meðal annars keppt í alþjóðlegum keppnum í faginu.

Það er létt yfirbragð yfir Sigfúsi og hann er hamingjusamur. Mun hamingjusamari en í viðtalinu árið 2013. „Lífið hefur sett fyrir mig mörg verkefni, sum æðisleg og skemmtileg en önnur mjög erfið. Það er aðeins spurning um hvernig maður tekst á við þau. Hvað á maður að gera ef eitthvað erfitt kemur upp? Leggjast í kör og fara að grenja? Gefast upp?“ segir Sigfús. „Ég kann það ekki og nenni því ekki. Ef ég fæ erfitt verkefni upp í hendurnar tekst ég á við það og ef ég ræð ekki við það leita ég eftir aðstoð. Blessunarlega á ég stóra og samheldna fjölskyldu og góða vini sem ég get reitt mig á og hef gert. Ég er ákaflega þakklátur fyrir þetta fólk, því án þess væri ég kominn undir græna torfu.“

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

LITLI TÓNSPROTINN

ÁSKRIFT AÐ TÖFRAHEIMI



5. OKTÓBER
14:00

TÍMAFLAKK Í TÓNHEIMUM



14. & 15. DESEMBER
14:00 & 16:00

JÓLATÓNLEIKAR SINFÓNÍUNNAR



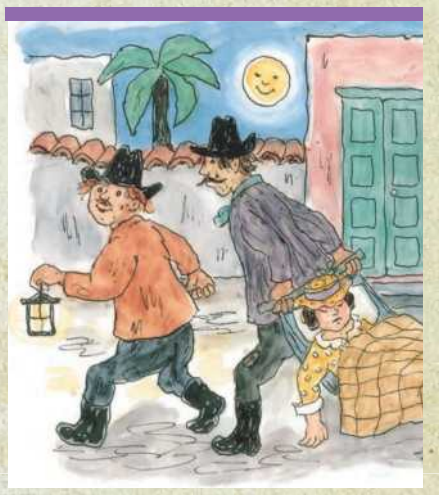
14. MARS
14:00

DIMMALIMM OG SVANAVATNIÐ



25. APRÍL
14:00

HVAR ER HÚFAN MÍN?



FJÖLSKYLDURÖÐ SINFÓNÍUHLJÓMSVEITAR ÍSLANDS

Á Litla tónsprotanum kynnast börn töfraheimi tónlistarinnar á lifandi og skemmtilegan hátt. Tónleikakarnir eru klukkustundarlangir án hlés.

Gakktu frá áskrift á sinfonia.is eða í miðasölu Hörpu og gefðu fjölskyldunni sannkallaðar töfrastundir í vetur.

Kort á ferna tónleika frá
Kr. 8.480

TRYGGÐU FJÖLSKYLDUNNI SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50

@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :
GAMMA

Hugrekki og sjálfstæði

„Það að kynnast því ung að árum hversu hverfult lífið getur verið hafði djúpstæð áhrif á mig," segir **Þórey Einarsdóttir**, nýr framkvæmdastjóri HönnunarMars, sem segir frá lífi sínu og verkefnum fram undan.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is





PABBI MINN VARÐ BRÁÐKVADDUR, AÐEINS 41 ÁRS, ÞAÐ VAR ÁKVEÐIÐ ROTHÖGG FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA, SÉRSTAKLEGA FYRIR MÖMMU, SEM STÓÐ EIN EFTIR MEÐ FJÓGUR BÖRN.

Þórey Einarsdóttir er nýkomin frá Helsinki, þar sem hún leitaði sér innblásturs og kynnti sér aðferðir Finna við að setja upp hönnunarviku, Helsinki Design Week. Hún er tiltölulega nýtekin við nýju starfi sem stjórnandi HönnunarMars sem fer fram í tólfta sinn á Íslandi á næsta ári. „Helsinki er frábær borg og Finnar standa framarlega í skipulagningu á sinni hönnunarviku. Við erum í samstarfi við Helsinki Design Week og það er mikilvægt að fara út til að læra og fá hugmyndir. Þetta er nýr starfsvettvangur fyrir mig, þannig að það var gott fyrir mig að fá tækifæri strax til að spyrja og læra."

Þórey hefur víðtæka og alþjóðlega reynslu af stýringu stærri verkefna sem tengjast hönnun og menningu. Síðustu árin hefur hún verið búsett á Íslandi og starfaði nú síðast sem framkvæmdastjóri kvikmyndahátíðarinnar RIFF og þar áður sem framkvæmdastjóri Reykjavik Fashion Festival. Hún útskrifaðist með MBA-gráðu frá Háskólanum í Reykjavík síðasta vor.

Lærði á styrkleika og veikleika

„Ég öðlaðist betri skilning á eigin styrkleikum og veikleikum í náminu auk þess að fá fulla verkfærakistu af kröftugum verkfærum sem hægt er að nota til breytinga, svo ekki sé minnst á öflugt tengslanet. Það fylgir því ákveðin ábyrgð að öðlast þekkingu og nýta hana til góðra verka. Við á Hönnunarmiðstöð vinnum í teymi og hæfileikar starfsfólks mynda góða heild."

Hvaða kosti hefur þú og hvaða galla? Hvernig vinnur maður með galla sína í teymisvinnu? „Minn helsti kostur er þrautseigja og óþolinmæðin hefur verið minn helsti galli. Heilt yfir myndi ég segja að það væri lykilatriði að gera sér grein fyrir göllunum og hafa hugrekki til að geta rætt um þá, þá er hægt að meta hvort það sé vilji til að vinna í þeim. Það er sjaldan auðvelt því egóið er svo andskoti lúmskt. Þar sem það getur reynst erfitt að breyta eigin hegðun þá er ráðlagt að einblína á styrkleika sína og efla þá enn frekar í teymisvinnunni. Það stuðlar að samvinnu en ekki samkeppni. Og að forðast að koma sér í aðstæður sem kalla fram þessa galla. Það skemmtilega við að vinna í teymi og fara í þessa sjálfsvinnu, er að einstaklingar innan teymisins geta upplifað þig á annan máta en þú gerir sjálfur, þannig að það sem þú persónulega álítur sem galla, getur öðrum fundist hinn besti kostur. Það fer þó mikið eftir verkefninu og teyminu," segir Þórey.

Mikilvægt kynningarafl

„Hátíðin verður núna haldin í tólfta sinn og það er mikilvægt að byggja ofan á það góða starf sem hefur verið unnið síðastliðin ár. HönnunarMars hefur sannað sig sem mikilvægt kynningarafl íslenskrar hönnunar innanlands og utan. Mínar helstu áherslur eru að gera hátíðina enn faglegri og aðgengilegri fyrir almenning. Liður í því að vera faglegri og ná árangri í að skala eða stækka, eru oft leiðinlegu og óaðlaðandi ferlarnir. Til dæmis var umsóknarfrestur þeirra sem vildu taka þátt kominn of nærri hátíðinni sjálfri. Nú hefur umsóknarferlið verið stytt til 10. nóvember. Þá lokum við alveg fyrir umsóknir. Og við höfum sett inn hvata til að skrá sig enn fyrr, þeir sem skrá sig fyrir 10. október fá afslátt. Þetta er gert til þess að við getum betur vandað til verka og gæðin verða meiri fyrir alla sem koma að hátíðinni. Til að gera hátíðina aðgengilegri fyrir almenning erum við að skoða þá leið að skapa fleiri fasta dagskrárliði auk þess að leita leiða til að finna húsnæði sem myndi sinna hlutverki „heimilis HönnunarMars" á meðan hátíð stendur yfir. Við höfum líka bætt degi við hátíðina og þá viljum við draga fram það ferskasta í hönnun og nýsköpun úr fyrirtækjum og stofnunum. Lykilatriðið er þó að vera í virku samtali við hönnuðina, því ég er að vinna fyrir þá, og þegar allt kemur til alls þá hef ég óbilandi trú á samvinnu."

Tíminn læknar ekki öll sár

Hvað finnst þér sjálfri áhugaverðast í hönnunarsenunni á Íslandi?

„Það er virkilega áhugavert að sjá hversu stórt hlutverk samfélags- og umhverfisvitund er að spila í íslensku hönnunarsenunni. Vitundarvakningin varðandi sjálfbærni og mikilvægi hringrásarhagkerfisins er höfð að leiðarljósi. Hönnunin er að skapa raunveruleg verðmæti fjárhagslega, samfélagslega og menningarlega. Við stöndum frammi fyrir gríðarlegum áskorunum í dag varðandi sjálfbærni og við erum umvafin hönnun alla daga og því áhugavert að sjá hvernig hönnuðir munu breyta framtíðinni," segir Þórey sem eru þessi mál hugleikin.

Þórey er fædd og uppalin í Bústaðahverfinu í Reykjavík. Hún var aðeins fjórtán ára gömul þegar hún missti föður sinn og það hafði djúpstæð áhrif á hana. „Ég var heppin og ólst upp með báðum foreldrum mínum með þrem systkinum og ömmu Þóreyju á neðri hæðinni.

Pabbi minn varð bráðkvaddur, aðeins 41 árs, það var ákveðið rothögg fyrir alla fjölskylduna, sérstaklega fyrir mömmu, sem stóð ein eftir með fjögur börn. Á þeim tíma var litla aðstoð að fá til að vinna úr áföllum. Erfiðast var að átta sig á því að að lífið yrði aldrei aftur eins. Tíminn læknar ekki öll sár. Hins vegar lít ég svo á að ég hafi val hvort og hvernig ákveðin lífsreynsla skilgreini mann. Ég hef verið heppin að fá að kynnast fólki alls staðar að úr heiminum og hefur það gefið mér innsýn inn í marga raunveruleika og gert mér kleift að setja hlutina í ákveðið samhengi. Í dag er þakklætið mér efst í huga," segir Þórey.

Ævintýri um allan heim

Að loknu stúdentsprófi sótti Þórey um nám víða um heim.

„Ég sótti um háskólanám á Íslandi, Barcelona, London, Kaupmannahöfn og New York en annað hvort bauðst mér spennandi vinna á sama tíma eða þá að ég komst ekki inn í námið eða það kostaði of mikið. Ég tók kúrsa í verkefnastjórnun í New York-háskóla þegar ég var búsett þar í 6 ár og hef alla tíð verið dugleg að sækja mér þekkingu. Það var því langþráður draumur um skólagöngu sem rættist þegar ég settist á skólabekk í Háskólanum í Reykjavík og útskrifaðist með MBA-gráðuna í vor."

Þórey var aðeins tvítug þegar henni bauðst að ferðast með fjölleikahópnum Stomp um Skandinavíu og Eystrasaltslöndin. Í kjölfarið fór hún að starfa fyrir fyrirtækið Leikhúsmógúl við uppsetningu á Hellisbúanum í Suður- og Mið-Ameríku og Asíu. Hún bjó ytra samtals í tólf ár og starfaði ötullega í verkefnum sem tengdust menningu, leikhúsi, sjónvarpi og kvikmyndum.

Hvað dreif þig áfram?

„Það að kynnast því ung að árum hversu hverfult lífið getur verið þá hafði það djúpstæð áhrif á mig, líklega meir en ég hef gert mér grein fyrir. Það kom ákveðið sjálfstraust og hugrekki samhliða því að kynnast dauðanum, þannig að viðhorfið mitt litaðist af því að hvað sem ég myndi taka mér fyrir hendur þá yrði það aldrei jafn erfitt eins og að missa pabba," segir Þórey.

Þótt ævintýrin hafi leitt hana út um allan heim í spennandi verkefni kann hún enn frekar að meta hversdagslífið heima á Íslandi með fjölskyldunni. Eiginmaður hennar er Gunnar Páll Ólafsson og þau ala saman upp þrjár dætur á aldrinum 4 ára til 15 ára.

Áttu þér fyrirmynd?

Ég get ekki sagt að ég hafi átt neina eina sérstaka fyrirmynd. Það er meira sambland af einstaklingum sem ég hef verið svo gæfurík að kynnast í gegnum lífið, sem hafa deilt með mér sínum sigrum og ósigrum, sem hefur verið dýrmætt veganesti. Í dag er maðurinn minn, Gunnar Páll Ólafsson, fyrirmynd mín að vissu leyti, með sitt jafnaðargeð og stóra hjarta. Eftir að lesa ævisöguna hennar Vigdísar Finnbogadóttur fyrir 10 árum, þá hef ég tekið mér hennar þrautseigju til fyrirmyndar. Það er svo oft sem við gleymum hversu mannleg við erum öll."

Í uppáhaldi hjá Þóreyju og bækurnar á náttborðinu

Jony Ive
■ iðnhönnuður

Zaha Hadid
■ arkitekt og skóhönnuður

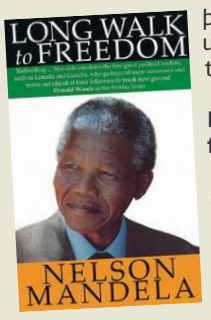
Frank Gehry
■ arkitekt, það var virkilega gaman að koma í heimsókn í höfuðstöðvar Facebook í Paulo Alto sem hann hannaði.



Ilse Crawford
■ innanhússhönnuður, hannaði m.a. Ett Hem og Soho House hótel

Factfulness, Ten Reasons We're Wrong About the World – and Why Things Are Better Than You Think eftir Hans Rosling
■ Kennir mikilvægi þess að hafa staðreyndir á hreinu.

Vigdís – kona verður forseti
■ Af mikilvægi þrautseigjunnar og sjálfstraustsins.



Long walk to freedom
■ Ævisaga Nelson Mandela gefur innsýn inn í ótrúlega getu eins manns til að fyrirgefa.

FÓLK

Helgin

LAUGARDAGUR 28. SEPTEMBER 2019



Thelma Ásdísar er nær óþekkjanleg eftir að hafa losað sig við 75 kíló. Hún segist hafa endurheimt sjálfa sig og nýtur lífsins í botn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sterk, lítil og fitulaus

Margir þekkja átakanlega sögu Thelmu Ásdísardóttur sem á sér sérstakan stað í hjörtum landsmanna. Með keppnisskapi, sjálfsaga og Feel Iceland-kollageni hefur hún náð að losa sig við heila manneskju í kílóum talið. →2





Ég ólst upp við rosalega fátækt og mamma mín var ótrúlega flink í að búa til naglasúpur og mat úr nánast engu. Því var ég oft banhungruð og ekki nema fimm ára þegar ég stal mér mat úr búð í fyrsta sinn. Innra með mér þróaðist nagandi tilfinning um skort og að ekki væri til nóg að borða heima og í langan tíma bjó ég til öryggis- og vellíðunartilfinningu með því að eiga nægan mat, fylla alla skápa og borða. Í dag veit ég að ástæðan var þetta óöryggi í æsku minni að aldrei var til nægur matur. Ég hef líka átt tímana tvenna á fullorðinsárum, ekki alltaf haft nóg á milli handanna og verið blönk einstæð móðir sem þurfti að telja hverja krónu. Þá bjó ég til öryggistilfinningu með mat og fannst ég örugg ef ég hafði nóg að borða og var södd, en í dag hef ég verið mjög andlega sterk lengi og unnið úr þessum æskuminningum og reynslu.

Þetta segir Thelma Ásdísardóttir um ástæður þess að hún safnaði holdum á fullorðinsárum og veitti sér huggun með mat. Á hálfu öðru ári hefur hún lést um 75 kíló með einörðum viljastyrk, keppnisskapi og skynsemi í átt að breyttum lífsstíl.

„Ég vissi lengi að ég vildi takast á við þetta verkefni en hafði ekki sett orkuna í það fyrr en einn daginn að ég stóð mig að því að skipuleggja skemmtiferð með vinnufélögum á þann veg að ég þyrfti að hreyfa mig sem minnst. Það var árið 2017 sem var mér erfitt heilsufarslega. Ég var komin með alls kyns kvilla vegna ofþyngdar; kæfisvefn, bakflæði, sykuróþol sem stefndi hraðbyri í áunna sykursýki, orku- og einbeitingarleysi, fjöldann allan af óþoli og leið almennt illa," útskýrir Thelma sem tók málin föstum tökum og hefur með léttari líkamsþyngd bætt heilsu sína til mikilla muna.

„Allt hefur gengið til baka. Ég hef nú losnað við öll lyf nema lítinn skammt við lötum skjaldkirtli og í nýlegum blóðprufum kom fram að blóðsykur, kólesteról, vítamín og steinefni eru í fullkomnu jafnvægi. Blóðþrýstingur er eins og hjá unglingi, fituprósentan nú 22 prósent og öll kviðfita og fita af innyflum er horfin. Vöðvamassi er langt fyrir ofan hærra viðmið míns aldurshóps og ég er nú flokkuð sem vel vöðvastælt. Ég er sumsé orðin sterk, lítil og fitulaus kona," segir Thelma og hlær af hamingju.

Kollagen hafði mikil áhrif

Thelma segist vera nörd að upplagi.

„Þegar ég fæ áhuga á einhverju gúggla ég og rannsaka í gríð og erg. Ég vildi vita hvað ég gæti gert fyrir liðina því ég var með mikla verki í liðum. Grúskið leiddi í ljós að það allra besta fyrir liðina væri kollagen úr fiski og af því ég vil eingöngu innbyrða hreina fæðu vildi ég helst finna hreint íslenskt kollagen," upplýsir Thelma sem uppgötvaði sér til ánægju kollagen frá Feel Iceland, hreina náttúruafurð unna úr íslenskum þorski.

„Ég mundi aldrei mæla með vöru nema ég tryði á hana og hefði sannreynt hana sjálf. Ég get ekki hugsað mér að fólk fari af stað til að prófa vörur vegna mín nema af því að ég veit að hún virkar og mér hlýnar um hjartarætur við að finna á eigin skinni hvað Feel Iceland vandar sig við að búa til geggjaða, skaðlausa og hreina náttúruvöru sem svoleiðis svínvirkar," segir Thelma sem fann fljótt hvað henni leið betur í liðum eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland-kollagen á degi hverjum.

„Ég tók kollagen upphaflega fyrir liðina en komst fljótt að því hve áhrifin voru líka góð á bein og vöðva sem styrktust. Ég lærði líka að akkúrat þetta kollagen gerir stórkostlega hluti fyrir húð, hár og meltingu, en það hafði ég ekki hugmynd um þegar ég byrjaði að taka það. Einn morguninn var meltingin komin í fullkomið stand og hefur verið stabíl síðan. Húðin á mér er orðin þvílíkt fín og vinkonur spyrja í hrönnum hvað ég sé að gera við húðina. Hár mitt hefur alltaf verið þykkt og gott en hárgreiðslukonan mín til margra ára spurði mig um daginn hvað ég væri eiginlega að gera fyrir hárið á mér. Ég þuldi upp vítamín en hún hristi kollinn og spurði hvort verið gæti að ég tæki inn kollagen. Ég játti því og hún sagðist ekki eiga aukatekið orð því ég væri orðin 52 ára og komin með nýja hárlínu í stað þess að hárið væri farið að þynnast aðeins," segir Thelma sæl og þakklát fyrir undur kollagens á heilsu sína og útlit.

„Ég gerði líka ráð fyrir að sitja uppi með helling af aukahúð þegar ég léttist svo mikið og hratt á skömmum tíma en það hefur verið mun minna en ég hef séð hjá öðrum sem misst hafa mörg aukakíló. Ég er með mjög lítið aukaskinn miðað við átökin sem hafa átt sér stað í líkama mínum síðustu misseri og það skrifa ég að miklu leyti á kollagenið frá Feel Iceland sem fer svo vel með húðina og ég efast ekki um að hefur gert sitt gagn."



Thelma segir marga eiga bágt með að þekkja sig í útliti eftir að aukakílóin hurfu en að viðmótið sé það sama, utan hvað karlmenn gefl henni nú meiri gaum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Thelma tekur inn Amino Marine kollagen.

Fékk göngulagið sitt aftur

Thelma segir kollagenið frá Feel Iceland vera kraftmikla heilsubót.

„Ég set tvær mæliskeiðar út í vatn á hverjum degi því þannig finnst mér virknin vera best," segir Thelma, sem fastar í 17 til 20 tíma á hverjum sólarhring.

„Ég vissi á fyrsta degi, þegar ég bretti upp ermar og fékk mitt innra frekjukast, að ég mundi klára þetta. Auðvitað var það stundum rosalega erfitt og ég þurfti að kreppa hnefa og öskra innra með mér en ég efaðist aldrei um að ég næði takmarkinu. Ég fór meira að segja fram úr mér þegar kom að skjótum árangri. Ég hafði sett mér markmið um að komast í buxur sem ég keypti árið 1999 og fannst þær litlar eins og Barbie-buxur þegar ég handfjatlaði þær í upphafi átaksins en nú eru þær fyrir löngu orðnar alltof stórar og ég nota þær sem hlífðarbuxur. Nú í fyrsta sinn á ævinni tengi ég við það þegar fólk fer í búðir til að máta föt og velja sér klæðnað fyrir tilefni, en þar til nú þótti mér það niðurdrepandi og leiðinlegt," segir Thelma og hlær að öllu saman.

Hún segir dásamlega tilfinningu að hafa náð aftur í sjálfa sig og vera laus við aukamanneskjuna sem hún bar á sér áður.

„Lífið hefur gjörbreyst. Ég fékk sjálfa mig og heilsuna aftur. Allt í einu get ég túlkað sjálfa mig eins og ég vil og ég endurheimti meira að segja göngulagið mitt aftur. Lélegt heilsufar stoppar mig ekki í neinu, ég get allt sem mig langar og hef endalausa orku. Um daginn hafði ég gert heilmargt með vinkonu minni og vildi gera meira. Þá horfði hún á mig og sagði í einlægni: „Thelma, eftir að þú fékkst heilsuna aftur hef ég verið að hugsa hvort það geti verið að þú sért ofvirk?" Ég hafði reyndar aldrei hugsað út í það en kannski er ég bara ofvirk eftir allt saman? Það hefur bara ekki sést á mér síðustu áratugi vegna þess að ég var alltaf svo orkulaus og slöpp," segir Thelma og skellihlær.

> **Ég ólst upp við rosalega fátækt. Því var ég oft banhungruð og ekki nema fimm ára þegar ég stal mér mat úr búð í fyrsta sinn.**

Feit er ekki skammaryrði

Breytingin á Thelmu er sláandi.

„Margir eiga í sýnilegum vandræðum með að þekkja mig aftur en öllum þykir gaman að sjá breytinguna. Ég finn annars ekki mikinn mun á viðmóti annarra í minn garð eftir að ég grenntist, nema hvað karlmenn horfa pínu meira á mig," segir Thelma og hlær.

„Í gegnum tíðina hef ég oft verið spurð hvort ég hafi upplifað fitufordóma en ég hef aldrei verið góð í að greina það, kannski vegna þess að mér er voða sama um hvað fólki finnst um mig og hef verið lengi. Ég hef heldur aldrei verið feimin við að segja að ég hafi verið feit né hlotið skömm fyrir að hafa verið feit. Ég veit að margir eru feimnir við þetta orð og þykir skömm að því að tala um að fólk sé feitt en mér finnst enginn munur á því og að tala um að fólk sé grannt. Því fylgir nefnilega engin skömm og því ætti ekki að vera meira skammarlegt að vera feitur," segir Thelma.

Hún hafði áður prófað flestalla kúra og töfralausnir til að leggja af en segir skyndilausnir og kúra ekki virka til frambúðar þótt það geti sýnt árangur í skamma stund.

„Í þetta sinn undirbjó ég mig vel andlega, útbjó plan og setti mér markmið. Ég var ákveðin í að gera ekkert nema það sem yrði komið til að vera og veitti mér verðlaun fyrir hvert markmið sem ég náði, þó ekki matarkyns. Ég fór snemma að borða eingöngu hreinan mat, minnkaði sykurneyslu og tók svo sykurinn alveg út. Ég ákvað líka að búa ekki til staðgengla fyrir sætindi eins og hrákökur heldur breyta viðhorfum mínum til sætinda. Svo tók ég inn Feel Iceland-kollagen sem ég er viss um að átti gríðarlegan þátt í árangri mínum," segir Thelma sem í átt að breyttum lífsstíl fór út að ganga.

„Fyrsta daginn gekk ég 400 metra og leið eins og ég hefði klifið sjálft Everest. Ég bjó mér til innri rödd sem ég kalla þjálfarann minn og er í senn strangur en líka hvetjandi og lofsamur enda er mikilvægt að rífa sig aldrei niður þótt eitthvað hafi ekki gengið vel. Svo lánaði yndislegur maður mér boxpúða sem ég setti upp í stofunni og kýldi og kýli enn heima því ég var of feimin til að láta sjá mig í líkamsræktarstöðvunum þótt ég sé komin í ræktina nú," segir Thelma og kímir.

Hún borðar engan morgunmat en rýfur föstuna með Feel Iceland-kollageni síðdegis og borðar ávexti fyrsta kastið.

„Svo borða ég eina stóra máltíð sem er alls konar því ég er alæta á kjöt, fisk, egg, ávexti og grænmeti. Allt þarf að vera hreint og ósunnið og ég elda minn mat sjálf. Síðan fæ ég mér létta máltíð fyrir föstuna; gjarnan ávexti og ber með rjóma því ég borða heilmikla fitu en er þó ekki á ketó. Ég borða kolvetni og hef aldrei talið hitaeiningar né vigtað matinn. Ég borða bara þar til ég verð södd og oft heilan helling, kraftmikinn og hitaeiningaríkan mat og drekk alltaf einn góðan lattebolla á dag. Ég er heldur ekkert heilög í þessu mataræði og nýt lífsins með vinum þegar tilefni gefst þótt ég sé pínu ströng við sjálfa mig alla jafna því ef maður ætlar alltaf að gefa sér slaka er hætta á að fara aftur í gamla farið."

Sjá nánar um Feel Iceland-kollagen á feeliceland.com

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Mígreniköstin urðu færri

Þarmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Bio-Kult getur dregið verulega úr tíðni höfuðverkja og mígrenis.

Fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á að þarmaflóran gegni lykilhlutverki í samspili garna og heila (gut-brain-axis) og getur ójafnvægi í þarmaflórunni m.a. tengst ýmsum taugasjúkdómum. Tenging milli tauga- og meltingarfærasjúkdóma getur hugsanlega verið afleiðing aukins gegndræpis í þörmunum þar sem óæskileg efni úr þeim ná að komast út í blóðrásina og valda ýmiskonar bólgum. Gagnlegir stofnar af örverum í þörmunum gegna lykilhlutverki í að styðja við heilbrigði meltingarfæranna auk þess að viðhalda og bæta virkni þarmanna og breyta þannig ónæmissvörun ásamt því að draga úr bólgum.

Ójafnvægi á þarmaflóru

Þegar ójafnvægi kemst á þarmaflóruna (örveruflóruna) í meltingarveginum, koma fram óþægindi sem geta verið af ýmsum toga. Þetta er t.d. :

- Uppþemba
- Brjóstsviði
- Harðlífi/niðurgangur
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál
- Höfuðverkur/mígreni
- Iðraólga (IBS)

Mataræði, lyf og streita

Það er ýmislegt sem getur valdið ójafnvægi á þarmaflórunni þannig að við finnum fyrir óþægindum. Slæmt mataræði hefur mikil áhrif og eins og alltaf eru unnin matvæli og sykur þar fremst í flokki. Lyf eins og sýklalyf, sýrubindandi lyf og gigtarlyf eru slæm fyrir þarmaflóruna og svo getur streita einnig haft alvarlegar afleiðingar.

Rannsóknir á Bio-Kult

Í stærstu tvíblindu samanburðarrannsókn* sem gerð hefur verið á tengslum þarmaflóru við höfuðverki og mígreni hefur verið sýnt fram á að Bio-Kult, sem inniheldur 14 stofna af góðgerlum, getur dregið verulega úr tíðni og alvarleika mígrenis hjá fullorðnum.

Í rannsókninni fengu 100 sjúklingar sem greindir hafa verið með langvarandi mígreni annað hvort Bio-Kult® Advanced (14 góðgerlastofna; 4 milljarða gerla á dag) eða lyfleysu í 8-10 vikur. Niðurstöðurnar sýndu að tíðni mígrenikasta hafði verulega minnkað hjá rannsóknarhópnum samanborið við lyfleysuhópinn eða um 40-45%. Styrkur mígrenikastanna dróst einnig saman um 29-31%.



Tengsl milli þarmaflóru og annarrar líkamsstarfsemi er vel þekkt og er talið að léleg þarmaflóra geti meðal annars haft áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.



Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Bio-Kult Migréa

Bio-Kult Migréa er háþróuð góðgerlablanda sem inniheldur einnig magnesíum og B6-vítamín en það tvennt stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúa. Rannsóknir benda til þess að magnesíum geti aukið mótstöðu gegn streitu á meðan B6 stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og að því að halda reglu á hormónastarfseminni.

Bio-Kult Migréa er ný vara í Bio-Kult góðgerlalínunni sem margir kannast við. Hver vara er sérstök og hönnuð til að vinna á eða draga úr ákveðnum einkennum. Migréa, eins og nafnið bendir til, er þróað með það í huga að viðhalda heilbrigðri þarmaflóru og draga úr höfuðverkjum. Eins og fram kemur hér að framan eru tengsl milli þarmaflóru og annarrar líkamsstarfsemi vel þekkt og er talið að léleg þarmaflóra geti m.a. haft áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.

> **Niðurstöðurnar sýndu að tíðni mígrenikasta hafði verulega minnkað hjá rannsóknarhópnum samanborið við lyfleysuhópinn eða um 40-45%. Styrkur mígrenikastanna dróst einnig saman um 29-31%**
>
> **Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi**

Bio-Kult Migréa inniheldur:

© 14 góðgerlastofna (2 milljarðar gerla í hverju hylki)
© B6-vítamín
© Magnesíum
Hylki og innihald er vegan og hentar einnig fyrir ófríska konur.

Heilbrigður lífsstíll

Eins og ávallt þarf að huga vel að lífsstílnum og tileinka sér heilbrigt líferni. Sofa nóg, hreyfa sig daglega, drekka vatn og borða hreinan og óunninn mat. Forðast óreglu, sykur og áfengi í óhófi og muna að þakka fyrir hvern dag og vera glaður. Við getum öll náð ótrúlegum árangri ef viljinn er til staðar.

* https://journals.sagepub.com/: The effects of a multispecies probiotic supplement on inflammatory markers and episodic and chronic migraine characteristics: A randomized double-blind controlled trial.



Svitnar þú mikið?

Fæst í apótekum

Nú má vinna bug á óþægilegri líkamslykt. Perspi-Guard Maximum 5 er sterkur svitalyktareyðir sem hannaður er til að koma í veg fyrir svita og svitalykt hjá einstaklingum með ofvirka svitakirtla.

Maximum 5 má nota á alla venjulega húð til að koma í veg fyrir vandamál sem tengjast miklum svita og svitalykt. Virkni Maximum 5 er svo mikil að einungis þarf að nota efnið einu sinni til tvisvar í viku. Í mjög erfiðum tilfellum gæti þó reynst þörf á meiri notkun.

Einnig er fáanleg Perspi-Guard Control sápa til að nota með svitalyktareyðinum. Sápan er bakteríudrepandi til að eyða bakteríum sem myndast á húðinni ef svitinn er mikill. Venjuleg sturtusápa ræður ekki við þessa bakteríusýkingu og því er nauðsynlegt að nota Perspi-Guard Control sápuna sem meðferð við slæmri líkamslykt.

Notar Perspi-Guard með góðum árangri

Björg Inga Erlendsdóttir hefur glímt við táfýluvandamál í mörg ár. „Það gerir sér enginn grein fyrir því, nema hafa fundið þessa viðbjóðslegu fýlu, hversu stórt vandamálið er í raun og veru," segir hún. „Ég gat hvergi farið úr skóm, þurfti að skipta um sokka oft á dag og eyðilagði alla skó sem ég átti. Eftir að ég byrjaði að nota sápuna og spreyið öðlaðist ég algjörlega nýtt líf," bætir hún við en Björg hefur notað vöruna í tæpt ár. „Ég hef ekki fundið neina táfýlu síðan ég byrjaði að nota Perspi-Guard vörurnar," segir hún. „Alveg sama í hvernig sokkum eða skóm ég er, táfýlan er algjörlega horfin. Þvílíkur léttir sem það er."

Perspi-Guard Maximum 5 inniheldur tvívirk efni sem annars vegar strekkja á svitakirtlum og hins vegar draga úr virkni þeirra.



Björg Inga Erlendsdóttir mælir heilshugar með Perspi-Guard Maximum 5 svitalyktareyði. Hún hefur notað vöruna í tæplega ár og er ánægð.



Efnin koma þannig í veg fyrir að mikill sviti nái að berast á yfirborð húðarinnar. Þessi tvívirka lausn veitir mjög góða vernd bæði gegn svita og svitalykt.

Notkunarleiðbeiningar:

- Berist á hreina og þurra húð einu sinni til tvisvar í viku.
- Til að ná sem bestum árangri skal úða á meðferðarsvæðið að kvöldi til áður en farið er að sofa.
- Þvoið svæðið sem bera skal á og þurrkið vel.
- Úðið í 2-3 skipti á meðferðarsvæðið og látið þorna.
- Notið ekki annan svitalyktareyði á sama tíma þar sem það gæti truflað meðferðina.

Innihaldsefni: Ethyl Alcohol, Aqua, Aluminium Chloride, Aluminium Chlorohydrate, Glycerin, Alcloxa, Dimethicone Copolyol, Propylene Glycol, Triethyl Citrate.

Höfum gaman í skólanum án lúsarinnar

Parasidose lúsameðferðin drepur lús og nit í einni meðferð sem einungis tekur 15 mínútur (lágmarkstími) en mælt er með 20 mínútum til að ná sem bestum árangri.

Á þessum árstíma fara þeir að berast lúsarpóstarnir frá skólastjórnendum. Þá er um að gera að vera viðbúinn. Parasidose hefur reynst vel til að losna við lúsina.

Parasidose hefur þríþætta virkni:

- Kæfir lúsina með því að stífla öndunarveg hennar.
- Kemur í veg fyrir að hún geti nærst og því þornar hún upp.
- Leysir upp límið sem festir nitin við hárið. Það gerir það að verkum að þau geta ekki þroskast og drepast því að lokinni meðferð.



Best er að kemba hárið reglulega til að forðast lúsina. Lúsakambur ætti að vera til á hverju heimili.

Notkunarleiðbeiningar:

1 Berið innihaldið í þurrt hár, eins nálægt rót og hársverði og komist verður. Aðskiljið hár til að ná eins vel niður í hársvörðinn og mögulegt er.

2 Dreifið jafnt um allan hársvörð og allt hár.

3 Setjið meðfylgjandi hettu á höfuðið svo allt hár sé inn í hettunni.

4 Látið efnið virka í að minnsta kosti 15 mínútur, við mælum með 20 mínútum.

5 Fjarlægið hettuna og kembið mjög vel með kambinum í gegnum hárið (frá hársrót og upp). Þetta fjarlægir dauða lús og nit. Hreinsið kambinn með hreinum pappír og/eða skolið á milli stroka til að fjarlægja jöfnum höndum dauða lús og nit.

6 Þvoið hárið með venjulegu sjampói eða Parasidose Lavender sjampói.

Hagstætt verð

Má nota fyrir börn þriggja mánaða og eldri, ófrískar konur og konur með barn á brjósti. Fæst í apótekum.

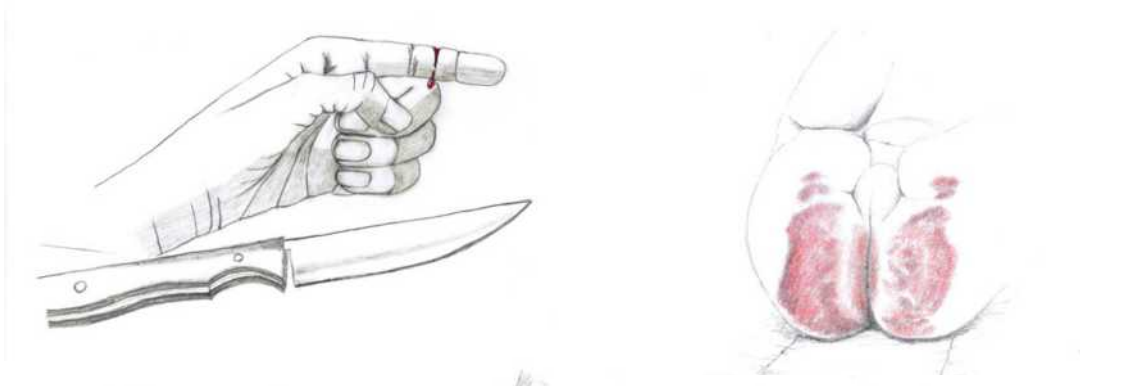


Parasidose pakki fæst í apótekum.

Hetta og kambur fylgja með

Parasidose lúsasjampó.

Wound – nýr Omega sáraúði frá Kerecis



Kerecis kynnir Wound sáraúðann sem inniheldur Omega olíur úr jurtaríkinu og flýtir fyrir náttúrulegri sáragræðslu.



Wound sáraúðinn inniheldur bæði Jóhannesarjurtarolíu og Neemolíu, en báðar þessar olíur eru þekktar fyrir græðandi eiginleika og innihalda fjölómettaðar fitusýrur. Úðinn er til dæmis hentugur til að meðhöndla núningssár, hruflsár, væg brunasár, sár eftir blöðrur, sár eftir inngróna nögl, litla skurði og skrámur.

Úðinn er 100 prósent náttúrulegur og án rotvarnarefna. Hann hefur bakteríuhemjandi eiginleika og samverkandi áhrif olíanna flýtir fyrir sáragræðslunni.

Sáraúðinn er CE merkt lækningavara og er nú þegar fáanlegur í apótekum.

Wound sáraúðinn er einfaldur og þægilegur í notkun

- Hreinsið sárið vel með hreinu vatni og hristið brúsann vel.
- Úðið úr fimm til tíu sentimetra fjarlægð á húð og umhverfis sárið.
- Hyljið með sáraumbúðum sem henta hverju sinni.

Varð eins og nýr

Ég var þrettán ára þegar sóríasis fór fyrst að láta á sér kræla. Þessi hvimleiði sjúkdómur kom svo og fór næstu árin en þegar ég nálgaðist þrítugt fór ástandið að versna til muna," segir Einar Örn Grettisson sem gekk lækna á milli til að fá bót meina sinna og prófaði alls kyns smyrsl og stera sem ekkert bitu á sárin.

„Svo gerðist það að ég fór utan til Svíþjóðar í nám og lifði á dósamat og óhollustu sem fátækur námsmaður. Það gerði allt verra enda hefur lélegt mataræði bein áhrif á sóríasis og þegar verst lét var ég undirlagður af stórum sárum og hrúðri á handleggjum og fótleggjum og hættur að geta sofið á nóttunni fyrir viðstöðulausum kláða. Þá upplifði ég í fyrsta skipti örvæntingu og að sjúkdómurinn olli mér verulegu hugarangri," segir Einar sem hóf



Kremið sló strax á kláðann.
FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

aftur göngu á milli húðlækna og meltingarlækna í von um lækningu, en hjálpin kom frá móður Einars sem starfar í heilbrigðisgeiranum.

„Mamma hafði heyrt um árangur Psoria-kremsins frá Kerecis og þá var ekki eftir neinu að bíða. Ég dreif mig í að kaupa kremið, bar það á sárin í þrjá daga og fann fljótlega mun. Kremið sló strax á kláðann og í dag finn ég ekki fyrir neinu og sef vært allar nætur," segir Einar.

„Sóríasis lýsir sér með slæmum sárum sem líta út fyrir að vera að gróa en gera það ekki. Mann klæjar mikið í þau og hjá mér var þetta komið upp að öxlum og í hársvörðinn líka. Í dag sést ekki á mér að ég sé með sóríasis og það háir mér ekkert. Ef ég finn fyrir einkennum ber ég strax á mig MariCell™ Psoria og finn að allt lagast fljótt og vel. Fyrir mig var MariCell™ Psoria lausnin en það er eina kremið sem hefur virkað á mig alla leið."

MariCell™ PSORIA meðhöndlar einkenni sóríasis

Kerecis kynnir MariCell™, íslensk húðkrem sem innihalda mOmega-3™ fjölómettaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávísun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins.



MariCell™kremin eru þróuð af dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru framleidd á Ísafirði. Kremin eru notuð til að meðhöndla ýmis húðvandamál, en á markaði eru fjórar tegundir af MariCell™ kremum sem gefið hafa góða raun.

MariCell™ PSORIA er einstaklega virkt krem sem er sérþróað til meðhöndlunar á þykkri og hreistraðri húð og einkennum sóríasis. Það meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sóríasis, dregur úr kláða, losar húðflögur, er rakagefandi og eykur vatnsbindigetu húðarinnar. Kremið inniheldur mOmega-3™ fjölómettaðar fitusýrur og byggir á íslenskri einkaleyfavarinni tækni

Sölustaðir: Apótek.



Lasagna á nokkra vegu

Lasagna er alltaf vinsæll réttur. Það er hægt að gera ýmsar útgáfur af lasagna og breyta frá hinu venjulega þar sem notað er nautahakk. Grænmetislasagna er til dæmis mjög gott og bragðmikið.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hægt er að gera mismunandi útgáfur af lasagna og um að gera að prófa sig áfram. Hér eru nokkrar hugmyndir að mjög góðu lasagna fyrir alla fjölskylduna. Afgangur af lasagna er upplagður matur til að hafa með sér í nesti.

Grænmetislasagna

Fyrir 4-6

- 2 stórir laukar, smátt saxaðir
- 4 stórar gulrætur, sneiddar
- 6-8 stórir sveppir, sneiddir
- 1 búnt spergilkál, skorið í bita
- 1 lítið blómkálshöfuð, skorið í bita
- 1 dós hakkaðir tómatar
- 1 dós tómatkraftur
- 1 dós kotasæla
- 2 hvítlauksrif, pressuð
- 4 tsk. óreganó
- 3 tsk. basil
- 1 tsk. timian
- salt og pipar eftir smekk
- 2 dl vatn
- 1 tsk. rauðvínsedik
- 1 grænmetissúputeningur

Laukur, gulrætur, brokkólí, sveppir og blómkál svissað aðeins í ólífuolíu á pönnu með kryddinu. Allt hitt sett út í og látið krauma í hálfa klukkustund.

Ostasósa

- 30 g smjör
- 3 msk. hveiti
- 5-6 dl mjólk
- 200 g rjómaostur

Sósan er bökuð upp eins og jafningur og rjómaosturinn síðan bræddur út í. Þá er allt sett í stórt eldfast mót, fyrst ostasósan, þá lasagnablöð, grænmetissósan og svo koll af kolli. Efst er gott að strá rifnum osti. Bakað í ofni við 200 gráður eftir leiðbeiningum með pastanu. Það er gott að hafa hvítlauksbrauð með þessum rétti.

Lasagna með spínati, sætum kartöflum og ricotta

Fyrir 6

- 2 sætkartöflur
- 2 msk. olía
- 2 dósir tómatar í bitum
- 1 msk. hunang
- 5 hvítlauksrif
- 500 g ricotta
- 20 g parmesan ostur
- ½ tsk. chilli-duft eða flögur
- 1 msk. fersk salvía
- ¼ tsk. múskat
- 2 tsk. salt
- 3 tsk. pipar
- 500 g ferskt spínat
- 1 kúrbítur
- 100 g rifinn mozzarella

Hitið ofninn í 180°C. Skrælið sætu kartöflurnar og skerið í bita. Sjóðið þar til þær verða mjúkar. Takið vatnið frá og músið bitana. Setjið chilli-duft saman við kartöflumúsina, múskat, pipar og niðurskorna salvíu.

Á meðan kartöflurnar sjóða er hægt að útbúa tómatsósu. Setjið olíu á pönnu og steikið hvítlaukinn. Bætið tómötum við en maukið síðan með töfrasprota. Þá er hunangi bætt saman við, salti og pipar. Blandið ricotta með rifnum parmesan, salti og pipar. Notið ostaskera og skerið kúrbítinn í lengjur.



Lasagna er alltaf gott, hvort sem maður velur að hafa kjöt í því eða bara grænmeti.

Setjið tómatsósu í botninn á eldföstu móti, síðan spínat, kúrbítslengjur, sætkartöflumús og loks ricotta. Kúrbíturinn kemur raunar í staðinn fyrir pastablöðin en auðvitað má nota þau líka ef fólk vill. Endið á ricotta í efsta lagi og stráið mozzarella yfir. Bakast í ofni í 20-30 mínútur.

Lasagna með kjúklingahakki

Fyrir 8

- 400 g kjúklingahakk
- 1 laukur
- 2 hvítlauksrif



Lasagna með spínati og ricotta er mjög góð uppskrift.

- 2 msk. olía
- 1 dós tómatar í bitum
- 1 dl vatn
- ½ kjúklingateningur
- 1 tsk. óreganó
- 1 tsk. sykur
- Salt og pipar
- Lasagnaplötur
- Rifinn ostur

Steikið kjúklingahakkið á heitri pönnu og takið síðan til hliðar. Steikið því næst lauk og hvítlauk. Hellið tómötunum yfir og vatninu. Þá er kjúklingateningurinn settur út í ásamt óreganó, salti, pipar og sykri. Bætið kjötinu við og látið allt malla í tíu mínútur.

Leggið lasagnaplötur á milli kjötsósunnar, lag fyrir lag og stráið rifnum osti yfir.

Bakið í ofni eins og segir á leiðbeiningum á pastaumbúðum.

Tómatsósa fyrir lasagna

Ef þið viljið gera lasagna með nautahakki er hér mjög góð lasagnasósa.

- 2 dósir tómatar í bitum
- 2 msk. tómatpuré
- 2 laukar, smátt skornir
- 4 hvítlauksrif, smátt skorin
- 6 sveppir, skornir í sneiðar
- 2 rifnar gulrætur
- 1 sellerírót, rifin
- 1 chilli-pipar án fræja
- 2 tsk. chilli-duft
- 1 tsk. cumin
- 2 msk. ferskt óreganó, smátt skorið
- ¼ tsk. kanill
- Salt og pipar
- Hvít sósa með lasagna
- 2 msk. hveiti
- 4 dl mjólk
- 1 tsk. múskat
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. pipar, hvítur
- 1 dl rifinn ostur

Hitið ofninn í 200°C. Steikið lauk og hvítlauk. Bætið síðan gulrótum, sveppum, sellerírót og chillipipar á pönnuna og steikið allt saman. Bætið kryddum saman við, tómötum og tómatpuré. Látið sósuna malla í um það bil 15 mínútur. Bragðbætið með salti og pipar. Ef notað er nautahakk er það steikt á annarri pönnu og sett saman við á eftir tómötunum.

Búið til hvíta sósu með því að hita 2 dl af mjólk. Notið hina 2 dl til að hrista upp í hveitinu svo það þykkist. Hrærið blönduna út í heitu mjólkina og látið sjóða í tvær mínútur. Hrærið stöðugt á meðan sósan þykknar svo hún verði jöfn og fín. Bætið múskati, salti og hvítum pipar út í.

Setjið fyrst hvíta sósu, síðan lasagnablöð og loks kjötblönduna lag fyrir lag. Endið á hvítri sósu og rifnum osti. Ef nota skal grænmeti í staðinn fyrir kjötið er gott að nota kúrbít, sellerí og eggaldin. Þá er sósan kjötlaus en niðurskornu grænmetinu er raðað á milli. Bakið í um það bil 30 mínútur.

Vítamíndagar í Apótekaranum

20–40% afsláttur af öllum vítamínum og bætiefnum

Tilboð gilda til 24. október

Kakó Collagen Latte

1 bolli heitt kaffi eða soðið vatn
skvetta af möndlumjólk
½ msk kakóduft
½ tsk kanill
1 msk Collagen Peptides frá Now
½ msk chia-fræ
3 dropar English Toffee Stevia frá Now
½ msk MCT Oil Mocha Chocolate eða Vanilla Hazelnut frá Now

nowfoods.is



Uppskrift eftir Ásdísi grasalækni.
grasalaeknir.is

apotekarinn.is

Apótekarinn
- lægra verð

Atvinnublaðið
Mest lesna atvinnublað Íslands*
Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626
*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára
job



Framkvæmdastjóri upplýsingatækni-sviðs Arion banka

Arion banki leitar að metnaðarfullum leiðtoga í starf framkvæmdastjóra upplýsingatæknisviðs. Viðkomandi heyrir undir bankastjóra og situr í framkvæmdastjórn bankans.

Upplýsingatæknisvið er breytingarafl í stafrænni vegferð bankans. Undir sviðið heyra hugbúnaðarþróun, verkefnastofa og tæknistjórnun. Þar starfa um 90 starfsmenn auk fjölda innlendra og erlendra verktaka og úthýstrar þjónustu. Starfsfólk upplýsingatæknisviðs er lausnamiðað, býr yfir framúrskarandi tækniþekkingu og leitar stöðugt leiða til að auka skilvirkni í rekstri.

Stefna bankans er að vera leiðandi í stafrænni fjármálaþjónustu og nýta þau tækifæri sem opið bankaumhverfi býður upp á með snjöllum og skapandi hætti. Arion banki hefur markað sér sérstöðu í stafrænni fjármálaþjónustu á Íslandi og telja Íslendingar Arion appið nú besta bankaappið*. Framundan eru frekari fjárfestingar í stafrænni fjármálaþjónustu í samstarfi við fjártæknifyrirtæki og önnur tæknifyrirtæki.

Helstu verkefni

- Ber ábyrgð á hugbúnaðarþróun, gagnagreiningum, rekstri upplýsinga-tæknikerfa, tækniþjónustu og öryggismálum
- Mótar stefnu og sýn í upplýsingatækni í takt við stefnu og markmið bankans
- Drífur áfram stafrænar breytingar og þróun lausna á skilvirkan og árangursríkan hátt
- Byggir upp sterka liðsheild stjórnenda og sérfræðinga í upplýsingatækni
- Tryggir þétt samstarf við aðrar einingar bankans, skilning á starfsemi þeirra, tækifærum og áskorunum
- Byggir upp sterk tengsl við samstarfsaðila á sviði upplýsingatækni
- Tekur þátt í stefnumótun bankans og er ráðgjafi framkvæmdastjórnar í upplýsingatækni og stafrænni þróun

Hæfni og eiginleikar

- Framúrskarandi leiðtogahæfni og drifkraftur
- Víðtæk þekking og reynsla af stjórnun í upplýsingatækni
- Drifkraftur og góðir samskiptahæfileikar
- Reynsla af stefnumótun og breytingastjórnun
- Góð reynsla af rekstri og áætlanagerð
- Háskólanám sem nýtist í starfi

Nánari upplýsingar veita **Helga Halldórsdóttir**, forstöðumaður mannauðs Arion banka, **helga.halldorsdottir@arionbanki.is** og **Sverrir Briem** hjá Hagvangi, **sverrir@hagvangur.is.** **Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 10. október 2019.**
Fullum trúnaði er heitið og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Arion banki er skráður á aðallista Nasdaq Iceland og Nasdaq Stockholm. Jafn réttur kvenna og karla til starfa er okkur hjartans mál. Arion banki er jafnlaunavottaður en það felur í sér formlega staðfestingu á því að fagleg vinnubrögð séu til staðar við ákvörðun launa og að starfsfólki í jafnverðmætum störfum sé ekki mismunað.

arionbanki.is/storf

Arion banki atvinna

*skv. könnun MMR

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sérfræðingur/myndaumsjón	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201909/1675
Forstöðulæknir myndgr.lækninga	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201909/1674
Framkvæmdastjóri hjúkrunar	Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	Ísafjörður	201909/1673
Verkefnastjóri	Póst- og fjarskiptastofnun	Reykjavík	201909/1672
Verkefnastjóri í mannauðsmálum	Háskóli Íslands, starfsmannasvið	Reykjavík	201909/1671
Verkefnisstjóri, Nemendaþjónusta	Háskóli Íslands, Verkfr./náttúruvís.svið	Reykjavík	201909/1670
Dósent í húð- og kynsjúkdómafr.	Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201909/1669
Lektor í fjármunarétti	Háskóli Íslands, Lagadeild	Reykjavík	201909/1668
Eftirlitsmaður flugvalla	Samgöngustofa	Reykjavík	201909/1667
Yfirlæknir blóðlækninga	Landspítali, lyflækningasvið	Reykjavík	201909/1666
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, Barnaspítali Hringsins	Reykjavík	201909/1665
Sjúkraliði	Landspítali, kvenlækningadeild	Reykjavík	201909/1664
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201909/1663
Hjúkrunarfræðingar/ljósmæður	Landspítali, launað starfsnám	Reykjavík	201909/1662
Aðstoðarmaður sjúkraþjálfara	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201909/1661
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201909/1660
Aðstoðarfólk í umönnun	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201909/1659
Aðstoðarverslunarstjóri	ÁTVR, Vínbúðin	Hveragerði	201909/1658
Móttökuritari	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201909/1657
Starf í þjónustudeild	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201909/1656
Ljósmóðir	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201909/1655
Sálfræðingur	Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins	Kópavogur	201909/1654
Yfirlæknir sérfr.í geðlækningum	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201909/1653
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201909/1652

EPOXY FLEX GÓLFLAGNIR

Starfsfólk óskast!

Óskum eftir starfsfólki í almenna iðnaðarvinnu.
Góð laun og fríðindi í boði.
Ekki yngri en 18 ára .

Upplýsingar í síma 892 0378.

STÖRF HJÁ
GARÐABÆ

Flataskóli
- Skrifstofustjóri í afleysingu
- Þroskaþjálfi í afleysingu

Hofsstaðaskóli
- Stuðningsfulltrúi

Krakkakot
- Leikskólakennari

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar **https://starf.gardabaer.is.**

GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Orkuveita Reykjavíkur



JAFNRÉTTISRÁÐ

Verkefnastjóri í hugbúnaðarþróun

OR samstæðan undirbýr framtíðina og það reynir á sérfræðinga okkar í upplýsingatækni. Við þurfum að bæta í hópinn og leitum að framsýnum verkefnastjóra til að reka hugbúnaðarverkefni frá greiningu til afhendingar. Það felst í að greina þarfir með hagsmunaaðilum, koma þeim í forritun, prófa, samþykkja og koma lausnum í rekstur.

Til að takast á við verkefnin þarf háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. á sviði tölvunarfræði, viðskiptafræði eða upplýsingatækni, ásamt þekkingu á ferli hugbúnaðargerðar og reynslu af verkefnastjórnun. Ef þú þar að auki býrð yfir drifkrafti, góðri samskiptafærni og hugsar í lausnum er þér ekkert til fyrirstöðu að sækja um starfið.

Sótt er um á ráðningarvef OR, **starf.or.is,** þar sem nánari upplýsingar er að finna.

Umsóknarfrestur er til og með 13. október 2019.
Við hvetjum konur sérstaklega til að sækja um.*

OR er fjölbreyttur og lifandi vinnustaður fólks með mikla þekkingu. Fyrirtækið leitast við að vera í fremstu röð hvað snertir öryggi, jafnrétti, vinnuumhverfi og möguleika til að samræma vinnu og einkalíf.

*Þar sem konur eru í miklum minnihluta starfsfólks hjá Upplýsingatækni OR hvetjum við þær sérstaklega, á grundvelli 1. mgr. 18. gr. laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008, til að sækja um.

OR Grunnur að lífsgæðum

VEITUR | GAGNAVEITA REYKJAVÍKUR | ON ORKA NÁTTÚRUNNAR

Framkvæmdastjóri

Kadeco

Laust er til umsóknar starf framkvæmdastjóra Kadeco. Um er að ræða fjölbreytt, spennandi og krefjandi starf fyrir framúrskarandi stjórnanda með þekkingu á þróunarstarfi, skipulagi og verkefnastjórnun.

Framkvæmdastjóri Kadeco mun hafa yfirumsjón og leiða þróunar- og skipulagsvinnu á þróunarsvæðinu í samráði við hagsmunaaðila og stjórn félagsins.

Umsóknarfrestur
14. október

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/14701

Starfssvið:
- Móta og innleiða heildstæða stefnu um þróunarsvæðið.
- Umsjón með samskiptum við mismunandi hagaðila á svæðinu, leiða fram sjónarmið þeirra og vinna að samræmingu ólíkra sjónarmiða.
- Umsjón með greiningum, úttektum og markaðsmálum í tengslum við þróun svæðisins.
- Stýra þróunar- og skipulagsvinnu á starfssvæði félagsins með tilliti til framtíðarsýnar svæðisins og stefnu félagsins.
- Hefðbundin störf framkvæmdastjóra félagsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Leiðtogahæfileikar og hæfni til að hvetja aðra til árangurs.
- Góð færni í mannlegum samskiptum.
- Reynsla af stjórnun, rekstri og verkefnastýringu flókinna verkefna.
- Frumkvæði, metnaður og sköpunargáfa.
- Reynsla af skipulags og þróunarverkefnum.
- Framhaldsmenntun eða yfirgripsmikil reynsla af sambærilegum verkefnum.
- Reynsla á sviði viðskiptaþróunar og nýsköpunar.

Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf. (Kadeco) er hlutafélag í eigu íslenska ríkisins sem stofnað var árið 2006. Félagið hefur nú fengið nýtt hlutverk sem vettvangur samstarfs sveitarfélagana á svæðinu, Isavia og íslenska ríkisins. Markmiðið með samstarfinu er að tryggja að til verði heilsteypt stefna og skipulag um uppbyggingu og þróun flugvallarsvæðisins og nærsvæða þess til framtíðar.

Tilgangur félagsins er að leiða saman hagsmuni þessara aðila og vinna að því að raungera tækifærin sem felast í svæðinu. Vinna þarf heilsteypt skipulag sem felur í sér skýra forgangsröðun uppbyggingar eftir svæðum með það að markmiði að hámarka samfélagslegan ábata þess.

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_

RÁÐGJAFI
á sviði starfsendurhæfingar

VIRK Starfsendurhæfingarsjóður í samvinnu við Verkalýðsfélag Grindavíkur leitar að ráðgjafa í 100% starf með starfsstöð í Grindavík. Um er að ræða mjög krefjandi og fjölbreytt starf og einstakt tækifæri til þátttöku í þróun og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar á vinnumarkaði.

Helstu verkefni
- Ráðgjöf, stuðningur og hvatning við einstaklinga með skerta starfsgetu
- Upplýsingaöflun, skráning og mat samkvæmt gildandi verkferlum
- Umsjón og eftirfylgd með einstaklingsbundnum áætlunum sem gerðar eru í samvinnu við þverfagleg teymi VIRK
- Vinnur í nánu samstarfi við sérfræðinga VIRK, fagaðila í starfsendurhæfingu og vinnustaði
- Samskipti við stéttarfélög og atvinnurekendur

Menntunar- og hæfnikröfur
- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. á sviði félagsráðgjafar, hjúkrunar, iðjuþjálfunar, sálfræði eða sjúkraþjálfunar
- Víðtæk reynsla og þekking á sviði einstaklingsráðgjafar og/eða starfsendurhæfingar
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Sveigjanleiki og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Skipulagshæfni og kostnaðarvitund
- Góð þekking á vinnumarkaði
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti
- Kostur að vera pólskumælandi

Ráðgjafar VIRK starfa hjá stéttarfélögum samkvæmt samningi við VIRK. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekanda á vinnumarkaði. Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga í kjölfar veikinda eða slysa með árangursríkri starfsendurhæfingarþjónustu.

VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknum og þróun á sviði starfsendurhæfingar.

Nánari upplýsingar um VLFGRV er að finna á vlfgrv.is og um VIRK á virk.is.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um störf.

Umsóknarfrestur er til og með 8. október 2019.

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að senda ítarlega ferliskrá á netfangið audur@virk.is

Nánari upplýsingar veita Auður Þórhallsdóttir hjá VIRK og Hörður Guðbrandsson hjá VLFGRV.

Verkalýðsfélag Grindavíkur

VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR



Finnur þú starf við þitt hæfi hjá Kópavogsbæ?

Kynntu þér fjölbreytt og spennandi störf hjá Kópavogsbæ á vefsíðu okkar, **kopavogur.is.**
Hlökkum til að starfa með þér.

Kópavogsbær

kopavogur.is

JOHAN RÖNNING
www.ronning.is



Er kraftur í þér?

Söluráðgjafi á rafbúnaðarsviði

Johan Rönning óskar eftir að ráða þjónustulundaðan söluráðgjafa til starfa í útibúi sínu við **Bæjarhraun í Hafnarfirði**. Starfið felst í sölu og þjónustu við viðskiptavini.

Um er að ræða fjölbreytt og spennandi starf í góðu starfsumhverfi. Johan Rönning hefur verið valið fyrirmyndarfyrirtæki VR átta ár í röð ásamt því að hljóta nafnbótina fyrirtæki ársins undanfarin sjö ár.

Johan Rönning hlaut einnig jafnlaunavottun árið 2013, eitt af fyrstu fyrirtækjum á landinu til að hljóta slíka viðurkenningu. Í dag hefur BSI jafnlaunavottun tekið við þessari viðurkenningu og er Johan Rönning vottað af þeim staðli. Fyrirtækið leggur mikið upp úr heiðarlegum og opnum samskiptum.

Hæfniskröfur:
- Mikil þjónustulund
- Frumkvæði
- Samskiptahæfni
- Menntun og reynsla í rafiðnaði
- Reynsla af sölustörfum kostur
- Lausnamiðaður hugsunarháttur

Upplýsingar um starfið veitir Helgi Guðlaugsson í síma 5 200 800 eða helgig@ronning.is
Umsóknum skal skilað fyrir 8. október.

Johan Rönning hf. var stofnað árið 1933. Fyrirtækið er leiðandi á sviði rafbúnaðar og rekur jafnframt verslunar- og þjónustufyrirtækin Sindra, Sindra vinnuföt, Vatn og Veitur og S. Guðjónsson. Hjá félaginu starfa yfir 125 manns í Reykjavík, Fjarðabyggð, Reykjanesbæ, Hafnarfirði, á Grundartanga, Selfossi og Akureyri. Höfuðstöðvar félagsins eru að Klettagörðum 25 í Reykjavík. Johan Rönning hf. er góður og eftirsóttur vinnustaður.

REYKJAVÍK Klettagörðum 25 Sími 5 200 800
SELFOSSI Eyravegi 67 Sími 4 800 600
AKUREYRI Draupnisgötu 2 Sími 4 600 800
REYÐARFIRÐI Nesbraut 9 Sími 4 702 020
REYKJANESBÆ Hafnargötu 52 Sími 4 207 200
HAFNARFIRÐI Bæjarhrauni 12 Sími 5 200 800
GRUNDARTANGA Mýrarholtsvegi 2 Sími 5 200 830

Persónulegur aðstoðarmaður óskast

Óska eftir aðstoðarfólki 23 ára eða eldri. Hreint sakavottorð og bílpróf eru skilyrði.

Ég er hreifi hamlaður og bý á Völlunum í Hafnarfirði. Ég þarfnast aðstoðar við athafnir daglegs lífs.

Mikilvægt er að umsækjandi sé heiðaleg/ur, stundvís og líkamlega hraust/ur.
Vinnutíminn er milli kl 6:00 -8:00 og 7:30 - 9:30 virka daga vikunnar.

Áhugasamir hafið samband í síma: 895 8488 eða 483 1088 eftir kl 17:00, eða á netfanginu sjam@simnet.is

---

Óskum eftir húsasmiðum til starfa

Íslenskukunnátta æskileg.

Frekari upplýsingar:
kristinn@h45.is
Sími: 697 8910

H45 verktakar ehf

Löggiltur fasteignasali óskast

Valhöll fasteignasala óskar eftir að ráða löggilta fasteignasala í til sölustarfa. Helstu verkefni eru sala og leiga fasteigna, gerð verðmata, samskipti við viðskiptavini og önnur tilfallandi verkefni. Mjög góð vinnuaðstaða. Gerð er krafa um reynslu af starfi á fasteignasölu. Árangurstengd laun.

Uppl. Veita Ingólfur 896-5222 ingolfur@valholl.is eða Heiðar 693-3356 heidar@valholl.is

VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðumúla 27, S: 588-4477
SÍÐAN 1995

2017-2019 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri



Erum við að leita **að þér?**

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

Capacent_

capacent.is

ALMENNI LÍFEYRISSJÓÐURINN

Almenni lífeyrissjóðurinn er fullgildur lífeyrissjóður og hefur starfsleyfi samkvæmt lögum um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða. Hjá sjóðnum starfar samheldinn hópur starfsmanna sem leggur metnað sinn í að vinna vel fyrir sjóðfélaga og veita úrvalsþjónustu.

Lögfræðingur og deildarstjóri sjóðfélagalána

Almenni lífeyrissjóðurinn óskar eftir lögfræðingi til starfa. Um er að ræða fullt starf sem felst meðal annars í að bera ábyrgð á daglegri starfsemi vegna lána til sjóðfélaga og að sinna fjölbreyttum lögfræðistörfum fyrir sjóðinn. Í boði er vinnustaður sem hlúir að starfsfólki með góðri vinnuaðstöðu og áhugaverðum og fjölbreyttum verkefnum.

Starfssvið

- Deildarstjóri sjóðfélagalána
- Lögfræðileg verkefni og álitaefni, tengd lífeyrismálum og eignastýringu
- Skjala- og samningagerð, innlend og erlend
- Ýmis tilfallandi verkefni og lögfræðistörf sem tengjast starfsemi sjóðsins

Hæfniskröfur

- Meistarapróf eða embættispróf í lögfræði
- Reynsla af sambærilegum störfum kostur
- Reynsla af störfum á fjármálamarkaði kostur
- Góð færni í íslensku og ensku
- Skipulögð vinnubrögð, jákvæðni og góð hæfni í mannlegum samskiptum

Upplýsingar veitir:
Sverrir Briem
sverrir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 7. október 2019.
Umsóknum þarf að fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.
Umsóknir óskast fylltar út á **www.hagvangur.is**

HAGVANGUR hagvangur.is

Ertu að leita að sérfræðingi?

hagvangur.is



VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?

SÉRFRÆÐINGUR ÖRYGGIS - OG GÆÐAMÁLA

Isavia óskar eftir að ráða sérfræðing í öryggis- og gæðamálum. Helstu verkefni tengjast innleiðingu og utanumhaldi vegna ISO staðla og reglugerða, þátttöku í stefnumörkun og uppbyggingu öryggis- og gæðamála, skýrslugerð, framkvæmd úttekta og áhættumata og miðlun þekkingar til starfsmanna.

Nánari upplýsingar veitir Helga R. Eyjólfsdóttir, öryggis og gæðastjóri,
helga.eyjolfsdottir@isavia.is

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Haldgóð reynsla af gæðamálum og úttektum
- Þekking á ISO stöðlum og vottunum
- Þekking á reglugerðum er varða flug er kostur
- Færni í uppsetningu og miðlun upplýsinga

Vegna kröfu reglugerðar um flugvernd þurfa umsækjendur að fylla út og skila inn umsókn vegna bakgrunnsskoðunar lögreglu og vera með hreint sakavottorð. Nánari upplýsingar er að finna á isavia.is.

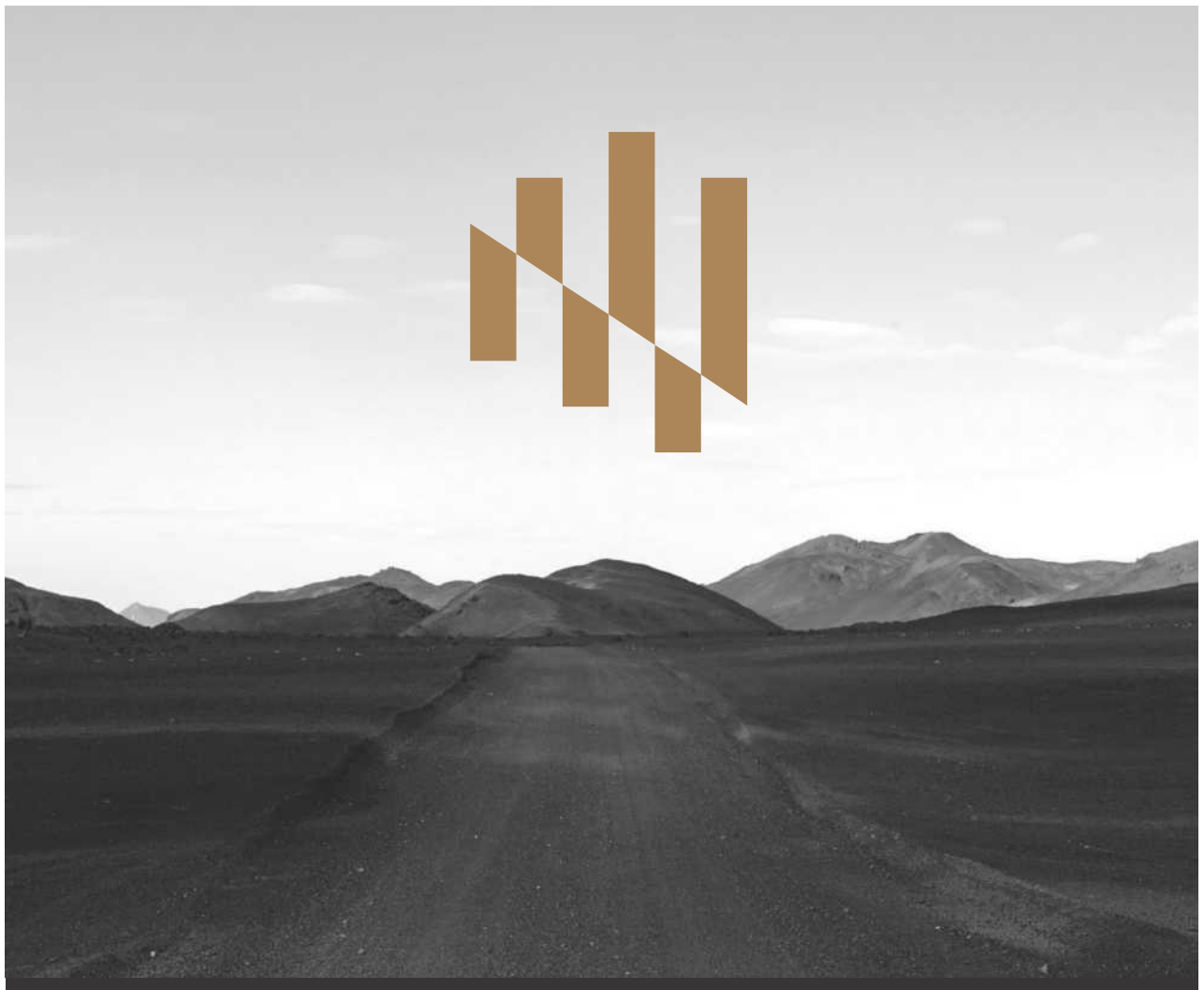
Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli félagsins og íslenska flugstjórnarsvæðið. Isavia ber Jafnlaunamerkið með stolti enda er það staðföst trú okkar að launaákvarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

STARFSSTÖÐ:
REYKJAVÍK

UMSÓKNARFRESTUR:
13. OKTÓBER

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

isavia



Starfsmaður í upplýsingatæknideild

Upplýsingatæknideild Kviku óskar eftir að ráða sérfræðing vegna aukinna umsvifa. Deildin leitar að sérfræðingi með reynslu af forritun og breiða tækniþekkingu sem nýtist í þróunarteymi sitt. Teymið er lítið og þétt og verkefnin fjölbreytt.

Helstu verkefni:

- Þróun og viðhald á vöruhúsi gagna
- Þróun og viðhald á innri kerfum bankans
- Samþætting aðkeyptra kerfa við önnur kerfi bankans
- Samskipti við þjónustuaðila
- Unnið er með SQL Server, C#, Powershell, Reporting Services, Power BI og fleira

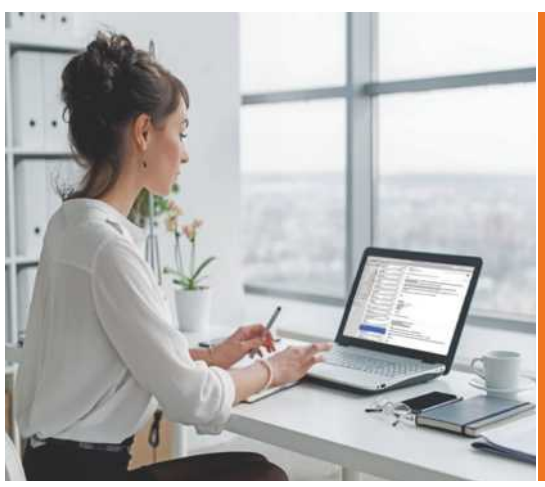
Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða sambærileg
- Lágmark 3 ára starfsreynsla
- Þekking og reynsla af forritun í C# og T-SQL
- Reynsla af fjármálamarkaði mikill kostur
- Fagleg, sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Rík þjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku, jafnt töluðu sem rituðu máli

Umsóknarfrestur er til og með 7. október. Vinsamlegast sækið um hér: https://alfred.is/starf/starfsmadur-i-upplysingataeknideild

KVIKA

Kvika banki hf. | Borgartún 25 | 105 Reykjavík | +354 540 3200 | kvika.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningar sniðnar að þörfum viðskiptavinarins.

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

ráðum ráðningarstofa

Sölumenn óskast í kvöldvinnu

Símsölumenn óskast í úthringiver á kvöldin.
Góðir tekjumöguleikar og skemmtilegt starf.
Frekari upplýsingar má nálgast í síma **899-8815** eða með tölvupósti á netfangið **kari@liftrygging.is**

LIND FASTEIGNASALA

Auglýsir eftir fasteignasölum til starfa.

Reynsla af sölu fasteigna skilyrði.

Áhugasamir sendi tölvupóst og ferilskrá á hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

MT Ísland

Tjónaviðgerðir • Innivist

Verkstjóri í tjónum og innivist

- Vilt þú vera verkstjóri í tjónaviðgerðum og innivist?
- MT Ísland er nýtt fyrirtæki á Íslandi en með rætur frá Danmörku.
- Við erum danskt fyrirtæki með 35 ára reynslu á sviði tjóna
- Við sérhæfum okkur í heildarlausnum vegna bruna-tjóna, vatnstjóna, stormtjóna og tjóna vegna raka og myglu
- Við sérhæfum okkur í að fjarlægja byggingarefni sem inniheldur Asbest og PCB
- Við tökum að okkur alla þætti verkefnisins frá byrjun og til enda
- Við leggjum áherslu á fagleg vinnubrögð og góða þjónustu

Þín vinna felst í rekstri og stjórnun á deildinni á Íslandi. Þú kemur til með að vinna í náinni samvinnu með dönsku deildinni. Þar að auki munt þú eiga stóran þátt í upp-byggingu deildarinnar á Íslandi. Þú þarft vera reiðubúinn til þess að sækja starfsþjálfun í Danmörku.

Meðal verkefna

- Rekstur og yfirumsjón með verkefnum
- Ábyrgð á stjórnun starfsmanna
- Samskipti við deildina í Danmörku
- Samskipti við viðskiptavini
- Gerð og eftirfylgni verkferla
- Gæðaeftirlit, úttektir og útreikningar á verkefnum

Hæfniskröfur

- Iðnmenntun
- Háskólamenntun sem byggingafræðingur eða verkfræðingur er kostur
- Góð tök á íslenskri og enskri tungu
- Góð tök á dönsku er kostur
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagsfærni
- Reynsla af viðhalds- og byggingarframkvæmdum
- Góð þjónustulund
- Ökuskírteini og hreint sakavottorð

Upplýsingar

Fyrir nánari upplýsingar um okkur bendum við á heima-síðuna **http://midtfynstotalservice.dk/** þar sem má finna meiri upplýsingar um okkur.

Umsókn og kynningarbréf, á ensku, sendist á kontor@fynstotalservice.dk

Fyrir frekari upplýsingar má hafa samband í síma +45 62 63 17 88

Sjóvá

440 2000

Við leitum að hæfileikafólki

Viðskiptastjóri hjá fyrirtækjaráðgjöf

Við leitum að metnaðarfullum og kraftmiklum einstaklingi í starf viðskiptastjóra hjá fyrirtækjaráðgjöf. Í boði er fjölbreytt og krefjandi starf í samhentu teymi sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðaþjónustu.

Við leitum að einstaklingi með

- háskólamenntun sem nýtist í starfi, s.s. í viðskiptafræði eða hagfræði
- mikla samskiptafærni og jákvætt hugarfar
- framúrskarandi þjónustulund og metnað til að ná árangri
- færni í að greina töluleg gögn og setja þau fram með skýrum hætti
- sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði í starfi

Starfið felur meðal annars í sér

- faglega ráðgjöf og þjónustu við viðskiptavini á fyrirtækjamarkaði
- greiningu á þörfum viðskiptavina á fyrirtækjamarkaði
- úrvinnslu gagna, skýrslugerð og kynningu á niðurstöðum
- að rækta viðskiptatengsl við núverandi og nýja viðskiptavini
- virka þátttöku í stefnumótunarverkefnum fyrirtækjaráðgjafar

Nánari upplýsingar veitir Birgir Viðarsson, forstöðumaður fyrirtækjaráðgjafar, **birgir.vidarsson@sjova.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **7. október** nk.
Sótt er um á **sjova.is/starfsumsoknir**.

Framendaforritari

Við leitum að reyndum framendaforritara sem hefur brennandi áhuga á forritun, vefhönnun, notendaupplifun og notendaviðmóti. Í boði eru skemmtileg og krefjandi verkefni við þróun stafrænna lausna fyrir viðskiptavini okkar.

Við leitum að einstaklingi með

- að minnsta kosti þriggja ára reynslu í framendaforritun
- reynslu í Vue.js eða sambærilegu JavaScript Framework
- þekkingu á TypeScript, HTML, CSS, Less og Sass
- áhuga á sjálfvirkum prófunum í tólum eins og Cypress
- þekkingu og reynslu af hugbúnaðarþróun í Microsoft umhverfi ásamt reynslu af forritun á móti API
- skapandi hugsun og færni í að koma hugmyndum sínum á framfæri
- framúrskarandi samskiptahæfileika og hæfni til að vinna í teymum

Aðrir kostir

- háskólapróf í tölvunarfræði, verkfræði eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- þekking og reynsla af því að smíða aðgengilegar og notendavænar veflausnir

Starfið felur meðal annars í sér

- hönnun, þróun og viðhald á stafrænum lausnum fyrir viðskiptavini og starfsfólk
- þátttöku í þverfaglegri verkefnavinnu á sviði stafrænnar þróunar

Nánari upplýsingar veitir Birna Íris Jónsdóttir, forstöðumaður upplýsingatæknisviðs, **birna.jonsdottir@sjova.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **14. október** nk.
Sótt er um á **sjova.is/starfsumsoknir**.

Hjá Sjóvá starfar sterkur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðaþjónustu. Nýleg könnun leiðir í ljós að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis. Við bjóðum upp á gott starfsumhverfi þar sem starfsfólk fær tækifæri til að eflast og þróast í starfi.

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN
Efst tryggingafélaga í Ánægjuvoginni

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2018
Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja

JAFNLAUNAMERKIÐ
Jafnlaunavottun velferðarráðuneytisins





Erum við að leita að þér?

Verkfræðingar - Tæknifræðingar

VSÓ leitar að verkfræðingum og tæknifræðingum til starfa í Noregi. Áhugasömu fólki sem býr yfir:

- Menntun á sviði verkfræði eða tæknifræði.
- A.m.k. 3ja ára starfsreynslu.
- Góðri kunnáttu í norsku eða öðru skandinavísku tungumáli.
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.

Um fjölbreytta starfsmöguleika er að ræða en störfin geta falist í almennri framkvæmdaráðgjöf, áætlanagerð, verkefnisstjórnun og framkvæmdaeftirliti og/eða hönnun og ráðgjöf á sviðum burðarvirkja, lagna, rafkerfa eða annarra verkfræðihönnunarsviða.



Kynntu þér málið
nánar á www.vso.is

VSÓ RÁÐGJÖF
VERKFRÆÐISTOFA



Raf- og véliðnaðarmenn
á kranaverkstæði

Við leitum að öflugum raf- og véliðnaðarmönnum í dagvinnu á kranaverkstæði Alcoa Fjarðaáls.

Starfsmenn kranaverkstæðis sinna viðhaldi krana og búnaðar tengdum kerskála. Framleiðslan er mjög tæknivædd og mikið um iðnstýringar. Áhersla er lögð á að tryggja áreiðanleika með fyrirbyggjandi viðhaldi sem tekur mið af raunverulegu ástandi búnaðar. Starfsmenn kranaverkstæðis taka jafnframt virkan þátt í stöðugri þróun viðhalds.

Hvers vegna að velja starf hjá Alcoa Fjarðaáli?

- Góð laun og fjölskylduvænn vinnutími.
- Tækifæri í gegnum þjálfun, fræðslu og fjölbreytta starfsreynslu.
- Komið er fram við alla af vinsemd og virðingu.
- Heilsa og öryggi starfsfólks eru ávallt forgangsmál.
- Samhent teymi ólíkra einstaklinga eru lykillinn að árangri.
- Við erum framsækin í jafnréttismálum og viljum fjölga konum í hópi iðnaðarmanna.

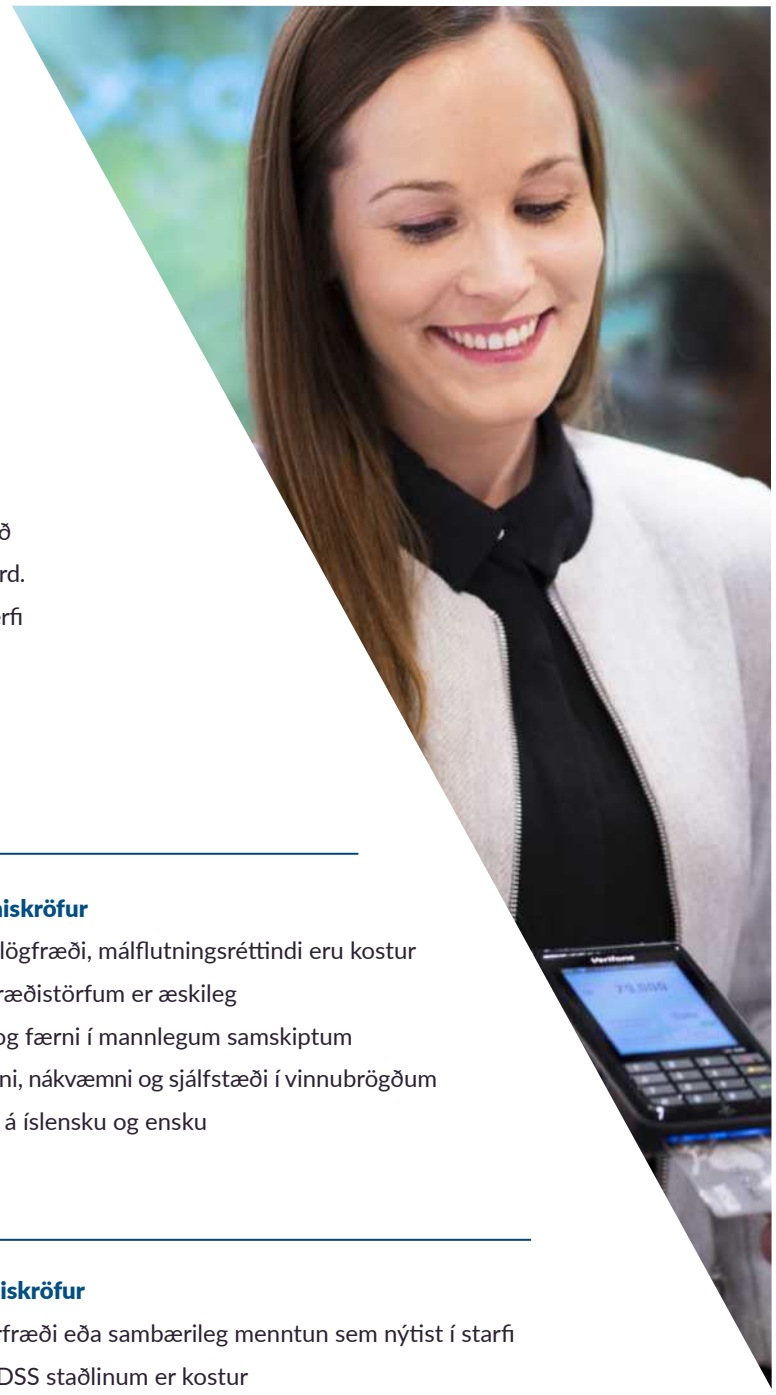
Við hvetjum konur sérstaklega til að sækja um störfin. Frekari upplýsingar veitir **Jón Þór Björgvinsson**, leiðtogi kranaverkstæðis, í gegnum netfangið **jonth.bjorgvinsson@alcoa.com** eða í síma **470 7700**. Hægt er að sækja um starfið á **www.alcoa.is**. Umsóknir eru trúnaðarmál og þeim er öllum svarað. Umsóknarfrestur er til og með mánudeginum 14. október.

JAFNLAUNAMERKIÐ

Fjarðaál
alcoa.is

Alcoa

Það eru tækifæri í kortunum



KORTA er ört stækkandi fjármálafyrirtæki sem sérhæfir sig í fyrsta flokks greiðslulausnum. Fyrirtækið starfar á grundvelli leyfis frá Fjármálaeftirlitinu og er fullgildur meðlimur að kerfum Visa og Mastercard. Mikil framþróun er í greiðslumiðlun í heiminum og við leitum að fólki sem vill starfa í krefjandiumhverfi og taka þátt í áframhaldandi uppbyggingu fyrirtækisins. Reynsla af störfum á fjármálamarkaði er kostur, ásamt frumkvæði, metnaði og öguðum vinnubrögðum.

Lögfræðingur

Við leitum að kraftmiklum lögfræðingi til starfa á lögfræðisviði félagsins. Um er að ræða fjölbreytt starf í alþjóðlegum geira sem krefst frumkvæðis og hæfileika til að laga sig að krefjandi verkefnum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Meistarapróf í lögfræði, málflutningsréttindi eru kostur
- Reynsla af lögfræðistörfum er æskileg
- Þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum
- Greiningarhæfni, nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mjög gott vald á íslensku og ensku

Hugbúnaðarsérfræðingur

Öflugur og úrræðagóður einstaklingur óskast í þróunarteymi til að taka þátt í hönnun og uppbyggingu á greiðslulausnum fyrirtæksins, ásamt sjálfvirknivæðingu á SDLC ferlinu.

Menntunar- og hæfniskröfur

- B.Sc. í tölvunarfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á PCI DSS staðlinum er kostur
- Þekking á Kubernetes og Docker, ásamt Datadog eða ELK
- Þekking á rekstri Linux og Windows þjóna
- Kunnátta í Java, Spring-Boot, Unit testing, Continuous integration og SQL reynsla

Kerfisstjóri

Við leitum að öflugum og úrræðagóðum einstaklingi í þróunarteymi, til að taka þátt í rekstri kerfa ásamt hönnun og uppbyggingu innviða fyrirtækisins. KORTA starfar eftir PCI DSS staðlinum, sem byggir á öflugu öryggi í rekstrarumhverfi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- B.Sc. í tölvunarfræði eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Áhersla á sjálfvirkni
- Þekking á Kubernetes og Docker, ásamt Datadog eða ELK
- Þekking á rekstri Linux og Windows þjóna
- Þekking á PCI DSS staðlinum er kostur

Öryggisstjóri

Við viljum ráða öflugan og traustan öryggisstjóra til að hafa yfirumsjón með öryggismálum tengdum PCI DSS staðlinum og upplýsingaöryggi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- B.Sc. í tölvunarfræði eða samskonar menntun
- Góð þekking á PCI DSS staðlinum og upplýsingaöryggi
- Mikill áhugi á öryggismálum
- Áhersla á sjálfvirkni í úttektum og rekstri
- Reynsla af verkefnastjórnun með innri og ytri aðilum

Umsóknir sendist á **jobs@korta.is** merktar heiti starfs sem sótt er um. Þeim skulu fylgja ítarleg ferlisskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni.

Umsóknarfrestur er til og með **7. október 2019**.
Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

KORTA

Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík / 558 8000 / korta@korta.is / korta.is

VÍNBÚÐIN HVERAGERÐI

Við óskum eftir að ráða aðstoðarverslunarstjóra

Við leitum að jákvæðum og röskum einstaklingi sem er tilbúinn að veita framúrskarandi og ábyrga þjónustu.

Helstu verkefni
- Þjónusta við viðskiptavini
- Sala, birgðahald og umhirða búðar
- Framstilling á vöru og vörumeðhöndlun
- Eftirfylgni þjónustu- og gæðastefnu fyrirtækisins
- Verkstjórn í fjarveru verslunarstjóra

Hæfniskröfur
- Reynsla af verslunarstörfum
- Reynsla af verkstjórn
- Frumkvæði og metnaður í starfi
- Góð framkoma, jákvæðni og rík þjónustulund
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Almenn tölvukunnátta er nauðsynleg og þekking á Navision kostur

Starfshlutfall er 100%. Umsækjendur þurfa að hafa náð 20 ára aldri og sakavottorðs er krafist.
Umsóknarfrestur er til og með 14. október nk. Umsóknir óskast fylltar út á **vinbudin.is**
Nánari upplýsingar: Ragnheiður Guðmundsdóttir, hveragerdi@vinbudin.is, 560 7887 og Guðrún Símonardóttir, starf@vinbudin.is, 560 7700.

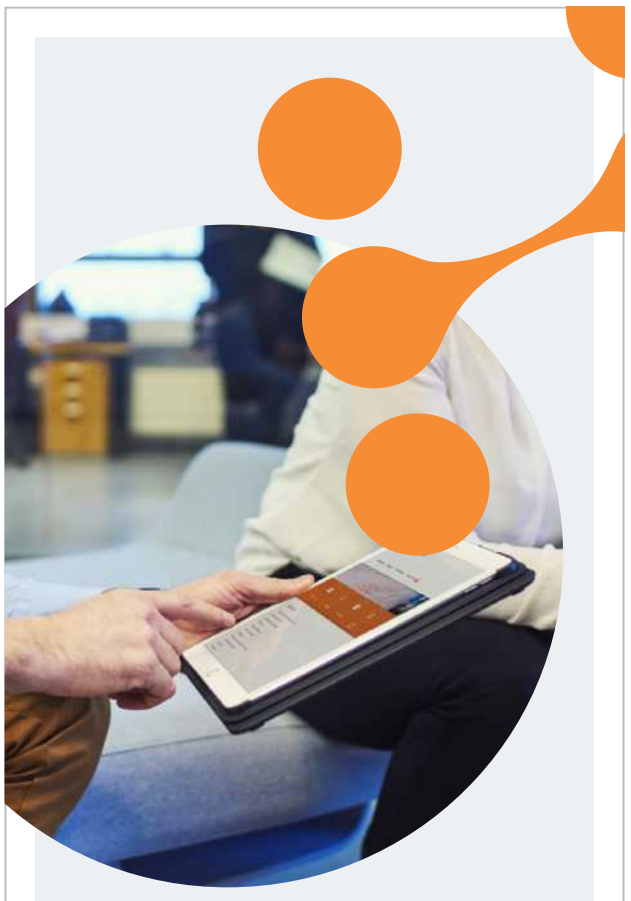
ÁTVR rekur 51 Vínbúð um allt land. Stefna ÁTVR er að vera eitt af fremstu þjónustufyrirtækjum landsins og fyrirmynd á sviði samfélagsábyrgðar. Lögð er áhersla á að vinnustaðurinn sé öruggur, heilsueflandi og skemmtilegur þar sem samskipti einkennast af lipurð, þekkingu og ábyrgð.

Gildi ÁTVR eru LIPURÐ – ÞEKKING – ÁBYRGÐ. Ráðningar í stöður hjá fyrirtækinu taka mið af þessum gildum.

JAFNLAUNAVOTTUN 2018 - 2021

ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

VÍNBÚÐIN



Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR
hagvangur.is

job
Erum við að leita **að þér?**



PÓST- OG FJARSKIPTASTOFNUN

Hlutverk Póst- og fjarskiptastofnunar er að tryggja hagkvæm, örugg og aðgengileg fjarskipti og póstþjónustu og efla virka samkeppni á markaði. Meginþungi starfseminnar eru fjarskipti og tengd mál. Hjá PFS starfa 26 starfsmenn, aðallega sérfræðingar við úrlausn tæknilegra, viðskiptalegra og lagalegra verkefna er tengjast hlutverki stofnunarinnar. Sjá nánari upplýsingar á **www.pfs.is**

Vilt þú móta framtíð net- og upplýsingaöryggis á Íslandi?

Verkefnastjóri

Póst- og fjarskiptastofnun leitar að einstaklingi til að leiða innleiðingu nýrra laga um net- og upplýsingaöryggi nr. 78/2019.

Helstu verkefni og ábyrgð:
Starf verkefnastjórans verður m.a. fólgið í útfærslu hinna nýju laga, skipulagi og áætlanagerð ásamt samskiptum við fjölmarga aðila.

Hæfniskröfur:
Háskólapróf sem nýtist í starfi. Almenn þekking og skilningur á netöryggi er nauðsynlegur ásamt reynslu af stjórnun flókinna verkefna.

Umsækjendur þurfa að hafa gott vald á og færni til að rita vandaðan texta á íslensku og ensku.
Gerð er krafa um öguð og skipulögð vinnubrögð auk ríkulegrar samskiptafærni.
Umsækjendur þurfa að eiga auðvelt með að starfa sjálfstætt sem og í hópi og jafnframt búa yfir þeirri samskiptafærni sem nauðsynleg er til að ná árangri í samskiptum við aðila á ólíkum sviðum þjóðfélagsins.

Frekari upplýsingar um starfið
Þetta er krefjandi starf sem reynir á skipulagshæfileika, innsæi, þolinmæði, sannfæringarkraft og samskiptahæfileika. Í boði er starf sem felst í að móta nýtt starfsumhverfi netöryggis á Íslandi í samræmi við innlenda löggjöf. Horft verður til erlendra fyrirmynda eftir atvikum.
Æskilegt er að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Starfið heyrir undir forstjóra.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Póst- og fjarskiptastofnun lítur svo á að umsókn gildi í 6 mánuði frá dagsetningu hennar, nema að umsækjandi ákveði umsókninni skemmri gildistíma.

Laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert.
PFS hvetur konur jafnt sem karla til að sækja um störf hjá stofnuninni.
Umsóknir óskast fylltar út á heimasíðu PFS **www.pfs.is eða á www.starfatorg.is**

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Krafist er sakavottorðs. Starfshlutfall er 100% og er um tímabundna ráðningu að ræða.
Umsóknarfrestur er til og með 14.10.2019
Nánari upplýsingar veitir
Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri PFS í síma 510 1500, hrafnkell@pfs.is

FRAMKVÆMDASTJÓRI LISTAHÁSKÓLA ÍSLANDS

LISTAHÁSKÓLINN LEITAR EFTIR ÖFLUGUM STJÓRNANDA INNAN SKAPANDI SAMFÉLAGS LISTA

Verkefni og ábyrgð

- Yfirstjórn fjármála og eigna
- Rekstur og fjármögnun
- Þróun húsnæðis
- Stefnumótun
- Greiningarvinna
- Ráðningar og starfsmannahald

Menntun, reynsla, hæfni

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Umfangsmikil reynsla af rekstri fyrirtækja eða stofnana
- Forystuhæfileikar og umfangsmikil reynsla af stjórnun
- Framúrskarandi samskiptahæfni og lausnamiðað hugarfar
- Góð íslensku- og enskukunnátta og hæfni til að miðla efni í töluðu og rituðu máli

Framkvæmdastjóri situr í framkvæmdaráði LHÍ og er ásamt rektor og öðrum stjórnendum leiðandi aðili í stefnumótun.

Ráðið er í starfið frá 1. janúar 2020 eða eftir samkomulagi.

Umsókn ásamt ferilskrá, kynningarbréfi og staðfestu afriti af prófskírteini skal skilað eigi síðar en **föstudaginn 18. október 2019** á netfangið starfsumsokn@lhi.is, merkt: *Framkvæmdastjóri*.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Sóley Björt Guðmundsdóttir, mannauðsstjóri, *soleybjort@lhi.is*

Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Skólinn áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum.

SKAPANDI SAMFÉLAG Á FRÆÐASVIÐI LISTA

LISTAHÁSKÓLINN AUGLÝSIR EFTIR HÁSKÓLAKENNURUM

Háskólakennarar við Listaháskóla Íslands taka virkan þátt í uppbyggingu viðkomandi deildar undir stjórn deildarforseta og eru þátttakendur í því fræða- og fagsamfélagi sem skólinn byggir upp.

Hæfi umsækjanda verður metið í samræmi við reglur Listaháskóla Íslands um veitingu akademískra starfa, sjá nánar á lhi.is/log-og-reglur

- **Staða háskólakennara í leiklist með áherslu á aðferðir samtímasviðslista**
  Starfshlutfall er 50%.
- **Staða háskólakennara í rödd hjá sviðslistadeild**
  Starfshlutfall er 100%.
- **Staða háskólakennara í samtímadansi**
  Starfshlutfall er 50%.

Ítarlegri upplýsingar um störfin, hæfiskröfur og umsóknargögn er að finna á lhi.is/laus-storf

Ráðið er í störfin frá 1. janúar 2020.

Umsóknum skal skilað á netfangið *starfsumsókn@lhi.is*, eigi síðar en **föstudaginn 18. október 2019.**
Upplýsingar um störf veitir forseti sviðslistadeildar. Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Skólinn áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum.

Starfsumhverfið er gefandi og kraftmikið samfélag nemenda á bakkalár- og meistarastigi sem stunda nám undir handleiðslu framúrskarandi listamanna og annarra sérfræðinga.

Listaháskóli Íslands er sjálfseignarstofnun með viðurkenningu á fræðisviðinu listir. Skólinn starfar í fimm deildum, myndlistardeild, hönnunar- og arkitektúrdeild, tónlistardeild, sviðslistadeild og listkennsludeild. Starfsstöðvar skólans eru fjórar við Þverholt, Skipholt, Austurstræti og Laugarnesveg í Reykjavík.

Listaháskóli Íslands • Þverholti 11 • 105 Reykjavík • S. 552 4000 • lhi.is

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland University of the Arts

Nýtt fólk

Sandra Dögg til Eignaumsjónar



Sandra Dögg Sigmarsdóttir er nýr starfsmaður í þjónustuveri Eignaumsjónar, sem sett var á laggirnar um síðustu áramót til að bæta enn frekar alla þjónustu við viðskiptavini félagsins. Sandra Dögg var launafulltrúi hjá Reykjanesbæ áður en hún kom til starfa hjá Eignaumsjón. Þar áður sinnti hún verslunar-, sölu- og þjónustustörfum, m.a. hjá 10-11 og Símanum. Hún er með MS gráðu í markaðsfræði og alþjóðaviðskiptum frá Háskóla Íslands og BA próf í ensku.

Sigurður Fjalar til Cubus



Sigurður Fjalar Sigurðsson hefur verið ráðinn sem ráðgjafi hjá hugbúnaðar- og ráðgjafafyrirtækinu Cubus. Fjalar hefur 20 ára reynslu af ráðgjöf, hugbúnaðarþróun og verkefnastjórnun í tölvuiðnaði, en síðustu tvö ár starfaði hann sem verkefniseigandi hjá hugbúnaðarfyrirtækinu WuXi NextCODE. Þar áður starfaði hann sem hugbúnaðarsérfræðingur og síðar sem verkefnastjóri í hugbúnaðarþróun hjá Veðurstofu Íslands.

Nýr mannauðsstjóri FoodCo



María Rún Hafliðadóttir hefur verið ráðin mannauðsstjóri hjá veitingafyrirtækinu FoodCo hf. sem sameinast fyrirtækinu Gleðipinnum um næstu áramót. María Rún kemur frá Icelandair þar sem hún starfaði í 16 ár, síðast sem forstöðumaður þjónustusviðs og á árunum 2004-2007 sem forstöðumaður þjónustudeildar og þjónustueftirlits. Þar áður starfaði hún sem þjónustu- og gæðastjóri hjá Kaupþingi og sem fræðslustjóri hjá Vodafone. María Rún er með B.S.-gráðu í alþjóðaviðskiptum frá Háskólanum í Wiesbaden í Þýskalandi og M.S.-gráðu í stjórnun og stefnumótun frá Háskóla Íslands.

Brynjar leiðir þjónustuupplifun



Brynjar Smári Rúnarsson hefur verið ráðinn í starf forstöðumanns Þjónustuupplifunar hjá Íslandspósti. Brynjar hefur undanfarin sex ár starfað sem forstöðumaður markaðsdeildar Póstsins og þar áður sem markaðssérfræðingur hjá fyrirtækinu. Hann er með meistaragráðu í markaðsfræði og alþjóðaviðskiptum frá Háskóla Íslands. Um er að ræða nýja stöðu innan fyrirtækisins.

Vignir til Sigtúns



Vignir Guðjónsson hefur verið ráðinn sem sölu- og markaðsstjóri til Sigtúns Þróunarfélags, en félagið annast uppbyggingu nýs miðbæjar á Selfossi þar sem Vignir mun leiða þróunarstarf og uppbyggingu á ferðaþjónustutengdri afþreyingu í miðbænum. Hann vann áður hjá Bláa Lóninu þar sem hann starfaði um árabil í markaðsmálum og viðskiptaþróun. Vignir er með MS-gráðu í markaðsfræði og alþjóðaviðskiptum," segir í fréttatilkynningu um ráðninguna.

FRÉTTABLAÐIÐ

Tilkynningar um nýtt fólk Atvinnublað Fréttablaðsins kemur út á laugardögum í viku hverri. Umsjónarmaður blaðsins er Hrannar Helgason. Blaðið birtir valdar greinar um ráðningu nýrra starfsmanna. Sendið tilkynningar ásamt mynd af viðkomandi á netfangið: **nyttfolk@frettabladid.is**

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Verkefnastjóri óskast til starfa á skrifstofu framkvæmda og viðhalds

Um er að ræða starf hjá gatnadeild á skrifstofu framkvæmda og viðhalds. Gatnadeild sér um áætlanagerð, hönnun, útboð, framkvæmd og eftirlit með stofnframkvæmdum samgöngumannvirkja. Til samgöngumannvirkja teljast götur þ.m.t. götulýsing, umferðarljós og umferðarskilti, hjólastígar og gönguleiðir. Gatnadeild hefur einnig umsjón með öllu viðhaldi samgöngumannvirkja. Flest verkefni, bæði stofnframkvæmdir og viðhald, eru unnin í samvinnu við Orkuveitu Reykjavíkur. Samstarf er við Vegagerðina þegar um er að ræða framkvæmdir eða viðhald við þjóðvegi í Reykjavík. Skrifstofan er til húsa í Borgartúni 12-14 og næsti yfirmaður er deildarstjóri gatnadeildar.

Starfssvið
- Verkefnastjórn með ný- og viðhaldsframkvæmdum sem tengjast samgöngumannvirkjum.
- Umsjón með áætlanagerð og stýringu á viðhaldi gatna, úttekt og uppgjöri.
- Samskipti við hagsmunaaðila s.s. íbúa og verktaka og svara fyrirspurnum og erindum.
- Ábyrgð á úttektum, uppgjöri og gerð skilamats vegna viðhalds- og nýframkvæmda umferðarmannvirkja.
- Eftirlit með útboðs- og samningsverkum.
- Skráning viðhaldsverkefna og kostnaðarstöðu þeirra í verkbókhald.
- Yfirferð og samþykkt reikninga.
- Gerð kostnaðaráætlana ásamt kostnaðargát.
- Vettvangsferðir á vinnusvæði.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Menntun í verkfræði, tæknifræði eða sambærileg menntun í tæknigreinum á háskólastigi.
- Reynsla af verkefnastjórnun er kostur.
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum.
- Skipulagshæfni, kostnaðarvitund og nákvæmni í vinnubrögðum.
- Frumkvæði, áræðni og röggsemi til verka.
- Góð íslenskukunnátta.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Færni í notkun á algengum hugbúnaði sem tengist tækni- og skrifstofustörfum.
- Ökuréttindi.

Um er að ræða 100% starf og æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ólafur Már Stefánsson deildarstjóri gatnadeildar í síma 411-1111 og / eða ***Olafur.Mar.Stefansson@reykjavik.is*** Sótt er um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar ***www.reykjavik.is*** undir **laus störf „Verkefnastjóri á gatnadeild"**. Umsóknarfrestur er til og með 13. október 2019.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspegli það margbreytilega samfélag sem borgin er.

Eftirlitsmaður flugvalla



Samgöngustofa óskar eftir að ráða eftirlitsmann með innviðum, búnaði og starfrækslu flugvalla á mannvirkja- og leiðsögusviði stofnunarinnar.

Starfið felst í vottun og eftirliti með fyrirtækjum með starfsleyfi til reksturs flugvalla auk annarra verkefna tengdum flugöryggi og ýmissar sérfræðivinnu í málaflokknum. Starfshlutfall er 100%. Viðkomandi þarf að standast bakgrunnskoðun Ríkislögreglustjóra til að starfa á haftasvæði flugverndar á flugvöllum.

Umsóknarfrestur er til 14. okt. 2019

Hægt er að sækja um starfið rafrænt á **samgongustofa.is/storf**

Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á **samgongustofa.is**

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á tæknisviði sem nýtist í starfi, t.d. verkfræði eða tæknifræði eða veruleg staðfest reynsla af tæknimálum tengdum starfrækslu flugvalla eða flugmenntun og reynsla af flugi.
- Þekking á stjórnunarkerfum, s.s. gæða- og öryggisstjórnunarkerfum og reynsla á því sviði, er kostur.
- Þekking á íslenskum og alþjóðlegum kröfum til starfrækslu flugvalla er kostur.
- Mjög góð tök á íslensku og ensku eru skilyrði sem og gott vald á úrvinnslu og framsetningu upplýsinga.
- Góð Word og Excel kunnátta.
- Frumkvæði, skipulögð og nákvæm vinnubrögð og sjálfstæði í starfi.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.

Í boði er spennandi starf hjá metnaðarfullri stofnun í alþjóðlegu umhverfi. Við bjóðum upp á góða starfsaðstöðu og frábæra vinnufélaga.

Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa

Sölumenn óskast í kvöldvinnu

Símsölumenn óskast í úthringiver á kvöldin.
Góðir tekjumöguleikar og skemmtilegt starf.
Frekari upplýsingar má nálgast í síma **899-8815** eða með tölvupósti á netfangið **kari@liftrygging.is**

MT Ísland
Tjónaviðgerðir • Innivist

Verkstjóri í tjónum og innivist

- Vilt þú vera verkstjóri í tjónaviðgerðum og innivist?
- MT Ísland er nýtt fyrirtæki á Íslandi en með rætur frá Danmörku.
- Við erum danskt fyrirtæki með 35 ára reynslu á sviði tjóna
- Við sérhæfum okkur í heildarlausnum vegna bruna-tjóna, vatnstjóna, stormtjóna og tjóna vegna raka og myglu
- Við sérhæfum okkur í að fjarlægja byggingarefni sem inniheldur Asbest og PCB
- Við tökum að okkur alla þætti verkefnisins frá byrjun og til enda
- Við leggjum áherslu á fagleg vinnubrögð og góða þjónustu

Þín vinna felst í rekstri og stjórnun á deildinni á Íslandi. Þú kemur til með að vinna í náinni samvinnu með dönsku deildinni. Þar að auki munt þú eiga stóran þátt í uppbyggingu deildarinnar á Íslandi. Þú þarft vera reiðubúinn til þess að sækja starfsþjálfun í Danmörku.

Meðal verkefna
- Rekstur og yfirumsjón með verkefnum
- Ábyrgð á stjórnun starfsmanna
- Samskipti við deildina í Danmörku
- Samskipti við viðskiptavini
- Gerð og eftirfylgni verkferla
- Gæðaeftirlit, úttektir og útreikningar á verkefnum

Hæfniskröfur
- Iðnmenntun
- Háskólamenntun sem byggingafræðingur eða verkfræðingur er kostur
- Góð tök á íslenskri og enskri tungu
- Góð tök á dönsku er kostur
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum og skipulagsfærni
- Reynsla af viðhalds- og byggingarframkvæmdum
- Góð þjónustulund
- Ökuskírteini og hreint sakavottorð

Upplýsingar
Fyrir nánari upplýsingar um okkur bendum við á heimasíðuna **http://midtfynstotalservice.dk/** þar sem má finna meiri upplýsingar um okkur.

Umsókn og kynningarbréf, á ensku, sendist á kontor@fynstotalservice.dk

Fyrir frekari upplýsingar má hafa samband í síma +45 62 63 17 88

VIRTUS bætir í hópinn



VIRTUS óskar eftir að ráða til sín sérfræðinga á launa- og greiðslusvið í fullt starf og hlutastarf.

SÉRFRÆÐINGAR Á LAUNA- OG GREIÐSLUSVIÐI

HELSTU VERKEFNI
- Útreikningar og greiðslur á launum og tengdum gjöldum
- Færsla og afstemming launa- og verktakabókhalds
- Samskipti við lífeyrissjóði, stéttarfélög og opinbera aðila
- Ráðgjöf og stuðningur við viðskiptavini

ÆSKILEG ÞEKKING OG HÆFNI
- Menntun/reynsla sem nýtist í starfi
- Þekking á bókhalds- og launakerfi
- Sveigjanleiki og geta til að vinna undir álagi
- Sjálfstæð og nákvæm vinnubrögð
- Rík þjónustulund

Nánari upplýsingar um störfin veitir Elísabet Ósk Guðjónsdóttir, mannauðsstjóri, á netfanginu **elisabet@virtus.is**
Umsóknarfrestur er til og með 14. október 2019
Eingöngu er hægt að sækja um störfin á vef VIRTUS, virtus.is/atvinna

BETRI LAUN • BETRA BÓKHALD • BETRI FJÁRMÁL

VIRTUS er framsækið þjónustufyrirtæki í fjármálaþjónustu. Aðalsmerki félagsins eru heildstæð þjónusta sem grundvölluð er á sterkri liðsheild metnaðarfullra starfsmanna. Við leitum að öflugu fólki sem vill slást í för með okkur.

Við bjóðum starfsfólki okkar fjölbreytt og krefjandi verkefni, leggjum áherslu á heilbrigt vinnuumhverfi og kappkostum að haga daglegum störfum okkar þannig að þau séu aðlaðandi bæði fyrir starfsfólk og viðskiptavini.

Við leggjum áherslu á áreiðanleika og fagmennsku hjá starfsfólki okkar, gerum kröfu um gott vald á enskri og íslenskri tungu, óskum eftir nákvæmni og skipulagi í vinnubrögðum og lítum á gott viðmót, glaðværa þjónustulund og samskiptahæfni sem lykilatriði í samstarfi okkar innbyrðis og með viðskiptavinum okkar.

Helstu verkefni okkar eru launavinnsla, færsla bókhalds, skil á skýrslum vegna opinberra gjalda, gerð milliuppgjöra, samstæðuuppgjöra, ársuppgjöra, skattframtala, útgáfa reikninga, greiðsla reikninga, kaup & sala félaga, stofnun félaga, úrvinnsla skattafyrirspurna auk almennrar rekstrarráðgjafar.

VIRTUS rekur eina stærtu launadeild landsins með á þriðja þúsund launamanna.

Á meðal viðskiptavina eru fyrirtæki, stofnanir, húsfélög, stéttarfélög, starfsmannafélög, ýmis samtök o.fl. auk fjölda erlendra aðila í tímabundnum verkefnum eða í viðvarandi rekstri hér á landi.

NORDIC ACCOUNTING
VIRTUS er hluti að Nordic Accounting

cloudpay iiPay
VIRTUS er umboðsaðili fyrir CloudPay og IIPay alþjóðleg fyrirtæki í launavinnslu

Bókhald | Launasýsla | Reikningar | Ráðgjöf | Skipholt 50d | Reykjavík | 414 3200 | virtus.is

VIRTUS

PANORAMA HOTEL • REYKJAVÍK •

360° BOUTIQUE HOTEL

BOUTIQUE HOTEL
MARKETING MANAGER

If you live and breathe marketing, **we need to talk.**
We are currently looking for a creative, proactive and organized **Marketing Manager for a hotel in South Iceland** (10 min. from Selfoss).

Please contact Ólafur Sigurðsson **for full job description** – tel. +354 783 2900 or **olafur@360hotel.is**. If you're interested, **please send your cv,** along with a brief summary as to why you think this could be the best move **for you (and us), to olafur@360hotel.is**

Application deadline October 12, 2019

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Sérfræðingur/myndaumsjón	Lögreglustjórinn á höfuðborgarsv.	Reykjavík	201909/1675
Forstöðulæknir myndgr.lækninga	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201909/1674
Framkvæmdastjóri hjúkrunar	Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	Ísafjörður	201909/1673
Verkefnastjóri	Póst- og fjarskiptastofnun	Reykjavík	201909/1672
Verkefnastjóri í mannauðsmálum	Háskóli Íslands, starfsmannasvið	Reykjavík	201909/1671
Verkefnisstjóri, Nemendaþjónusta	Háskóli Íslands, Verkfr./náttúruvís.svið	Reykjavík	201909/1670
Dósent í húð- og kynsjúkdómafr.	Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið	Reykjavík	201909/1669
Lektor í fjármunarétti	Háskóli Íslands, Lagadeild	Reykjavík	201909/1668
Eftirlitsmaður flugvalla	Samgöngustofa	Reykjavík	201909/1667
Yfirlæknir blóðlækninga	Landspítali, lyflækningasvið	Reykjavík	201909/1666
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, Barnaspítali Hringsins	Reykjavík	201909/1665
Sjúkraliði	Landspítali, kvenlækningadeild	Reykjavík	201909/1664
Hjúkrunarfræðingur	Landspítali, móttökugeðdeild	Reykjavík	201909/1663
Hjúkrunarfræðingar/ljósmæður	Landspítali, launað starfsnám	Reykjavík	201909/1662
Aðstoðarmaður sjúkraþjálfara	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Reykjanesbær	201909/1661
Sjúkraliði	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201909/1660
Aðstoðarfólk í umönnun	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201909/1659
Aðstoðarverslunarstjóri	ÁTVR, Vínbúðin	Hveragerði	201909/1658
Móttökuritari	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201909/1657
Starf í þjónustudeild	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Neskaupstaður	201909/1656
Ljósmóðir	Heilbrigðisstofnun Norðurlands	Húsavík	201909/1655
Sálfræðingur	Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins	Kópavogur	201909/1654
Yfirlæknir sérfr.í geðlækningum	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201909/1653
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Grindavík	201909/1652

Framtíðarstörf á Akureyri

Traustur vinnuveitandi og frábær starfsaðstaða.

Höldur óskar eftir að ráða starfsfólk á glæsilegt bíla- og tjónaviðgerðaverkstæði að Þórsstíg 4 á Akureyri. Verkstæðið er útbúið nýjasta tækjakosti og er aðbúnaður allur til fyrirmyndar. Við viljum bæta jafnt konum og körlum í okkar frábæra hóp.

Tjónaviðgerðir og bílamálun

Hæfniskröfur: *Starfsreynsla í faginu. Próf í bifreiðasmíði / bifvélavirkjun / bílamálun eða lengra kominn nemi. Hæfni í mannlegum samskiptum og sjálfstæð vinnubrögð.*

Upplýsingar um störfin veitir Ari Fannar Vilbergsson, verkstjóri í síma 840 6064 eða ari.fannar@holdur.is

Almennar viðgerðir

Hæfniskröfur: *Starfsreynsla í faginu. Próf í bifvélavirkjun. Hæfni í mannlegum samskiptum og sjálfstæð vinnubrögð.*

Upplýsingar um störfin veitir Jón Valur Sverrisson, verkstæðisformaður í síma 840 6068 eða jons@holdur.is

Umsóknir sendist á netfangið **atvinna@holdur.is**
Mikilvægt að ferilskrá og mynd fylgi umsóknum.



Höldur ehf. var stofnað árið 1974. Hjá fyrirtækinu starfa um 250 manns á starfsstöðvum vítt og breitt um landið. Bílaverkstæði Hölds er þjónustuaðili fyrir Öskju, Heklu og Bernhard. Auk þess annast verkstæðið viðgerðir á öllum tegundum bíla.

Höldur

Höldur bílaverkstæði • Þórsstíg 4 • Sími 461-6060 • verk@holdur.is • www.holdur.is/verk



Fullt af öflugu sölufólki!

hagvangur.is

HAGVANGUR

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

FASTEIGNASALI - SÖLUMAÐUR FASTEIGNA

FASTEIGNASALAN STAKFELL ÓSKAR EFTIR SÖLUMÖNNUM TIL STARFA. LEITAÐ ER AÐ TRAUSTUM SÖLUMÖNNUM MEÐ JÁKVÆÐA OG GÓÐA REYNSLU ÚR ATVINNULÍFINU

Við leitum að einstaklingum sem eru tilbúnir að leggja á sig mikla vinnu, eru útsjónarsamir og með frumkvæði. Góðir tekjumöguleikar í boði. Gott og drífandi umhverfi í boði fyrir öflugt fólk, leitað er eftir löggiltum fasteignasölum eða fólki sem hyggur á nám í löggildingu. Glæsileg vinnuaðstaða á besta stað við Borgartún. Í boði er fullt starf eða hlutastarf.

ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR GEFUR:



NÁNARI UPPLÝSINGAR:

ÞORLÁKUR Ó. EINARSSON
820 2399 - thorlakur@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta



Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2020.

ALÞINGI

Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota árið 2020. Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublöð er að finna á heimasíðu Jónshúss: jonshus.dk (Fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 29. okt. nk.

Skeifan fasteignasala

Eysteinn Sigurðsson / Löggiltur fasteignasali
Þórir Hallgrímsson / hdl. Löggiltur fasteignasali

Vinsæl blóma- og gjafavöruverslun til sölu – Kjörið tækifæri

Okkur hefur verið falið að finna kaupendur að versluninni sem er á góðum stað miðsvæðis í Reykjavík.

Verslunin er í leiguhúsnæði og með sanngjörnum leigusamningi.
Allar upplýsingar eru veittar á skrifstofu Skeifunnar í síma 568-5556

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

Byggðaþróun - styrkir til meistaranema

Byggðastofnun auglýsir styrki til meistaranema sem vinna að lokaverkefnum á sviði byggðaþróunar. Kostur er ef verkefnin hafa skírskotun til byggðaáætlunar. Til úthlutunar er allt að 1.000.000 kr. og stefnt er að því að veita fjóra styrki.

Rafrænt umsóknarform, verklagsreglur vegna úthlutunar og byggðaáætlun 2018-2024 er að finna á vef Byggðastofnunar www.byggdastofnun.is.

Í umsókn skal meðal annars koma fram greinargóð lýsing á verkefninu, markmiðum þess og hvernig það styður við byggðaþróun.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður K. Þorgímsdóttir.
Netfang: sigga@byggdastofnun.is, sími 455 5461 og 869 7203

Umsóknarfrestur er til miðnættis þriðjudaginn 5. nóvember 2019.

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið
BYGGÐASTOFNUN

GRINDAVÍKURBÆR

Útboð

Grindavíkurbær óskar eftir tilboðum í LED lampa fyrir gatnalýsingu.

„Endurnýjun Götulýsingar 1909153“

Fjöldi lampa er 854 stk og skiptast innkaup á þrjú ár.

Áhugasamir sækja um útboðsgögn á netfanginu Gudjon@liska.is og gefa upp nafn fyrirtækis og upplýsingar um tengilið. Gögn verða afhent á rafrænu formi frá með **28. september 2019.**

Tilboðsgjafar skulu skila inn tilboðum eigi síðar en **24. október kl 11:00** þegar opnun tilboða fer fram.

ÞÁTTTAKA Í ÞRÓUN Á NÝJU LANDSVÆÐI

Vilt þú taka þátt í að þróa nýtt landsvæði?
Hafnarfjarðarbær hefur tekið ákvörðun um skipulagsvinnu og uppbyggingu á landsvæði sem nefnist Hamranes. Svæðið er sunnan við Ásvallabraut, Velli 6 og Skarðshlíð.

Þróunaraðilar að fyrsta áfanga
Hafnarfjarðarbær leitar eftir þróunaraðilum að fyrsta áfanga svæðisins. Auglýst er eftir hópum; arkitektum í samstarfi við hönnuði og byggingaraðila, félagasamtökum, hagsmunahópum og fleirum sem kunna að hafa áhuga á að koma að áframhaldandi þróun og uppbyggingu þessa svæðis.

Grundvöllur fyrir nýjar hugmyndir
Með skipulagi og uppbyggingu á Hamranes-svæðinu er stefnt að því opna fyrir og skapa grundvöll fyrir nýjar hugmyndir. Í umræðu undanfarin ár hefur borið talsvert á hugmyndum um minni íbúðir, byggingakostnað, sjálfbærni, endurvinnslu, ferðakostnað og breytt búsetuform svo fátt eitt sé nefnt.

Umsóknarform á Mínum síðum
Umsækjandi (fyrirtæki/hönnunarhópur) skal í umsókn gera góða grein fyrir hæfni sinni til að vinna deiliskipulag, hanna byggingarnar og byggja. Hann skal skila inn ítarlegum upplýsingum um hæfni og reynslu og upplýsingum um fjárhagslegt hæfi. Farið er með allar upplýsingar sem trúnaðarmál.

Hafnarfjarðarbær áskilur sér fullan rétt til að meta hvort umsækjandi uppfylli kröfur um hæfi á grundvelli upplýsinga í umsókn.

Umsóknum skal skilað inn fyrir **13. okt 2019**

Nánar á **hafnarfjordur.is**



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

Nám í Danmörku

Hefur þú iðnmenntun eða stúdentspróf og hyggur á frekara nám

University College Lillebælt heldur kynningu á námi við skólann **miðvikudaginn 2. október kl. 20.00. í húsakynnum Garðyrkjufélags Íslands að Síðumúla 1 í Reykjavík**

Eftirfarandi fagsvið námsgreina verða kynnt:

- Byggingatæknigreinar
- Framleiðslu- og tæknigreinar
- Ferðamála- og íþróttagreinar
- Viðskipta- og fjármálagreinar
- Sölu- og markaðsgreinar
- Tölvu- og fjölmiðlunargreinar
- Leikskóla- og kennslufræði
- Félagsráðgjöf
- Hjúkrunarfræði
- Sjúkra- og iðjuþjálfun
- Röntgentækni
- Landbúnaðarframleiðsla og tengdar greinar

Frekari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.ucl.dk.
Kennt er ýmist á ensku eða dönsku.

University College Lillebælt er gamalgróinn skóli sem leggur mikinn metnað í að bjóða nemendum sínum allt það besta á hverjum tíma.

Komið og kynnið ykkur þá möguleika sem eru í boði varðandi nám við skólann. **Frekari upplýsingar í síma 862 9131 eða á reynir@verksyn.is**

LILLEBÆLT ACADEMY OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

University College Lillebælt
Seebladsgade 1
5000 Odense C
Danmark
Tlf. 0045 - 70105800
heimasíður:
www.eal.dk. og www.ucl.dk.



Útboð
á útsýnispalli á Bolafjalli



Bolungarvíkurkaupstaður óskar eftir tilboði í byggingu útsýnispalls á Bolafjalli.

Meðal helstu verkþátta eru:
Borun og festing bergbolta.
Smíði og uppsetning stálvirkis.
Frágangur yfirborðs.

Verkinu skal að fullu lokið 15. október 2021.

Útboðsgögn fást afhent frá og með miðvikudeginum 2. október með því að hringja í síma 450-7000 og gefa upp nafn og heimilisfang, síma og netfang og fá útboðsgögn send í tölvupósti, eða gegn því að senda tölvupóst á netfangið finnbogi@bolungarvik.is.

Tilboðum skal skila rafrænt í tölvupósti á netfangið finnbogi@bolungarvik.is eða á skrifstofu Bolungarvíkurkaupstaðar, Aðalstræti 10-12, 415 Bolungarvík eigi síðar en **kl. 14:00 miðvikudaginn 30. október 2019** þar sem þau verða opnuð kl. 14:15 í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.

job
Erum við að leita **að þér?**



STAKFELL
FASTEIGNASALA|1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI


ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON
Framkvæmdastjóri
löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399


STEFÁN HRAFN STEFÁNSSON
Sölustjóri. Hdl.
Löggiltur fasteignasali
GSM 895 2049


SARA MARÍA KARLSDÓTTIR
Fjármálastjóri
GSM 697 5524


ERLA DRÖFN MAGNÚSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 692 0149


MATTHILDUR SUNNA ÞORLÁKSDÓTTIR
Lögfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 690 4966


ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
MBA Rekstrarhagfræðingur
Löggiltur fasteignasali
GSM 663 2508


KJARTAN ÍSAK GUÐMUNDSSON
B.Sc. Viðskiptafræðingur
Nemi til lögg. fast.
GSM 663 4392

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN 28. SEPTEMBER OG SUNNUDAGINN 29. SEPTEMBER MILLI KL 13:00-15:00

BRÍETARTÚN 9-11 - NÝBYGGING



VIÐ ERUM Í SAMNINGSSTUÐI – VIÐ FINNUM BESTU LAUSNINA FYRIR ÞIG

FALLEGAR ÍBÚÐIR Á BESTA STAÐ Í MIÐBÆ REYKJAVÍKUR - AFHENDAST VIÐ KAUPSAMNING

SÉRSTAKLEGA VANDAÐAR INNRÉTTINGAR. STUTT Í ALLA ÞJÓNUSTU, VERSLUN, VEITINGASTAÐI OG SAMGÖNGUR.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA

Matthildur Sunna Þorláksdóttir
Lögfræðingur og
lögg. fasteignasali
Sími 690 4966
matthildur@stakfell.is

Kjartan Ísak Guðmundsson
Viðskiptafræðingur og
aðstoðarmaður fasteignasala
Sími 663 4392
kjartan@stakfell.is





GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

job

Finnum draumastarfið saman

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

VESTURFOLD 29, 112 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

249,5 fm einbýlishús með innbyggðum bílskúr á tveimur hæðum. Útbúið hefur verið aukaíbúðarrými með sérinngangi á neðri hæð. Í dag er lokað á milli hæða en stiginn er enn til staðar þannig að auðvelt væri að opna aftur á milli hæða. **Verð 85,0 m.**

Opið hús sunnudaginn 29. september milli kl. 12:30 og 12:30

Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s. 824 9098, hilmar@eignamidlun. is

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

GERPLUSTRÆTI 17-23, 270 MOSFELLSBÆR



OPIÐ HÚS

Nýjar og glæsilegar 2ja til 5 herbergja fullbúnar íbúðir. Stæði í bílgeymslu fylgir öllum íbúðum. **Verð frá 39,9 m.**

Opið hús sunnudaginn 29. september milli kl. 14:00 og 14:30

Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson lg.fs. s. 824 9098, hilmar@ eignamidlun. is



VILT ÞÚ SELJA HÚSIÐ ÞITT?

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

NÝJAR ÍBÚÐIR TIL SÖLU NÚTÍMALEGT MIÐBORGARHVERFI

EFSTALEITI 19 – 27, LÁGALEITI 1-9



OPIÐ HÚS

laugardaginn 28. sept. kl.12:00-13:00
mánudaginn 30. sept. kl.12:00-13:00
þriðjudaginn 1. okt. kl.12:00-13:00
fimmtudaginn 3. okt. kl.17:00-18:00

Í sýningarsal Efstaleitis 27



LÁGALEITI 3

ÍBÚÐ 102

- 2ja herbergja
- Með svalalokum

Verð: 38.900.000

GÓÐ FYRSTU KAUP







- Fullbúnar íbúðir án gólflefna fyrir utan votrými* möguleiki að bæta gólf efnum við kaupverð
- Rut Kára innanhúsarkitekt sá um að velja saman efni og lit á innréttingum
- Íbúðar afhentar fullbúnar með öllum innbyggðum eldhústækjum.
- Deilibílaþjónusta verður aðgengileg fyrir íbúa svæðisins.
- Sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustu-kjarna og falleg útivistarsvæði



Sigurður Fasteignasali 898 6106



Lilja Fasteignasali 663 0464



Helgi Fasteignasali 780 2700



Dórothea Fasteignasali 898 3326



Ragnar Aðst.maður fasteignasala 844 6516



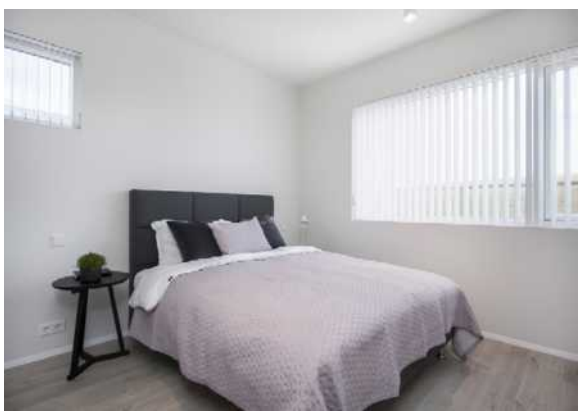
Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889

OPIÐ HÚS AÐ BREIÐAKRI 2-8 GARÐABÆ
SUNNUDAGINN 29.SEPTEMBER
FRÁ KLUKKAN 14:00-14:30.









Ný átta íbúða hús hönnuð fyrir 50 ára og eldri.
Tilbúnar til afhendingar Gólfhitakerfi í íbúðum,
lyfta fer niður í bílakjallara, 16 bílastæði fylgja hverju húsi,
stór sér bílastæði í bílakjallara fylgja hverri eign,
sérinngangur af svölum, stórar stofur, innréttingar og
skápar ná upp í loft. Mynddyrasími og rafmagnsopnun er á
helstu gönguhurðum í stigagangi og bílageymslu.

Húsin eru viðhaldslétt, klædd að utan með ljósgrárri
álklæðningu í bland við viðarklæðningu og með
álklæddum timbur gluggum frá Velfaq.
Eignalóð, mikið skápapláss, timburverandir fylgja neðri hæðum.

Póstnr: 210 - Stærðir: 122-137 - Herbergi: 3-4 - Verð frá 62,9.

LIND
FASTEIGNASALA



Hannes
699 5008

hannes@fastlind.is
Löggiltur fasteignasali



Við seljum á toppverði fyrir þig

Hafðu samband í síma 864 0061

Samviskusemi og heiðarleiki

RE/MAX Senter

Frítt verðmat

Sigrún Gréta Helgadóttir
Löggiltur fasteignasali
sigrun@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 414 4700 - www.remax.is

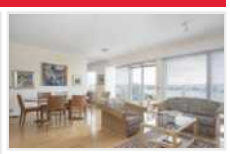
---

Þorragata 9
101 Reykjavík
Fyrir 63 ára og eldri

Stærð: 127,1 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1994
Fasteignamat: 71.100.000

RE/MAX Fjörður







Bókið skoðun í síma 8230339

Verð: 62.500.000

Remax Fjörður kynnir: Bjarta og fallega þriggja herbergja íbúð á fimmtu hæð í lyftuhúsi, með bílskýli og fallegu sjávarútsýni við Þorragötu 9 (íbúð 502). Eignin er ætluð fólki sem er 63 ára og eldra og er starfandi húsvörður.Í sameign er salur til afnota fyrir íbúa og geymsla sem er séreign íbúðar. Í bílskýli er vatn, rafmagn og vaskur.Eignin er laus til afhendingar við kaupsamning.Allar nánari upplýsingar gefur Barbara Rut Bergþórsdóttir nemi í lögg. fasteignasala í síma 823-0339 .



Barbara Rut
Sölufulltrúi
8230339
barbara@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

---

Maríubaugur 97
113 Reykjavík
Fjölskylduvæn eign

Stærð: 120 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2002
Fasteignamat: 45.600.000

RE/MAX Fjörður







Sunnudaginn 29 sept milli 17:00-17:30

Verð: 49.900.000

Remax Fjörður kynnir: Rúmgóða og bjarta 4ja herbergja íbúð með sérinngangi á annari hæð í þríbýli með fallegu útsýni.Tvö rúmgóð barnaherbergi og rúmgott hjónaherbergi með góðu skáplássi.Geymsla og þvottahús innan eignar. Rúmgóð og björt stofa með útgengi á svalir. Eldhús með góðu skápaplássi. Baðherbergi með flísum í hólf og gólf,baðkar og sturta sem og baðinnrétting.Allar nánari uppls gefur Páll Guðmundsson lögg,fasteignasali í síma 861-9300 eða pallb@remax.is og Sigrún lögf sími 8942353



Sigrún
Lögg. fasteignasali
894 2353
sein@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

---

Hringbraut 2b
220 Hafnarfjörður
Góð staðsetning

Stærð: 98,3 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2000
Fasteignamat: 38.950.000

RE/MAX Fjörður



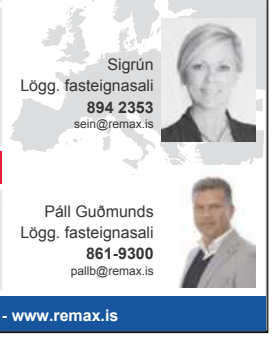




Sunnudaginn 29 sept milli 14:00-14:30

Verð: 49.900.000

Remax Fjörður Kynnir: Rúmgóða og bjarta 3ja herbergja íbúð merkt 208 og stæði í bílgeymslu í góðu lyftufjölbýli við Hringbraut 2B í Hafnarfirði. Frábær staðsettning rétt við hamarinn og lækinn. Eignin er skráð samkvæmt Þjóðskrá Íslands 98,3 fm2 og þar af sér geymsla 9,3 fm2.Þetta er virkilega velstaðsett eign rétt við hjarta Hafnarfjarðar.Allar nánari upplýsingar um eignina veitir Páll Guðmundsson lögg,fasteignasali í síma 861-9300 og Sigrún Einarsdóttir í síma 894-2353 og sein@remax.is



Sigrún
Lögg. fasteignasali
894 2353
sein@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

---

Selvogsgata 26
220 Hafnarfjörður
Góð staðsetning

Stærð: 117,2 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1947
Fasteignamat: 39.950.000

RE/MAX Fjörður



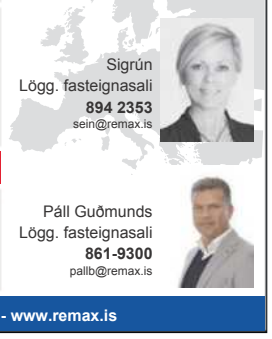




Sunnudaginn 29 sept milli 14:00-14:30

Verð: 42.900.000

Remax Fjörður kynnir: Rúmgóða og bjarta hæð í tvíbýlishúsi við Selvogsgötu 26 í Hafnarfirði. Eignin er skráð samkvæmt þjóðskrá Íslands 117,2 fm2 og er á 2 hæðum.Nánari lýsing Efri hæðin: Sameiginlegur inngangur, forstofa, hol, eldhús með borðkróki, stofa, borðstofa og sjónvarpshol.
Neðri hæðin: Hol, þrjú herbergi, baðherbergi auk þess er geymsla og sameiginlegt þvottahús.Allar nánari upplýsingar um eignina veitir Sigrún Einarsdóttir lögg,fasteignasali í síma 894-2353 og Páll lögf 8619300



Sigrún
Lögg. fasteignasali
894 2353
sein@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

---

Vitastígur 7
220 Hafnarfjörður
Frábær staðseting

Stærð: 62,5 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1946
Fasteignamat: 27.200.000

RE/MAX Fjörður



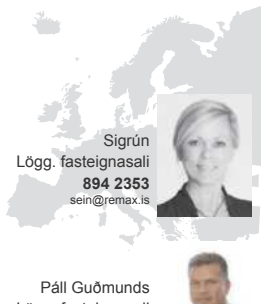




Sunnudaginn 29 sept milli 15:00-15:30

Verð: 35.900.000

Remax Fjörður kynnir: Rúmgóða og bjarta 3ja herbergja risíbúð með fallegu útsýni við Vitastíg 7 í Hafnarfirði. Eignin er skráð samkvæmt Þjóðskrá Íslands 62,5 fm2 . Eignin hefur verið töluvert endurnýjuð að innan, nýtt parket lagt og baðherbergið endurnýjað. Eldhús með nýrri innréttingu. Verið er að fara skipta um gler og glugga að hluta sem seljandi er búin að greiða fyrir. Ný svalahurð og rafmagn yfirfarið.Nánari uppls gefur Páll lögg,fasteignasali í síma 8619300 og Sigrún Einarsdóttir 8942353



Sigrún
Lögg. fasteignasali
894 2353
sein@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

---

Hringbraut 2b
220 Hafnarfjörður
Góð staðsetning

Stærð: 98,3 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2000
Fasteignamat: 38.950.000

RE/MAX Fjörður



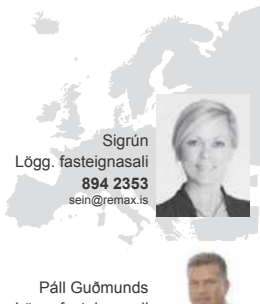




Sunnudaginn 29 sept milli 14:00-14:30

Verð: 49.900.000

Remax Fjörður Kynnir: Rúmgóða og bjarta 3ja herbergja íbúð merkt 208 og stæði í bílgeymslu í góðu lyftufjölbýli við Hringbraut 2B í Hafnarfirði. Frábær staðsettning rétt við hamarinn og lækinn. Eignin er skráð samkvæmt Þjóðskrá Íslands 98,3 fm2 og þar af sér geymsla 9,3 fm2.Þetta er virkilega velstaðsett eign rétt við hjarta Hafnarfjarðar.Allar nánari upplýsingar um eignina veitir Páll Guðmundsson lögg,fasteignasali í síma 861-9300 og Sigrún Einarsdóttir í síma 894-2353 og sein@remax.is



Sigrún
Lögg. fasteignasali
894 2353
sein@remax.is



Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

---

Vantar þig aðstoð við sölu á þinni eign?

Frítt söluverðmat

RE/MAX FJÖRÐUR



Sigrún Einardóttir
Löggiltur fasteignasali
S: 894-2353
sein@remax.is

Páll Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
S: 861-9300
pallb@remax.is

- Við förum yfir söluferlið með þér
- Við sjáum um opin hús og sýningar á eigninni
- Fagljósmyndari tekur myndir

RE/MAX Fjörður— Lækjargata 34d— 220 Hafnarfirði— sími 519-5900

RE/MAX® Senter



VEFARASTRÆTI 40-44

Tekið er á móti gestum við stigahús á Vefarastræti 44 / Sýningaríbúð 208

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 29.SEPT. KL 14:00-14:30







VEFARASTRAETI.IS



ALLAR UPPLÝSINGAR VEITA

Gunnar Sverrir Harðarson
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 2001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 6753
arg@remax.is

RE/MAX



LIND FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is



Þórunn	Hannes	Stefán	Kristján	Sveinn	Hrafn	Bjarni	Þorsteinn	Helga	Vernharð	Lára	Harpa	Gunnar	Arna	Magnús	Halldór	Jón	Ásrún	Eva	Sirrý	Elsa	Albert	Diðrik
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGFRÆÐINGUR	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

OPIÐ HÚS › 29. sept 19:45 – 20:30



Hálsasel 52
109 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 285 fm **EINBÝLI** **HERB:** 9

Glæsilegt og vel staðsett hús með bílskúr, möguleiki á aukaíbúð. Húsið var mikið endurnýjað 2007 og er í góðu ásigkomulagi. Afar falleg og sólrík baklóð með heitum potti, hönnuð af Stanislav.

Heyrumst
Albert › 821 0626 **95.700.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

Bókið skoðun í síma 618-9999



Hraunstígur 6, íb 301
220 HAFNARFJÖRÐUR

STÆRÐ: 60 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 3

Íbúð á efstu hæð. Tvö rúmgóð svefnherbergi, Í eldhúsi er upprunaleg máluð innrétting með skápum, gólfefni eru plastparket, flísar, dúkur. Nýlegt baðherbergi.

Heyrumst
Halldór › 618 9999 **29.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

Bókið skoðun í síma 618-9999



Hraunstígur 6, íb 101
220 HAFNARFJÖRÐUR

STÆRÐ: 53,4 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 2

Íbúð á fyrstu/neðstu hæð, flísar á gólfi. Eldhús er flísalagt og með innréttingu síðan c.a. 2006. Baðherbergið er flísalagt að hluta. Plastparket á gólfi og ágætis skápar. Rúmgóð stofa. Sameiginlegt þvottahús er á hæðinni.

Heyrumst
Halldór › 618 9999 **28.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

Bókið skoðun í síma 618-9999



Hraunstígur 6, íb 201
220 HAFNARFJÖRÐUR

STÆRÐ: 69,8 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 3

Íbúð á annarri hæð í þriggja íbúða húsi. Sameiginleg forstofa. Eldhúsið er parketlagt og með ágætis skápaplássi. Baðherbergið er nýlega tekið í gegn, flísalagt, sturta. Sameiginlegt þvottahús á jarðhæð.

Heyrumst
Halldór › 618 9999 **30.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 29. sept 16:00 – 16:30





Huldubraut 26
200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 177,2 fm **SÉRHÆÐ** **HERB:** 5

Sérlega vönduð efri sérhæð á sjávarlóð við Fossvoginn. Gólfsíðir gluggar eru til norðurs til að hámarka stórbrotið útsýnið. Gólfhiti er í allri íbúðinni og henni fylgir innbyggður bílskúr með hita og rafmagni.

Heyrumst
Venni › 699 7372 **91.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 29. sept 15:00 – 15:30





Sóleyjarrimi 1, íb 201
112 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 102,8 fm **FJÖLBÝLI** **HERB:** 3

Falleg endaíbúð á 2. hæð (jarðhæð ef gengið er inn að framanverðu) í fjölbýlishúsi fyrir 50 ára og eldri. Íbúðin er með upphituðum lokuðum svölum og sér stæði í bílageymslu.

Heyrumst
Venni › 699 7372 **48.900.000 kr.**
Löggiltur fasteignasali

201 SMÁRI

2 - 4 herbergja íbúðir.
Verð frá 36,9 millj. kr.

- Bílastæði í upphituðum bílakjallara fylgir flestum íbúðum.
- Fullkláraðar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.
- Mjög gott skipulag.
- Mynddyrasíma og hita stýrt með snjallsíma.
- Húsin eru klædd að utan og með áltré gluggum.
- Deilibílar í hverfinu.
- Yfir 100 verslanir í göngufæri.
- Hleðslustöðvar fyrir rafbíla.
- Leiksvæði og opnir garðar.
- Skólar og leikskólar í göngufjarlægð.
- Upphitaðar gangstéttir.



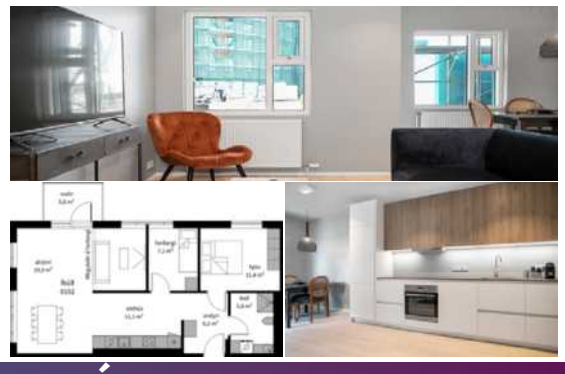
Sunnusmári 18
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 84.6 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 3

Íbúð 107: Er 84,6 fm, þriggja herbergja íbúð á 1.hæð. Sérmerkt bílastæði í bílakjallara fylgir eigninni.

48.900.000 kr.

Heyrumst
Kristján › 696 1122
Löggiltur fasteignasali



Sunnusmári 20
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 80,7 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 3

Íbúð 103: Er 80,7 fm, þriggja herbergja íbúð á 1.hæð. Sérmerkt stæði í bílakjallara fylgir eigninni.

44.900.000 kr.

Heyrumst
Kristján › 696 1122
Löggiltur fasteignasali

Sunnudaginn 29. sept **OPIÐ HÚS** frá kl.13:00-13:30



Sunnusmári 18
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 86,2 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 4

Íbúð 208: Er 86,2 fm er 4 herbergja íbúð á 2.hæð. Sérmerkt bílastæði í bílakjallara fylgir íbúðinni.

49.900.000 kr.

Heyrumst
Kristján › 696 1122
Löggiltur fasteignasali



Sunnusmári 20
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 107,5 fm
FJÖLDI HERBERGJA: 4

Íbúð 036: Er 107,5 fm er tveggja herbergja íbúð á jarðhæð.

53.900.000 kr.

Heyrumst
Kristján › 696 1122
Löggiltur fasteignasali

Ítarlegar upplýsingar má finna á www.201.is



Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
› hannes@fastlind.is



Diðrik Stefánsson
Lögg. fasteignasali
647 8052
› diddi@fastlind.is



Stefán Jarl Martin
Lögg. leigumiðlari
892 9966
› stefan@fastlind.is



Kristján Þórir Hauksson
Lögg. fasteignasali
696 1122
› kristjan@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

Bókið skoðun í síma 892-9966





Lyngás 1 E-H
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 99-103 fm FJÖLBÝLI HERB: 4

Nýtt og glæsilegt fjölbýlishús með hagkvæmum og rúmgóðum 4 herbergja fjölskylduíbúðum, stæði fylgir öllum íbúðunum í bílakjallara. Húsið er vel staðsett í hjarta Garðabæjar í nálægð við alla þjónustu og sjávarsíðuna.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **51.9 - 55.9 MKR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 28. sept 16:00 – 16:30





Holtsvegur 47
210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 170,3 fm FJÖLBÝLI HERB: 4-5

Falleg 4-5 herbergja íbúð með útsýni yfir Urriðavatn og út á haf, tvö baðherbergi, bílastæði í upphituðum bílakjallara og tvær geymslur. Vandað parket og innréttingar.

Heyrumst
Kristján › 696 1122 **74.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

Bókið skoðun í síma 777-2288





Bæjarlind 5
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 64-240 fm FJÖLBÝLI HERB: 2-4

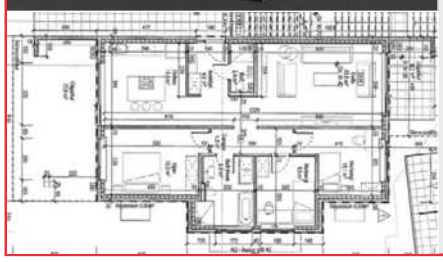
LIND fasteignasala kynnir:

Húsið er 11 hæðir auk bílageymslu og eru útsýnisíbúðir í boði frá 6.hæð. Húsið er allt klætt, ál-tré gluggar, teiknað af Hornsteinum og lýsing hönnuð af Lumex.
Íbúðum verður skilað fullbúnum án gólfefna en gólf verða þunnflotuð að undanskildum votrýmum (baðherbergi og þvottahús) sem verða flísalögð. Öllum íbúðum fylgja innbyggð tæki í eldhúsi: ísskápur, uppþvottavél, spanhelluborð, ofn og örbylgjuofn að undanskildum tveggja herbergja íbúðunum.

Heyrumst
Jón › 777 2288 **Verð frá 40.4 MKR**
Löggiltur fasteignasali

Bókið skoðun í síma 892-9966 eða 822-2123



Ögurhvarf 4
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 144-149 fm SÉRHÆÐ HERB: 4

LIND fasteignasala kynnir:

Glæsilegar sérhæðir við Ögurhvarf 4D. Húsin eru staðsett innst í litlum botnlanga. Skilast fullbúnar með innbyggðum eldhústækjum, án parkets en votrými flísalögð. Vandaðar spónalagðar innréttingar og möguleiki á svalalokun og er þakskyggni á svölum einangrað.

Nánari upplýsingar veita:
Stefán lögg. fasteignasali, s: 892-9966
Helga lögg.fasteignasali, s: 822-2123

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **72.900.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 892-9966





Breiðahvarf 6
203 KÓPAVOGUR

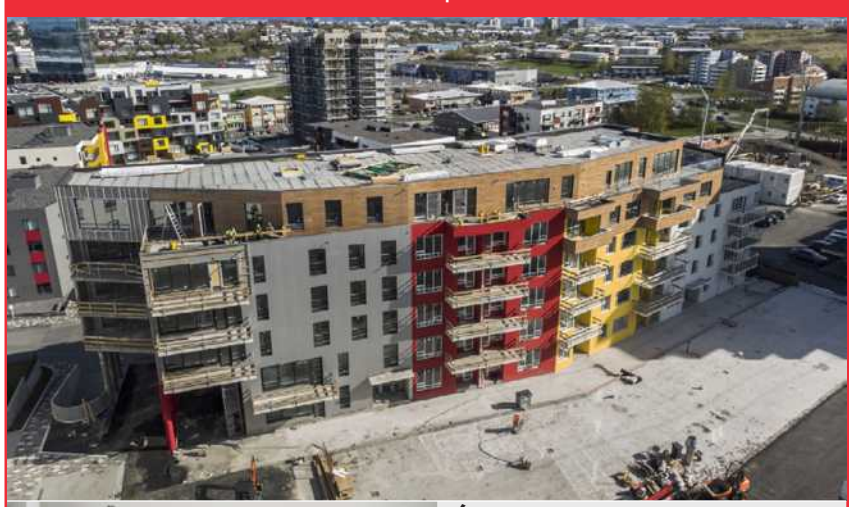
STÆRÐ: 385,4 fm EINBÝLI HERB: 7

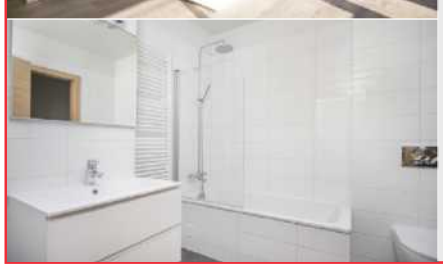
Eitt af glæsilegri húsum landssins með stórglæsilegu útsýni til fjalla þar sem sést meðal annars yfir Elliðavatn, Akrafjall, Bláfjöll, Hengil , Esju og Skálafell.
Sjö svefnherbergi eru í eigninni ásamt tveimur baðherbergjum og gestasalerni. Stórar stofur ásamt tveimur um 30 m2 sólstofum sem búið er að byggja yfir svalirnar.

Eignin er hin vandaðasta með sérsmíðuðum innréttingum, granítborðplötum, vönduðum tækjum og niðurlímdum gólfefnum.

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **150.000.000 KR**
Löggiltur fasteignasali

OPIÐ HÚS › 29. sept 16:00 – 16:30





Álalind 4-8
201 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 102-251 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-5

LIND fasteignasala kynnir:

Fullbúnar og vandaðar íbúðir í nýju lyftuhúsi að Álalind 4-8. Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum, innbyggðum kæliskáp og uppþvottavél, innfelld lýsing og önnur ljós fylgja. Upphitað bílastæðahús.

Nánari upplýsingar veita:
Stefán lögg.fasteignasali, s: 892-9966
Hannes lögg.fasteignasali, s: 699-5008
Kristján lögg.fasteignasali, s: 696-1122
Hrafn lögg.fasteignasali, s: 775-4988

Heyrumst
Stefán › 892 9966 **55.9 - 109.9 MKR**
Löggiltur fasteignasali

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ASBYRGI ehf
Sími 568 2444
Ingileifur Einarsson, Lögg. fasteignasali.
ÁBYRG FASTEIGNASALA – www.asbyrgi.is
Suðurlandsbraut 54 - við Faxafen - 108 Reykjavík
Ingileifur Einarsson - Löggiltur fasteignasali.

DALHÚS 92, FRÁBÆR STAÐSETNING



Opið hús mánud. 30. sept frá kl. 17.15 - 18.00
Til sölu mjög vel skipulag og vandað 263.5 fm einbýlishús á tveimur hæðum með tvöföldum bílskúr. Húsið skipstist m.a. í bjarta og rúmgóða stofu með arni, borðstofu, eldhús opið inn í stofu, sjónvarpshol, 4-5 svefnherbergi og tvö baðherbergi. Stórar vestursvalir. Falleg ræktuð lóð með stórum sólpöllum. Húsið er staðsett innst í götu á mjög fallegum og rólegum stað. Útsýni.

LUNDUR 3 - ÚTSÝNISÍBÚÐ
200 Kópavogur





Glæsileg íbúð á 6 hæð
- 144,2 fm
- Vandaðar innréttingar og efnisval
- Yfirbyggðar svalir
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Mikið sjávarútsýni

Verð: **84,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

MIKLABORG
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

FANNAFOLD 135
112 Reykjavík





Fallegt og vel viðhaldið einbýlis hús á einni hæð innst í botnlanga við Fannafold
- Stærð 224 fm
- 6 herbergja
- Bílskúr
- Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla og alla helstu þjónustu

Verð: **94,9 millj.**



Nánari upplýsingar:
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali
gunnar@miklaborg.is **sími:** 899 5856

MIKLABORG
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

DOMUSNOVA Fasteignasala
Nýbýlavegur 8, 2. hæð • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • S 527 1717

Réttingar og sprautuverkstæði til sölu





Rekstur með áratugasögu ásamt öllum tækjum og búnaði sem þarf til rekstursins. Félagið er í samstarfi við öll tryggingafélögin og er verkefnastaða góð.

Nánari upplýsingar fást eingöngu á skrifstofu Domunova hjá Agnari Agnarssyni lgfs, agnar@domusnova.is

www.domusnova.is

BJARKARBRAUT 3
801 Grímsnes







Glæsilegt 115 fm heilsárshús í Bjarkarborgum
- Auka 30 fm gestahús á fallegri lóð
- Hjónasvíta m sérbaðherbergi
- Gestaherbergi og svefnloft
- Glæsilegt 7560 fm eignarland
- Stór pallur m nuddpotti
- Einstök eign í grennd v Minni Borg Grímsnesi

Nánari staðsetning á miklaborg.is

Verð: **49,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími:** 695 5520

MIKLABORG
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984
535-1000

heimili fasteignasala – á traustum grunni

Finndu okkur á Facebook



Finnbogi Hilmarsson
lögg. fasteignasali



Hvassaleiti 56, VR blokkin. Björt endaíbúð með fallegu útsýni.
Mjög vel staðsett 3ja herbergja íbúð á 4. hæð í VR blokkinni. Íbúðin er endaíbúð og er því sérlega björt og með fallegu útsýni. Tvö rúmgóð herbergi og stofa. Stórar svalir útfrá stofu. Á jarðhæð hússins er félagsmiðstöð á vegum Reykjavíkurborgar og er þar boðið uppá ýmsa þjónustu t.d. mat, fjölbreytt félags- og tómstundastarf. Í húsinu er vinnustofa, hárgreiðslu,- og fótaaðgerðarstofa o.fl. Kringlan með úrvali verslanna og þjónustu er hinum meginn við götuna. **Verð 60,9 millj.**
Opið hús á morgun sunnudag frá kl. 13:30 – 14:00.
Nánari upplýsingar veitir Finnbogi Hilmarsson, fasteignasali, sími 895-1098.

530 6500 Grensásvegi 3 | Opið mán. – fös. frá kl. 9–17 | www.heimili.is

OPIÐ HÚS
LAUGARDAGINN 28. SEPTEMBER, KL. 13.00 - 13.30

Garðabær - Lyngás 1



NÝJAR ÍBÚÐIR Í SÖLU MIÐSVÆÐIS Í GARÐABÆ
Hagkvæmar 3ja og 4ra og 5 herbergja íbúðir með stæði í bílageymslu. Íbúðirnar eru miðsvæðis í Garðabæ, í göngufæri frá skólum, sundlaug, íþróttasvæði og verslun. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Verð frá 47,9 m
3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
löggiltur fasteignasali
hrafnhildur@eignamidlun.is
Sími 862 1110



Herdís Valb. Hölludóttir
löggiltur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
Sími 694 6166



Ertu að leita að sérfræðingi?
hagvangur.is



HAGVANGUR


Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi


Þórarinn Thorarensen
Lögg.fast. og eigandi


Þórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi


Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi


Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi


Ása Þöll Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/móttaka


Nadia Katrín Banine
Löggiltur fast.


Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.


Eggert Mariuson
Löggiltur fast.


Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla


Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Löggiltur fast.


Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Löggiltur fast.


Siggi Fannar
Löggiltur fast.

www.landmark.is
... leiðir þig heim!

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN

Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

BREKKUGERÐI 30, 108 RVK





OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN
29. SEPTEMBER MILLI KL 17:00-17:30

- 70 fm 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngang.
- Stofa, eldhús, tvö svefnherbergi, baðherbergi og sameiginlegt þvotthús.
- 187,1 fm 7 herb efri sérhæð með bílskúr sem búið er að innrétta sem stúdió-íbúð.
- Þrjár stofur, eldhús, fjögur svefnherbergi, tvo baðherbergi og sameiginlegt þvottahús.
- Húsið er mikið endurbætt að utan, nýlega málað að utan og skipta um flest allt gler.
- Fallegur garður í óskiptri sameign og frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í alla þjónustu.

Verð íbúðar á jarðhæð er 37,9 millj.
Verð efri sérhæðar er 84,9 millj.

Þórey, s. 663 2300

BLIKAHÓLAR 12 (BJALLA 1D), 111 RVK



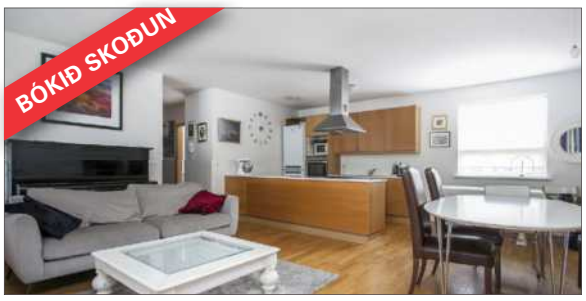
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 1. OKT KL 17:00-17:30

- 89,3 fm 3ja herbergja íbúð á 1. hæð (2. hæð frá bílast)
- Eignin er mikið endurbætt, björt og rúmgóð.
- Stofa og borðstofa í opnu rými, eldhús með borðkrók.
- Tvö svefnherbergi og baðherbergi, þvottahús í sameign.
- Frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í alla þjónustu.

Verð 36,9 millj.

Þórey s. 663-2300.

ÞORLÁKSGEISLI 56 (ÍBÚÐ 203), 113 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN - thorey@landmark.is

- 139,9 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi
- Eignin er björt og rúmgóð, tvennar svalir og stæði í bílageymslu.
- Stofa, borðstofa og eldhús í opnu rými, sjónvarpshol.
- Þrjú svefnherbergi, fataherbergi innaf hjónaherbergi
- Baðherbergi og þvottahús innan íbúðar.
- Frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í alla þjónustu.

Verð 56,5 millj.

Þórey, s. 663-2300.

LYNGÁS 1C, 210 GBÆ



OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 29. SEPT KL 14:00-14:30

- Sérinngangur, afgirtur timburpallur og stæði í bílageymslu.
- 117 fm FIMM herbergja ENDAíbúð – FJÖGUR SVEFNHERBERGI.
- Stofa, borðstofa og eldhús / rúmgott baðherbergi.
- Vandaðar innréttingar og fallegt plankaparket.
- Fallegur garður með leiktækjum á sameignarlóð.
- Frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í alla þjónustu.
- Eignin getur verið laus fljótlega.

Verð 62,9 millj. **Þórarinn s. 770-0309**

ÁLAKVÍSL 43 – 110 RVK



OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 1. OKT KL. 17:45 TIL 18:15

- Mikið endurnýjuð 114 fm, 4ra herbergja íbúð á jarðhæð.
- Íbúðin er með sérinngangi og veröndum í suður og vestur.
- Endurnýjað bað og nýlega endurnýjað eldhús. Sérmerkt bílastæði

V. 54,9 millj.

Sigurður s. 896-2312







SÖLUSÝNING ÞRIÐJUDAGINN 1. OKT KL. 12:00 – 13:00

Nýjar íbúðir í grónu hverfi í 108 Reykjavík. Sogavegur 73 -77 eru tvö lágreist hús sem falla vel inn í gróið umhverfi þar sem svalir og sérafnotaréttir snúa til móts suðri og vestri að mestu.

Vel staðsettar íbúðir í fallegu og viðhaldsléttu húsi með góðu geymslurými.
Stæði í bílageymslu fylgja flestum íbúðum og bílskúrar nokkrum.
Íbúðirnar verða afhentar fullbúnar með gólfefnum. **Afhendingartími maí / júní 2020.**

Studíó – 4ra herbergja íbúðir fyrir fólk á öllum aldri.
Verð frá 38,5 millj.

Upplýsingar um íbúðir veita:


Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi
s. 896 2312
ss@landmark.is


Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.
s. 897 6717
inga@landmark.is



Kristján Baldursson
hdl., lögg. fasteignasali, löggiltur leigumiðlari.
S: 867-3040



Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Fr.kv.stj.Viðskiptafr., lögg. fasteignasali, leigumiðlari.
S: 899-5949



Garðar B. Sigurjónsson
Sölustjóri.
Löggiltur fasteigna- og skipasali.
S. 898-0255



Bára Daníelsdóttir
Skrifstofustjóri
S: 693-1837



Sólveig Regína Biard
Löggiltur fasteignasali
Skjalavinnsla.
S: 869-4879



Garðar Hólm
Löggiltur fasteignasali
S: 899-8811



Gylfi Jens Gylfason
hdl., lögg. fasteignasali
S: 822-5124



Garðar Kjartansson
Sölufulltrúi
Í námi til löggildingar fasteignasala
S: 853-9779



Styrmir Þór Sævarsson
Löggiltur fasteignasali.
S: 846-6568



Jóna Benný Kristjánsdóttir
Lögmaður.
Löggiltur fasteignasali.
S: 869-8650



Gunnar Þórisson
Löggiltur fasteignasali.
Viðskiptafræðingur.
S: 692-6226



Einar Örn Guðmundsson
Viðskiptafræðingur
Sölufulltrúi.
Í námi til löggildingar fasteignasala
S: 823-4969



Guðbjörg Helga
Löggiltur fasteignasali.
Viðskiptafræðingur.
MSc nám í nýsköpun
S: 897-7712



Kristín María Stefánsdóttir
Lögfræðingur.
Í námi til lögg.fast-eignasala
S: 837-1177



Matthías Eyjólfsson
Hefur lokið námi til lögg fasteignasala.
S: 899-7770

TRAUSTI fasteignasala

Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

VIÐ ERUM TRAUSTI



Álftamýri 10
108 Reykjavík

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN
30. SEPTEMBER KL. 17:30 - 18:00
Falleg 3ja herbergja íbúð á fjórðu (efstu hæð). Eignin er skráð alls 83,7 fm þar af eru tvær geymslur skráðar 4 fm og 4,3 fm. Eignin getur verið laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veitir Garðar B. s: 898-0255 gardarbs@trausti.is
Verð: 39,9 millj.



Drápuhlíð 11
105 Reykjavík

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN
1. OKTÓBER KL. 17:30 - 18:00
Einstaklega björt, rúmgóð og vel skipulögð 89,1 fm 3ja herb. íbúð á neðstu hæð. Húsið hefur fengið reglulegt viðhald.
Nánari uppl. veita Kristín s: 837-1177 kristin@trausti.is og Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is
Verð: 44,9 millj.



Efstaland 4
108 Reykjavík

OPIÐ HÚS: MIÐVIKUDAGINN
2. OKTÓBER KL. 17:30 - 18:00
Rúmgóð og björt 3ja-4ra herbergja 80,0 fm íbúð á 2. hæð. Verið er að ljúka framkvæmdum á ytra byrði hússins sem seljandi greiðir fyrir. Sérmerkt bílastæði fylgir íbúð. Rúmgóðar suðursvalir með fallegu útsýni. **Nánari uppl. veitir Styrmir s: 846-6568 styrmir@trausti.is**
Verð: 45,9 millj.



Sléttahraun 25
220 Hafnarfjörður

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN
2. OKTÓBER KL. 17:00 - 17:30
Mikið endurnýjuð og björt 2ja herb. 58,2 fm íbúð á 2. hæð í fjölbýli. Bílskúrsréttur fylgir íbúðinni. Stór sameiginlegur garður með leiksvæði fyrir börn. Stutt er í alla helstu þjónustu. Getur verið laus við kaupsamning. **Nánari uppl. veita Kristín s: 837-1177 kristin@trausti.is eða Kristján s: 867-3040 kristjan@trausti.is. Verð: 33,5 millj.**

MIKLABORG



Opið á laugardögum frá 10-14





Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015 - 2017
Framúrskarandi fyrirtæki



Þóroddur S. Skaptason
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313



Páll Pórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl og löggiltur fasteignasali

Harpa Rún Glad
hdl og löggiltur fasteignasali

Ertu í fasteignahugleiðingum?

Verðum með **heitt á könnunni í dag 10-14** tilbúin að veita faglega ráðgjöf.

- Viltu upplýsingar um nýbygginga?
- Vantar þig fasteign?
- Ertu að fara selja?
- Hvað kostar eignin þín?

Kíktu í heimsókn, við tökum vel á móti þér!

MIKLABORG – Með þér alla leið

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

MIKLABORG

Opið á laugardögum frá kl. 10-14

Opið í dag 10-14



OPIÐ HÚS
sunnudag 29. sept. frá kl. 14:00 - 15:00

Hafnarbraut 13-15
200 Kópavogi

Nýjar og glæsilegar 1-5 herbergja íbúðir við Hafnarbraut 13-15 í lyftublokk á vestanverðu Kársnesi.

- Stærðir frá 45 -175 fm.
  Fallegt sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar og með gólfefnum á votrýmum.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.
- Kársnesið er vaxandi svæði með fjölskylduvænu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna.

Verð frá : **33,9 millj.**





Nánari upplýsingar veita:



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími:697 9300
svan@miklaborg.is



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 29. sept. kl 16:00-16:30

Dyrhamrar 18
112 Reykjavík

Vel skipulögð 4ra herb. 115 fm íbúð 2 hæð
Sérinngangur af svölum
Lítið fjölbýlishús, aðeins 7 íbúðir
Frábær staðsetning og fallegt útsýni!

Verð: **49,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir::
Óskar H. Bjarnasen, lögg.fasteignasali
ohb@miklaborg.is **sími:** 691 1931



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 29. sept. kl 14:30-15:00

Lindargata 35
101 Reykjavík

Vönduð 128,4 fm 3ja herb íbúð á 2 hæð
Þvottahús innan íbúðar og góðar suðursvalir
Sér stæði í bílageymslu og búið er að leggja fyrir rafhleðslustöð
Sameign og frágangur til fyrirmyndar
Eingögnu 9 íbúðir í húsinu

Verð: **68,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir::
Óskar H. Bjarnasen, lögg.fasteignasali
ohb@miklaborg.is **sími:** 691 1931



OPIÐ HÚS
laugardaginn 28. sept. kl 15:30 til 16:30

Byggðarholt 1C
270 Mosfellsbær

Vel skipulagt raðhús á tveimur hæðum við Byggðarholt í Mosfellsbæ.
Snyrtilegur bakgarður með stórri timburverönd í suður Sérbílastæði fyrir framan hús. Eignin er skráð 158,9 fm.
Frábær staðsetning!

Verð: **59,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:
Ásgrímur Ásmundsson, hdl og lögg. fasteignasali
asi@miklaborg.is **sími:** 865 4120



OPIÐ HÚS
mánudaginn 30. sept. kl 17:00-17:30

Kópavogsgerði 1
200 Kópavogur

Falleg 135 fm, 3ja herbergja íbúð á jarðhæð
2 svefnherbergi. Stór stofa 2 snyrtingar
Þvottahús innan íbúðar. Sér inngangur 44 fm sérafnotaréttur með harðviðargólfi og glerlerlokun. Sjávarútsýni. Glæsileg eign

Verð: **70,9 millj.**



Nánari upplýsingar veita:
Friðrik P. Stefánsson, hdl. og aðst. fasteignasala
fridrik@miklaborg.is **sími:** 616 1313

Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307



Laugavegur 40a
101 Reykjavík

Glæsileg og vel skipulögð íbúð á 2 hæð í virðulegu og vönduðu húsi við Laugaveg
136 fm 4ra herbergja
Góð lofthæð
Góð staðsetning í hjarta miðbæjar Reykjavíkur

Verð: **89,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali

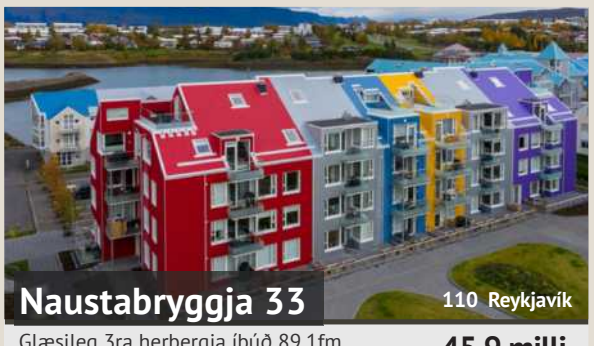


Hagamelur 41
107 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð íbúð á 2. hæð við Hagamel 41, 80 fm 3ja herbergja
Nýlegt eldhús og gólfefni.
Nýlega búið að steina allt húsið og endurnýja alla glugga.
Góð staðsetning í hjarta vesturbæjarins.

Verð : **43,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali



Naustabryggja 33
110 Reykjavík

Glæsileg 3ra herbergja íbúð 89,1fm
Lyftuhús. Vandaðar innréttingar og gólfefni Ísskápur og uppþvottavél fylgir
Þvottahús innan íbúðar
Eigninni fylgir stæði í bílageymslu
Frábær staðsetning
Fallegar gönguleiðir í náttúrunni

Verð : **45,9 millj.**

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Við getum ekki komið í veg fyrir að þú breytist í foreldra þína ...

En við getum tryggt að þú vitir hvað er að frétta!

FRETTABLADID.IS

...Fyrir okkur sem fögnum haustinu



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í yfir 25 ár. **Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is**

Fimm ráð fyrir flutninga

Það finnst engum auðvelt eða skemmtilegt að flytja og yfirleitt gerir fólk það með svo löngu millibili að margar góðar lexíur gleymast á milli skipta. Hér eru fimm ráð sem er gott að hafa í huga.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Það finnst fáum gaman að burðast með þung húsgögn, svo það er gott að reyna að kaupa létta og meðfærilega muni.
MYNDIR/GETTY

Það er óskaplega mikið mál að flytja og á öllum stigum ferlisins þarf að leggja á sig mikla vinnu og taka ýmsar erfiðar ákvarðanir. Þá er ekki verra að hafa nokkrar ágætar reglur til hliðsjónar sem geta hjálpað manni, flýtt fyrir og sparað erfiði. Vefurinn freshome.com birti nokkrar góðar ráðleggingar sem er vert að hafa í huga þegar kemur að því að flytja og skreyta nýja slotið.

Þú þarft ekki að taka allt með

Þegar maður flytur áttar maður sig á því að maður á miklu meira af dóti en maður hélt og að mikið af því hefur ekki verið notað lengi, jafnvel árum saman. Það kostar tíma, orku og peninga að flytja allt þetta dót, þannig að það borgar sig að hreinsa vel út áður en hafist er handa við flutningana.

Það er of mikil vinna að losa sig við allt aukadótið og pakka því sem er eftir í einum rykk. Það borgar sig að nálgast þetta sem tvö ólík verkefni og byrja að taka til og hreinsa út nokkrum vikum áður en flutningar hefjast. Þá verður miklu minna mál að pakka niður.

Húsgögn passa misvel í ólíkar íbúðir

Margir lenda í vandræðum með að láta gömlu húsgögnin passa í nýju íbúðina. Þess vegna borgar sig að kaupa húsgögn sem eru í klassískum stíl, hlutlausum litum og skiptast í einingar, svo þau passi í ólík herbergi. Svo er hægt að nota áberandi eða litsterka skrautmuni til að gefa húsgögnunum smá fútt.

Það er mun ódýrara að kaupa litríka aukahluti en að þurfa að kaupa nýjan sófa af því að sá gamli hentar ekki stílnum í nýrri íbúð.

Þung húsgögn eru ekki vinur þinn

Hér áður fyrr voru bein tengsl milli þyngdar og gæða þegar kom að húsgögnum, en það hefur breyst vegna framfara í framleiðslu og hráefnanotkun. Það er líka eiginlega sama hversu fallegur hann er, níðþungur sófi verður fljótt miklu minna spennandi þegar maður neyðist til að burðast með hann upp og niður stiga.



Það getur verið flókið verkefni að flytja þannig að rétt vinnubrögð geta sparað mikla vinnu.

Í stað þess að þurfa að velta fyrir þér hvort þú viljir frekar henda stóru húsgögnunum en að flytja þau er best að hafa þetta í huga þegar húsgögnin eru keypt. Lífið verður auðveldara ef maður reynir að kaupa vönduð húsgögn úr léttum efnum, líka þegar þú þrífur eða breytir skipulaginu heima hjá þér.

Settu allt upp með besta móti

Það kemur stundum fyrir þegar fólk er að selja heimilið að það fellur fyrir því upp á nýtt. Þegar búið er að laga til og heimilið skartar sínu fegursta til að sýna það kemur oft í ljós að það er fallegra en fólk hafði vanist. Með tímanum getur viðhald farið forgörðum og ýmsir ósiðir myndast í umgengni.



Það borgar sig að ganga sem best frá sem allra fyrst, svo maður endi ekki með að garfast í hálfuppsettri íbúð.

Þegar maður raðar og setur upp nýtt heimili er engin ástæða til að reyna ekki að láta það líta út eins og fyrirmyndarheimili, í stað þess að láta hlutina bara ganga upp og ætla svo að hugsa um þetta síðar. Það borgar sig að ganga vel frá öllum hlutum og skreyta hvert einasta heimili með réttri blöndu af aukahlutum og litasamsetningum. Þá þarf bara að viðhalda því. Svo er hægt að kveikja á ilmkertum og njóta heimilisins í sinni bestu mynd í stað þess að vera að vandræðast í hálfuppsettu húsnæði vikum eða jafnvel mánuðum saman.

Sinntu viðhaldsvinnu strax

Þessi ábending rímar við þessa hér á undan. Það er algengt að fólk klári seint að opna síðustu kassana eða sé með einhver óklárað viðhaldsverkefni löngu eftir að það flytur inn í nýja íbúð.

Það borgar sig að ráðast strax í öll þessi verkefni og afgreiða þau áður en lífið fer aftur í fastar skorður. Helst ætti vinna við heimilið að klárast áður en flutt er inn, en þegar það er ekki í boði borgar sig samt að ganga í þessi mál sem allra fyrst, áður en húsgögn og dót eru um allt og aðrar skyldur byrja að kalla.

Takið allt upp úr kössunum eins fljótt og hægt er og ef ykkur langar endilega að mála eitthvað herbergi en hafið ekki orku eða tækifæri til að klára það allt er hægt að stytta sér leið með því að mála bara einn áberandi vegg, það eitt getur gert rosalega mikið fyrir herbergi.

ENDURSKOÐUN OG BÓKHALD

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um Endurskoðun og bókhald kemur út föstudaginn 4. október

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími: 550-5652 /arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Kynheilsa þarf ekki að vera feimnismál

Í tilefni þess að LÍF styrktarfélag er 10 ára, hafa LÍF og Florealis tekið höndum saman til að vekja athygli á heilsu og kynheilbrigði kvenna undir slagorðinu „Njóttu þess að vera kona!".

Við ákváðum að fara af stað með vörulínu sem styður heilbrigði kvenna vegna þess að okkur fannst vanta áreiðanlegar og viðurkenndar lækningavörur til að meðhöndla algeng einkenni sem konur upplifa," segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis. „Það er svo margt sem tengist okkur konum sem enginn þorir að tala um. Við viljum opna betur umræðuna um heilbrigði kvenna og auka fræðslu. Líkami okkar breytist mjög mikið yfir ævina og stundum áttum við okkur ekki á því hvað er að gerast. Það eru tímabil í ævi hverrar konu þar sem að hún upplifir einkenni sem tengjast breytingum, hvort sem það er vegna meðgöngu eða tíðahvarfa. Mörg þessara einkenna eru óþægileg og hafa áhrif á líf okkar og líðan. Þetta á til dæmis við um þurrk í leggöngum og hitakóf sem margar konur upplifa í tengslum við tíðahvörf. Svona einkenni geta haft veruleg áhrif á daglegt líf en eru því miður lítið rædd," segir Sandra Mjöll.

Gefa til LÍF

Sandra segir að Florealis vilji opna umræðuna um heilsu kvenna og stuðla að fræðslu. Því lá beint við



Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og vörustjóri hjá Florealis, segir að það sé svo margt sem tengist heilsu kvenna sem enginn þorir að tala um.

að fara í samstarf við Líf styrktarfélag á 10 ára afmæli félagsins. LÍF er styrktarfélag kvennadeildar Landspítalans og hefur stutt rækilega við starfsemina þar síðasta áratuginn t.d. með kaupum á tækjum og umbótum á aðstöðu. Starfsemi þeirra hefur bætt aðbúnað fyrir fjölda kvenna sem leitað hafa á deildina í tengslum við meðgöngu og fæðingu eða vegna meðferðar á kvensjúkdómum. Þess má geta að meirihluti íslenskra fjölskyldna leitar til deildarinnar



> **Við viljum opna betur umræðuna um heilbrigði kvenna og auka fræðslu.**

á einhverjum tímapunkti. Núna stendur LÍF fyrir söfnun svo hægt sé að endurnýja vöggurnar á fæðingarvaktinni og sængurlegudeildinni, sem og skilrúm og nauðsynleg tæki á kvenlækningadeildinni. Florealis styður við LÍF með því að gefa 15% af hverri seldri kvenvöru frá fyrirtækinu beint til LÍFs fram til 15. október.

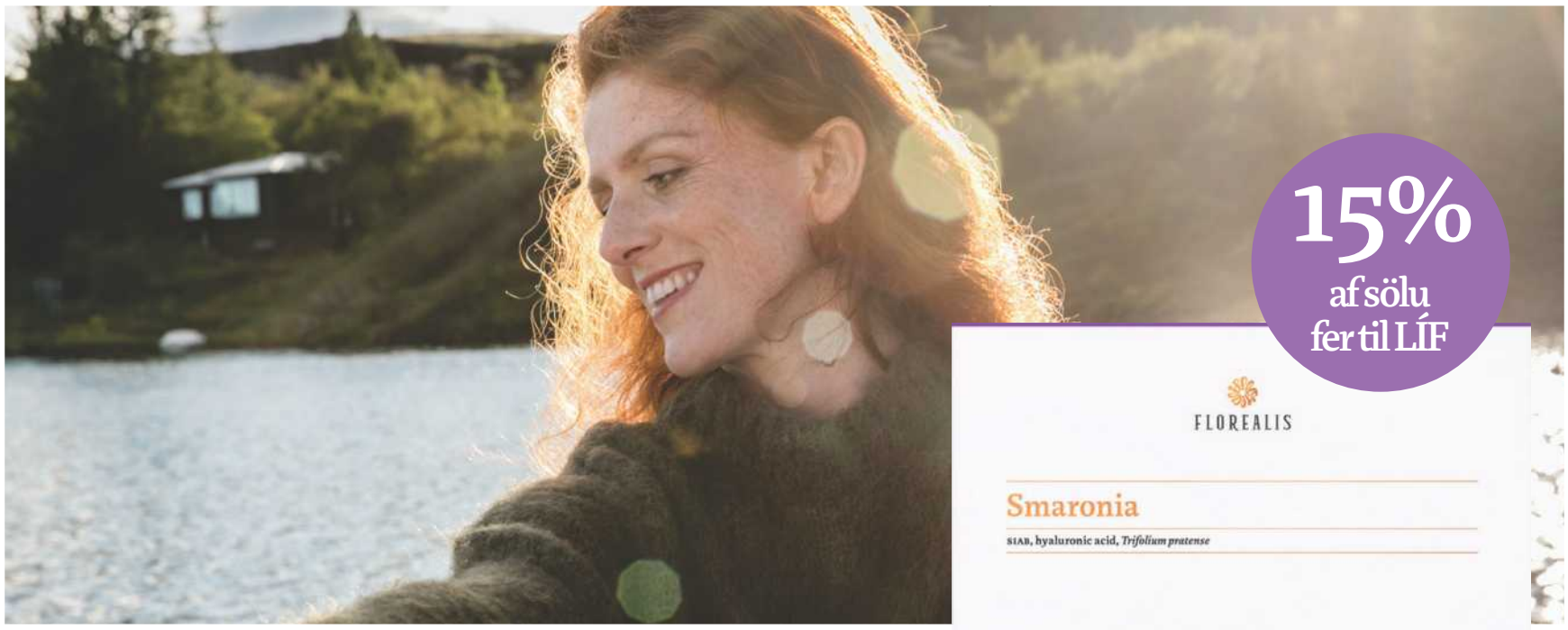
Einstakar vörur fyrir konur

Florealis býður upp á þrjár viðurkenndar lækningavörur til að meðhöndla vægar sýkingar, þurrk og önnur óþægindi á kynfærum kvenna sem eru mjög algeng. Vörurnar heita Smaronia, Liljonia og Rosonia og eru fáanlegar í flestum apótekum landsins.

„Smaronia-gelið er sérstaklega vinsælt hjá konum sem upplifa þurrk í leggöngum og þá oft í tengslum við tíðahvörf. Ólíkt öðru geli er það ekki einungis mjög rakagefandi heldur styður einnig uppbyggingu heilbrigðrar slímhúðar í leggöngunum og dregur úr eymslum," segir Sandra. „Liljonia eru hins vegar mjúk hylki til að setja í leggöng þegar grunur er um sýkingu. Liljonia-hylkin draga úr sviða og ertingu í leggöngum, vinna gegn sýkingum og koma á jafnvægi í náttúrulegri flóru legganganna. Hylkin eru í þægilegri stærð og auðvelt að koma þeim fyrir. „Sú kvenvara sem hefur verið best tekið er Rosonia, en það er froða sem er borin á ytri kynfæri og dregur mjög fljótt úr kláða, sviða og ertingu á svæðinu ásamt því að vinna gegn vægum sýkingum. Rosonia virkar einnig vel á rakstursútbrot og inngróin hár," segir Sandra að lokum.

LÍF Styrktarfélag

FLOREALIS



Njóttu þess að vera kona!

Smaronia

– Náttúrulegt gel við þurrki í leggöngum

- Byggir upp heilbrigðan vef og dregur úr þynningu slímhúðar
- Minnkar kláða, sviða, þurrk og særindi í leggöngum
- Náttúruleg innihaldsefni án viðbættra hormóna

15% af hverri seldri vöru á tímabilinu 15.09.19 – 15.10.19 renna til styrktar LÍF styrktarfélags

LÍF Styrktarfélag



Justin Bieber og Hailey Baldwin giftu sig í fyrra og ætla aftur að ganga í það heilaga með heljarinnar brúðkaupsveislu.

Gifta sig aftur

Hailey og Justin Bieber giftu sig leynilega í New York í fyrra en nú ætla þau að gifta sig aftur með heljarinnar veislu. Vinum og ættingjum verður boðið. Hailey bauð vinkonum sínum í veglegt gæsapartí í vikunni þótt hún sé þegar gift kona. Meðal gesta var ofurfyrirsætan Kendall Jenner. Í partíinu var Hailey með ódýrt brúðarslör frá Oh Polly. Vinkonurnar voru duglegar að deila myndum á Instagram frá djamminu.

Hailey og Justin giftu sig þremur mánuðum eftir að þau kynntust til að geta stundað kynlíf, eftir því sem hún segir. Á meðan Hailey skemmti sér í gæsapartíinu birti Justin mynd á Instagram síðu sinni af bleikum smóking. Hann bað fylgjendur um að hjálpa sér að velja brúðkaupsfötin. Eftir því sem tímariti People segir verður brúðkaupið í South Carolina 30. september.



Stórafmæli

Plötubúðin Lucky Records fagnar um þessar mundir 10 ára afmæli og af því tilefni verður blásið til veislu í dag. Þetta er stórmerkilegur áfangi en á sama tíma og geisladiska- og plötumarkaðurinn er að hrynja á heimsvísu nýtur Lucky Records bæði mikilla vinsælda og virðingar og hefur oft komist á lista yfir bestu plötubúðir í heimi.

Búðin, sem staðsett er á Rauðarárstíg 10, opnar klukkan 11 og upp úr hádegi tekur við þétt dagskrá þar sem meðal annars plötusnúðar og hljómsveitir sýna listir sínar. Þá verður boðið upp á veitingar frá Ölgerðinni og eru áhugasamir eindregið hvattir til þess að mæta og fagna þessum merkilega áfanga.

Vinsælustu merkjaskórnir

Þótt Michael Kors sé kannski þekktastur fyrir handtöskurnar sínar þá er hann öflugur í mörgu öðru. Skórnir hans eru til dæmis mjög eftirsóttir. Sem dæmi má nefna að flatbotna skór frá Michael Kors voru þeir mest seldu í Bretlandi á síðasta ári af öllum merkjaskóm. Skórnir kosta 90 pund eða rúmar þrettán þúsund krónur þar í landi sem þykir ekki mikið fyrir hönnunarvöru. Þeir eru ekki bara vinsælir í verslunum heldur einnig á Instagram. Skónum var deilt 28 þúsund sinnum á viku á meðan næstvinsælustu skórnir sem eru frá Valentino og kosta 650 pund var deilt 11 þúsund sinnum.

Í þriðja sæti voru hælaskór frá Manolo Blahnik sem kosta 775 pund og fengu vinsældir sínar í gegnum bíómyndina Sex and the City. Í fjórða sæti voru láhælaskór frá Salvatore Ferragamo sem kosta 400 pund. Í því fimmta eru sandalar frá Saint Laurent sem kosta 600 pund, í sjöunda sæti eru stígvél frá Chloe á 850 pund, í sjöunda sæti Jimmy Choo hælaskór á 450 pund, í áttunda sæti eru hælaskór frá Christian Louboutin á 495 pund, í níunda sæti voru stígvél frá Stuars Weitzman og í því tíunda mokkasínur á 540 pund frá Gucci.



Vinsælustu skórnir.

TILBOÐ
SÚPA OG FJÓRIR RÉTTIR
Kjúklingur í karrýsósu
Núðlur með grænmeti
Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu
Lambakjöt í piparsósu
Tekið með heim
1.890 kr. (á mann)
Borðað á staðnum
2.200 kr. (á mann)
Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

Opið alla daga
vikunnar frá
kl. 11:00 - 22:00

KINAHOFID
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



MINI COUNTRYMAN S E PLUGIN-HYBRID 4X4 ! RAFMAGN OG BENSÍN.

TILBOÐSVERÐ STGR 4.490Þ ! 4.850þ í skiptum. Sem nýr ! Nýskr 5.2018 ! Ekinn aðeins 7 þ km ! Leður/tau. 18"álfelgur, Sjálfsk, ofl. Sjá www.plugin-hybrid.is

Bílagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

BÍLA GALLERÍ



NÝR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSÍN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR !

400.000 undir listaverði og þú færð að auki : Sóllúgu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Verð 5.090þ. Sjá www.mmc.is

Bílagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is

SUZUKI



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjórhjólin eru með power stýri, 100% driflæsingu. Létt, lipur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar litlu eldsneyti.

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

Bílar til sölu



FORD TRANSIT '11 - JUMBO TIL SÖLU.

Langur, Háþekja, Diesel, ek. aðeins 99 Þ. Km. Stór og glæsilegur með mikla möguleika. Verð aðeins 2.350 m. kr. Vel með farinn dekurbíll. S. 868-3144

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málarar

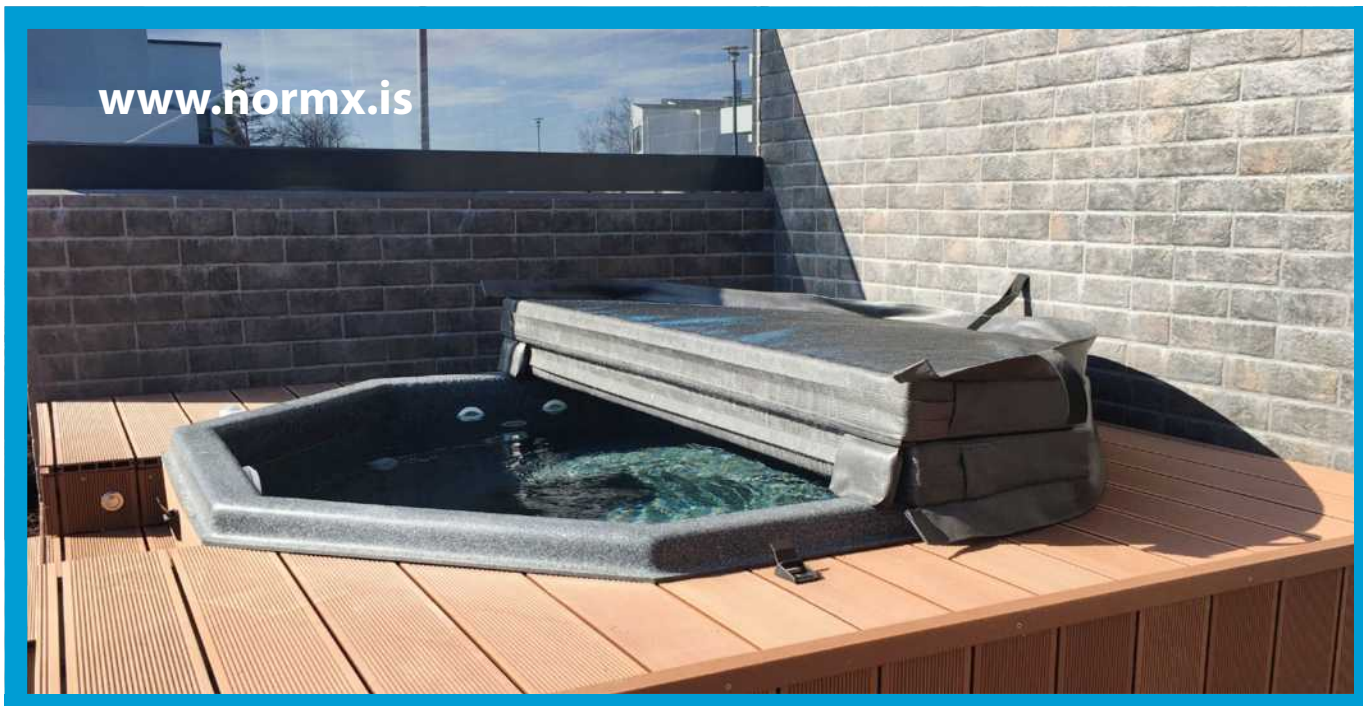
Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Til sölu

plettac distribution



VINNUPALLAR EHF
s. 618 8418 • vinnupallarehf@gmail.com



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.


Snorralaug · Gvendarlaug · Grettislaug · Unnarlaug · Geirslaug

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

Garðyrkja

SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.
Tek að mér haustklippingar, þrif á lóðum og alla almenna garðyrkju og tek einnig að mér ráðgjöf varðandi stærri breytingar.
Hjörleifur Björnsson skrúðgarðyrkjufræðingur s:662-6625

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 bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994







Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría 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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu 2ja herb. íbúð, langtímaleiga. Vesturbær Kóp. Tilboð og uppl. í síma: 692-6910

Herbergi til leigu,105 og 107 RVK. S: 860-0360

Til leigu mjög góð 4 herb. 85 fm íbúð að Strandgötu í HFJ. Verð 230.000 Nánari upplýsingar í s. 663 5790

Ódýr íbúð til sölu/leigu á Skagaströnd. Uppl. S: 847 8446

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM 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.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105
Upplýsingar í síma 782 8800

Til sölu



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

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: I - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Kennsla

VANTAR ÞIG EINKAKENNARA Í ENSKU?
Enskukennari með 20 ára reynslu. Get aðstoðað nemendur við Samræmdu prófin, heima vinnu og Business English.
Tölvupóstfangið: Englishtutor4help@yahoo.com



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





Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.



Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun 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 bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

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

viftur.is

Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir



ÍSHÚSIÐ

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500.-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

KRÓNAN

Hvað er í matinn?

KORTER Í 4

Þú finnur allt á einum stað í öllum okkar verslunum!



MS matreiðslurjómi
343 kr. stk.



J.O. rautt pestó
399 kr. stk.

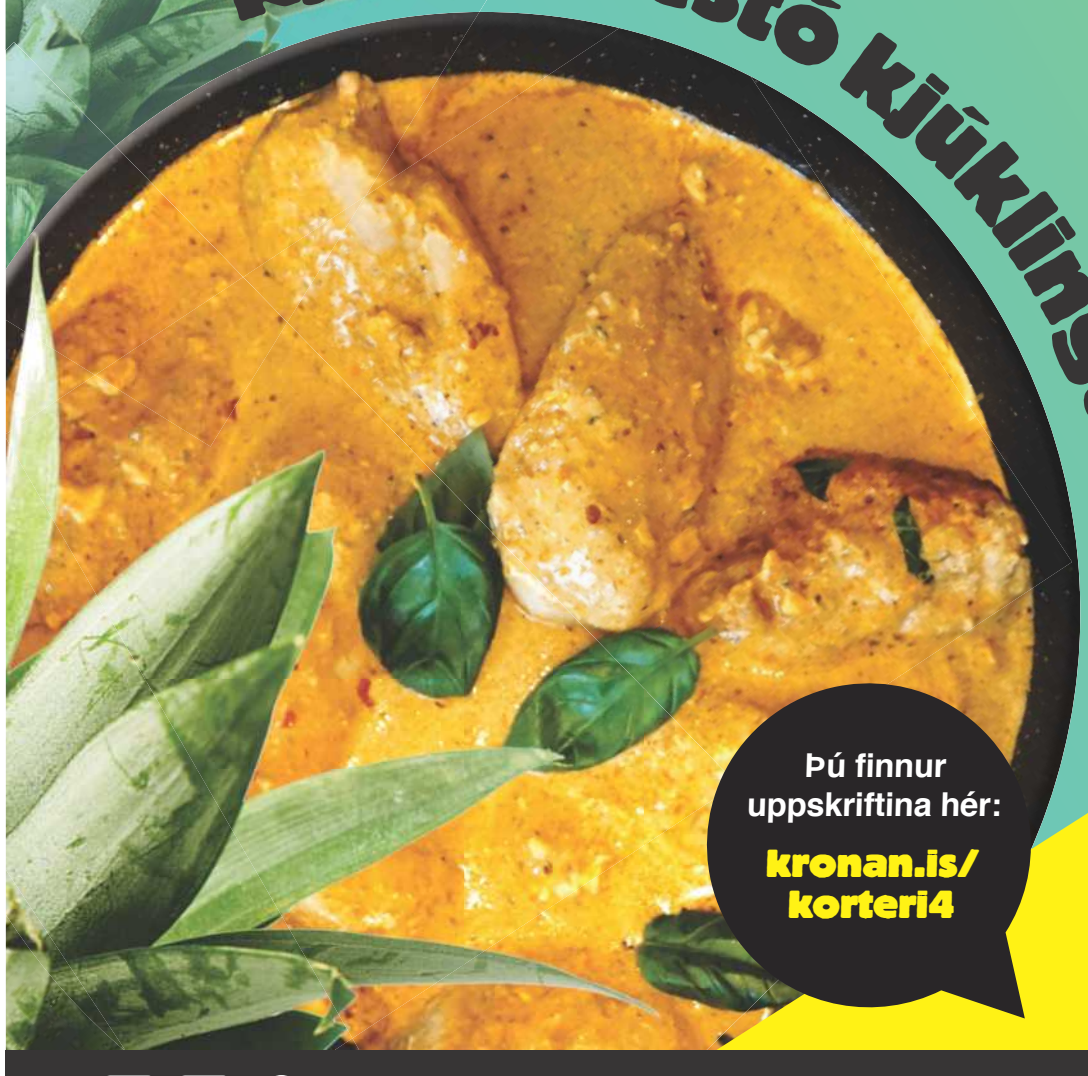


MS Mexíkóostur
336 kr. stk.



Gestus hrísgrjón, 500 g
259 kr. pk.

Rjóma pestó kjúklingur



Þú finnur uppskriftina hér:
kronan.is/korteri4



Krónu Ferskar Bringur
1876 kr. kg

Matur fyrir fjóra = 2.463 kr.*

616 kr. á mann

*Miðað við 600 g af kjúklingabringum

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



„Hér er svo mikill hraði og spenna, svo mikið í gangi og samverustundir fjölskyldunnar færri og færri," segir Vala um eina ástæðu þess að fjölskyldan lagði í langferð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



Lærðu af heimamönnum

Hjónin Vala Mörk Jóhannsdóttir og Guðjón Svansson fóru í fimm mánaða spennandi rannsóknarleiðangur í byrjun árs með tveimur sonum sínum. Þau dvöldu á þeim fimm stöðum í heiminum þar sem fólk býr að mestu langlífi og góðri heilsu.

SVÆÐIN SEM TILHEYRA BLUE ZONES-SVÆÐUNUM ERU LOMA LINDA Í BANDARÍKJUNUM, NICOYA-SKAGINN Á KOSTA RÍKA OG EYJURNAR OKINAWA Í JAPAN, IKARIA Á GRIKKLANDI OG SARDINÍA Á ÍTALÍU"

Vala Mörk Jóhannsdóttir og Guðjón Svansson eru Mosfellingar og reka æfingastöðina Kettlebells Iceland úr bílskúr heimilisins í Mosfellsbæ. Heimilið stendur rétt hjá Reykjalundi en Vala er menntaður iðjuþjálfi og hefur starfað bæði í Danmörku og á Íslandi á Reykjalundi, sem slíkur. Núna vinnur hún frekar með fyrirbyggjandi nálgun.

Guðjón er samskiptafræðingur og hefur m.a. unnið hjá Íslandsstofu, Rauða Krossinum og Hagvangi. Saman eiga þau hjónin fjóra syni á aldrinum 8-24 ára.

„Við fórum fyrir um áratug með þrjá elstu drengina í ársreisu og ferðuðumst með þá um alla Suður-Ameríku. Ferðalagið reyndist fjölskyldunni vel og nú vildum við gera svipað með þeim yngsta sem vildi auðvitað líka upplifa í reisu eins og bræður hans. En við vildum líka fara því það er svo gott að kúpla sig um tíma úr íslensku samfélagi. Hér er svo mikill hraði og spenna, svo mikið í gangi og samverustundir fjölskyldunnar færri og færri," segir Vala.

Þau ákváðu að ferðin skyldi verða eins konar rannsóknarleiðangur um hið góða líf. Áfangastaðirnir urðu svokölluð Blue Zones, þau fimm svæði í heiminum þar sem langlífi og góð heilsa fara saman. Þau einsettu sér að dvelja með heimafólki og læra af þeim hvernig hægt væri að draga úr álagi og bæta heilsuna.

„Svæðin sem tilheyra Blue Zones-svæðunum eru Loma Linda í Bandaríkjunum, Nicoya-skaginn á Kosta Ríka og eyjurnar Okinawa í Japan, Ikaria á Grikklandi og Sardinía á Ítalíu," segir Vala. „Við vildum í raun komast að leyndarmálum þeirra sem búa á þessum svæðum og miðla þekkingunni áfram. Það höfum við nú þegar gert og erum með fyrirlestra í fyrirtækjum og vinnustofur þar sem við rýnum í þann lífstíl og þau gildi sem einkenna líf fólks á þessum svæðum og hvernig má yfirfæra þau á líf okkar. Við segjum ferðasöguna, drögum fram það sem við lærðum á hverjum stað og vinnum svo með styrkleika fólks og tækifæri í umhverfi þess. Hjálpum því að komast að eigin gildum og hvernig þau geta lifað betur í samræmi við þau, þannig að betri heilsa og vellíðan verði útkoman," útskýrir Vala.



Í fótbolta á Sardiníu.



Snorri með tveimur vinkonum í Loma Linda.

Hún bendir á að vissulega búi Íslendingar að langlífi. „En meðalævi heilbrigðs lífs er lægri. Og það er nokkuð sem við viljum breyta því við sjáum eftir ferðalagið fjölmarga möguleika."

Vala segir svæðin fimm ólík. „Í Loma Linda í Bandaríkjunum sem er um klukkutíma frá Los Angeles er samfélag Sjöunda dags aðventista sem líta á líkamann sem musteri sem þau eiga að fara vel með. Þau halda hvíldardaginn, Sabbat, heilagan á laugardögum og í heilan sólarhring láta þau ekkert trufla sig heldur huga að sjálfum sér, hitta vini og fjölskyldu og hafa það notalegt. Þau sinna ekki heimilisstörfum nema því allra nauðsynlegasta eða vinnu, lesa ekki undir próf og svo framvegis. Það sem við tókum með okkur í veganesti frá Loma Linda er mikilvægi hvíldar," segir Vala frá.

Þaðan lá leið fjölskyldunnar til Kosta Ríka. „Þar bjuggum við meðal annars inni á góðri fjölskyldu. Strákarnir fengu svefnherbergi við hliðina á gömlu hjónunum og við Gaui í garðhúsi í garðinum.

Við tókum þátt í lífi þeirra. Fjölskyldufaðirinn hugsaði mikið um aðra. Hann var alltaf að, sendi

EITT GLÆSILEGASTA SÆLKERABORÐ LANDSINS ER Í HAGKAUP KRINGLUNNI



Við mælum með

- Bocage Camembert Normandy frá Frakkland
- Primadonna frá Hollandi
- Gamle ole frá Danmörku
- Manchego frá Spáni
- Gorganzola frá Ítalíu
- Gruyére frá Swiss
- Snowdonian cheddar frá Wales
- Stilton frá Englandi

Við sneiðum fyrir þig

- Parma hráskinka frá Ítalíu
- Crespone salami Milano frá Ítalíu
- Parma mattonella frá Ítalíu
- Pancetta frá Ítalíu
- Serrano hráskinka 12 & 18 mánaða frá Spáni
- Iberico hráskinka frá Spáni
- Mangalica hráskinka frá Spáni
- Roastbeef frá Íslandi

Kringlan

HAGKAUP

Meira svona alla daga



Vala og Snorri sonur hennar í fjöllunum í Ikaria.



Snorri með góðri vinkonu á Sardiníu.



Á japönsku eyjunni Okinawa.

matarkörfur til krakkanna sinna sem voru í háskóla í San Jose, hitti foreldra sína og gamla frænku. Tengslin á milli fólks skipta miklu máli. Að vera til staðar og vita hvað er að gerast í lífi fólks. Þetta stóð upp úr í Kosta Ríka.“

Eftir dvöl í Kosta Ríka lagði fjölskyldan í ferðalag til Japan.

„Okinawa er falleg eyja og þar hafði fólk sterkan tilgang. Það bar ríka virðingu fyrir því starfi sem það sinnti. Sama hvað það var. Afgreiðslustarf, vegavinna eða að stýra umferð á fjölfarinni götu. Hvert einasta starf var álitið mikilvægt og virðingin gagnkvæm. Þetta fannst okkur áhugavert enda á atvinna ekki bara að vera til þess að greiða reikninga. Að finna að lífið hafi tilgang og að þú skiptir máli er mikilvægt.“

Íslensku fjölskyldunni fannst einnig mjög áhugavert að heimsækja Ikaríu, pínulitla gríska eyju þar sem tíminn virðist standa í stað. „Þar virðist ekki skipta máli hvort eitthvað tiltekið verk sé unnið í dag eða á morgun. Þar er enginn asi og fólk vinnur hægt en örugglega að verkum sínum. Ég get nefnt dæmi um það hvernig fólk á eyjunni byggir sér hús. Úti um alla eyjuna má sjá hálfbyggð hús, ástæðan er sú að fólk tekur sér mörg ár í að byggja. Það er enginn að fara fram úr sér eins og við eigum til hér heima.“



Samara í Kosta Ríka.

Ítalska eyjan Sardinía var sú síðasta sem fjölskyldan dvaldi á. Hún er önnur stærsta eyja Miðjarðarhafsins á eftir Sikiley. „Við dvöldum mikið í Cagliari sem var kosin heilsuborg Evrópu fyrir fáeinum árum síðan. Eyjan er þannig uppbyggð að möguleikar fólks á hreyfingu og samveru eru mjög miklir. Gleði borgarbúa var áberandi mikil og stóð uppúr. Íbúar komu saman á torgum þar sem þeir sátu lengi og spjölluðu, lífsviðhorf þeirra var smitandi. Að hafa gaman af lífinu er það sem samfélag þeirra snýst um.“

Þau komu heim til Íslands í sumarbyrjun. Og að sjálfsögðu voru það viðbrigði.

„Asinn er svo mikill, við þurfum að hægja á okkur. Við þurfum að finna okkur leiðir til þess að búa í samfélagi þar sem við getum hreyft okkur en verið örugg. Þú sendir til dæmis ekki barnið þitt gangandi eða á hjóli í skólann ef það þarf að fara yfir stórar umferðargötur. Þá ertu kominn í skutlið og mögu-

> ASINN ER SVO MIKILL, VIÐ ÞURFUM AÐ HÆGJA Á OKKUR. VIÐ ÞURFUM AÐ FINNA OKKUR LEIÐIR TIL ÞESS AÐ BÚA Í SAMFÉLAGI ÞAR SEM VIÐ GETUM HREYFT OKKUR EN VERIÐ ÖRUGG.

leikarnir á hreyfingu stórminnka. Þetta er bara lítið dæmi og ég held að fólk sé að átta sig á því að þetta skiptir miklu máli fyrir lífshamingju og góða heilsu. Að samfélagið styðji við íbúa sína með því að laga umhverfið að góðum lífsháttum. Mér fannst það líka góðs viti þegar ríkisstjórnin efndi til samstarfs við Nýja Sjáland og Skotland um áherslur við uppbyggingu velsældarhagkerfa. Við getum breytt lífi okkar ef við vitum hverju við viljum breyta og hvernig samfélagi við viljum búa í.“

Net á methraða

Vertu á hámarkshraða með ótakmarkað gagnamagn

Uppsetning á búnaði innifalin.

Kláraðu málið á **vodafone.is**, í síma **1414** eða í næstu verslun.

vodafone

bauhaus.is

BAUHAUS®

Á LAUGARDAG GRILLUM VIÐ Á MILLI KL.13.00 OG 16.00 OG GEFUM ÖLLUM BÖRNUM GLAÐNING - VERIÐ VELKOMIN !






OKTÓBERFEST

VIÐ FÖGNUM OKTÓBERFEST MEÐ GÓÐUM TILBOÐUM
TILBOÐIN GILDA FIMMTUDAG, FÖSTUDAG, LAUGARDAG OG SUNNUDAG

OKTÓBERFEST

20% afsláttur

MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ AF ÖLLUM RAFMAGNSGARÐVERKFÆRUM FRÁ MAKITA OG RYOBI

Makita®

RYOBI®

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

OKTÓBERFEST

20% afsláttur

MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ AF ÖLLU PARKETI

OKTÓBERFEST

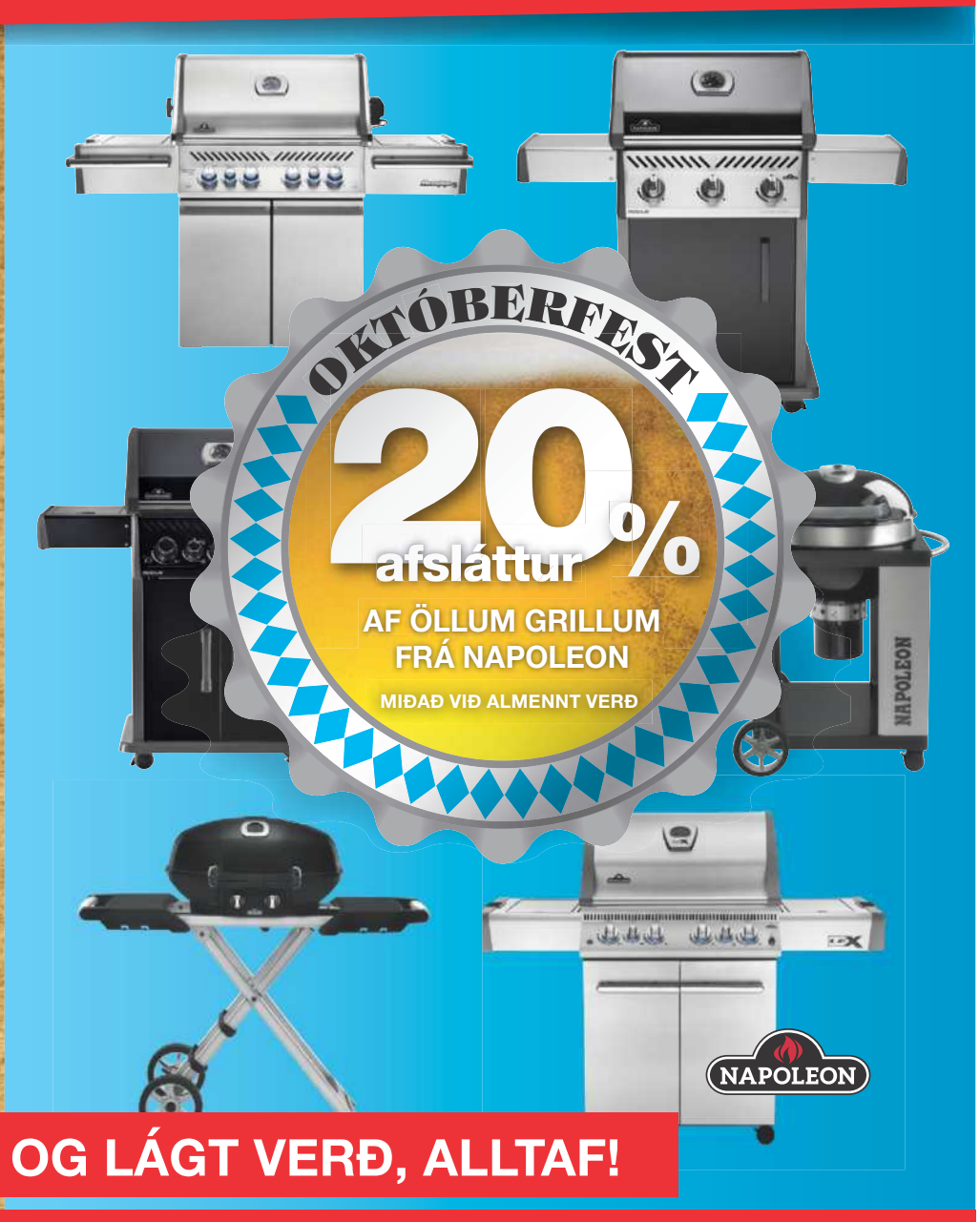
20% afsláttur

AF ÖLLUM FLÍSUM

MIÐAÐ VIÐ ALMENNT VERÐ

OKTÓBERFEST BAUHAUS ER ENNÞÁ Í FULLUM GANGI!





MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

Auglýst verð gildir frá fimmtudeginum 26. september til og með sunnudeginum 29. september 2019. Gildir á meðan birgðir endast.

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

28. SEPTEMBER 2019 LAUGARDAGUR

Merkisatburðir

1930 Elliheimilið Grund í Reykjavík er vígt.

1943 Haraldur Böðvarsson, útgerðarmaður á Akranesi, og kona hans, Ingunn Sveinsdóttir, gefa Akraneskaupstað Bíóhöllina, ásamt öllum búnaði og skal tekjum af bíórekstrinum varið til menningarmála.

1968 Við Menntaskólann við Hamrahlíð er sett upp höggmyndin Öldugjálfur eftir Ásmund Sveinsson sem Reykjavíkurborg gaf skólanum.

1969 Brot úr Murchison-loftsteininum falla til jarðar í Ástralíu.

1988 Önnur ríkisstjórn Steingríms Hermannssonar tekur við völdum.

1988 Á Ísafirði er afhjúpaður minnisvarði um Ragnar H. Ragnar, tónskáld og skólastjóra Tónlistarskóla Ísafjarðar. Ragnar hefði orðið níræður þennan dag.

1991 Stofnað er landssamband björgunarsveita og hlýtur nafnið Landsbjörg.

2006 Lokað er fyrir hjáveitugöng Kárahnjúkastíflu og myndun Hálslóns hefst.



Þótti fjárglögg í æsku

Þótt Þórunn Sigurðardóttir sé sjötíu og fimm ára er hún hvergi nærri hætt að vinna. Hún kennir á Bifröst og sinnir menningarmálum af krafti bæði á Íslandi og erlendis.



Þórunn ætlar að geyma hátíðahald vegna stórafmælisins lengra fram á haustið.

Ú, ég á svolítið afmæli en ætla ekki að halda mikið upp á það núna, segir Þórunn Sigurðardóttir, leikskáld með meiru, sem verður sjötíu og fimm ára á morgun en er að undirbúa fulltrúaráðsfund Listahátíðar Reykjavíkur í Ráðherrabústaðnum þegar ég heyri í henni. „Ég er dálítið á haus þessa dagana og það er mikið að gera hjá öllum í fjölskyldunni svo veisluhald verður frekar pent. Við Stefán gerum bara eitthvað skemmtilegt, förum út að borða eða eitthvað," segir hún og á að sjálfsögðu við eiginmanninn, Stefán Baldursson, fyrrverandi þjóðleikhússtjóra.

Ég byrja á að forvitnast um fjölda barna og ömmubarna og kemst að því að þau hjón eiga tvö börn og sjö barnabörn. „Við ætlum að reyna að ná þeim öllum saman aðeins seinna í haust. Við eigum son sem heitir Baldur og vinnur í Kviku banka og dóttur sem heitir Unnur Ösp og er leikkona. Það er brjálað að gera hjá þeim báðum núna svo við ætlum að hinkra aðeins með hátíðarhaldið.

Hún segir þau Stefán vera á fullu líka. „Ég er mikið að kenna, er að byrja með stórt námskeið á Bifröst núna í október, það fellur inn í greinina menningarstjórnun. Svo er ég í öllu mögulegu öðru, er fulltrúi mennta og menningarmálaráðherra sem formaður stjórnar Listahátíðar í Reykjavík – en hátíðin verður 50 ára í vetur. Svo er ég líka í stjórn Norræna menningarsjóðsins sem er stórt batterí á vegum norrænu ráðherranefndarinnar og undir honum eru ýmsir sjóðir. Við sem erum í stjórninni erum ekki í úthlutunarnefndum heldur í yfirstjórn sjóðanna í heild og það er margt sem kemur inn á okkar borð. Ég er tiltölulega nýbyrjuð í þessu embætti. Fór á fyrsta fundinn í vor, hann var á Grænlandi, stór og mikill og langur fundur. Þar var verið að móta stefnuna til framtíðar og hvernig best er að haga samstarfinu."

Þegar litið er til æskuáranna minnist Þórunn ljúfra sumra á Kvískerjum í Öræfum. Hún kveðst muna náttúruna þar svo vel að hún gæti gengið blindandi um svæðið. „Eftir að ég var komin yfir tvítugt fór ég austur að smala. Bræðurnir sem bjuggu þar báðu mig að koma því ég var þekkt fyrir það á Kvískerjum hvað ég var fjárglögg. Ég var að koma frá útlöndum og fannst þetta að sjálfsögðu spennandi verkefni."

Þegar Þórunn var sumardvalarbarn á Kvískerjum var sveitin einangruð vegna óbrúaðra jökulfljóta og fáir voru á ferli. Það hefur breyst. „Núna finnst mér stórfurðulegt að koma að Fjallsárlóni og Jökulsárlóni, ég bara veit ekki hvað allt þetta fólk er að gera þarna! Kvískerjabræður höfðu áhyggjur af því að það kæmi styggð að fuglunum þegar vegurinn opnaðist. Þeim þótti það ekki góð tilhugsun því fuglarnir voru svo spakir á Kvískerjum. Þeir höfðu meiri áhuga á fuglum en fólksfjölda."

gun@frettabladid.is



Elskuleg fóstra mín,

Sigurlaug Helga Pétursdóttir

frá Hólkoti, Sandgerði,

lést á Hrafnistu Hlévangi, föstudaginn 13. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Arna Magnea Danks og fjölskyldur.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*





ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson Útfararstjóri Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir Útfararþjónusta Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn



ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

Veist þú hvert eignir þínar renna eftir þinn dag? Kynntu þér málið á heimasíðu okkar, www.útför.is. Þar getur þú m.a. sett inn þínar forsendur í reiknivél. Við aðstoðum þig við gerð erfðaskrár, kaupmála og við dánarbússkipti.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**



Þökkum innilega fyrir samúð og vinättu sem okkur var sýnd við andlát og útför eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Jónatans Ólafssonar

Sigrún Halldórsdóttir
Rögnvaldur Jónatansson — **Ásdís R. Jónsdóttir**
Ólafía Jónatansdóttir — **Haukur Konráðsson**
Sigurdríf Jónatansdóttir — **Björn J. Sighvatz**
Brynjar Bragason — **Anna Þ. Ingólfsdóttir**
Kristján Hálfdánarson — **Jóhanna S. Hansen**
Rúnar Hálfdánarson — **Inga Helga Björnsdóttir**
Daði Hálfdánsson — **Ráðhildur Stefánsdóttir**
afa- og langafabörn



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Sveinlaug Guðmundsdóttir

Sólvangsvegi 3 Hafnarfirði

lést á Landspítalanum 24. september. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 3. október kl 13.00.

Elsa Óskarsdóttir — **Hafsteinn Eggertsson**
Ingvar Sigurðsson — **Pálína Þráinsdóttir**
Birna Leifsdóttir — **Sigurður Valgeirsson**
Guðmundur Leifsson — **Kristrún Runólfsdóttir**
Sævar Leifsson — **Hildur Benediktsdóttir**
Sigrún Leifsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn



Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Einarsdóttir

Miðhúsum

lést 25. september á hjúkrunarheimilinu Dyngju. Útförin fer fram frá Egilsstaðakirkju fimmtudaginn 3. október kl. 14.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær móðir okkar og tengdamóðir,

Kristín Kristinsdóttir

Ennisbraut 27
Ólafsvík,

lést miðvikudaginn 25. september á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi. Útförin verður auglýst síðar.

Svanur Kristófersson — **Guðrún Kjartansdóttir**
Stefán Smári Kristófersson — **Hrefna Rut Kristjánsdóttir**
Kristinn Kristófersson — **Auður Sigurjónsdóttir**

DRAUMASIGLINGAR
MEÐ NORWEGIAN CRUISE LINE

FREE AT SEA

ALLT INNIFALIÐ Í ÖLLUM SIGLINGUM
EKKI BORGA MEIRA EN ÞÚ ÞARFT

WORLD TRAVEL AWARDS



ASÍA - SINGAPORE TIL TOKYO
11. APRÍL - 5. MAÍ 2020

Verð frá kr.
810.000
á mann í 2ja manna innklefa með FREE AT SEA ALLT INNIFALIÐ

8 sæti laus

ÍSLENSK FARARSTJÓRN • GIST Í 4 NÆTUR Í SINGAPORE OG 3 Í TOKYO • HO CHI MINH Í VÍETNAM
HONG KONG OG SHANGHAI Í KÍNA • HIROSHIMA, KOCHI, KOBE, SHIMIZU, YOKOHAMA OG TOKYO Í JAPAN

Uppselt

JÓL Í KARÍBAHAFINU
20. des. 2019 - 4. jan. 2020
Costa Maya í Mexíkó, Harvest Caye Roatán í Hondúras, Cozumel í Mexíkó
Verð frá kr. 375.000 á mann

10 sæti laus

PANAMASKURÐURINN
11. febrúar - 5. mars 2020
Great Stirrup Cay, Cartagena Puntarenas, Puerto Quetzal, Puerto Vallarta, Puerto San Lucas, Los Angeles
Verð frá kr. 545.000 á mann

PÁSKAR Í KARÍBAHAFINU
11. - 24. apríl 2020
Great Stirrup Cay, Ocho Rios á Jamaíku, Georg Town og Cozumel í Mexíkó
Verð frá kr. 398.000 á mann

ATLANTSHAFIÐ
20. apríl - 10. maí 2020
Azoreyjar, Lissabon, Cadiz (Sevilla) Malaga, Mallorka, Barcelona, Cannes Livorno, Civitavecchia, Róm
Verð frá kr. 440.000 á mann

8 sæti laus

GRÍSKA EYJAHAFIÐ
12. - 26. maí 2020
Kotor í Svartfjallalandi, Korfu, Santorini Aþena, Ródos, Mykonos í Grikklandi Dubrovnik í Króatíu, Feneyjar
Verð frá kr. 435.000 á mann

MIÐJARÐARHAFIÐ
28. maí - 8. júní 2020
Napolí, Civitavecchi, Livorno Flórens, Písa, Cannes, Palma á Mallorka, Barcelona
Verð frá kr. 380.000 á mann

10 sæti laus

ELDRIBORGARAFERÐ
16. - 25. júní 2020
Warnemunde í Þýskalandi, Tallin St. Pétursborg í Rússlandi, Helsinki Nynashamn og Kaupmannahöfn
Verð frá kr. 365.000 á mann

FLJÓTASIGLINGAR
15. - 22. júlí 2020
Siglt eftir ánni Rohne með glæsiskipinu Rhone Princess og Lyon. Gönguferð í hverri höfn
Verð frá kr. 305.000 á mann

MIÐJARÐARHAFIÐ
4. - 15. sept. 2020
Napolí, Cvitavecchi, Livorno Flórens, Písa, Cannes, Palma á Mallorka, Barcelona
Verð frá kr. 370.000 á mann

ÍTALÍA OG EYJAHAFIÐ
7. - 21. sept. 2020
Kotor, Svartfj.landi, Dubrovnik Króatíu, Corfu, Santorini, Mykonos, Grikklandi, Napolí, Livorno, Ítalíu
Verð frá kr. 450.000 á mann

KARÍBAHAFIÐ
19. nóv. - 1. des. 2020
Puerto Plata í Dóminíska lýðveldinu, St. Thomas, Tortola og Great Stirrup Cay
Verð frá kr. 330.000 á mann

JÓL Í KARÍBAHAFINU
18. - 30. des. 2020
Cozumel og Costa Maya í Mexíkó Roatán í Hondúras Harvest Caye
Verð frá kr. 410.000 á mann

NCL NORWEGIAN CRUISE LINE®

Besta skipafélagið í Evrópu 11 ár í röð og 6 ár í Karíbahafi

NORRÆNA FERÐASKRIFSTOFAN

Sími 570 8600
www.norræna.is
Stangarhyl 1, 110 Rvk.



Anna Gréta hefur unnið með mörgum topptónlistarmönnum í Svíþjóð, bæði sem pianóleikari og tónskáld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Safnar heiðurssummum

Anna Gréta Sigurðardóttir djasspíanisti veitir viðtöku styrk úr Minningarsjóði Monicu Zetterlund á morgun við hátíðlega athöfn í Konserthöllinni í Stokkhólmi.

Það er mikil búbót að fá svona styrk – og mikill heiður líka. Monika Zetterlund var einmitt sú söngkona sem ég hlustaði mikið á áður en ég flutti til Svíþjóðar svo það er mjög gaman að fá styrk í hennar nafni," segir Anna Gréta Sigurðardóttir, djasspíanisti og tónskáld.

Minningarsjóður Monicu Zetterlund úthlutar styrkjum ár hvert til tónlistarmanna og listamanna sem starfa í anda hinnar sænsku söngkonu og Anna Gréta hlýtur á morgun, sunnudag, 40.000 s.kr. námsstyrk úr honum. Í rökstuðningi segir að píanótækni Önnu Grétu sé meitluð, hún hafi gott innsæi þannig að þó tjáning hennar sé persónuleg þá viðhaldi hún hefðum. Þar kemur líka fram að með jákvæðni og útgeislun hafi hún hrífandi áhrif á umhverfi sitt.

„Þetta kemur allt á óvart," segir Anna Gréta. Hún segir að svona heiðurssummur í nafni Zetterlund séu veittar einum ungum og efnilegum og hún sé víst í þeim flokki. „Svo fær einn eldri og reyndari úthlutað líka og í ár er það Nisse Sandström saxófónleikari sem var góður vinur Monicu og hefð er fyrir hátíðatónleikum og húllumhæi í Berwaldhallen, stórum tónleikasal hér í Stokkhólmi, þegar styrkjunum er úthlutað."

Anna Gréta hefur búið í sænska höfuðstaðnum í nokkur ár en skrapp heim í sumar á djasshátíðina og spilaði með Silfu á útgáfutónleikum nýrrar plötu sem hún tók líka þátt í. En hún kann vel við sig úti. „Svíar hafa tekið mér mjög vel, ég get ekki sagt annað," segir hún. Spurð hvort hún sé alltaf að brillera svarar hún: „Ég bara geri mitt besta. Oft er ég að hoppa inn í hin og þessi verkefni, bæði með stórsveitum og minni grúppum. Svo var að koma út plata sem er samstarfsverkefni mitt og gítarleikara sem heitir Max Schultz og við fengum fleiri til liðs við okkur. Fram undan er spilerí í kringum þá útgáfu. Það er alls ekki ólíklegt að við skreppum til Íslands og höldum tónleika."

Þegar forvitnast er um einkalífið kveðst Anna Gréta vera einhleyp og búa í pínulítilli stúdíóíbúð í stórborginni. Þar sem hún er dóttir Sigurðar Flosasonar tónlistarmanns spyr ég hvort það sé þá ekkert pláss fyrir hann þegar hann komi út til að spila. „Nei, en hann getur gist hjá stóru systur minni, hún er grafískur hönnuður og býr hér úti líka. Það er ótrúlega gott."

> **Hefð er fyrir hátíðatónleikum og húllumhæi í Berwaldhallen, stórum tónleikasal hér í Stokkhólmi, þegar styrkjunum er úthlutað.**

Þetta eru önnur verðlaunin sem Anna Gréta fær í Svíþjóð. Hin verðlaunin voru frá Djassklúbbnum Fasching og hún fékk þau í mars í fyrra. „Það eru góðvinasamtök klúbbsins sem gefa einum á ári svona heiðurssummu," segir þessi snjalla tónlistarkona til skýringar. Hún er greinilega að gera eitthvað rétt. Ætlar hún ekkert að fara að flytja heim? „Ég flutti út haustið 2014, er búin að vera hér í fimm ár núna – vá, hvað þetta líður fljótt. Ég er ekki að flytja heim í bráð en það er alltaf gaman að koma í heimsókn." **gunfrettabladid.is**



Þökkum auðsýna samúð, vinättu og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og systur,

Karitasar Jensdóttur,

bókasafnsfræðings.

Innilegar þakkir færum við starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir alúð og góða umönnun.

Axel Viðar Egilsson
Pétur Már Egilsson
Katherine Anne Brenner
Guðrún Helga Guðmundsdóttir
og barnabörn.
Jón Valur Jensson
Kolbrún Jensdóttir



Kær móðir, tengdamóðir, amma og langamma

Pálína Margrét Stefánsdóttir

Kópavogsbraut 1b, Kópavogi,

Lést á Landspítalanum Fossvogi föstudaginn 20. september. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þeir sem vilja minnast hennar er bent á söfnunarreikning Kópavogskirkju: 0130-15-375312 kt:691272-0529

Guðný Kristín Harðardóttir
Bjarni Hermann Halldórsson
Eggert Þór Jóhannsson
barnabörn og barnabarnabörn



Bóndi minn, faðir okkar og tengdafaðir

Heiðar Kristjánsson

frá Hæli, Austur-Húnavatnssýslu

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands Blönduósi mánudaginn 23. september síðastliðinn. Útförin fer fram frá Blönduóskirkju laugardaginn 5. október kl. 14:00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vildu minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Austur-Húnavatnssýslu.

Kristín Jónsdóttir
Bryndís Þorbjörg Heiðarsdóttir
Axel Gígjar Ásgeirsson
Jón Þorvaldur Heiðarsson
Jóhanna Hjartardóttir
Berglind Salvör Heiðarsdóttir
Borgar Guðjónsson
Kristján Björn Heiðarsson
Ingunn Þorkelsdóttir
og afkomendur



Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Sigríður Anna Jóhannsdóttir

(áður Gullsmára 9)

Lést á Grund dvalar- og hjúkrunarheimili 14. september. Útför fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 3. október kl. 13:00. Starfsfólk Grundar fær þakkir fyrir einstaka alúð og umhyggju.

Hrönn Pálmadóttir
Sævar Guðbjörnsson
Rögnvaldur Pálmason
Ágústa G. Sigurbjörnsdóttir
Örn Pálmason
Anna Karen Káradóttir
ömmu- og langömmubörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Margrét Ingunn Ólafsdóttir

(Unna)

Dalbraut 20, Reykjavík,

lést mánudaginn 19. ágúst. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 1. október kl. 13.

Eggert Ketilsson
Jónas I. Ketilsson
Sigríður H. Helgadóttir
Haraldur Á. Bjarnason
Hrafn A. Ágústsson
Joy C. Ágústsson
Ólafur Á. Haraldsson
Lísa Einarsdóttir
Silja Unnarsdóttir
Valdimar Ómarsson
Margrét I. Jónasdóttir
Michel Hinders
Davíð G. Jónasson
Ann Peters
Katla M. Jónasdóttir
og barnabarnabörn



Þökkum innilega auðsýnda samúð og vináttu við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, sonar og bróður,

Sveinbjarnar Jónssonar

Eyjaholti 7, Garði,

Sérstakar þakkir færum við þeim sem hafa gefið í styrktarsjóð barna hans, starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja og öllum þeim sem hafa veitt fjölskyldunni aðstoð á þessum erfiðu tímum.

Marcosa Medico
Carter Don Medico
Óskar Nikulás Sveinbjarnarson
Erna Marsibil Sveinbjarnardóttir
Jón Sverrir Garðarsson
Sigrún Eugenio Jónsdóttir
Ásta Björg Jónsdóttir
og fjölskyldur þeirra



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Gunnlaugur Úlfar Gunnlaugsson

pípulagningameistari, Norðurhópi 28, Grindavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sunnudaginn 22. september. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju miðvikudaginn 2. október klukkan 13. Jarðsett verður í Landakirkju, Vestmannaeyjum, föstudaginn 4. október klukkan 14. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarsjóð Lionsklúbbs Grindavíkur, kt. 490776-0369, rkn. 0143-26-001199.

Kristín Gísladóttir
Eva Rut Gunnlaugsdóttir
Þorbjörn Hrannar Sigfússon
Gunný Gunnlaugsdóttir
Þorfinnur Gunnlaugsson
Ágústa Jóna Heiðdal
Sunna Sigurósk Gísladóttir
Gylfi Gígja Geirsson
Valur, Ágústa, Mikael Máni og Matthildur Lilja

reitir.is

Til leigu — Klettagarðar 6

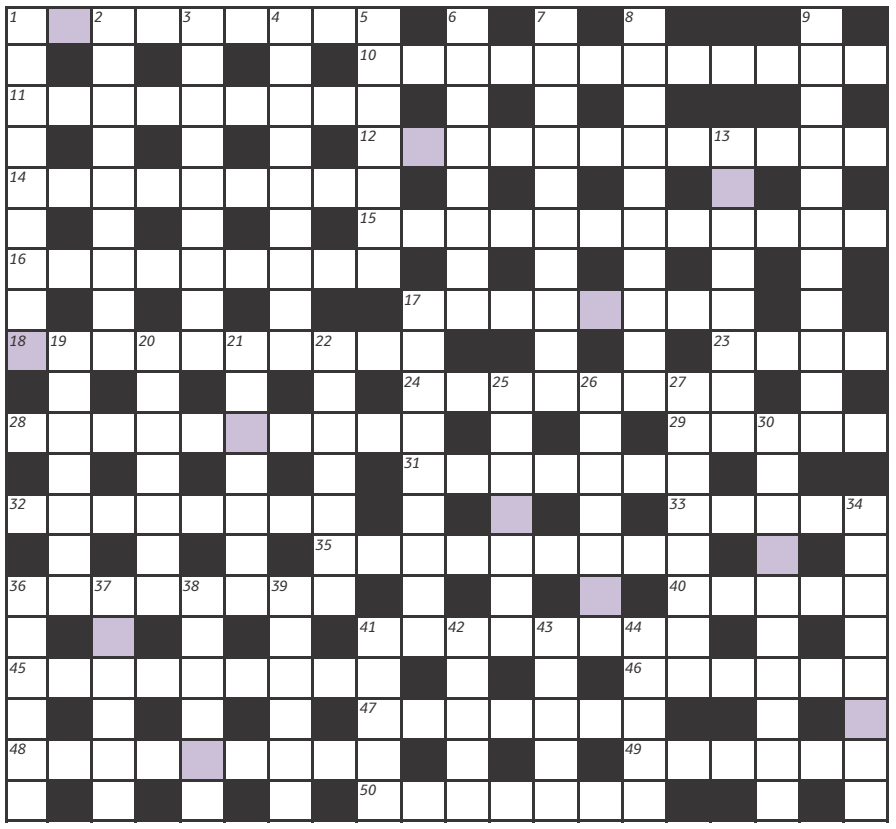


Stálgrindarhús við Klettagarða til leigu. 1.775 fm aðalsalur með þrennum innkeyrsludyrum og 10,7—12,7 m lofthæð auk lagers fyrir 1.200 bretti í hillum og 400 bretti í frysti. Rúmgóð skrifstofu- og starfsmannarými. Frábær staðsetning fyrir fjölbreytta starfsemi.

Nánari upplýsingar á **reitir.is/idnadur** eða hjá Halldóri Jenssyni sölustjóra á **halldor@reitir.is eða** í síma 840 2100.

REITIR
FASTEIGNAFÉLAG

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

SÆSKJALDBAKA

	R	B	E	I	N	A		P		S		G		V		N		S	
T		A				L		Í		T	A	U	G	A	V	E	I	K	I
L	E	R	K	I	S	V	E	P	P	I		L		L		I		A	
Á		D		N		E		A		N	Ö	L	D	U	R	S	A	M	T
T	J	A	R	N	A	R	D	R	A	G		R		R		T		M	
A		G		I		S		A		I		E	I	T	L	A	P	A	R
S	T	A	F	S	E	T	U	R		N		G		I		N		S	
A		R		T			M		S	N	Ú	N	I	N	G	S	Á	T	T
M	A	N	N	A	L	Á	T	U	M		T		L		E		R		Ú
A		I		Đ			U		Í	S	M	U	L	N	I	N	G	U	R
N	O	R	N	A	H	Á	R	I	Đ		Á		F		G		A		B
	F		Á		A		N		A	F	L	M	Æ	L	A		L		Í
K	A	R	L	A	N	G	A	N	N		A		R		N	Ó	I	N	N
	N		A		D		Đ		Á	T	R	Ú	A	N	D	A			U
S	K	E	R	O	L	Í	A		M			T		E	I	Đ	V	A	R
	O		A		A			M	I	S	L	I	T	T		G		K	
U	M	T	U	R	N	U	Đ	U		Á		V		A		Æ		S	
	U		G		G			L		T	E	I	K	N	I	S	E	T	T
A	N	D	A	G	A	R	G	I	N	U		S		Á		L		U	
	A		Đ		R			Đ		M	Á	T	T	L	A	U	S	R	A

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist örnefni. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 4. nóvember á krossgata@frettabladid.is merkt „28. september“.





FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Dóttir Mýrarkóngsins** eftir **Karen Dionne** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Sigríður M. Kristjánsdóttir Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Hér má leggja tuggu, segir sá sem tyggjandi er (9)
10 Í dag mega þau sjá af verum vorra daga (12)
11 Blautlegar hugrenningar um skynsemi (9)
12 Legg legubekk milli jaxla hægindahópanna (12)
14 Flog frá sjó er innan ramma þessa orðs (9)
15 Geiflar hann sig léttur og loðinn (12)
16 Sögur af fingrunum og brottnámi þeirra (9)
17 Klóríðskapall fer um borg hinna síðari daga heilögu (8)
18 Bréfabindi þekki ég, en landabréfabindi? (10)
23 Bylur þá öskur? (4)
24 Slekti viðkvæmra frygðarvaka (8)
28 Fljót að fanga hrædda sem hika við slag (10)
29 Mý róa til sundraðra þrengsla (5)
31 Lögðum blíðlega hendur á þau sem við yfirgáfum í leyfisleysi og banni (7)
32 Yfirnáttúrlegur hávaði og kjánaskapur (8)
33 Askur riðlar ræktun gróðurlendis (5)
35 Börn krýna einhvern veginn skán hinna mannlegu skilvinda (9)
36 Vaða um kerfin með blóð og súrefni (8)
40 Ryðleir gerir þig gula og mig líka (5)
41 Höndin sem þreif mig að utan (8)
45 Tókst að troða Öldu að í ákveðinni nálgun (9)
46 Eignast sjóð ef leiðin er greið (6)
47 Bíll flytur sæg af fólki til skipsins (7)
48 Látnar segja: Við erum sjö (9)
49 Sögðu það gott sem þau hétu (6)
50 Mun stýrihópur vega morðóðan samsærismann? (7)

LÓÐRÉTT

1 Ég mun lemja þig í ljúffenga kássu (9)
2 Þessi græja telur í bítið (9)
3 Hef sneiðinga milli dekkja í afturstafni (9)
4 Tel galsafulla grein vísa á glettið barn (9)
5 Set þá minnstu hjá þeim sem næst komast kjarnanum í þessu rugli (7)
6 Þú hefur dulda stefnu í mörgum lögum (8)
7 Dvergvaxin og dálítið öðruvísi, já (10)
8 Flytjum sýkingu með sýktum skepnum eða skipum? (10)
9 Tæmum kjaft af hverjum dropa með þessum bleðlum (11)
13 Færum sting ungrar til fullferskrar (8)
17 Kæra upptalningar á glæpsamlegum gjörðum (9)
19 Ekki jafn tíðum gotið og talningar segja (7)
20 Mögulega hefur hald verið lagt á hnappinn þann (7)
21 Hef róað Má og allt hans slekti (7)
22 Tel mína skóflu duga ef tréð verður flutt (7)
25 Hvaða kropp er þetta, Örn, ertu nagdýr? (7)
26 Verð óður af holdi svona skjátu (7)
27 Mæra man hins flakkandi fólks (8)
30 Mokum yfir ruðningstæki með spöðum þess (10)
34 Fúl yfir sókn í sjálfgerjað bakkelsi (8)
36 Það sem kitlar mig alltaf í fjölmenni (6)
37 Fíkillinn fær heilsíðu (6)
38 Er þetta ekki marttröð hvers landabruggara? (6)
39 Málsskjal 1: Ístunga (6)
41 Kinokar sér við að standa í svona harki og rugli (5)
42 Ekki rífa þessi þrep, leyfið þeim að standa (5)
43 Hella leitar nýræktarsvæða (5)
44 Sú lasna má fá sér snarl til að forðast uppnám (5)

LÉTT

			2	4		1		6
		7		3	8	9	5	
		5		7				
				9		5		
8	9			6		2	1	
					4	3		7
6		4		5		8		
7		1				6	4	
3	8							

MIÐLUNGS

		6		4	7			8
	1						9	
8				1	2		3	
4	8			3		5		
		2	4					
3	9		2		8	7		
		1		8				6
5	7		6					
6				2	3			

ÞUNG

			4			9		
3	4	5			6		8	
6	7					2		
				5		3		
	6	2	3				4	
9	1				8		2	
			8			1		
		6	1					
8				3			7	

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

9	6	3	7	4	8	2	1	5
7	8	2	5	9	1	6	3	4
5	1	4	6	2	3	7	8	9
4	7	1	8	6	2	5	9	3
2	5	8	9	3	7	4	6	1
3	9	6	1	5	4	8	2	7
6	3	7	2	1	5	9	4	8
8	4	9	3	7	6	1	5	2
1	2	5	4	8	9	3	7	6

1	5	9	6	7	4	2	8	3
2	3	6	9	5	8	1	4	7
7	8	4	1	2	3	5	6	9
4	7	2	8	3	5	9	1	6
8	9	3	4	1	6	7	5	2
5	6	1	7	9	2	8	3	4
6	1	5	2	4	7	3	9	8
3	2	8	5	6	9	4	7	1
9	4	7	3	8	1	6	2	5

1	5	7	8	3	6	2	4	9
9	6	8	1	2	4	3	5	7
3	2	4	5	7	9	1	8	6
4	9	3	2	6	7	5	1	8
2	1	6	9	8	5	4	7	3
7	8	5	4	1	3	9	6	2
5	7	1	3	9	8	6	2	4
6	3	2	7	4	1	8	9	5
8	4	9	6	5	2	7	3	1

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Jusupov átti leik gegn Kovacevic í Manila 1983.

1. Rf6+! gxf6 (1...Kh8 2. Hd8). **2. exf6 Hd7 3. f5! 1-0.** Þorsteinn Magnússon vann sigur í opnum flokki (d-flokki). Ingvar Wu Skarphéðinsson og Jón Úlfljótsson urðu jafnir í 2.-3. sæti. Á morgun fer fram sterkt hraðskákmót í Iðnó.

www.skak.is: Allt um Iðnó-mótið.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SJALDGÆF SKIPTING

Heimsmeistaramótið í bridge fór fram í Vuhan í Kína frá 14. september og lýkur í dag. Að venju var keppt í öllum flokkum, Bermúdaskálinni (besta opna liðið), Venice Cup (kvennaflokkur), d'Orsi Trophy (eldri flokkur) og Mixed teams (parasveitakeppni). Að venju var mestur áhugi fyrir Bermúdaskálinni. Það kom fáum á óvart að lið Bandaríkjanna (USA1 – Meckstroth, Rodwell, Nickell, Katz, Weinstein og Levin) endaði efst í riðlakeppninni og fékk að velja sér andstæðing (8 efstu þjóðir í riðlakeppninni spiluðu útsláttarkeppni). Valið var England, sem upphaflega leit út fyrir að vera mistök, því eftir 3 lotur af 6 var England með forystu 118-55. En Bandaríkjamenn sigu fram úr á lokaspretttinum og unnu 195-162 í impum talið. Þegar þessar línur eru skrifaðar voru andstæðingar USA1 liðsins í undanúrslitum Pólverjar (Buras, Chmurski, Kalita, Narkiewics, Nowosadzki, Tuczinsky) og þeir virtust seigari en Englendingar. Þeir höfðu öruggan sigur gegn Kínverjum í 8 liða úrslitum og byrjuðu vel í leiknum gegn USA1, skoruðu látlaust en lið USA1 spilaði til loka, því þeir vissu að þeir gætu skorað á lokasprettinum. Það gerðist hins vegar ekki og Pólland vann leikinn 186-128, öruggur sigur sem var aldrei í hættu. Pólland vann síðustu lotuna af 6, 33-13. Eins og margir muna eftir, vann Ísland sigur á Pólverjum þegar Bermúdaskálin vannst (1991). Kannski er komið að Pólverjum í þessu móti? Í úrslitum Bermúdaskálarinnar spila Pólland og Holland, Holland vann Noreg 220-77 í undanúrslitum. Noregur gaf leikinn eftir 4 lotur af 6. Í fjórðungsúrslitum kom sjaldgæf hönd upp í norður. Norður var með skiptinguna 6-7-0-0 sem gerist í eitt af hverjum 4493 skiptum!

Norður
♠ ÁD10765
♥ KG97654
♦ -
♣ -

Vestur
♠ KG83
♥ 82
♦ D74
♣ 10832

Austur
♠ 942
♥ -
♦ AKD974
♣ G853

Suður
♠ -
♥ ÁD103
♦ G65
♣ ÁK10962

Í opnum flokki var þetta spil spilað á 8 borðum. Svo sérkennilega vildi til að það olli engri sveiflu í skori. Á 6 borðum af 8 voru NS í 7 ♥ sem unnust alltaf. Í leik Noregs og Hollands enduðu sagnir í 6 ♥ á báðum borðum.

BÓKA MARKAÐUR

Á FISKISLÓÐ 39

OPIÐ ALLA DAGA kl. 10–19



Grillaðar pylsur og djús

Kaffi og kleinur

Gunnar Helgason les upp úr væntanlegri bók í dag kl. 14.00



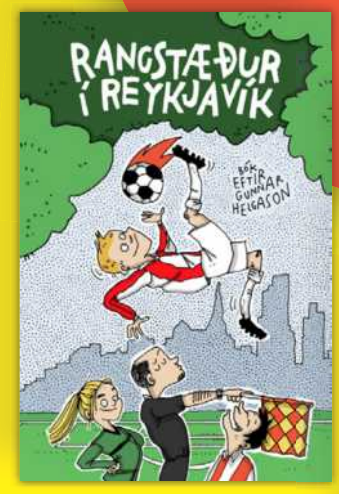
690 kr.



690 kr.



990 kr.



990 kr.



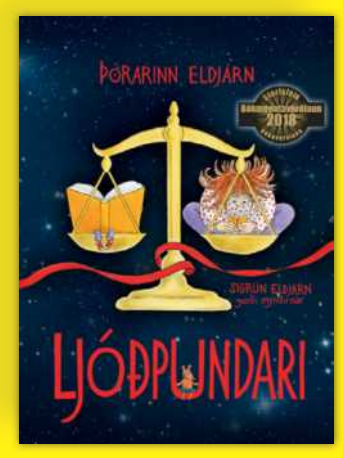
1.490 kr.



Aðeins 100 stk.
690 kr. ~~1.490 kr.~~



Aðeins 100 stk.
990 kr. ~~1.990 kr.~~



1.990 kr.



99 kr.
TILBOÐ



Bækur nr 2–8 **1.290 kr. stk.**



MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS | NÆG BÍLASTÆÐI

KRAKKAR

Konráð og félagar á ferð og flugi

371

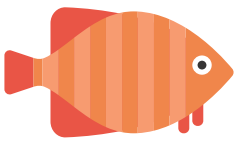
„Jæja þá, tvær nýjar sudoku gátur,“ sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær,“ bætti hún við. „Allt í lagi,“ sagði Konráð. „Til er ég.“ Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin,“ sagði hún. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár,“ sagði Kata montin. “Við getum byrjað á þessari léttari,“ sagði Lísaloppa. „Þeirri léttari fyrst,“ sagði Kata hneyksluð. „Ekki ég, ég byrja á þeirri erfiðari fyrst,“ sagði hún og glotti. „Ég yrði fljótari en þið bæði til samans þótt þær væru báðar þungar.“ Kata var orðin ansi klár. En skildi hún vera svona klár?

	5			3	8			
				1		9		4
7		9		4	6	8		
6	1			9				7
		8			7		4	3
4			6		3			
							1	9
9		6		8	1	4		
			5				8	

8								
		4	6		8	7		
5	6	2		1	7			
							6	7
		3	4			2		
2	7	9		5		3		1
1	4		3	8	9			2
		6					3	8
	9		7				1	



Brandarar



Ef maður skrifar ýsa með ufsiloni, skrifar maður þá ufsi með ýsuloni?

Spurðu mig hvort að ég sé krókódíll.
Ertu krókódíll?
Já, ég er krókódíll. Spurðu mig núna hvort ég sé kanína.
Ertu kanína?
Nei, kjáni! Ég var að segja að ég væri krókódíll!

Kennari: Stafaðu orðið rúm.
Drengur: Rúmm.
Kennari: Slepptu öðru m-inu.
Drengur: Hvoru?



Listaverkið

Hér er mynd sem **Soffía Ramona Devaney**, fimm ára, gerði úr laufum úr garðinum. Myndin heitir: Haust á Hagamel.





Elís og Ida með fána og skilti sem þau gerðu í listasmiðju. Þau sækja innblástur í bókartitil Gretu Thunberg, Húsið okkar brennur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Allt sem við heyrðum hreyfði við okkur

Tvíburasystkinin Ida Karólína Harris og Elís Frank Stephen Elís eru nýorðin 14 ára og hafa tekið þátt í loftslagsverkföllunum í miðborg Reykjavíkur síðan í mars.

„Við reynum að fara eins oft og við getum því málefnið er svo mikilvægt,“ segir Ida.

Farið þið alltaf saman? **Elís:** „Alltaf nema þegar ég var veikur, þá leið mér illa því mér fannst ég vera að svíkja málstaðinn.“

Hverju finnst ykkur þið breyta með því að mæta? **Ida:** „Fyrst og fremst umræðunni. Nú er farið að tala um vandann og umhverfið skiptir meira og meira máli. Við pældum ekkert í plastpokum áður en hugsum öðruvísi núna. Síminn minn eyðilagðist og ég get ekki keypt mér nýjan, mér liði svo illa með það, svo ég nota bara takkasímann sem ég var með þegar ég var átta ára.“

Þegar verkföllin byrjuðu voruð þið þá strax ákveðin í að vera með? **Elís:** „Já, en við héldum fyrst að þetta yrði bara í eitt skipti og fengum fullt af krökkum með okkur úr skólanum okkar, Laugalækjarskóla. “

Ida: „Ég fór í alla bekkina sagði krökkunum hvað væri að gerast og 150 krakkar komu með okkur þann dag, 30. mars. Mér fannst það æðislegt. Svo byrjaði fólkið að tala uppi á sviði og allt sem við heyrðum hreyfði við okkur systkinunum og opnaði augu okkar. Eftir það gátum við ekki bakkað út úr þessum verkföllum.“

SÍMINN MINN EYÐILAGÐIST OG ÉG GET EKKI KEYPT MÉR NÝJAN, MÉR LIÐI SVO ILLA MEÐ ÞAÐ, SVO ÉG NOTA BARA TAKKASÍMANN SEM ÉG VAR MEÐ ÞEGAR ÉG VAR ÁTTA ÁRA.

Elís: „Fyrstu mótmælin voru alheimsmótmæli og þá voru um 2000 manns. Síðan komu oft um 150 en nú eru bara örfáir. Það koma sjaldan aðrir krakkar með okkur úr skólanum en það kemur samt fyrir.“

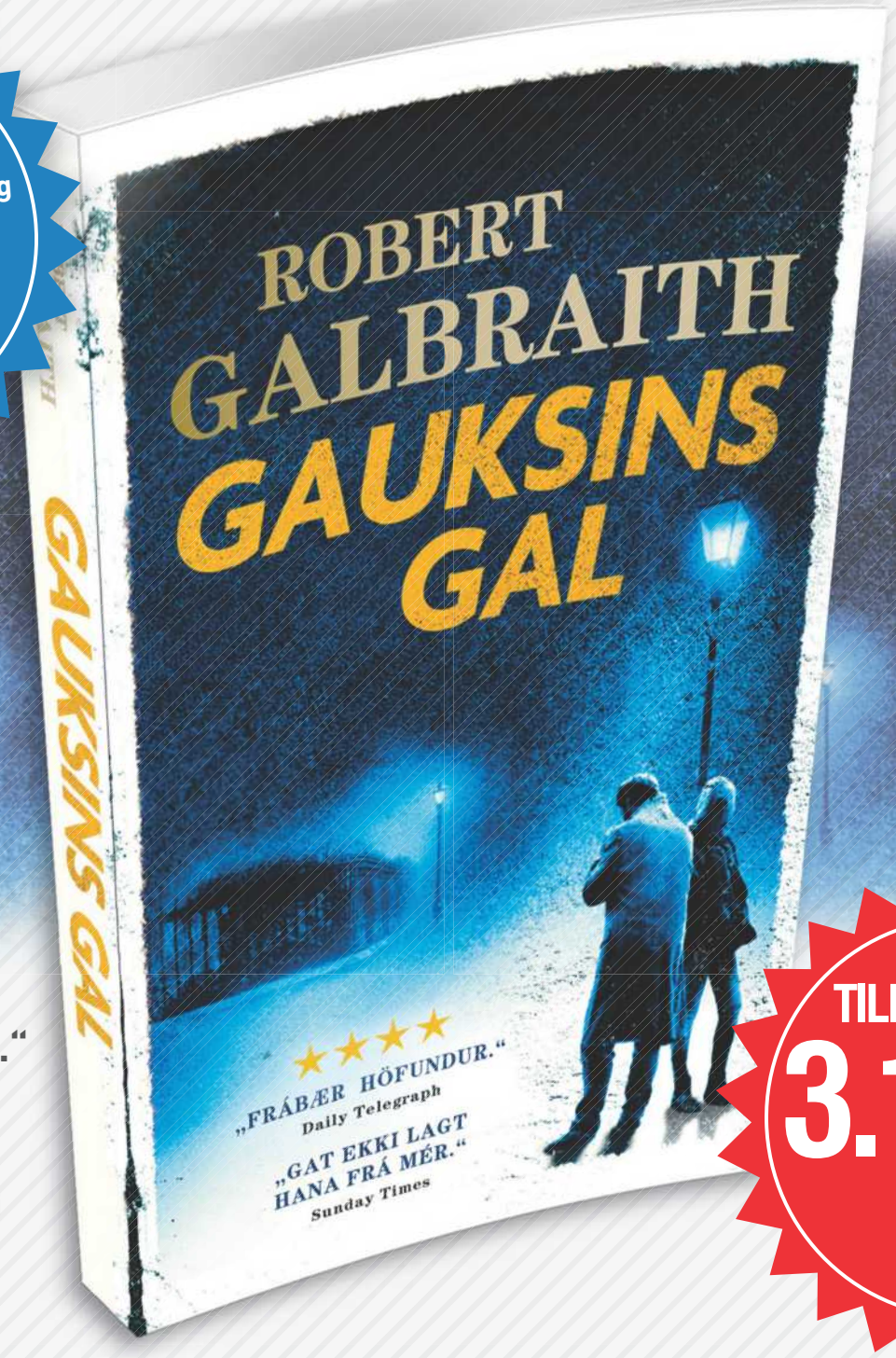
Ida: „Við fáum leyfi frá foreldrum okkar en skróp í skólanum þótt flestir kennarar séu bara ánægðir með okkur, enda skilum við öllu. Það sem við náum ekki að gera í skólanum gerum við heima.“

Hafið þið líka tekið þátt í listasmiðjunum í Ráðhúsinu í vikunni? **Elís:** „Já, við fórum þangað og prentuðum á boli og bjuggum til nælur og skilti.“

ÓMISSANDI NÝJAR BÆKUR!

Fyrsta bókin í hörkuspennandi seríu um óvenjulega einka-spæjarann Cormoran Strike og ævintýri hans.

Hefur selst í milljónum eintaka um allan heim!

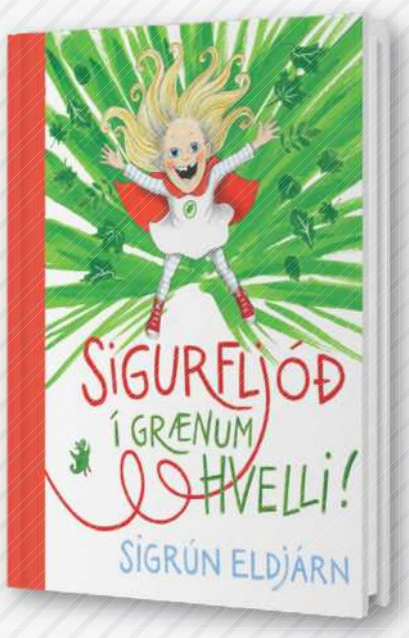


„Þú vakir alla nóttina."
Observer

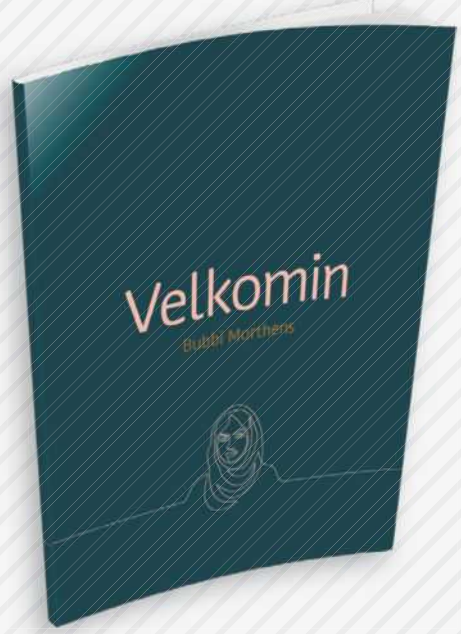
Robert Galbraith er dulnefni metsöluhöfundarins J.K. Rowling.

Gauksins gal

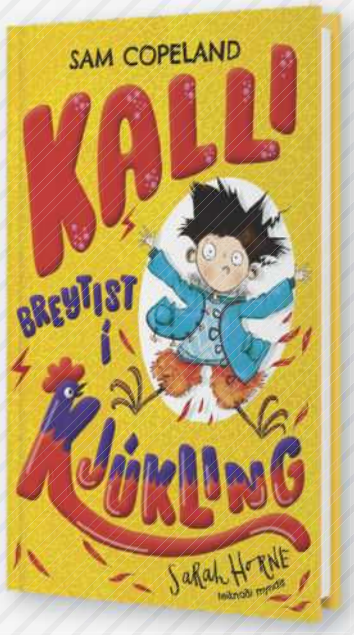
TILBOÐSVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-



Sigurfljóð í grænum hvelli!
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.299.-



Velkomin
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 3.999.-



Kalli breytist í kjúkling
TILBOÐSVERÐ: 3.299.-
Verð áður: 3.999.-



Húsið okkar brennur
TILBOÐSVERÐ: 3.499.-
Verð áður: 3.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Reykjanesbæ - Krossmóa 4
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 30. september eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12 °C | 5 ↙	4 °C | 7 ↙	7 °C | 2 ↓
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
7 °C | 7 ↓	12 °C | 1 ↘	4 °C | 9 ↙

Norðaustanátt, víða 8-15 m/s. Súld eða dálítil rigning norðan- og austanlands, hiti 5 til 10 stig. Léttir til sunnan heiða og hiti að 16 stigum. Svipað veður á morgun, en kólnar lítillega.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	9 °C | 3 ↖	7 °C | 1 ↓	8 °C | 1 ↙	8 °C | 4 ↖	6 °C | 7 ←
Ísafjörður	6 °C | 1 ↙	4 °C | 2 ←	2 °C | 3 ←	2 °C | 2 ↖	4 °C | 3 ↖
Akureyri	6 °C | 3 ↘	4 °C | 1 ↙	0 °C | 1 ↖	3 °C | 1 ↖	4 °C | 1 ↖
Egilsstaðir	6 °C | 2 ↙	2 °C | 3 ↙	1 °C | 3 ↘	2 °C | 0 ○	4 °C | 3 ↖
Kirkjubæjarklaustur	8 °C | 2 ↑	8 °C | 3 ←	5 °C | 3 ↖	4 °C | 2 ↙	5 °C | 6 ←
Hveravellir	4 °C | 6 ↓	4 °C | 4 ↓	2 °C | 0 ○	1 °C | 3 ↑	2 °C | 7 ↑







Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPORT VÖRUR

UFC FIGHT NIGHT

LENGJAN



WELTERWEIGHT BOUT

NELSON VS BURNS

Í KVÖLD 18:00

SPORT

Tryggðu þér áskrift

stod2.is | 1817



„Ég get ekki sagt að ég sé mjög stoltur af neinu," segir myndlistarmaðurinn og kennarinn Magnús Pálsson hógvær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég var afar ópraktískur

Þótt sýningin sem opnuð er í dag í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi, nefnist EITTHVAÐ úr ENGU: Myndheimur Magnúsar Pálssonar fer því fjarri að hún sé úr engu því margt ber þar fyrir augu.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Yfirlitssýning með verkum Magnúsar Pálssonar myndlistarmanns verður opnuð klukkan 16 í dag í Hafnarhúsi af Hjálmari Sveinssyni borgarfulltrúa. Verkin eru í öllum sýningarsölum safnsins, teygja sig inn á ganga og út undir bert loft. Magnús verður nýræður á jólunum og á langan og fjölþættan feril í myndlistinni, hann hefur gert höggmyndir, grafík, bókverk, teikningar, gjörninga, hljóðverk og vídeó. Meðal verka á sýningunni eru Í minningu Njálsbrennu, Sekúndurnar þar til Sikorskyþyrlan snertir og Gengið á vatni.

Magnús er staddur í Hafnarhúsinu og tyllir sér niður í kaffispjall, ásamt Tuma syni sínum og Sigurði Trausta Traustasyni, sem er sýningarstjóri ásamt Markúsi Þór Andréssyni. Fyrsta spurning sem Magnús fær er: Ertu enn að? „Nei, ég er að reyna að halda mig frá öllu brasi, held það sé komið nóg," svarar hann en Tumi grípur boltann. „Þetta ertu nú búinn að segja í tuttugu ár, svo hefur alltaf komið meira!"



Sýningarstjórarnir Markús Þór og Sigurður Trausti við vel skreyttan vegg.

Magnús rekur upphaf listiðju sinnar til leikhússins. „Ég byrjaði í leikmyndahönnun. Fór að læra hana í Birmingham í Englandi í ársbyrjun 1949. Var þá búinn að vera þátttakandi í Herranótt í Menntaskólanum tvö ár í röð og þannig smitast ég af þessari bakteríu." Tumi bætir við að faðir hans hafi verið fyrstur Íslendinga til að fara í það fag sérstaklega. Þar sem Þjóðleikhúsið var að verða tilbúið á þessum tíma giska ég á að hann hafi séð fyrir sér atvinnu þar. Magnús dregur það í efa. „Mér fannst þetta bara skemmtilegt. Ég var afar ópraktískur." „Já, hefur það verið þannig semsagt?" segir Tumi sposkur. Sigurður tekur fram að leikhúskaflanum verði gerð skil í sýningunni með búningahönnun, leikmyndum, teikningum og ýmsu efni.

„En ég varð fyrir svolitlum vonbrigðum með leikhús, held ég. Fannst ég ekki fá fyllilega það sem ég var að leita að, hélt ég fyndi það frekar í hreinni myndlist og dembdi mér í hana. Á 6. áratugnum fór ég til Vínar og var þar við akademíu í einn vetur," upplýsir Magnús. Hverju skyldi hann svo vera stoltastur af á sínum ferli? „Þetta er erfið spurning. Sko, ég get ekki sagt að ég sé mjög stoltur af neinu."

Sigurður kveðst hafa unnið með mörgum ungum listamönnum að uppsetningu sýningarinnar og þeim þætti merkilegt hvað Magnús væri jafnvígur á alla miðla og hversu víða hann væri búinn að koma við. „Þeir eru kannski aðallega að fókusera á einn þátt myndlistar en Magnús verður meistari í öllu sem hann tekur sér fyrir hendur." Snýr sér að Magnúsi – „Ef ég má aðeins hæla þér." „Það er óþarfi, montið er nóg samt," segir listamaðurinn með glettni í auga. Inntur eftir áhrifavöldum svarar hann: „Ég veit það ekki. Það eru einhverjir sem kunna að spá í það – hverju maður stelur!"

Sigurður bendir á að Magnús hafi sjálfur verið mikill áhrifavaldur, ekki aðeins gegnum eigin verk heldur líka kennslu, því henni hafi hann sinnt um áratuga skeið í Myndlista- og handíðaskólanum. Auk þess hafi hann komið að stofnun listahópsins Grímunnar og Nýlistasafnsins. „Já og náttúrlega stofnun nýlistadeildar í Myndlista- og handíðaskólanum," bætir Kári við. Magnús gengst við því. „Ég bjó hana til og Hildur Hákonardóttir, þá var hún nýorðin skólastjóri."

Sigurður segir ekki hafa verið einfalt verkefni að velja úr verkum Magnúsar á sýninguna, enda hafi hann verið starfandi myndlistarmaður hátt í sjö áratugi. „Við ákváðum að fókusera á efnislegu verkin því fyrir nokkrum árum var sýning með gjörningum Magnúsar. Auk þess varðveitir Listasafn Reykjavíkur skjalasafn hans sem geymir merkar heimildir um ferilinn. Það var mikil skemmtun að grúska í því."

Sýningin skiptist eftir tímabilum og miðlum að sögn Sigurðar. „Í Asalnum eru verk frá síðustu 30 árum og á efri hæðinni eldri verk sem skiptast í bókverk og gifsverk. Svo teygir sýningin sig inn á alla ganga og öll skot og meira að segja upp á þak. Verkið Óður til bílsins verður niðri í fjölnotasalnum, fyrstu þrjár vikurnar, þar eru tveir stórir bílar og nokkur hundruð litlir bílar."

Hvað segir Hjálmar Sveinsson um það, á hann ekki að opna sýninguna? spyr ég og Tumi svarar: „Jú, Hjálmar þekkir nú verkin hans pabba."

Krefjandi píanókonsertar hjá Kammermúsíkklúbbnum í Norðurljósasal Hörpu

Tveir magnaðir píanókvintettar verða fluttir á tónleikum Kammermúsíkklúbbsins í Norðurljósasal Hörpu á morgun, sunnudaginn 29. september, klukkan 16. Annar er krúnudjásn úr smiðju Brahms og er í f-moll op. 34. Hinn er eftir Rússann Sergei Taneyev og þykir tilkomumikill. Var fluttur á tónleikum Kammermúsíkklúbbsins fyrir tólf árum og vakti hrifingu gesta. Flytjendur eru Trio Nordica, ásamt strengjaleikurunum Helgu Þóru Björgvinsdóttur og Þórunni Ósk Marinósdóttur.

Bryndís Halla Gylfadóttir selló-leikari er í Trio Nordica, auk Auðar Hafsteinsdóttur fiðluleikara og hinni sænsku Monu Kontra píanóleikara sem er í stóru hlutverki á tónleikunum á morgun. Bryndís Halla segir Trió Nordica hafa spilað bæði verkin áður. „Það eru ofsalega krefjandi píanókonsertar í báðum verkunum og ég veit að Taneyev var lengi vel lítið spilaður því hann þótti svo erfiður." -gun

» ÉG VEIT AÐ TANEYEV VAR LENGI VEL LÍTIÐ SPILAÐUR ÞVÍ HANN ÞÓTTI SVO ERFIÐUR.



Mona Kontra, Auður Hafsteinsdóttir, Þórunn Ósk Marinósdóttir, Helga Þóra Björgvinsdóttir og Bryndís Halla Gylfadóttir.

ÚT Í HUT

TILBOÐ

ÞÚ SÆKIR **STÓRA** PIZZU MEÐ TVEIMUR
ÁLEGGSTEGUNDUM AF MATSEÐLI

1.990

Þegar öllu er á botninn hvolft þarf hann að vera frábær. Veldu:

PÖNNU → KLASSÍSKAN → ÍTALSKAN



Pantaðu í síma 515 1617 eða á pizzahut.is
Pizza Hut Smáralind
Pizza Hut Staðarbergi 2–4
Hafnarfirði

Hvað? Hvenær? Hvar? laugardagur

hvar@frettabladid.is

28. SEPTEMBER 2019

Fjölskyldudagskrá

Hvað? Verkstæði Umhverfishetjunnar
Hvenær? 11.00-14.00
Hvar? Norræna húsið Ókeypis aðgangur en skráning á tix.is / aðeins 50 pláss

Hvað? Drekasmiðja í tilefni Mikjálsmessu
Hvenær? 13.00-15.00
Hvar? Gerðarsafn Kópavogi. Guðrún Vera Hjartardóttir og Sigrún Halldóra Gunnarsdóttir verða með ókeypis kennslu í að búa til dreka og gera tilraunir til að láta hann fljúga.

Tónlist

Hvað? Áskell Másson - portrett,
Hvenær? 15.15
Hvar? Breiðholtskirkja Caput-hópurinn leikur fjögur tónverk Áskels Mássonar auk verks Japanska tónskáldsins Toru Takemitsu, Quatrain II.

Hvað? Útgáfutónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Safnaðarheimili, Vestmannseyjum Píanóleikarinn Ingi Bjarni Skúlason heldur útgáfutónleika í tilefni útgáfu plötunnar Tenging, ásamt norrænum félögum.

Hvað? Friðrik Dór með hljómsveit
Hvenær? 20.30
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði Söngvarinn góðkunni mun taka helstu lögin frá tíu ára ferli sínum.

Myndlist

Hvað? Litabækur og litir
Hvenær? 13.00
Hvar? Safnahús Borgarfjarðar Anna Björk Bjarnadóttir opnar sína fyrstu einkasýningu í Hallsteinssal.

Hvað? Listamannsspjall
Hvenær? 13.00-14.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar, Þverholti 2 Sævar Karl verður með listamannsspjall á sýningu sinni Málverk. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Gestalistamaður með sýningu
Hvenær? 14.00-17.00
Hvar? Deiglan, Listagilinu Akureyri Recently seen: When no one else was looking er sýning gestalistamannsins John Chavers.

Hvað? Undur
Hvenær? 14.00
Hvar? Gallerí Fold, Rauðarárstíg 14 Lulu Yee og Daði Guðbjörnsson opna sýningu.

Hvað? Heimurinn sem brot úr heild
Hvenær? 15.00
Hvar? Listasafn Árnesinga, Reykjamörk, Hveragerði Anna Jóa og Gústav Geir Bollason með samsýningu.

Hvað? Eitthvað úr engu
Hvenær? 16.00
Hvar? Listasafn Reykjavíkur, Hafnarhúsi
Sýning á myndheimi Magnúsar Pálssonar opnuð í öllum sölum safnsins. Nýlókórinn tekur lagið.

Orðsins list

Hvað? Útgáfuhóf
Hvenær? 15.00
Hvar? Fangelsi, bók um verkefni Olgu Bergmann og Önnu Hallin fyrir fangelsið á Hólmsheiði kynnt. Léttar veitingar.
Hvað? Sögukvöld
Hvenær? 19.30
Hvar? Þjóðleikhúskjallarinn
Einar Kárason rithöfundur er með fyrsta sögukvöld sitt um Stormfugla, sem fjallar um óveðrið á Nýfundnalandsmiðum 1959.

Hvað? Söguhringur kvenna
Hvenær? 13.00-15.00
Hvar? Borgarbókasafnið Gerðubergi
Tónlistarsmiðja Möggu Stínu og Sigrúnar Kristbjargar.

Aðrir viðburðir

Hvað? Kundalini activation process
Hvenær? 12.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg 10 Þórunn Hlín stýrir hugleiðslustund við leiðandi spunaleik frá Árna Heiðari píanóleikara.

Hvað? Listin að leika - Art of the fool
Hvenær? 13.00

Hvar? Menningarhúsin í Kópavogi
Námskeið fyrir fullorðna hjá kennaranum og listakonunni Dawn Nilo. Allir velkomnir, endurgjaldslaust.

Hvað? Námskeið til varnar streitu
Hvenær? 13.00-17.00
Hvar? Radisson Blu Hótel Saga - í fundarsalnum Esju.
Pétur Guðjónsson sér um námskeiðið.

Hvað? Kvikmynd um álfatrú
Hvenær? 16.45
Hvar? Bíó Paradís
Mynd Sara Dosa, The Seer and The Unseen, fjallar um álfa- og tröllasjáandann Ragnhildi Jónsdóttur, umhverfisbaráttu og áhrif efnahagshrunsins.

Hvað? Hvenær? Hvar? sunnudagur

hvar@frettabladid.is

29. SEPTEMBER 2019

Viðburðir

Hvað? Plöntuskipti
Hvenær? 13.00-14.00
Hvar? Borgarbókasafnið Árbæ

Blómaunnendur velkomnir með plöntur og afleggjara til að skiptast á við aðra ræktendur.

Hvað? Sögustund á pólsku
Hvenær? 14.00
Hvar? Borgarbókasafnið Gerðubergi Karolina Kryspowicka sér um stundina. Öll börn velkomin.

Hvað? Barnaleiðsögn
Hvenær? 14.00
Hvar? Þjóðminjasafnið Dagskrá fyrir forvitin börn og fjölskyldur þeirra.

Hvað? Leiðsögn með Huldu Hákon
Hvenær? 14.00-15.00
Hvar – Listasafn Íslands við Fríkirkjuveg Hulda Hákon myndlistarmaður gengur með gestum um sýningu sína HVERRA MANNA ERTU?

Hvað? Heiður sem heiður ber
Hvenær? 15.00
Hvar? Bíó Paradís Víkingastuttmynd Rebekku Magnúsdóttur og Magnúsar Andersen leikstjóra, sem tekin var í Þjórsárdalnum, verður frumsýnd á Riff.

Hvað? Útgáfutónleikar
Hvenær? 17.00
Hvar? Hótel Örk, Hveragerði Píanóleikarinn Ingi Bjarni Skúlason kynnir lög af plötunni Tenging, ásamt norrænum félögum sínum.

Hvað? Fyrsta Tómasarmessa haustsins
Hvenær? 20.00
Hvar? Breiðholtskirkja í Mjódd Umfjöllunarefni: Þreytumst ekki í bæninni. Fimm prestar og djáknar sjá um altarisþjónustu og Matthías V. Baldursson leiðir tónlist ásamt Páli Magnússyni.

SORGIN, ÁSTIN, LÍFIÐ

Miðvikudagar í október, kl. 12.00 – 12.45

Í fimm frásögnum miðla framsögumenn reynslu af áföllum, sorg, missi, ást og lífi. Þau ræða um viðbrögð, hvaða innsæi úrvinnsla veitir og hvernig hægt er að lifa eftir umsnúninginn.

Umsjón dagskrár hafa prestar Hallgrímskirkju:
Irma Sjöfn Óskarsdóttir og Sigurður Árni Þórðarson.



2. október,
miðvikudagur, kl. 12-12.45
Sævar Þór Jónsson, lögmaður:
„Fortíðin mótar mig en sigrar mig ekki“



9. október,
miðvikudagur, kl. 12-12.45
Guðný Hallgrímsdóttir, prestur
„Lífið heldur áfram – eftir skilnað“



16. október,
miðvikudagur. kl. 12-12.45
Ragnar Helgi Ólafsson, rithöfundur og myndlistarmaður
„Bókasafn föður míns“



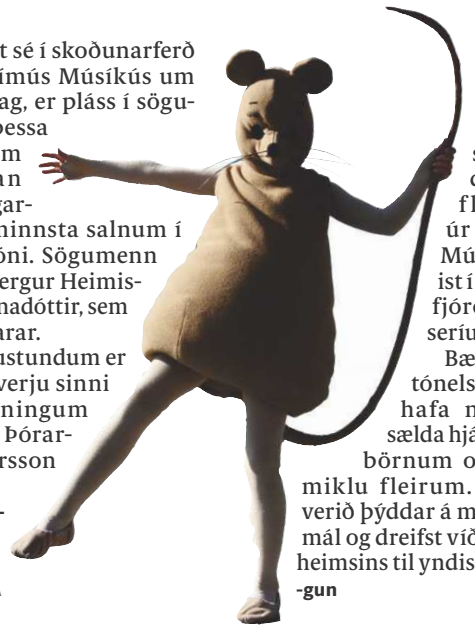
23. október,
miðvikudagur, kl. 12-12.45
Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson, skáld
Ljóð og sálmar um sorg og líf



30. október,
miðvikudagur, kl. 12-12.45
Vilborg Davíðsdóttir, rithöfundur
„Ástin, drekinn og dauðinn“



Maxímús Músíkús kætist í kór



Þótt uppselt sé í skoðunarferð með Maxímús Músíkús um Hörpu í dag, er pláss í sögustundinni um þessa tónlistarmús sem hefst klukkan 11.30 í dag, laugardag. Hún er í minnsta salnum í Hörpu, Kaldalóni. Sögumenn eru Pétur Oddbergur Heimisson og Vala Guðnadóttir, sem bæði eru söngvarar.

Á slíkum sögustundum er lesin ein bók hverju sinni með myndasýningum á tjaldi. Það er Þórarinn Már Baldursson víóluleikari sem myndskreytir sögurnar. Í dag verður flutt efni úr Maxímús Músíkús kætist í kór, sem er fjórða bókin í seríunni.

Bækurnar um tónelsku músina hafa notið vinsælda hjá íslenskum börnum og reyndar miklu fleirum. Þær hafa verið þýddar á mörg tungumál og dreifst víða, börnum heimsins til yndis og ánægju.

Maxímús Músíkús á lögheimili í Hörpu.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

-gun



ALLIR SEM VERSLA
FÁ BÓK AÐ GJÖF!

Rýmingarsala bókaútgefenda í
Holtagörðum

Allt að **90%** afsláttur

Bækur frá **99 kr.**



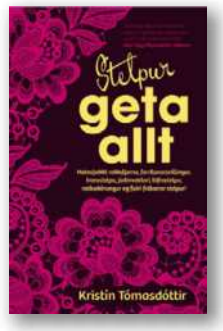
Opnunartími 10-18 alla daga vikunnar



Þúsund og ein þjóðleið
Verð: 2.499 kr.



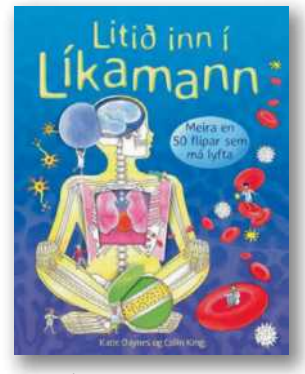
Stjörnuskoðun
Verð: 990 kr.



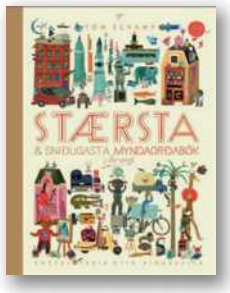
Stelpur geta allt
Verð: 490 kr.



Ripley's, ótrúlegt en satt
Verð: 1.499 kr.



Litið inn í líkamann
Verð: 1.299 kr.



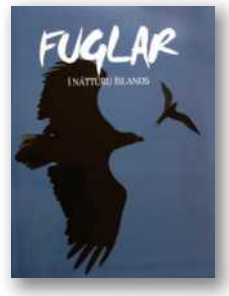
Stærsta og sniðugasta myndaorðabók
Verð: 490 kr.



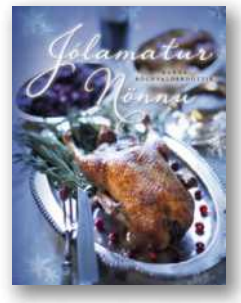
Nýja tilvitnana bókin
Verð: 1.490 kr.



Týnda hafið, litabók
Verð: 490 kr.



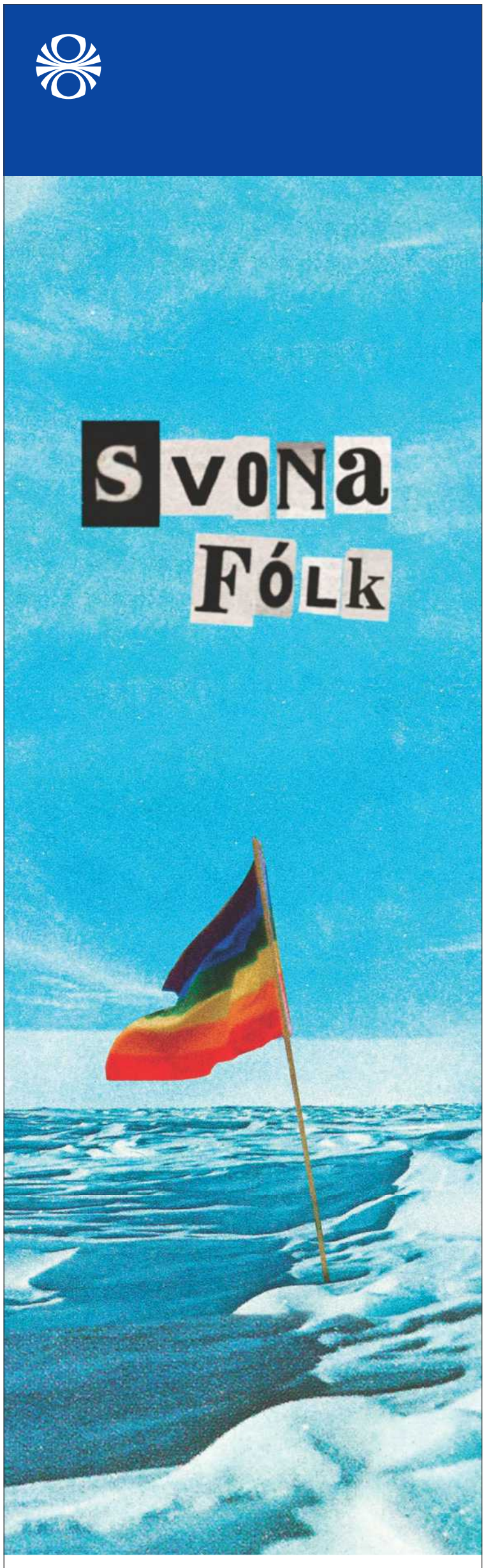
Fuglar í náttúru Íslands
Verð: 4.990 kr.



Jólamatur Nönnu
Verð: 990 kr.

DAGSKRÁ

Laugardagur



Hefst á sunnudagskvöld

kl. 20.15

Ný þáttaröð um sögu réttindabaráttu samkynhneigðra á Íslandi. Frásögnin spannar fjóra áratugi og rekur baráttu samkynhneigðra allt frá því að hreyfing þeirra varð til um miðjan áttunda áratug síðustu aldar og til þess tíma er róttækar lagabætur á fjölskyldurétti samkynhneigðra voru í höfn.

RÚV okkar allra

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.19 Refurinn Pablo
07.24 Húrra fyrir Kela
07.48 Rán og Sævar
07.59 Hæ Sámur
08.06 Nellý og Nóra
08.13 Hrúturinn Hreinn
08.20 Djúpið
08.41 Bangsímon og vinir
09.03 Millý spyr
09.10 Konráð og Baldur
09.22 Flugskólinn
09.45 Ævar vísindamaður
10.15 Með okkar augum
10.50 Kappsmál
11.40 Vikan með Gísla Marteini
12.35 Heilabrot Kvíði
13.05 Í framleiðslu - Plastflöskur
13.10 HM í frjálsíþróttum Bein útsending frá heimsmeistaramótinu í frjálsíþróttum í Katar. Allt fremsta frjálsíþróttafólk heims mætir til leiks og RÚV sýnir beint frá öllum keppnisdögunum.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Guffagrín
18.23 Sögur úr Andabæ
18.45 Landakort Ferðaklúbburinn Í ferðaklúbbnum Fjórir sinnum fjórir er fjöldi fólks sem hefur mikla reynslu af asktri utan alfaraleiðar og þar vita menn að það er ekki nóg að vera á stórum dekkjum.
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Teiknimyndaást. Aulinn ég Á laugardögum í september sýnir RÚV vel valdar teiknimyndir sem hafa hlotið lof gagnrýnenda og almennings. Á undan myndunum segja krakkar frá uppáhaldsteiknimyndunum sínum. Að þessu sinni segja Ólíver Örn Ísleifsson, 10 ára, og Salka Elín Sæþórsdóttir, 11 ára, frá myndinni Aulinn ég um ofurillmennið Gru sem leggur á ráðin um að stela tunglinu með aðstoð skósveina sinna. En þegar þrjár munaðarlausar stúlkur koma skyndilega inn í líf hans setja þær allt á hliðina. Myndin er talsett á íslensku en er sýnd á sama tíma á RÚV 2 með ensku tali.
21.25 Brotið gler Sannsöguleg kvikmynd frá 2003 um ungan blaðamann frá Washington sem reis hratt upp á stjörnuhimininn á tíunda áratugnum og var um tíma einn eftirsóttasti ungi blaðamaður borgarinnar, þar til undarleg atburðarás batt skyndilega enda á frama hans.
23.00 Andóf
00.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.10 Indy Women in Tech Championship Útsending frá Indy Women in Tech Championship á LPGA mótaröðinni.
11.10 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
12.00 Alfred Dunhill Links Championship Bein útsending frá Alfred Dunhill Links Championship á Evrópumótaröðinni.
16.15 Ryder Cup Official Film 2018
17.30 Indy Women in Tech Championship Bein útsending frá Indy Women in Tech Championship á LPGA mótaröðinni.
21.05 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA mótunum.
22.00 Safeway Open Bein útsending frá Safeway Open á PGA mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.25 The Voice US
11.55 Everybody Loves Raymond
12.15 The King of Queens
12.35 How I Met Your Mother
13.00 Speechless
13.30 Tottenham Hotspur - Southampton Bein útsending
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Futurama
17.55 Family Guy
18.20 Superior Donuts
18.45 The Biggest Loser
19.30 The Voice US
20.15 Mirror Mirror
22.10 The Whistleblower
00.05 A Walk Among the Tombstones
01.55 Lions for Lambs Þrjár sögur sagðar í samtímafrásögn á níutíu mínútum. Þingmaður Repúblikana, sem er vongóður um að geta orðið forseti Bandríkjanna, veitir sjónvarpsmanni klukkutíma langt viðtal
03.25 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Alifib og fleiri lög
08.00 Morgunfréttir
08.05 Kíkt út um kýraugað. Um Jóhann Sigurjónsson
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Listin að brenna bækur Glerhjálmurinn og bakarofninn
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Daðrað af jaðrinum
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Tónlist frá A til Ö
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar
20.45 Fólk og fræði Samið við okkur sjálf
21.15 Bók vikunnar Meðgönguljóð
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

07.40 Almost Friends
09.20 Draugabanarnir II
11.05 The Jane Austen Book Club
12.50 Gold
14.50 Almost Friends
16.30 Draugabanarnir II
18.15 The Jane Austen Book Club
20.00 Gold
22.00 Love Me True
23.25 Mile 22
01.00 Lowriders
02.40 Love Me True

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Kormákur
07.35 Tindur
07.50 Dagur Diðrik
08.15 Latibær
08.40 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
08.50 Lína langsokkur
09.15 Heiða
09.35 Tappi mús
09.40 Mía og ég
10.05 Zigby
10.15 Stóri og Litli
10.25 Mæja býfluga
10.35 Ninja-skjaldbökurnar
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Veep
14.35 Golfarinn
15.20 Föstudagskvöld með Gumma Ben
16.10 Framkoma
16.40 Leitin að upprunanum
17.25 Gulli byggir
18.00 Sjáðu
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Top 20 Funniest
19.55 Lego DC Super Hero Girls. Super-Villain High
21.15 Lady Macbeth
22.45 Breaking In
00.15 Rampage
03.35 Amber Alert

STÖÐ 3

15.00 Friends
16.45 Friends
17.10 Silicon Valley
17.40 It's Always Sunny in Philadelpia
18.05 Um land allt
18.40 Sælkeraheimsreisa um Reykjavík
19.05 Besta svarið
19.50 Masterchef USA
20.35 Grand Designs
21.30 Here and Now
22.30 Gotham
23.15 Boardwalk Empire
00.15 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.15 Chelsea - Grimsby
08.55 Formúla 1. Rússland - Æfing Bein útsending.
10.00 Dominos Körfuboltakvöld. Upphitun
11.50 Formúla 1 2019. Rússland -Tímataka Bein útsending.
13.40 Pepsi Max deild karla Bein útsending.
16.00 Stoke - Nottingham Forest
17.40 MK Dons - Liverpool
19.15 Pepsi Max Mörk karla
22.30 Juventus - SPAL
00.10 Getafe - Barcelona

STÖÐ 2 SPORT 2

13.40 Pepsi Max deild karla Bein útsending.
16.00 Búrið
18.00 UFC Fight Night. Nelson vs Burns Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 3

13.50 Getafe - Barcelona Bein útsending.
18.50 Atletico Madrid - Real Madrid Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 4

12.55 Juventus - SPAL Bein útsending.
15.55 Sampdoria - Inter Bein útsending.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Lífið

stórskemmtilegt drullumall

Fyrir börn frá 3 ára og uppúr!

Sýningin sem hefur farið sigurför um heiminn snýr aftur í Tjarnarbíó!

SUN.	29. SEP	KL. 13^{00}
SUN.	06. OKT	KL. 13^{00}
SUN.	13. OKT	KL. 13^{00}
SUN.	20. OKT	KL. 13^{00}

★★★★★
– S.J. FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★½
– DV

„ÞAÐ ER ALLT FALLEGT VIÐ ÞESSA SÝNINGU. ALLAR STJÖRNURNAR Í HÚSINU!“
– G.S.E. DJÖFLAEYJAN

„LÍFIÐ ER YNDISLEG SÝNING!“
– S.B.H. MORGUNBLAÐIÐ



BARNASÝNING ÁRSINS!

Í uppsetningu Leikhússins 10 fingur sem sló í gegn með Leikritið Skrímslið litla systir mín

Leikarar: Sólveig Guðmundsdóttir & Sveinn Ólafur Gunnarsson **Listrænir stjórnendur:** Charlotte Bøving & Helga Arnalds

Miðasala á tix.is og í Tjarnarbíó

10 FINGUR LEIKHÚS

TJARNARBÍÓ



DAGSKRÁ

Sunnudagur

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.39 Sara og Önd
07.46 Minnsti maður í heimi
07.47 Hæ Sámur
07.54 Söguhúsið
08.01 Letibjörn og læmingjarnir
08.08 Stuðboltarnir
08.19 Alvin og íkornarnir
08.30 Ronja ræningjadóttir
08.55 Disneystundin
08.56 Tímon & Púmba
09.18 Sígildar teiknimyndir
09.45 Krakkavikan
10.00 Team Spark
10.45 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
11.00 Silfrið
12.10 Lestarklefinn
13.05 Menningin - samantekt
13.35 Heilsa og lífsstíll Streita, svefninn, geðrækt
14.05 Sjóndeildarhringur
15.30 Ísland - Frakkland Bein útsending frá leik Íslands og Frakklands í undankeppni EM kvenna í handbolta.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Í þættinum í dag skyggnumst við á bakvið tjöldin við gerð myndarinnar Klaufski leyniþjónustmaðurinn Lúlli, förum í svakalegan leiðangur í leit að verstu prumpulykt í heimi og setjum upp tvær æðislegar sýningar í glimmer gordjöss leikmynd.
18.25 Orlofshús arkitekta
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn
20.15 Svona fólk Þögnin - 1970-1978 Það var fyrst um miðjan áttunda áratug síðustu aldar að íslenskir hommar voguðu sér að stíga fram í dagsljósið. Fyrir þann tíma var heimur samkynhneigðra að mestu hulinn sjónum manna og hommar og lesbíur flest í felum. Þátturinn dregur upp mynd af lífi samkynhneigðra hér á landi fyrir daga skipulagðrar mannréttindabaráttu þeirra. Enn voru lesbíur nær ósýnilegar en fyrsta vitund um hópefli og nauðsyn þess að mynda skipulagðan félagsskap hafði vaknað meðal homma. Iceland Hospitality varð til árið 1975 og Samtökin '78 þremur árum síðar.
21.05 Poldark
22.05 Lygavefur
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Indy Women in Tech Championship Útsending frá Indy Women in Tech Championship á LPGA mótaröðinni.
11.30 Alfred Dunhill Links Championship Bein útsending frá Alfred Dunhill Links Championship á Evrópumótaröðinni.
16.00 BMW PGA Championship Útsending frá BMW PGA Championship á Evrópumótaröðinni.
17.30 Indy Women in Tech Championship Bein útsending frá Indy Women in Tech Championship á LPGA mótaröðinni.
20.15 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem viðkemur golfheiminum.
21.05 Champions Tour Highlights Svipmyndir frá helstu mótunum í Champions Tour.
22.00 Safeway Open Bein útsending frá Safeway Open á PGA mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.15 The Voice US
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
14.30 Superstore
14.55 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Happy Together
17.55 George Clarke's Old House, New Home
18.40 Læknirinn í Ölpunum
19.10 Ást
19.45 Speechless
20.10 Madam Secretary
21.00 Billions
22.00 The Handmaid's Tale
22.55 Black Monday
23.25 SMILF
23.55 Heathers
00.40 The Walking Dead
01.25 Seal Team
02.10 MacGyver
02.55 Det som göms i snö Sænsk sakamálasería af bestu gerð.
03.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 TríóKd lang
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal Þorgerður J Einarsdóttir, prófessor í kynjafræði
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Krossfiskar
11.00 Guðsþjónusta í Hjallakirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Skyndibitinn
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu. Söngháíð í Hafnarborg 2019
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Listin að brenna bækur Glerhjálmurinn og bakarofninn
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

07.45 Florence Foster Jenkins
09.35 Every Day
11.15 Destined to Ride
12.45 Stepmom
14.50 Florence Foster Jenkins
16.40 Every Day
18.20 Destined to Ride
19.50 Stepmom
22.00 The Dark Knight Rises
00.40 The
15.17 to Paris
02.15 Colossal
04.00 The Dark Knight Rises

STÖÐ 2

07.00 Strumparnir
07.25 Tindur
07.35 Mæja býfluga
07.45 Blíða og Blær
08.05 Dagur Diðrik
08.30 Latibær
08.55 Skoppa og Skrítla
09.15 Stóri og Litli
09.25 Dóra og vinir
09.50 Lukku láki
10.10 Ævintýri Tinna
10.30 Ninja-skjaldbökurnar
10.55 Friends
11.20 Ellen
12.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Planet Child
14.35 Masterchef USA
15.15 Seinfeld
15.40 Heimsleikarnir í Crossfit
16.10 Ísskápastríð
16.55 60 Minutes
17.40 Víglínan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Sportpakkinn
19.10 Framkoma
19.40 Leitin að upprunanum
20.20 War on Plastic with Hugh and Anita
21.15 Deep Water
22.05 Beforeigners
22.55 A Black Lady Sketch Show
23.30 The Righteous Gemstones
00.00 Snatch
00.45 Big Little Lies
03.25 Silent Witness
05.15 American Woman

STÖÐ 3

15.40 Seinfeld
17.20 Seinfeld
17.45 Lóa Pind. Snapparar
18.20 Maður er manns gaman
18.45 The Mindy Project
19.10 Lego Masters
20.00 Who Do You Think You Are?
21.00 True Detective
22.30 Homeland
23.25 Boardwalk Empire
00.25 The Mentalist
01.10 Empire

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Stjarnan - ÍBV
09.10 FH - Grindavík
10.50 Formúla 1. Rússland - Keppni Bein útsending.
13.30 Bballography. Arizin
13.55 Pepsi Max Mörk karla
21.15 UFC Fight Night. Nelson vs Burns
23.45 Atletico Madrid - Real Madrid

STÖÐ 2 SPORT 2

08.45 Sampdoria - Inter
10.25 Napoli - Brescia Bein útsending.
12.30 Evrópudeildin - fréttaþáttur
13.55 Deportivo - Real Mallorca Bein útsending.
16.55 Baltimore Ravens - Cleveland Browns Bein útsending.
20.20 Chicago Bears - Minnesota Vikings Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 3

12.20 Barnsley - Brentford Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
19.20FH - Afturelding Bein útsending frá leik í Olís deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 4

18.40 AC Milan - Fiorentina Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 5

18.55 Sevilla - Real Sociedad Bein útsending.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

ÍSLENSKT Á STÖÐ 2
Í OKTÓBER













Tryggðu þér áskrift **stod2.is** | **1817**

Uppáhaldið á barnum

Hvarf söltu og súru sælgætiskoddanna skók samfélag nammiunnenda landsins nú fyrr í vikunni. Flestir eiga sitt uppáhald og greinilegt að margir syrgðu bleiku og svörtu koddana. Fréttablaðið fékk nokkra landsþekkta einstaklinga til að deila með lesendum hver þeirra uppáhaldsmoli sé á nammibarnum og af hverju.



Margrét Erla Maack

skemmtikraftur og fjöllistakona.

Stór gúmmí spælegg. Best er að hafa nóg af salmíaknammi með í pokanum, svo þau fái örlítið af salmíaksykrinum utan um sig. Þau eru svo dásamleg undir tönn.



Tobba Marinós

rithöfundur.

Ég hata nammibari. Finnst nammið þar svo ómerkilegt. Kalli elskar brjóstsykur og svona ómerkilegt nammi. Ég vil bara heiðarlegt súkkulaði.



Berglind Pétursdóttir

dagskrágerðarkona.

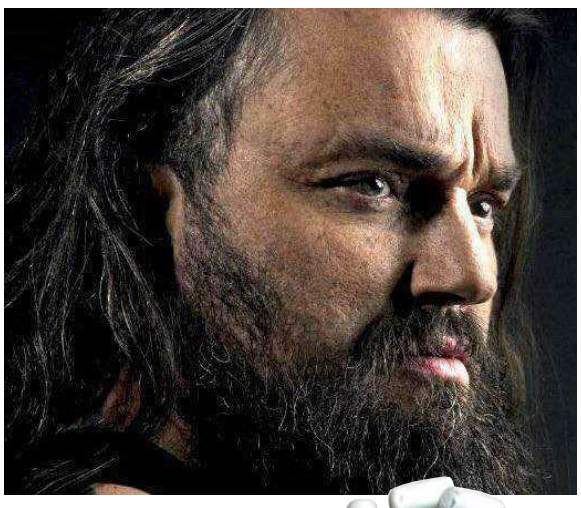
Í heilsteyptum nammipoka þarf að vera krónuhlaup, þarna litla gúmmiið sem er seglbátur, snigill, blóm og fleira, bæði ávaxta og lakkrís sem er hægt að leggja saman í samloku. Eitt lakkrís milli tveggja ávaxta. Svo þarf að vera smá súkkulaði, helst síríushnappar með smarties. Einhver brjóstsykur er líka nauðsynlegur, helst sterkur en enginn brjóstsykur kemur í staðinn fyrir bleiku og svörtu molana með duftinu sem eru nú horfnir. Hagkaup, heyr mína bæn, hvar eru þessir molar?



Jörundur Ragnarsson

leikari.

Möndlur. Það er ekkert eins og möndlur. Karamella en samt ekki. Fallegar á litinn og minna mann á gamla daga þegar það var ekkert stress.



Fjölnir Geir Bragason

húðflúrari.

Ég er alger nammigrís, þó synd sé frá að segja, og elska alls kyns sætindi. Möndlur og krítar finnast mér alltaf jafn góðar.





Kara Kristel

sjálfskipuð drottning alheimsins.

Stóru svörtu og rauðu hauskúpurnar, „best of both worlds“, eins og ég.



Harpa Káradóttir

förðunarfræðingur og eigandi Make-Up Studio Hörpu Kára.

Ætli uppáhaldsnammið mitt á nammibarnum sé ekki einhverjar rauðar og svartar hauskúpur. Ég er samt meira fyrir venjulega bari heldur en nammibari.



Ágúst Bent Sigbertsson

leikstjóri og rappari.

Uppáhaldsnammið mitt eru söltu rafmagnsgítararnir. Sænsku meistararnir hjá Grahns framleiða þá en þá þekkja allir fyrir Hockey Pulver duftið, sem þeir framleiða einnig. Gítararnir eru svo saltir að þeir gætu plumað sig sem hrekkjalómanammi úr Hókus Pókus. Maður potar þeim aðeins í tunguna, grettir sig og gerir það aftur. Sem lætur þá líka endast lengi.




JÓLATÓNLEIKAR
eivør
6., 7. OG 8. DESEMBER
SILFURBERG | HÖRPU
MIÐASALA ER HAFIN
Á TIX.IS OG MIÐASÖLU HÖRPU

Lífið í vikunni

22.09.19–28.09.19



FATLAÐIR Í DANSVERKI

Ásrún Magnúsdóttir, Olga Sonja Thorarensen og Gunnur Marteinsdóttir Schluter vinna nú að gerð dansverks í samstarfi við ungt fatlað fólk. Lýsa þær eftir einstaklingum sem hafa áhuga á að taka þátt í sýningunni og hvetja þá til að senda inn umsókn á tölvupóstfangið asrunm@gmail.com.

IMPROV ÍSLAND STÍGA Á SVIÐ

Dóra Jóhannsdóttir stígur til hliðar sem listrænn stjórnandi Improv Ísland og sviðslistahöfundurinn Guðmundur Felixson tekur við. Hópurinn hóf leikárið síðasta miðvikudag en boðið verður upp á sýningar hvern miðvikudag í Þjóðleikhúskjallaranum.



DRAUMAHLUTVERKIÐ

Andri Björn Róbertsson fer nú með hlutverk Fígarós í Brúðkaupi Fígarós í Þjóðleikhúsinu. Lengi hafði staðið til að fá Andra til að syngja hlutverk hjá Íslensku óperunni en Andra langaði sérstaklega til að leika Fígaró. Uppselt hefur verið á allar sýningar til þessa, en örfáir miðar eru eftir á síðustu sýningarnar.



SUNDLAUGARBÍÓ Í KVÖLD

Í kvöld verður haldið sundlaugarbíó í Sundhöll Reykjavíkur. Þar verður sýnd kóreska hrollvekjan The Host frá árinu 2006. Ólafur Ásgeirsson leikari sér um skipulagningu sundbíósins en það er haldið á vegum RIFF. Hægt er að nálgast miða á heimasíðu hátíðarinnar.





Skapar mestu andhetju íslenskra bókmennta

Eftir stutt stopp hjá Neytendasamtökunum lagði hagfræðingurinn **Ólafur Arnarson** á glæpabrautina. Hann þýðir nú danska reyfara og skrifar staðreyndaskáldsögu um siðlausan bankamann.

Ólafur Arnarson hagfræðingur var ekki lengi aðgerðalaus eftir að skyndilegur endi var bundinn á formennsku hans hjá Neytendasamtökunum þar sem Sólveig Sif Hreiðarsdóttir, eiginkona hans, sætti færis og réði hann til bókaútgáfunnar Kver þar sem hann hefur lokið við að þýða dönsku glæpasöguna Aisha eftir Jesper Stein.

„Þetta er æsispennandi bók sem hélt manni fram að síðustu blaðsíðu og ég er byrjaður að þýða næstu bók," segir Ólafur og bætir við að hann sé „ægilega mikill reyfaramaður" og sé því ekki að tala alveg út í bláinn.

Aisha er 400 blaðsíðna spennutryllir sem kemur í bókabúðir eftir mánaðamótin," segir Ólafur og fer ekki leynt með að hann telji þau hjónin hafa ratað inn á svo spennandi glæpaslóðir með verkum Stein að Sólveig Sif ákvað að stofna sérstakt forlag um útgáfuna. „Það er bókaútgáfan Krummi," segir Ólafur.



Ólafur Arnarsson skrifar samhliða krimmaþýðingum einhvers konar lykilróman um fullkomlega siðblindan íslenskan bankamann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Krummi gefur út krimmana" Lögga sem teygar margar fjörur

„Hann er blaðamaður sem hefur verið í menningar- og lögreglufréttum en er orðinn einn allra virtasti og vinsælasti glæpasagnahöfundur Dana með sex bókum um lögreglumanninn Axel Steen," segir Ólafur og bendir á að Stein hafi til dæmis hlotið hin eftirsóttu dönsku bóksalaverðlaun Gyllta lárviðarlaufið fyrir Aisha, auk þess sem búið er að selja kvikmyndaréttinn á bókunum.

„Söguhetjan hefur ýmsa fjöruna sopið, eins og allir norrænir lögreglumenn í skáldskap. Hann er fyllibytta og dópisti í miklum vanda," heldur Ólafur áfram og segir bókina byrja sem venjulega morðgátu þangað til hryðjuverkamál og gruggugt samkrull dönsku leyniþjónustunnar og CIA flækja málið verulega.

Ekki jafn ógeðslegur og Nesbø

Ólafur segir alla umgjörð sögunnar mjög raunverulega og í raun beintengda við atburði, hryðjuverkaógn og væringar á alþjóðasviðinu, snýr sér síðan að mannjöfnuði krimmahöfunda.

„Að mínu mati er Stein ekki síðri en Jo Nesbø fyrir utan að það er svo rosalega mikið og grafískt ofbeldi hjá þeim norska að manni bara svelgist á. Þarna eru náttúrlega morð og ofbeldi en því er ekki lýst í smáatriðum. Við fáum frekar afleiðingarnar."

> **ÉG HELD AÐ ÉG SÉ BÚINN AÐ SKAPA EINHVERJA MESTU ANDHETJU ÍSLENSKRA BÓKMENNTA.**

Úlfur í bankagæru

Ólafur lætur sér ekki nægja að hræra í skálduðum glæpum annarra og meðfram þýðingunum er hann að leggja lokahönd á það sem hann kallar staðreyndaskáldsögu sem gerist á slóðum sem hann hefur kannað og fylgst vandlega með árum saman.

„Það má segja að þetta sé staðreyndaskáldsaga sem byggir á raunverulegum málum innan úr bankakerfinu og vinnutitillinn er Úlfurinn. Ég ætla nú ekki að líkja mér við Laxness en ég held að ég sé búinn að skapa einhverja mestu andhetju íslenskra bókmennta, sem er hinn fullkomlega siðblindi bankamaður eftir hrun."

Ólafur segir skúrkinn þann arna ekki eiga sér fyrirmynd í neinum einum raunverulegum bissnissmanni en hún kunni þó að ýfa einhverjar skrautfjaðrir þegar hún kemur út eftir áramót. „Það munu ýmsir kannast við atvik og aðstæður og stundum er það nú þannig að sannleikurinn er lyginni ótrúlegri," segir hagfræðingurinn sem unir sér vel á nýjum og skuggalegum slóðum.

toti@frettabladid.is



Aisha hélt Ólafi svo spenntum til endaloka að hann er þegar byrjaður að þýða næstu bók í flokki Jespers Stein um Axel Steen.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördis Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*



Jólastjóri: Ásgeir Páll



DJ Stekkjastaur



Jólajazz: Kristjana Guðný

Jólahladborð

MEÐ ÚLFARI FINNBJÖRNSSYNI

Á GRAND HÓTEL REYKJAVÍK

ALLAR HELGAR
FRÁ 15. NÓV. - 14. DES.
– VERÐ 11.900KR. Á MANN –

GISTING
Ttveggja manna herbergi með morgunverði:
19.900 kr.
Einstaklingsherbergi með morgunverði:
17.900 kr.

Tryggðu þér borð á islandshotel.is/jolahladbord
– jolahladbord@grand.is – 514 8000 –

ÍSLANDS HÓTEL

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

Jólabrunch alla sunnudaga frá 24. nóv - 15. des – 5.800 kr. á mann
50% afsláttur fyrir börn 6-12 ára - frítt fyrir börn 0-5 ára – Glaðningur fyrir börnin

BYKO

Komdu og gerðu frábær kaup!

Frábær HELGAR-TILBOÐ

26. september - 2. október

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.
Tilboð gilda til 2. október eða á meðan birgðir endast.



BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

PSB 18 LI-2 x 2,5Ah.

27.296

74864134

Almennt verð: 38.995

30%



Nýtt í BYKO

BOSCH

Tilboðsverð

Háþrýstidæla

Aquatak 140 bör.

39.196

74810246

Almennt verð: 48.995



GJØCO

Það er ekkert mál að mála!

Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!

Verð á lítra 875

25%

Tilboðsverð

Interiør 10

Lyktarlítil vatnsþynnanleg akrýlinnimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrífa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

7.871

80602709

Almennt verð: 10.495

Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!

Verð á lítra 641

25%

Tilboðsverð

Proff innimálning

Vatnsþynnanleg akrýlinni-málning. Silkimött PVA málning, hentar vel inni og er notað bæði í grunn og í yfirmálningu

5.771

80602509

Almennt verð: 7.695

Broil King

Tilboðsverð

Gasgrill

ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennurum og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

49.995

50657512

Almennt verð: 69.995

29%



Kílóvött 8,8

Brennarar 3

Tilboðsverð

Loftaþiljur

Pine, hvítar 20,2x1,3, 10mm

1.195kr/m²

0111666

Almennt verð: 1.795 kr/m²

33%



Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

BOSCH
Bláa línan
Fyrir kröfuharða!

Þýsku BOSCH verkfærin valda ekki vonbrigðum!

20% afsláttur
af öllum bláum BOSCH rafmagns-verkfærum

BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél
GSR 18V-21 2x2.0Ah.

25.721
748740996
Almennt verð: 36.745



BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél
GSR 12v-15 2,0/4,0 AH.

25.996
748740902
Almennt verð: 32.495



BOSCH

Tilboðsverð

Höggborvél
GSB 16 RE.

22.676
74870655
Almennt verð: 28.345



BOSCH

Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél
GSR 12V-15 FC 2x2,0AH
L-BOXX

31.076
74874074
Almennt verð: 38.845



BOSCH

Tilboðsverð

Iðnaðarryksuga
GAS 35 M AFC

87.996
74871235
Almennt verð: 109.995



BOSCH

Tilboðsverð

Handhefill
GHO 12V-20 Solo
Rafhlaða fylgir ekki.

31.076
74874061
Almennt verð: 38.845



BOSCH

Tilboðsverð

Hjólsög
GKT55 GCE + Land

67.196
74872021
Almennt verð: 83.995



BOSCH

Tilboðsverð

Multisög
GOP 18V-28 Solo
Rafhlaða fylgir ekki.

31.076
74874142
Almennt verð: 38.845



BOSCH

Tilboðsverð

Slípirokkur
GWS 12V-76 Solo
Rafhlaða fylgir ekki.

17.596
74874062
Almennt verð: 21.995



BOSCH

Tilboðsverð

Hjólsög
GKS 18V-57G Solo.
Rafhlaða fylgir ekki.

31.076
748741281
Almennt verð: 38.845



MARKAÐS-DAGAR
Síðasta helgin!

Mikið úrval af vörum frá 50 kr.
Fjöldi annarra tilboða á Markaðs-dögum. Við bætum við nýjum vörum daglega.

AUKA 30% afsláttur*
*reiknast á kassa

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Óttars Guðmundssonar



Raunir lögreglustjórans

Fyrir mörgum árum gisti ég um tíma í næsta húsi við híbýli Ríkislögreglustjóra. Mér til mikillar furðu og gremju var hjólinu mínu stolið eina nóttina. Ég áttaði mig á því að glæpir viðgangast jafnvel í næsta nágrenni við þennan æðsta yfirmann lögreglunnar.

Mér datt þetta í hug á dögunum þegar sami embættismaður kom fram í Mogganum og upplýsti um neðanjarðarstarfsemi sem blómstraði í kringum hann. Hann sagðist vera fórnarlamb rógs og illmælgi og margir vildu koma sér úr embætti. Alls konar vandamál þrifust innan lögregluembættanna sem hann vildi taka á af karlmennsku og festu en fengi bara engu ráðið. Auk þessa væri hann skammaður eins og krakki fyrir eðlileg bílaviðskipti embættisins. Maður skilur kvartanir misyndismanns yfir illri meðferð lögreglunnar þegar sjálfur yfirlögreglustjórinn ber sig svo aumlega undan starfsbræðrum sínum og systrum.

Ég sárvorkenndi lögreglustjóra og viknaði þegar ég las um þessar raunir. Það er ekki á hverjum degi sem svo háttsettur embættismaður kastar grímunni og veitir innsýn í sálarlíf sitt. Undir harðri skel og borðalögðum einkennisbúningi var lítill dapur drengur sem sætir einelti á leikskólanum. Hann var fórnarlamb vikunnar en eineltið hélt áfram. Lögreglustjórar landsins sögðust ekki vilja leika við hann lengur. Dómsmálaráðherra hugsar málið. Sérfræðingar í fjölelti eiga að rannsaka málin innandyra hjá embættinu þar sem allir virðast leggja alla í einelti.

Það er sorglegt að sjá hversu illa er farið með þennan virðulega embættismann. Gerum eitthvað til að gleðja hann. Ráðum lögreglustjórann ævilangt í embættið og bætum fleiri gullröndum á embættisbúninginn.



ALLIR SEM VERSLA **FÁ BÓK AÐ GJÖF!**

Bækur frá **99 kr.**

RÝMINGARSALA
bókaútgefenda
Holtagörðum!

Opið 10-18
alla daga vikunnar

Bækur frá 99 kr. Allt að 90% afsláttur

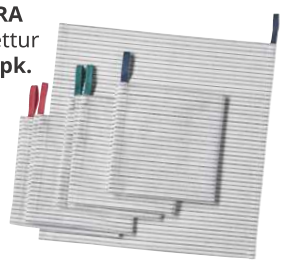
Fyrir ljúfari morgunstundir

Um helgar er notalegt að fara aðeins seinna á fætur, njóta morgunsins í rólegheitum og fá svo vini og fjölskyldu yfir í bragðgóðan dögurð. Að gera vel við sig í mat og drykk er alltaf gaman en að okkar mati bragðast maturinn betur þegar borðbúnaðurinn hentar tilefninu fullkomlega. Við eigum fjölbreytt úrval af nýjum vörum sem smellpassa á síðbúið morgunverðarborð – kíktu við hjá okkur og leggðu drög að næsta dögurði!

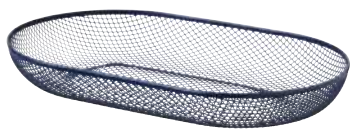
FORMIDABEL
skál **445,-**



Nýtt
GRUPPERA
tauservíettur
495,-/6 í pk.



NÄTVERK
karfa **595,-**





Nýtt
495,-/3 í setti
ÖVERMÄTT
matarhlífar



Nýtt
TALRIKA
hliðardiskar
1.490,-/4 í pk.





Nýtt
2.990,-
METALLISK espressókanna
fyrir hellu

Nýtt **METALLISK**
kaffikvörn **3.990,-**





TILLAGD
hnífapör
4.990,-/24 í setti

FRAMKALLA
diskamotta **245,-**



OFTAST
skál Ø23cm **195,-**



MOTTAGA
servíettur **445,-**

Nýtt **BEVARA**
pokaklemma með stút
295,-

Nýtt
995,-/6 í pk.
SPORADISK glös



NÄTVERK
servíettustandur
395,-



Nýtt **SPORADISK**
skál **395,-**



IKEA 365+
bolli **395,-**



Nýtt **SPORADISK**
diskur **395,-**



Nýtt **OUMBÄRLIG**
panna **2.590,-**



1.690,-
KLIPSK morgunverðarbakki

VEITINGASTAÐURINN

Kjötbollur og meðlæti **895,-**



Grænmetisbollur og meðlæti **795,-**



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

IKEA

© Inter IKEA Systems B.V. 2019