FRÉTTABLAÐIÐ

45. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 22. FEBRÚAR 2020

Miðaldra karlar í krísu

Þorkell Harðarson og Örn Marinó Arnarson söfnuðu sönnum sögum úr veiðiferðum og úr varð kvikmyndin Síðasta veiðiferðin sem þeir segja veita innsýn í hinn dulda heim sem birtist þegar miðaldra karlar fella grímuna. ➔ 24



Það virðist oft vera þannig að menn komist í eins konar villimanna-gír þegar þeir komast út fyrir borgarmörkin.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTYRGGUR ARI



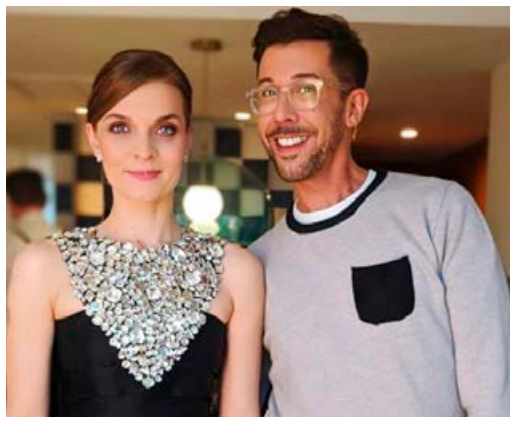
Óður til mannkyns

Hatarar ræða útgáfutónleikana og brunann í Danmörku. ➔ 50



Svefnþjófur

Matthew Walker um mikilvægi djúpsvefns og algengan svefnþjóf. ➔ 28



Farðar stórstjörnur

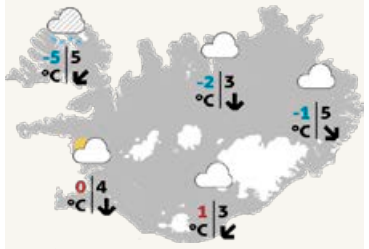
Karim Attar farðaði Hildi Guðnadóttur á verðlaunasigurgöngunni. ➔ 30

HVER ER VINSÆLASTI TENGILTVINNBÍLLINN Á ÍSLANDI 4 ÁR Í RÖÐ?

SJÁ BLAÐSÍÐU 9.

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

Veður



Norðaustan og austan 13-20 m/s, en hægari vindur austanlands. Snjókoma eða él um landið norðanvert, slydda eða snjókoma syðst í fyrstu, en annars þurrt að mestu. Hiti kringum frostmark.
SJÁ SÍÐU 42

Framboðslistar taka á sig mynd

AUSTURLAND Kosin verður sveitarstjórn í sameinuðu sveitarfélagi á Austurlandi 18. apríl. Fimm listar hafa tilkynnt framboð, Framsóknarflokkurinn, Miðflokkurinn, Sjálfstæðisflokkurinn, VG og Austurlistinn, nýr listi félagshyggjufólks.

Fljótsdalshérað er langsamlega stærst þessara sveitarfélaga og þar fékk Héraðslistinn mest fylgi árið 2018, 31 prósent.

Héraðslistinn gengur inn í Austfjarðalistann ásamt Seyðisfjarðarlistanum sem hefur nú hreinan meirihluta, 53 prósent. Á Djúpavogi og Borgarfirði var ekki kosið eftir hefðbundnum flokkspólitískum línum.



Stefán Bogi Sveinsson.

Gauti Jóhannesson, sveitarstjóri Djúpavogs, leiðir lista Sjálfstæðismanna. Flokkurinn fékk 27 prósent í Fljótsdalshéraði og rúm 31 prósent á Seyðisfirði í síðustu kosningum.

Stefán Bogi Sveinsson, oddviti Framsóknarmanna í Fljótsdalshéraði, segir að uppstillingarnefnd sé nú að störfum og stilli líklega upp í kringum mánaðamót. Einnig að hann hafi gefið kost á sér til að leiða listann. Framsóknarflokkurinn fékk síðast 26 prósent í Fljótsdalshéraði og sextán prósent á Seyðisfirði.

VG bauð ekki fram undir eigin merkjum 2018 en Miðflokkurinn fékk rúm 17 prósent í Fljótsdalshéraði og stefnir á að stilla upp lista um mánaðamótin. Hannes Karl Hilmarsson, oddviti, segist ætla að gefa kost á sér áfram. **– khg**

Gosi frumsýndur í Borgarleikhúsinu



Ævintýrið um Gosa verður frumsýnt á fjölum Borgarleikhússins á morgun. Trésmiður rekst á talandi viðardrumb og ákveður að gera úr honum brúðu sem vill verða alvöru strákur. Gosi á oft erfitt með að átta sig á muninum á því að segja satt og ósatt. Eins og alkunna er stækkar nef hans í hvert sinn sem hann skrökvar. Hann lítur á það sem ókost, en ef til vill væri það heppilegt fyrirkomulag nú á dögum. Sjá síðu 44 FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tæplega 400 brautskráðir

MENNTAMÁL Alls verða 398 nemar í grunn- og framhaldsnámi brautskráðir frá Háskóla Íslands í dag. Fer athöfnin fram í Háskólabíói klukkan 13. Er þetta nokkur fækkun frá því í fyrra þegar 445 brautskráðust.

250 konur og 148 karlar brautskrást.

Alls hafa 156 brautskráðst af félagsvísindasviði, 78 af hugvísindasviði, 69 af verkfræði- og náttúruvísindasviði, 54 af menntavísindasviði og 41 af heilbrigðisvísindasviði. Töluvert fleiri konur brautskrást nú en karlar, eða 250 á móti 148.

Athöfnin hefst með ávarpi Jóns Atla Benediktssonar rektors og í lok hennar flytur Jóna Þórey Pétursdóttir, forseti Stúdentaráðs ávarp. **– khg**

Aðalfundur
Sláturfélags Suðurlands svf.

Aðalfundur Sláturfélags Suðurlands svf. verður haldinn á Goðalandi, Fljótshlíð, föstudaginn 20. mars 2020 og hefst kl. 15:00.

Dagskrá:
1. Aðalfundarstörf samkvæmt 24. gr. samþykkta félagsins.
2. Tillaga stjórnar um breytingar á 27. gr. samþykkta félagsins.
3. Önnur mál.

Tillögur frá félagsaðilum sem bera á fram á aðalfundi þurfa að vera komnar skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en 14 dögum fyrir aðalfund. Framboð til stjórnar og varastjórnar skulu hafa borist skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en þremur vikum fyrir aðalfund í samræmi við 2. mgr. 27. gr. samþykkta félagsins.

Reykjavík, 20. febrúar 2020.
Stjórn Sláturfélags Suðurlands svf.

Stúdentspróf í fjórum löndum á norðurhveli

Sex íslenskir framhaldsskólanemar stunda nám í Norður-Atlantshafsbekknum. Námið fer fram í Danmörku, Færeyjum, á Grænlandi og Íslandi. Við útskrift hljóta nemendurnir danskt stúdentspróf sem veitir þeim gott tækifæri.

SAMFÉLAG „Þetta er ótrúlega skemmtilegt og eiginlega bara alveg frábært," segir Svava Þóra Árnadóttir nemandi í Norður-Atlantshafsbekknum. Nemendur bekkjarins stunda nám á framhaldsskólastigi og er námið hluti af þróunarverkefni sem Verzlunarskóli Íslands tekur þátt í ásamt framhaldsskólum í Danmörku, Færeyjum og á Grænlandi.

Sex Íslendingar stunda nú námið og fer fyrsta ár námsins fram í Danmörku. „Síðan förum við til Færeyja á næsta ári og verðum eina önn, svo förum við til Íslands eina önn og tökum svo lokaárið á Grænlandi," segir Svava.

Íslensku nemendurnir, sem eru 15 og 16 ára, fluttu til Danmerkur í haust þar sem þeir búa á stúdentagörðum og sjá um sig sjálf að mestu leyti. Svava segir góðan anda ríkja í bekknum en að erfitt hafi verið að flytja frá fjölskyldu og vinum á Íslandi.

„Við búum í litlum íbúðum við hliðina á skólanum og með nútímatækni er svo auðvelt að vera í sambandi við alla heima á Íslandi. Við erum öll hérna að gera það sama og erum í sömu aðstæðum svo við styðjum hvert annað og fáum líka mjög góðan stuðning frá skólanum," bætir Svava við.

Þegar hún flutti til Danmerkur kunni hún ekki mikla dönsku en nú segist hún vera orðin reiprennandi í tungumálinu. „Ég lærði auðvitað dönsku í skóla á Íslandi og stóð mig bara vel, en kunnáttan var takmörkuð. Svo þegar ég kom hingað og byrjaði að tala þá gat ég eiginlega ekki sagt neitt en verð betri með hverjum deginum," segir hún.

Þá segist Svava afar spennt fyrir því að búa bæði í Færeyjum og á Grænlandi. „Í Færeyjum munum við búa hjá fjölskyldum og það verður örugglega aðeins öðruvísi en örugglega heilmikið ævintýri," segir hún.

„Svo held ég að það verði mjög áhugavert að búa á Grænlandi. Allir sem ég hef hitt segja að það sé mjög fallegt og ég held að það verði æðislegt að vera þar og fá að upplifa allt aðra menningu," segir Svava.

Námið er krefjandi en krakkarnir læra hefðbundin fög eins og stærðfræði, náttúrufræði og eðlisfræði en þeir fá einnig tækifæri til að læra ýmislegt sem ekki er í boði hér, eins og norðurskautstækni. Guðrún Inga Sívertsen, þróunarstjóri Verzlunarskólans, segir námið geta opnað margar dyr fyrir nemendur.

„Þau fá danskt stúdentspróf á þremur árum sem er mjög gott upp á þeirra framhaldsnám og svo læra þau ýmsar spennandi námsgreinar, það að standa á eigin fótum og auðvitað nýtt tungumál," segir hún.

Opið er fyrir umsóknir í námið og hvetja bæði Svava og Guðrún áhugasama til að sækja um. „Við verðum með kynningarfund næsta þriðjudag þar sem við kynnum námið og svörum öllum spurningum sem upp koma," segir Guðrún. Fundurinn fer fram í húsakynnum Verzlunarskóla Íslands klukkan 16.
birnadrofn@frettabladid.is



Nemendur í Norður Atlantshafsbekknum koma frá Íslandi, Færeyjum, Grænlandi og Danmörku. Svava segir góðan anda í bekknum. MYND/GUÐRÚN INGA

Svo þegar ég kom hingað og byrjaði að tala þá gat ég eiginlega ekki sagt neitt en verð betri og betri með hverjum deginum

Svava Þóra Árnadóttir, nemandi

HÚSASMIÐJAN

blómaval

OPIÐ UM LAND ALLT Í BLÓMAVALI Á KONUDAGINN

Opnum kl. 8 í Skútuvogi
og Grafarholti á sunnudag

KONU DAGUR

í Blómavali



KAUPAUKI
Súkkulaði-hjarta fylgir með

Konudagsvöndur Blómavals, nokkrir litir

4.990kr



-25%

Túlípanar
10 stk.

1.490kr

~~1.990kr~~

2 FYRIR 1 í bíó



fylgir öllum blómvöndum á nýju Klovn myndina



Glæsilegir kaupaukar fylgja öllum vöndum meðan birgðir endast. Afsláttarmiði frá Bryggjan Brugghús og Sumac.

RAUÐIR DAGAR Í HÚSASMIÐJUNNI

LÝKUR UM HELGINA

Komdu í Húsasmiðjuna og gerðu góð kaup á Rauðum dögum. Fullar verslanir af flottum vörum á enn betra verði.

avasco

Hillurekkar

20% afsláttur



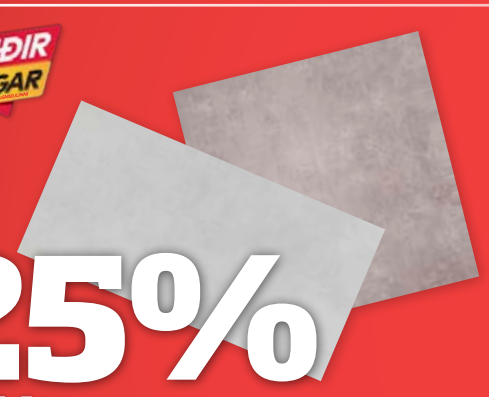
Ryksugur

20% afsláttur



Flísar

25% afsláttur



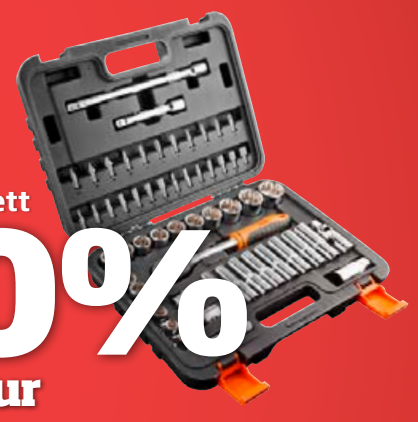


Gefum ÍS
alla helgina
kl. 12-15

NEO TOOLS

Topplyklasett

30% afsláttur



Græn vara

LADY málning

25% afsláttur



VINYL parket

30% afsláttur



GROHE

Öll GROHE blöndunar,- sturtu- og baðtæki

25% afsláttur



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

OUTLET ÚTSÖLUMARKAÐUR Í SKÚTUVOGI OUTLET

TÖLUR VIKUNNAR 16.02.2020 TIL 22.02.2020

87
prósent félagsmanna í aðildarfélögum BSRB samþykktu verkfallsboðun í atkvæðagreiðslu .

130
milljónum dala nam arðgreiðsla álversins í Straumsvík til móðurfélagsins Rio Tinto árið 2017.

40
prósent félagsráðgjafa sýna einkenni kulnunar í starfi samkvæmt nýrri rannsókn.

14
eigendur húsa í Stekkjahverfi kærðu deiliskipulag borgarinnar fyrir Elliðaárdal.

14,5
milljónir er talan sem fyrrverandi framkvæmdastjóra Eyþings voru dæmdar í bætur vegna starfsloka hjá sveitarfélaginu.

Þrjú í fréttum
Hundar, prófessor og rabbíni

Íslenski dansflokkurinn



frumsýnir verkið Rythm of Poison þann 28. febrúar. Í ráði er að bæta þremur ferfætlingum í dansflokkinn meðan á sýningu verksins stendur. Ekki er gerð nein krafa um að hundarnir séu dansmenntaðir. Þó verði smáhundar útilokaðir frá þátttöku og því aðeins leitað að meðalstórum og stórum hundum, öryggisins vegna.

Mads Bryde Andersen
prófessor



flutti erindi á aldarafmæli Hæstaréttar Íslands. Andersen er umdeildur í danska fræðasamfélaginu en hann hefur gagnrýnt bæði dómaframkvæmd MDE og aðild Danmerkur að honum. Hann hefur meðal annars talað fyrir því að Danir afturkalli aðild sína að Mannréttindasáttmála Evrópu til að komast undan áhrifum dómstólsins.

Avi Feldman
rabbíni



segir íslenska gyðingasöfnuðinn afar þakklátan fyrir gjöf svissneskra hjóna, sem færðu söfnuðinum Torah. Hann segir Torah bibliu, handskrifaða á fornhebresku, á pergament sem hvert samfélag gyðinga verði að eiga. Gyðingar lesi og læri úr Torah og það tryggi þeim andagift, gildi og leiðsögn.

EURES-notendum fjölgar í kjölfar versnandi efnahags

Flestir sem nota EURES hérlendis til atvinnuleitar í Evrópu fara til Póllands, líklega mest fólk af pólskum uppruna. Á Íslandi hefur EURES-samstarfið helst nýst þegar kreppir að í efnahagslífinu eins og núna er raunin. Til Íslands kemur aðallega ungt fólk frá Norðurlöndunum til þess að starfa í ferðaþjónustu.



Flestir fara til að starfa í byggingariðnaði, heilbrigðismálum eða ferðaþjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

ATVINNUMÁL EURES, vinnumiðlun Evrópusambandsins, fagnaði 25 ára afmæli fyrir skemmstu og Íslendingar hafa tekið þátt frá upphafi í gegnum EES-samninginn. Tilgangurinn með stofnun EURES var að gera fólki kleift að nýta sér frjálsa för til vinnu. Á Íslandi hefur samstarfið helst nýst þegar kreppir að í efnahagslífinu.

„Notkun EURES-vinnumiðlunar jókst töluvert í kringum bankahrunið og er að aukast aftur núna," segir Karl Sigurðsson, sérfræðingur hjá Vinnumálastofnun, en stofnunin hefur umsjón með verkefninu hér á landi.

EURES nær til allra Evrópusambands- og EFTA-landanna. Fram kom á þingi í tilefni afmælisins að 100 þúsund störf væru auglýst á hverjum degi í gegnum samstarfið, eða 75 á hverri mínútu. Þá hefðu 450 þúsund manns hlaðið upp starfsferilskrám sínum þar og 1.000 ráðgjafar væru til aðstoðar. Stærstur hluti starfs þeirra snýst um að upplýsa fólk um aðstæður á hverjum stað og kveða niður bábiljur sem oft eru til staðar.

Samstarfið er ekki hagnaðardrifið eins og aðrar vinnumiðlanir sem starfa á alþjóðlegum mörkuðum. Engu að síður nær EURES yfir á bilinu 30 til 40 prósent af evrópskum vinnumiðlunarmarkaði. Áhersla er lögð á að samstarfið sé fyrir alla, bæði faglærða og ófaglærða.

Vinnumálastofnun heldur ekki nákvæmar tölur yfir hversu margar ráðningar raungerast, af hvaða þjóðerni fólk er og svo framvegis. Snýst aðkoma stofnunarinnar fyrst og fremst um auglýsingu og ráðgjöf

> **Íslendingar hafa tekið þátt í EURES-samstarfinu frá upphafi árið 1994.**

en fólk hefur svo sjálft samband við vinnuveitendur.

Karl segir að flestir sem héðan fari í gegnum EURES fari til Póllands, sem er þá líklega að stærstum hluta fólk af pólskum uppruna. Sama gegnir um Eystrasaltslöndin. „Við sjáum að helmingur þessa fólk kemur ekki aftur á atvinnuleysisskrá eftir þetta tímabil," segir hann.

Einnig fara margir til Norðurlandanna og hafa fjölmörg störf verið auglýst í Noregi. Eftir bankahrunið fóru fjölmargir Íslendingar þangað, sérstaklega í byggingatengd störf og heilbrigðisstörf. Það eru enn tvær stærstu greinarnar auk ferðaþjónustu.

Flest störf sem eru auglýst hjá Vinnumálastofnun eru einnig auglýst í gegnum EURES-kerfið. Flestir sem koma til Íslands er ungt fólk frá hinum Norðurlöndunum, sérstaklega til að starfa í ferðaþjónustu. En einnig frá Þýskalandi og víðar.

Á þingi EURES kom fram að í kjölfar útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu muni hreyfanleiki vinnuafls í álfunni minnka að einhverju leyti, en Bretland hafði vissa yfirburðastöðu þegar kom að því að laða til sín faglært vinnuafl. Samstarf milli annarra landa hefur þó gengið einstaklega vel, til dæmis á milli Þýskalands og Spánar.

Sumir hafa haft áhyggjur af því að hreyfanleikinn valdi svokölluðum spekileka (e. brain drain) frá löndum Austur- og Suður-Evrópu til norðurs og vesturs. Að skattfé fari í að mennta fólk sem þjóni síðan öðrum löndum. Mælingar EURES sýna hins vegar að flestir, sem flytja til að vinna, dvelji aðeins í fjögur til fimm ár og snúi síðan aftur heim. Margir starfi skemur en aðeins 20 prósent flytji alfarið. Flestir snúa því fljótt aftur heim, með verðmæta reynslu og fé milli handanna. Fé sem stundum er nýtt til að koma á fót starfsemi í upprunalandinu.

kristinnhaukur@frettabladid.is



íslenska ///

TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Hilux

EINN, TVEIR & ÞRÍR
AUKAHLUTAPAKKAR

H1 33" breyting með Goodyear dekkjum og dráttarbeisli.
TILBOÐSVERÐ 420.000 kr. Fullt verð 783.000 kr.

H2 Dráttarbeisli, Goodyear dekk, gluggavindhlífar og krómstútur á púst.
TILBOÐSVERÐ 290.000 kr. Fullt verð frá 497.000 kr.

H3 Protect lakkvörn, brettakantar og húddhlíf.
TILBOÐSVERÐ 120.000 kr. Fullt verð 201.000 kr.

HILUX

Núna bjóðum við úrval jeppavænna tilboðspakka með nýjum Hilux hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi.
Jeppaðu upp tilveruna með aukahlutapakka á sjaldséðum kjörum.
Sjá nánar á toyota.is

3+4 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA · SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.



Húsmæðraorlof
Gullbringu- og Kjósarsýslu 2020

Garðabær, Grindavík, Kjósarhreppur, Mosfellsbær, Reykjanesbær, Seltjarnarnes, Suðurnesjabær og Vogar

Rétt til þess að sækja um eftirfarandi ferðir, hefur sérhver kona sem veitir eða hefur veitt heimili forstöðu án launagreiðslu fyrir það starf.

Í ár verða eftirtaldar ferðir í boði:

Ítalíuferð - Bella Italia **1. – 8. júní**
Aðventuferð til München í Þýskalandi **25. – 29. nóvember**

Eftirtaldar konur veita nánari upplýsingar og taka á móti pöntunum í síma,
24. – 28. febrúar, á milli kl. 17:00 og 19:00.

Svanhvít Jónsdóttir..... 565 3708
Ína D. Jónsdóttir..... 421 2876
Guðrún Eyvindsdóttir.....422 7174
Sigrún Jörundsdóttir 661 3300
Sólveig Jensdóttir..... 861 0664
Sólveig Ólafsdóttir 698 8115

Kuðungurinn 2019
Umhverfisviðurkenning umhverfis- og auðlindaráðuneytisins

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið óskar eftir tilnefningum um fyrirtæki eða stofnun, sem vegna verka sinna og athafna á síðasta ári er þess verðugt að hljóta umhverfisviðurkenninguna Kuðunginn fyrir árið 2019.
Óskað er eftir því að stutt greinargerð fylgi með tilnefningunni.

Fyrirtæki og stofnanir geta bæði tilnefnt sig sjálf eða verið tilnefnd af öðrum.

Tillögur skulu berast umhverfis- og auðlindaráðuneytinu eigi síðar en 17. mars nk. merktar „Kuðungurinn“ á netfangið postur@uar.is eða með pósti í umhverfis- og auðlindaráðuneytið, Skuggasundi 1, 101 Reykjavík.

Nánari upplýsingar er að finna á www.stjornarradid.is/kudungurinn

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið



Reykjavíkurborg rekur 63 leikskóla víðs vegar um borgina og á þeim eru nærri 300 deildir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Róttækra aðgerða sé þörf á leikskólunum

Leikskólastjóri og samráðsfulltrúi leikskólastjóra í Reykjavík segist hafa áhyggjur af stöðu leikskóla í borginni. Breytingar á útgáfu leyfisbréfa geti leitt til enn frekari fækkunar leikskólakennara og endurnýjun sé lítil sem engin.

MENNTAMÁL „Ég hef gríðarlegar áhyggjur af stöðu leikskóla Reykjavíkurborgar. Leikskólakennurum í leikskólum borgarinnar fækkaði um 98 frá 2015 til 2018. Hlutfall starfandi leikskólakennara inni á deildum, af heildarfjölda starfsmanna, er tæp 20 prósent,“ segir Guðrún Jóna Thorarensen, leikskólastjóri og samráðsfulltrúi leikskólastjóra í Reykjavík.

Samkvæmt lögum á tveimur þriðju stöðugilda við kennslu, umönnun og uppeldi barna að vera sinnt af menntuðum leikskólakennurum. Samkvæmt tölum frá Hagstofunni var þetta hlutfall um 28 prósent á landinu öllu árið 2018.

Guðrún bendir á að inni í tölum Reykjavíkurborgar séu aðstoðarleikskólastjórar sem margir vinni lítið sem ekkert inni á deildum. Hlutfall leikskólakennara sem vinni inni á deildunum sé því enn lægra.

„Ef þetta hlutfall lækkar enn meira og fer kannski nálægt tíu prósentum þurfum við bara að endurskilgreina þessa stofnun. Við getum þá ekki staðið undir þessum kröfum. Þetta er mjög alvarlegt mál og það verður að vera einhver samstaða um róttækar aðgerðir,“ segir Guðrún.

Reykjavíkurborg rekur 63 leikskóla og á þeim eru 294 deildir. Rétt rúmur helmingur deildarstjóra, eða 164, hefur leikskólakennaramenntun. Þess utan eru fimm leikskólar þar sem enginn faglærður leikskólastjóri starfar fyrir utan stjórnendur.

Þær breytingar urðu um áramót að nú er aðeins eitt leyfisbréf gefið út og gildir það fyrir kennslu í leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla.

> **Stór hluti leikskóla er rekinn í lélegu og úr sér gengnu húsnæði. Starfsaðstæðurnar eru óviðunandi.**
>
> Guðrún Jóna Thorarensen

„Það er líka skortur á grunnskólakennurum og skólastjórar vita vel að leikskólakennarar hafa nýst mjög vel í yngstu bekkjum grunnskólans. Leikskólakennarar sækja auðvitað líka í betri vinnuaðstæður og það á eftir að koma í ljós í vor og sumar hversu margir færa sig yfir í grunnskólana.“

Þá sé endurnýjun í stéttinni nánast engin. Háskóli Íslands útskrifaði aðeins 22 leikskólakennara á árunum 2016-2019. Til viðbótar útskrifuðust 42 á sama tímabili með M.ed.-próf í menntunarfræði leikskóla, sem er viðbótarnám fyrir þá sem hafa aðra grunnmenntun.

„Afleiðingin af því hvað þetta ástand hefur varað lengi er sú að meðalaldur leikskólakennara fer mjög ört hækkandi. Nú eru aðeins fjögur prósent leikskólakennara yngri en 32 ára og 42 prósent eru eldri en 56 ára.“

Starfshópur um nýliðun og bætt starfsumhverfi leikskólakennara í Reykjavík skilaði í febrúar 2018 skýrslu og 33 tillögum til úrbóta. Guðrún segir að fátt af því hafi komist til framkvæmda.

„Það voru margar góðar tillögur þarna. Þær kostuðu um milljarð í framkvæmd en það voru settar rúmar 200 milljónir í þetta. Starfshópurinn talaði þá um neyðarástand sem strax þyrfti að bregðast við. Staðan í dag er enn verri.“

Guðrún segir einnig að borgin hafi vegna sparnaðar lítið sinnt viðhaldi leikskóla í rúman áratug.

„Stór hluti leikskóla er rekinn í lélegu og úr sér gengnu húsnæði. Starfsaðstæðurnar eru óviðunandi. Það eru mörg dæmi þess að leikskólastjórar hafi þurft að kalla til Vinnueftirlitið til að knýja á um bættar aðstæður starfsmanna, þar sem húsnæði hefur ekki staðist lágmarkskröfur.“

Guðrún bendir einnig á þá staðreynd að um níu prósent félaga í Félagi leikskólakennara hafi leitað eftir ráðgjöf og þjónustu hjá Virk starfsendurhæfingu í kjölfar langtímaveikinda. Það hlutfall sé fimm prósent hjá grunnskólakennurum og tvö prósent hjá framhaldsskólakennurum.

„Þessar tölur endurspegla það álag sem er í störfum leikskólakennara,“ segir Guðrún.

Borgin spari sér líka háar fjárhæðir í launakostnað þar sem menntaðir leikskólakennarar fáist ekki til starfa. Þá séu nú um 400 laus pláss í leikskólum borgarinnar sem ekki sé hægt að nýta sökum skorts á starfsfólki. Lausu plássin hafi verið 370 á síðasta ári og um 200 fyrir tveimur árum.

„Ég skil ekki af hverju leikskólinn þarf alltaf að vera svona fjársveltur. Þetta er örugglega ódýrasta stofnunin miðað við þjónustuna sem hún veitir. Vegna þess launaumhverfis sem leikskólinn býr við og vinnuaðstæðna starfsmanna er hann ekki samkeppnisfær við aðrar atvinnugreinar.“

sighvatur@frettabladid.is

Fólk skilji ekki blandaðan úrgang eftir

VERKFALL Í ljósi þess að ótímabundið verkfall Eflingar stendur yfir, brýnir Reykjavíkurborg fyrir fólki að skilja ekki poka með blönduðum úrgangi eftir við grenndarstöðvar. Af því skapist óþrifnaður og hætta á að sorpið dreifist.

„Á endurvinnslustöðvum SORPU má losa sig við allan flokkaðan úrgang og blandað heimilissorp, sé ófremdarástand að skapast í sorpgeymslum,“ segir á vef borgarinnar.

Reynt var að hirða sem mest af heimilissorpi áður en verkfallið skall á, en veður hafði áhrif á sorphirðuna.



Hætta er á sýkingum og slysum ef rusl fer að flæða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ljóst er að ef sorp verður ekki hirt um lengri tíma gætu áhrifin á umhverfið og heilsu fólks farið að segja til sín. Blandaður og lífrænn úrgangur er gróðrarstía gerla og skorkvikinda og því hætta á sýkingum meiri en ella. Þá er einnig meiri hætta á slysum, sérstaklega ef oddhvassir hlutir eru í ruslinu.

– khg

BAKARÍIÐ

Meira bolludags



Vatnsdeigsbolla með kókosbollu

379 kr/stk



Vatnsdeigsbolla með súkkulaði glassúr

379 kr/stk



Vatnsdeigsbolla með Oreo

379 kr/stk



Vatnsdeigsbolla með Daim og kaffi

379 kr/stk



Vatnsdeigsbolla með karamellu og bönunum

379 kr/stk



Vatnsdeigsbolla með Irish Coffee

379 kr/stk



Gerbolla með súkkulaði glassúr

379 kr/stk



Krakkabolla með karamellu og hlaupi

199 kr/stk



Krakkabolla með súkkulaði og hlaupi

199 kr/stk

HAGKAUP

Ný áætlun Uppbyggingarsjóðs EES um endurnýjanlega orku, umhverfis- og loftslagsmál í Póllandi
Opnunarráðstefna og samstarfsfundir 3. og 25. mars í Varsjá

Opnunarráðstefna 3. mars í Varsjá
Michał Kurtyka - ráðherra loftslagsmála í Póllandi
Małgorzata J. Jedynak - ráðherra þróunarsjóðs og byggðamála í Póllandi
Lilja Alfreðsdóttir - menntamálaráðherra frá Íslandi,
Olav Myklebust - sendiherra Noregs í Póllandi

Samstarfsfundur um umhverfis- og loftslagsmál 3. mars í Varsjá
milli fyrirtækja frá Póllandi, Íslandi og Noregi

Samstarfsfundur um endurnýjanlega orku, hitaveitur og vatnsafl 25. mars milli fyrirtækja frá Póllandi, Íslandi og Noregi

Áætlunin um endurnýjanlega orku, umhverfis- og loftslagsmál í Póllandi, er sú stærsta sem Ísland tekur þátt í á alþjóðavettvangi er varðar baráttu við loftslagsmál. Mikil tækifæri eru fyrir fyrirtæki frá Íslandi í þessum málaflokkum og fundirnir því mikilvæg byrjun.



Frekari upplýsingar og skráning má sjá á **os.is**

ORKUSTOFNUN



Umboðsmaður vill að skoðað verði hvort breyta þurfi lögum til að tryggja betur rétt fatlaðra. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Sjálfsákvörðunarréttur fatlaðra virtur

MANNRÉTTINDI Umboðsmaður Alþingis ítrekar við stjórnvöld að virða sjálfsákvörðunarrétt fatlaðs fólks þegar teknar eru ákvarðanir sem hafa áhrif á hagsmuni þess og daglegt líf. Réttargæslumaður fatlaðs fólks leitaði til umboðsmanns fyrir hönd manns sem taldi sig ekki hafa óskað eftir dvöl á hjúkrunarheimili. Kvartað var undan starfsháttum fjölskyldusviðs sveitarfélags og umsóknum þess um færni- og heilsumat fyrir einstaklinginn, og dregið í efa að hann hefði óskað eftir dvöl á hjúkrunarheimili.

Að mati umboðsmanns var meðferð málsins hjá sveitarfélaginu ekki í samræmi við lög. Sveitarfélaginu hefði borið að tryggja að upplýst væri hvað lægi að baki umsókn viðkomandi um hjúkrunarheimili, en engin gögn lægju fyrir um samskipti hans við sveitarfélagið eða frekari gögn sem vörpuðu ljósi á hvenær hefði verið komist að þeirri niðurstöðu að dvöl á hjúkrunarheimili væri æskileg.

Tók umboðsmaður fram að dvöl á hjúkrunarheimili geti haft miklar breytingar í för með sér fyrir fólk til langframa og vísaði til þeirrar áherslu sem lögð væri á sjálfsákvörðunarrétt fatlaðs fólks í lögum og alþjóðasamningum. Nauðsynlegt sé að fyrir liggi með skýrum hætti hvort viðkomandi hafi óskað eftir slíkri ráðstöfun og hvaða upplýsingar hann hafi fengið og þar með samþykkt.

Á vef Umboðsmanns Alþingis segir að hann hafi vakið athygli heilbrigðisráðherra á álitinu og að athugað verði hvort gera þurfi lagabreytingar til að „tryggja betur sjálfsákvörðunarrétt fatlaðs fólks í lögum og stuðla að því að þeir sem sækja um dvöl á hjúkrunarheimili fái fullnægjandi fræðslu um áhrif þess á réttarstöðu sína og daglegt líf.“ – aá

EFLING STÉTTARFÉLAG

Atkvæðagreiðsla um tillögu Eflingar – stéttarfélags um boðun samúðarverkfalls hjá skólum sem eiga aðild að Samtökum sjálfstæðra skóla

Rafræn atkvæðagreiðsla hefst kl. 12.00 á hádegi þriðjudaginn 25. febrúar 2020. Atkvæðagreiðslunni lýkur kl. 12.00 á hádegi laugardaginn 29. febrúar 2020.

Þann **25. febrúar nk., kl. 12.00 á hádegi**, hefst rafræn atkvæðagreiðsla um boðun samúðarverkfalls félagsmanna í Eflingu-stéttarfélagi sem starfa hjá skólum sem eiga aðild að Samtökum sjálfstæðra skóla (SSSK). Samúðarverkfall er boðað til stuðnings kröfum félagsmanna Eflingar gagnvart Reykjavíkurborg í þeirri kjaradeilu sem nú stendur yfir vegna endurnýjunar kjarasamnings félagsins sem rann út þann 31. mars 2019.

Samúðarverkfallið tekur til félagsmanna Eflingar sem vinna hjá skólum sem eiga aðild að Samtökum sjálfstæðra skóla (SSSK) og beinist því verkfallið einkum að eftirfarandi:

- Vinagarður, Reykjavík (rekstraraðili: KFUM og KFUK á Íslandi)
- Leikskólinn Sjáland, Garðabæ (rekstraraðili: Sjáland ehf.)
- Leikskólinn Sælukot, Reykjavík (rekstraraðili: Sælutröð)
- Leikskólinn Vinaminni, Reykjavík (rekstraraðili: Leikskólinn Vinaminni ehf.)
- Leikskólinn Lundur, Reykjavík (rekstraraðili: Lundur ehf.)
- Skerjagarður, Reykjavík (rekstraraðili: Skerjagarður ehf.)
- Fossakot, Reykjavík (rekstraraðili: LFA ehf.)
- Korpukot, Reykjavík (rekstraraðili: LFA ehf.)
- Laufásborg, Reykjavík (rekstraraðili: Hjallastefnan ehf.)
- Askja, Reykjavík (rekstraraðili: Hjallastefnan ehf.)
- Barnaskóli Hjallastefnunnar Reykjavík, Reykjavík (rekstraraðili: Hjallastefnan ehf.)
- Skóli Ísaks Jónssonar, Reykjavík (rekstraraðili: Skóli Ísaks Jónssonar ses.)
- Regnboginn, Reykjavík (rekstraraðili: Dignitas ehf.)
- Mánagarður, Reykjavík (rekstraraðili: Félagsstofnun stúdenta)
- Sólagarður, Reykjavík (rekstraraðili: Félagsstofnun stúdenta)
- Leikgarður, Reykjavík (rekstraraðili: Félagsstofnun stúdenta)
- Ársól, Reykjavík (rekstraraðili: Skólar ehf.)
- Suðurhlíðarskóli, Reykjavík (rekstraraðili: Kirkja aðventista)
- Barnaheimilið Ós, Reykjavík (rekstraraðili: Barnaheimilið Ós)
- Tjarnarskóli, Reykjavík (rekstraraðili: Tjarnarskóli ehf.)
- Waldorfskólinn Lækjarbotnum, Kópavogi (rekstraraðili: Waldorfskólinn í Lækjarbotnum)

Samúðarverkfallið er ótímabundið og hefst þann 9. mars nk. kl. 12:00 á hádegi.

Atkvæðisrétt eiga félagsmenn Eflingar sem vinna í þeim skólum sem eru aðilar að SSSK sbr. framangreinda upptalningu.
Fái einnhver sem telur sig eiga atkvæðisrétt ekki aðgang að atkvæðagreiðslunni, getur viðkomandi snúið sér til skrifstofu Eflingar fram til loka kjörfundar og fengið sig færðan á kjörskrá og greitt atkvæði, enda leggi viðkomandi fram nauðsynleg gögn.

Sjá nánari upplýsingar á www.efling.is

Reykjavík, 22. febrúar 2020.
Kjörstjórn
Eflingar-stéttarfélags



Landsréttur þyngdi dóm yfir rúmlega sjötugri konu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tengdamóðir fékk fimm ára dóm fyrir hnífsstungu

DÓMSMÁL Landsréttur þyngdi í gær refsingu rúmlega sjötugrar konu og dæmdi hana til fimm ára fangelsisvistar fyrir tilraun til manndráps.

Konan var sakfelld fyrir að hafa stungið tengdason sinn með hnífi í nóvember árið 2018. Héraðsdómur hafði dæmt konuna til fjögurra ára fangelsisvistar.

Í dómi Landsréttar segir að ekkert hafi komið fram sem réttlæti að henni skuli ákveðin minni refsing en sem svarar til þeirrar fimm ára lágmarksrefsingar sem lög kveða á um fyrir brot af þessu tagi. Konan hefur ávallt neitað sök.

Samkvæmt málavaxtalýsingu hafi hún verið að gæta barnabarna sinna meðan dóttir hennar var erlendis. Til snarpra orðaskipta hafi komið milli hennar og sambýlismanns dótturinnar.

Samkvæmt því sem fram kemur í dóminum átti verknaðurinn sér stað eftir að fólkið gekk til náða, en brotaþoli kveðst hafa vaknað við að tengdamóðir hans var komin inn í svefnherbergi til hans með hníf. Fram kemur að blað hnífsins hafi verið tæplega tuttugu sentimetra langt.

» Áður en tengdasyninum tókst að koma konunni út úr herberginu, hafi hún lagt til hans með hnífnum.

Áður en tengdasyninum tókst að koma konunni út úr herberginu, hafi hún lagt til hans með hnífnum. Urðu afleiðingarnar þær að hann hlaut þriggja til fjögurra sentimetra breitt stungusár við fjórða og fimmta rifjabil fram hjá brjóstkassa og inn í breiðasta bakvöðvann. Olli áverkinn meðal annars skaða á tveimur litlum slagæðum með verulegri blæðingu.

Konan krafðist sýknu, meðal annars á grundvelli þess að hún hafi ekki haft ásetning til að valda manninum tjóni. Jafnframt að hana skorti sakhæfi og var þar vísað til andlegs ástands hennar.

Svo sem fyrr segir varð niðurstaða Landsréttar að konan skyldi sæta fangelsi í fimm ár. Jafnframt var konan dæmd til að greiða brotaþola rúmar 800 þúsund krónur í bætur. – aá

NÝR OG BETRI EN ALLTAF JAFN VINSÆLASTUR

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

Outlander PHEV

Verð frá 4.690.000 kr.

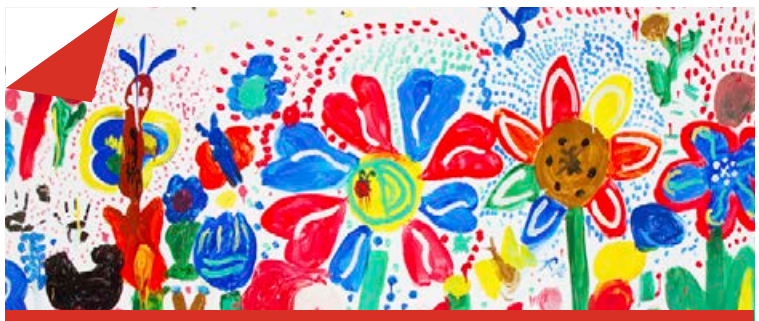
MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

Mitsubishi Outlander PHEV hefur fyrir löngu unnið hug og hjörtu þjóðarinnar enda mest seldi tengiltvinnbíll landsins fjögur ár í röð. Hann er rúmgóður og frábær í akstri og fjórhjóladrifið gerir hann enn öruggari. Outlander PHEV gengur bæði fyrir rafmagni og bensíni og er því vænn við umhverfið og veskið. 2020 árgerðin er m.a. með ný og þægilegri sæti, nýtt útvarp og öflugra hljóðkerfi. Skiptu yfir í framtíðina og veldu Outlander PHEV.

Skoðaðu úrvalið á
www.hekla.is/mitsubishisalur

www.mitsubishi.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · 105 Reykjavík · Sími 590 5000
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilstöðum



Styrkir úr Barnamenningarsjóði

Umsóknarfrestur til **1. apríl**

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Barnamenningarsjóði Íslands. Sjóðurinn er átaksverkefni til fimm ára, stofnaður í tilefni aldarafmælis fullveldisins á hátíðarfundi Alþingis 18. júlí 2018.

Hlutverk sjóðsins er að styðja fjölbreytta starfsemi á sviði barnamenningar með áherslu á sköpun, listir og virka þátttöku barna í menningarlífi.

Verkefni sem hvetja til lýðræðislegrar virkni barna í samfélaginu eða taka mið af inntaki Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna hafa sérstakt vægi. Einnig þau verkefni sem unnin eru í nánu samstarfi tveggja aðila eða fleiri, svo sem menningarstofnana, skóla, listafólks og félagasamtaka. Sérstaklega er hvatt til þess að samstarfsverkefni séu unnin í samstarfi ólíkra aðila, t.d. að stofnanir leiti samstarfs við skapandi fólk fremur en við aðrar stofnanir.

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

Umsóknarfrestur rennur út 1. apríl 2020 kl. 16.00.
Ekki er hægt að senda inn umsóknir eftir þann tíma.

Einungis er veitt úr sjóðnum einu sinni á ári. Næsti umsóknarfrestur verður í kringum mánaðamótin mars-apríl 2021.

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

100 | Barnamenningarsjóður Íslands

rannís
www.rannis.is



Flest tilfellin eru í Daegu en það er fjórða stærsta borg landsins með um tvær og hálfa milljón íbúa. MYND/GETTY

Mest fjölgun í S-Kóreu

Suður-Kórea reynir að takmarka útbreiðslu COVID-19 veirunnar. Þar er nú mesta fjölgun tilfella utan Kína. Tvær borgir settar undir sérstakt eftirlit.

HEILBRIGÐISMÁL Suður-Kórea hefur hert mjög ráðstafanir til að takmarka útbreiðslu kórónaveirunnar COVID-19, eftir að staðfestum tilfellum sýktra hefur fjölgað hratt annan daginn í röð. Landið glímir nú við mesta fjölgun á greindum tilfellum utan Kína.

Chung Sye-kyun, forsætisráðherra Suður-Kóreu, sagði í gær neyðarástand vera í landinu. Alls er búið að staðfesta rúmlega 200 veirutilfelli og þar af hundrað á einum degi. Tilfellum kann enn að fjölga. Í gær höfðu tveir látist af völdum veirunnar í Suður-Kóreu.

Stjórnvöld hafa lýst borgunum Daegu og Cheongdo sem svæðum undir „sérstöku eftirliti“. Daegu, með um 2,5 milljónir íbúa, er fjórða stærsta borg landsins. Stræti borgarinnar eru að mestu leyti auð eftir að borgarstjóri hvatti fólk að halda sig innandyra.

Í gær tilkynntu stjórnvöld að herstöðvar í landinu hefðu verið settar í sóttkví eftir að þrír hermenn höfðu greinst með veiruna.

Áætlað er að 85 af tilfellunum 100 séu tengd Shincheonji kirkjunni í Daeguborg. Alls hafa yfir 400 meðlimir þessa kristna sértrúarsöfnuðar sýnt einhver einkenni veirunnar, en ekki verið greindir.

Lee Man-hee, stofnandi Shincheonji kirkjunnar, hefur tekið sér hlutverk Jesú Krists og sagst ætla að taka 144 þúsund manns með sér til himna þegar dómsdag ber að höndum. Meðlimir kirkjunnar eru hins vegar yfir 200 þúsund og eru sagðir keppa um takmarkað pláss á himnum.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur lýst yfir neyðarástandi vegna hraðrar útbreiðslu COVID-19 veirunnar. Talið er að hún hafi smitast í fólk á hrávörumarkaði í Wuhan-héraði í Kína í desember á síðasta ári.

Í gær höfðu um 2.300 manns látist af völdum veirunnar á heimsvísu og hafa yfir 76 þúsund tilfelli verið greind, langflest í Kína. **– atv**

Viðurkenndir Mercedes-Benz.

Tveggja ára ábyrgð og þjónusta innifalin með viðurkenndum Mercedes-Benz.
Gott úrval fjórhjóladrifinna bíla. Skoðaðu úrvalið á notadir.is



Raðnúmer: 100518

Verð 13.790.000 kr.
GLE 350d Coupé 4MATIC
Árgerð 2019, ekinn 11 þús. km,
dísil, 2.987 cc., 259 hö,
sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
ÁSETT VERÐ: 14.430.000 kr.



Raðnúmer: 341247

Verð 7.990.000 kr.
E-Class 220d All-Terrain
Árgerð 2018, ekinn 18 þús. km,
dísil, 1.950 cc., 195 hö,
sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
ÁSETT VERÐ: 8.670.000 kr.



Raðnúmer: 390928

Verð 13.490.000 kr.
CLS 400d 4MATIC
Árgerð 2018, ekinn 25 þús. km,
dísil, 2.925 cc., 341 hö,
sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
ÁSETT VERÐ: 14.190.000 kr.



Raðnúmer: 994006

Verð 5.990.000 kr.
C-Class 200 4MATIC
Árgerð 2018, ekinn 9 þús. km,
bensín, 1.991 cc., 184 hö,
sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
ÁSETT VERÐ: 6.750.000 kr.

ASKJA **NOTAÐIR BÍLAR**

Kletthálsi 2 & Bílakjarnanum Eirhöfða 11 · 110 Reykjavík
Sími 590 2160 · notadir.is

Opnunartímar
Mán-fim 10–18, fös 10-17, lau 12–16

Þú finnur okkur á Facebook
facebook.com/askjanotadirbilar

Ferskar pottaplöntur



PLÖNTUTILBOÐ

ORKIDEA	1.990
FIÐLUFÍKUS	1.990
MÁNAGULL	990
VEÐHLAUPARI	990

Glæsilegir konudagsvendir!



OPNUM KL 8:00
Á KONUDAGINN



PANTAÐU
KONUDAGSVÖNDINN
Á GARDHEIMAR.IS

GARÐHEIMAR

Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

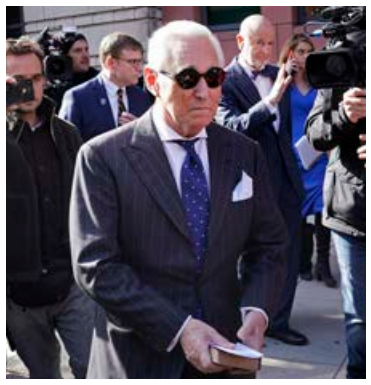
Trump náðar Stone ekki í bili

STJÓRNMÁL Roger Stone, stjórnmálaráðgjafi og pólitískur bandamaður Donalds Trump Bandaríkjaforseta, var á fimmtudag dæmdur í 40 mánaða fangelsi fyrir að hindra framgang rannsóknar á afskiptum Rússa í forsetakosningum Bandaríkjanna 2016.

Áður en dómurinn féll lýsti Trump yfir efasemdum á Twitter um að málsmeðferðin á Stone væri sanngjörn. Jafnframt sagðist forsetinn geta náðað Stone. Þegar dómur var fallinn sagðist Trump ekki myndu beita sér fyrir því í bili.

Stone var sakfelldur í nóvember á grundvelli sjö sakargifta, þar á meðal að segja þinginu ósatt, hafa haft ólögmæt áhrif á vitni og hindrað rannsókn á tengslum Trumps við Rússa í aðdraganda síðustu forsetakosninga.

Við dómsuppkvaðninguna sagði Amy Berman Jackson, dómari í málinu, að Stone hefði ekki verið sóttur til saka fyrir að standa með forsetanum, heldur hefði hann verið sóttur til saka fyrir að hylma yfir með forsetanum. **– atv**



Stone verður ekki náðaður, í bili.

Komdu í kaffi
Café Penninn Eymundsson
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG • LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM





Katharina Fegebank (fyrir miðju) og Græningjar hennar eiga von á stórsigri og gætu tvöfaldað fylgi sitt. MYND/GETTY

Hamborg prófsteinn á ríkisstjórnarflokkana

Fylkiskosningar í Hamborg fara fram á sunnudag. Róstusamt er í þýskum stjórnmálum þessa dagana og stóru flokkarnir tveir, Kristilegir demókratar og Sósíaldemókratar, eiga undir högg að sækja. Græningjar gætu unnið stórt.

ÞÝSKALAND Fylkiskosningar í Hamborg verða haldnar á sunnudag og allra augu eru á stóru flokkunum tveimur, Sósíaldemókrötum og Kristilegum demókrötum.

Hamborg er eitt af helstu vígjum Sósíaldemókrata og í síðustu tvennum kosningum hefur flokkurinn náð nærri helmingi allra atkvæða. Í síðustu kosningum leiddi hinn vinsæli Olaf Scholz flokkinn, en hann gegnir nú stöðu fjármálaráðherra og nýtur hans því ekki við.

Kristilegir demókratar hafa stöðugt misst fylgi í Hamborg á undanförnum árum og búist er við að fylgistapið haldi áfram í ljósi hatrammra innanflokksátaka og foringjakrísu.

Eins og í öðrum kosningum undanfarið ár var búist við því að stóru flokkarnir tveir myndu báðir tapa miklu fylgi í Hamborg. En skoðanakannanir benda nú til þess að Sósíaldemókratar nái viðspyrnu, nái að lágmarka skaðann og verði áfram stærsti flokkurinn í fylkinu. Fari úr 45 prósentum niður í 39.

> **Græningjar gætu meira en tvöfaldað fylgi sitt og mælast nú með 24 prósent.**

Miðað við skoðanakannanir verða Græningjar óumdeildir sigurvegarar kosninganna og rúmlega tvöfalda fylgi sitt, úr 11 prósentum í 24. Er þetta í takt við uppgang flokksins á undanförnum mánuðum, og kröfu ungs fólks um aðgerðir í loftslagsmálum. Á landsvísu mælast Græningjar nú næst stærsti flokkurinn, á eftir Kristilegum demókrötum. Ólíkt flestum öðrum flokkum ríkir ró innan Græningja yfir forystunni, stefnunni og sambandinu við aðra flokka.

Annar flokkur sem hefur verið á siglingu í þýskum stjórnmálum, hægri öfgaflokkurinn AFD, virðist ekki ná að auka fylgi sitt í Hamborg, sem er almennt talið eitt frjálslyndasta fylki Þýskalands. Flokkurinn náði sex prósentum árið 2015, í sínum fyrstu kosningum, og mælist með sama fylgi nú.

Kosningarnar í Hamborg eru þær fyrstu frá hinum umdeildu kosningum í Þýringalandi í byrjun mánaðarins. Þá var Thomas Kemmerich, leiðtogi Frjálsra Demókrata (FDP), óvænt kjörinn eftir stuðning frá AFD. Hann sagði af sér embætti enda hafa flokkarnir sammælst um að starfa ekki með AFD. Stormasamt hefur verið innan FDP og Kristilegra demókrata, sem einnig studdu Kemmerich í kosningunum, síðan þá. Að auki hefur ný og róttækari forysta tekið við stjórnartaumunum hjá Sósíaldemókrötum. Óhætt er að segja að róstusamt sé í þýskum stjórnmálum þessa dagana og alls má vænta í Hamborg.

kristinnhaukur@frettabladid.is

EFLING STÉTTARFÉLAG

Atkvæðagreiðsla um tillögu samninganefndar Eflingar- stéttarfélags um verkfallsboðun gagnvart Hveragerðisbæ, Kópavogsbæ, Mosfellsbæ, Seltjarnarnesbæ og Sveitarfélaginu Ölfusi

Rafræn atkvæðagreiðsla hefst kl. 12.00 á hádegi þriðjudaginn 25. febrúar 2020. Atkvæðagreiðslunni lýkur kl. 12.00 á hádegi laugardaginn 29. febrúar 2020.

Þann **25. febrúar nk., kl. 12.00 á hádegi,** hefst rafræn atkvæðagreiðsla um tillögu samninganefndar Eflingar – stéttarfélags um boðun verkfalls félagsmanna í Eflingu-stéttarfélagi sem starfa hjá Hveragerðisbæ, Kópavogsbæ, Mosfellsbæ, Seltjarnarnesbæ og Sveitarfélaginu Ölfusi.

Verkfallið tekur til félagsmanna Eflingar sem vinna hjá framangreindum sveitarfélögum skv. kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og Eflingar sem rann út þann 31. mars 2019. Verkfallið tekur til allra þeirra starfa sem unnin eru samkvæmt þeim samningi.

Vinnustöðvunin er ótímabundin og hefst þann 9. mars 2020 kl. 12:00 á hádegi.

Atkvæðisrétt eiga félagsmenn Eflingar sem vinna hjá framangreindum sveitarfélögum.
Fái einnhver sem telur sig eiga atkvæðisrétt ekki aðgang að atkvæðagreiðslunni, getur viðkomandi snúið sér til skrifstofu Eflingar fram til loka kjörfundar, og fengið sig færðan á kjörskrá og greitt atkvæði, enda leggi viðkomandi fram nauðsynleg gögn.

Sjá nánari upplýsingar á www.efling.is

Reykjavík, 22. febrúar 2020.
Kjörstjórn
Eflingar-stéttarfélags

Al-Bashir fyrir dómstól í Haag

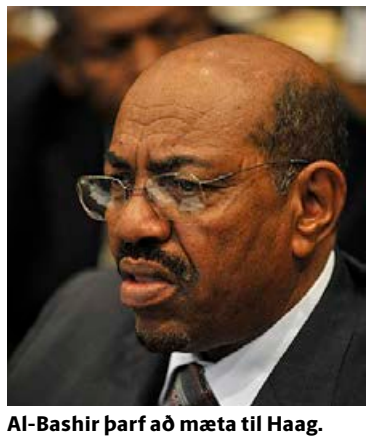
ERLENT Bráðabirgðastjórnvöld í Súdan segjast munu sýna Alþjóðlega sakamáladómstólnum í Haag fulla samvinnu við að sækja til saka þá sem eru eftirlýstir vegna stríðsglæpa og þjóðarmorðs í tengslum við átökin í Darfúr.

Meðal þeirra sem afhentir verða dómstólnum í Haag er Omar al-Bashir, fyrrverandi forseti Súdans.

Honum var steypt af stóli í apríl í fyrra eftir að hafa verið við völd í Súdan í þrjá áratugi. Upprunalega stóð til að halda réttarhöldin þar í landi, en í samráði við uppreisnarliða í Darfúr ákváðu stjórnvöld að afhenda þá sem ákærðir eru til Alþjóðadómstólsins.

Al-Bashir stendur frammi fyrir þremur ákærum um þjóðarmorð, fimm ákærum um mannréttinda-glæpi og tveimur ákærum um stríðsglæpi. Ákærurnar voru fyrst gefnar út á árunum 2009 og 2010 og var það í fyrsta skipti sem dómstóllinn lagði fram ákæru um þjóðarmorð.

Árið 2003 svaraði ríkisstjórn al-Bashir aðgerðum uppreisnarliða í Darfúr með hernaði, þar sem 300.000 manns létust og 2,7 milljónir voru hraktar frá heimilum sínum.



Al-Bashir þarf að mæta til Haag.

> **Alþjóðadómstóllinn hefur lengi reynt að koma lögum yfir al-Bashir.**

Alþjóðadómstóllinn hefur lengi reynt að koma lögum yfir al-Bashir, sem heimsótti reglulega önnur ríki án þess að eiga handtöku á hættu. Það vakti mikla athygli og hneykslun þegar hann fylgdist með fótboltaleikjum úr lúxusstúkum á HM í Rússlandi 2018. **– atv**

Lífeyrissjóður verzlunarmanna

live.is

Ávöxtun 18,7%
Raunávöxtun 15,6%
5 ára 6,1%, 10 ára 6,0%
Traust tryggingafræðileg staða 8,6%
Eignir 868 milljarðar

17 milljarðar í lífeyrisgreiðslur
19 þúsund lífeyrisþegar
51 þúsund sjóðfélagar greiddu iðgjöld

Starfsemi á árinu 2019

Lífeyrissjóðurinn tekur á móti iðgjöldum til öflunar lífeyrisréttinda og greiðslum í séreignarsparnað. Sjóðurinn starfar í sameignardeild og séreignardeildum.

Sameignardeild greiðir sjóðfélögum ævilangan ellilífeyri frá starfslokum og áfallalífeyri sem örorku-, maka- og barnalífeyri.

Séreignardeildir eru með fjórar ávöxtunarleiðir sem hafa mismunandi eignasamsetningu til að mæta ólíkum þörfum sjóðfélaga eftir aldri og áhættuþoli.

Úr ársreikningi

Í milljónum króna	**2019**	2018
Ríkisskuldabréf	**160.578**	162.473
Veðskuldabr. og fasteignat. verðbr.	**179.839**	143.631
Önnur skuldabréf	**32.228**	35.414
Innlend hlutabréf	**134.239**	107.452
Innlent laust fé	**5.495**	4.419
Erlend hlutabréf	**319.903**	233.254
Aðrar erlendar eignir	**15.684**	9.886
Aðrar innlendar eignir	**2.487**	2.869
Innlendar skammtímaskuldir	**843**	757
Eignir sameignardeildar	**849.610**	698.641
Eignir séreignadeilda	**18.060**	14.101
Hrein eign til greiðslu lífeyris	**867.670**	712.742

Breytingar á hreinni eign – Sameignardeild

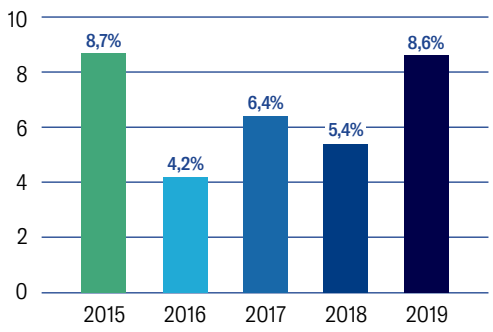
Í milljónum króna	**2019**	2018
Iðgjöld	**34.817**	32.693
Lífeyrir	**-16.279**	-14.548
Fjárfestingartekjur	**133.520**	29.199
Rekstrarkostnaður	**-1.090**	-987
Breyting eigna	**150.968**	46.357
Eignir frá fyrra ári	**698.642**	652.285
Eign samtals	**849.610**	698.642

Kennitölur

	2019	2018
Rekstrarkostnaður í % af eignum	**0,14%**	0,15%
Rekstrarkostnaður í % af iðgjöldum	**3,0%**	2,9%
Lífeyrir í % af iðgjöldum	**46,0%**	44,0%
Fjöldi virkra sjóðfélaga	**36.503**	36.788
Fjöldi lífeyrisþega	**18.452**	17.083
Stöðugildi	**46,8**	43,4
Ávöxtun Verðbréfaleiðar	**18,7%**	4,3%
Hrein raunávöxtun Verðbréfaleiðar	**15,6%**	1,0%
Ávöxtun Ævileiðar I	**12,9%**	0,8%
Hrein raunávöxtun Ævileiðar I	**10,0%**	-2,4%
Ávöxtun Ævileiðar II	**11,1%**	3,8%
Hrein raunávöxtun Ævileiðar II	**8,2%**	0,5%
Ávöxtun Ævileiðar III	**5,8%**	3,6%
Hrein raunávöxtun Ævileiðar III	**3,1%**	0,3%

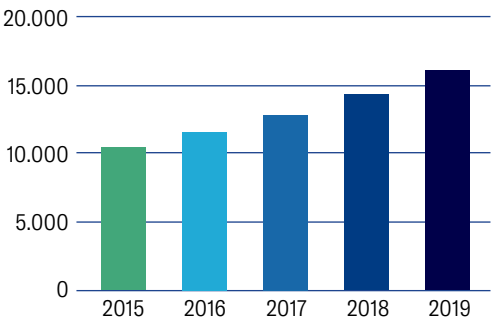
Tryggingafræðileg staða

Tryggingafræðileg staða er traust, hún segir til um getu sjóðsins til að standa undir lífeyrisskuldbindingum. Staðan var jákvæð um 8,6% í árslok 2019 samanborið við 5,4% árið áður.



Lífeyrisgreiðslur sameignardeildar

í milljónum króna



Stjórn

Stefán Sveinbjörnsson, *formaður*
Guðrún Hafsteinsdóttir, *varaformaður*
Árni Stefánsson
Bjarni Þór Sigurðsson
Guðný Rósa Þorvarðardóttir
Guðrún Johnsen
Helga Ingólfsdóttir
Margrét Sif Hafsteinsdóttir

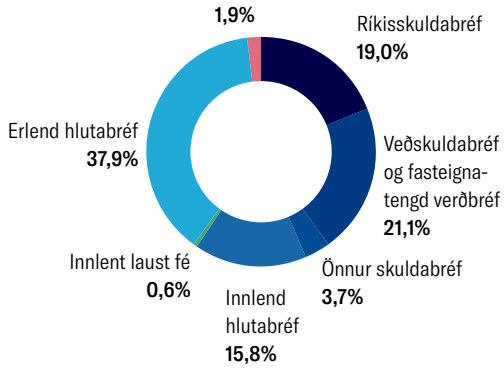
Framkvæmdastjóri

Guðmundur Þ. Þórhallsson

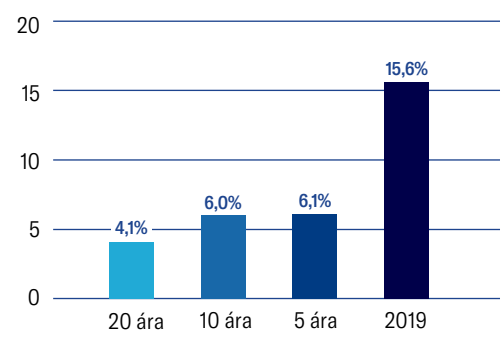
Eignir

Heildareignir LV námu 867,7 milljörðum í árslok samanborið við 712,7 milljarða árið áður og nemur hækkun eigna því 155 milljörðum. Eignir sameignardeildar eru í vel dreifðu eignasafni sem leggur grunn að langtíma-ávöxtun þess. Eignasamsetningin kemur fram í mynd hér að neðan.
Ávöxtunarleiðir séreignarsparnaðar eru fjórar. Verðbréfaleið og Ævileið I, II og III. Ávöxtun þeirra kemur fram í yfirliti yfir kennitölur. Upplýsingar um eignasamsetningu eru aðgengilegar á vef sjóðsins.

Skipting eignasafns sameignardeildar í árslok

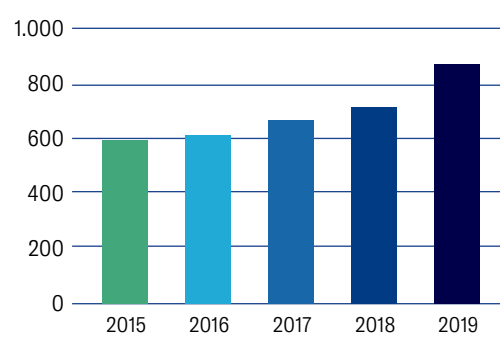


Árleg raunávöxtun



Eignir samtals

í milljörðum króna



Ársfundur sjóðsins verður haldinn þriðjudaginn 24. mars nk. kl. 18 á Grand Hótel Reykjavík.



MICHIGAN

Borðstofuborð úr dökkolíuborinni gegnheilli eik.



MICHIGAN borðstofuborðið er 101 cm breitt, 205 cm langt og hæðin er 74 cm. Það er stækkanlegt í 361 cm með þremur stækkunum sem fylgja. Með viðbótarstækkunum má stækka borðið í 511 cm.



Dökk olíuborin eik

315.349 kr. ~~370.999 kr.~~

Viðbótarstækkanir 3 stk.

54.399 kr. ~~63.999 kr.~~



AIR

Hægindastóll með skemli frá Conform. Svart leður, svört eik og svart ál. Stærð: 80 x 78 x 101 cm

Stóll

202.493 kr. ~~269.990 kr.~~

Skemill

52.493 kr. ~~69.990 kr.~~



BONE

Stílhreint og fallegt borðstofuborð frá Danform úr dökkum álmi.
Stærð: 100 x 220 H: 75 cm

124.995 kr. ~~249.990 kr.~~





YORK

Borðstofustóll. Svart, grátt eða koníaksbrúnt PU-leður.

11.992 kr. ~~14.990 kr.~~

EMBRACE

Bólstraður bekkur.
Svart PU-leðri.
Sterkir, svartir málmfætur.
Br: 153 cm.

58.493 kr.
~~77.990 kr.~~





CLOUD

Borðstofustóll. Svartir fætur, brúnt eða grátt PU eða blátt sléttflauel.

21.743 kr. ~~28.990 kr.~~



SWING

Borðstofustóll.
Svartir fætur og grátt PU-leður.

19.593 kr. ~~27.990 kr.~~



HAVANA

Hægindastóll með snúningi.
Slitsterkt dökkgrátt áklæði.

59.992 kr. ~~74.990 kr.~~



EMBRACE

Borðstofustóll. Svartir fætur og dökkblátt sléttflauel

18.893 kr. ~~26.990 kr.~~

Reykjavík Bildshöfði 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. Afsláttarverð gilda til

Vertu eins og heima hjá þér

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
ALLTAF OPIN

SCOTT

Hornsófi úr sterku, dökkgráu, Kentucky Stone, bonded leðri (leðurblöndu). Innra byrði púðanna er úr kaldpressuðum, mjög endingargóðum, svampi, trefjafyllingu og loks mjúku yfirlagi. Fæturnir eru sterkir úr svörtu járni. Fæst með hægra eða vinstra horni (ekki færanlegt). Stærð: 293 x 217 x 85 cm.

215.992 kr. ~~269.990 kr.~~



FRIDAY

Tungusófi, hægri eða vinstri tunga. Grátt, dökkgrátt og brúnt slitsterkt áklæði. Stærð: 285 × 232 × 91 cm

142.493 kr.
~~189.990 kr.~~



VISION

U-sófi í ljósgráu slitsterku áklæði.
Hægri eða vinstri tunga. Stærð: 371 x 232 x 84 cm

227.494 kr.
~~349.990 kr.~~



ANDROS

Þriggja sæta sófi úr þykku dökkbláu eða gráu sléttflaueli. Sófinn er bólstraður með samlita hnappa í baki og örmum. Sófinn er með ljósa viðarfætur. Stærð: 216 x 84 x 77 cm

143.992 kr.
~~179.990 kr.~~



FRIDAY

Hornsófi með hvíld. Rúmgóður sófi með háu baki og góðum bakstuðningi. Hægri eða vinstri tunga (ekki færanleg). Stærð: 370 × 232 × 91 cm

239.993 kr.
~~319.990 kr.~~

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

HÚSGAGNA HÖLLIN

Gegn kólnun



Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is

Skuggi hvílir yfir íslensku efnahagslífi. Ekki hefur dregið jafn mikið úr útflutningstekjum í þrjá áratugi og atvinnuleysi hefur þann tíma ekki verið meira, að undanskildu árinu 2008. Landsframleiðsla vex hægt og talið er að svo verði áfram næstu árin verði ekkert að gert.

Samkeppnisstaða hagkerfisins hefur versnað. Laun hafa hækkað meira hér en víða annars staðar. Að auki er launakostnaður mjög hátt hlutfall verðmætasköpunar flestra atvinnugreina.

Þungar fregnir af stöðu áliðnaðarins eru grafalvarlegar enda var útflutningur álvera 230 milljarðar króna árið 2018, þar af fóru 86 milljarðar í innlend útgjöld. Það er grafalvarlegt að Rio Tinto í Straumsvík kunni að hætta starfsemi sem hefur skapað um 500 vel launuð störf hjá fyrirtækinu og 750 afleidd störf.

Því ber að fagna hugmyndum um stórauknar innviðafjárfestingar ríkisins til að sporna við enn frekari kólnun hagkerfisins. Með þeim verði hagkerfið reist við og byggt undir framtíðarhagvöxt.

Óveður vetrarins sýna svo ekki verður um villst að styrking raforkukerfisins er mjög aðkallandi. Uppbygging Landsnets á nýrri byggðalínu er risaframkvæmd og mun kosta tugi milljarða. En þar verður einnig að einfalda leikreglur og tímaramma sem framkvæmdum eru settar eins og forsvarsmenn Landsnets hafa ítrekað bent á.

Fjárfestingarþörf í samgöngum er gríðarleg. Sá listi er því miður allt of langur: vegir, brýr, hafnir eða göng. Dæmi um slík verkefni eru Sundabraut og að ráðast þarf í að byggja nýja flugstöð og flughlað Akureyrarflugvallar.

Forsætisráðherra hefur einnig talað fyrir fjárfestingum í nýsköpun og vísindum til að efla samkeppnishæfni landsins. Nýsköpun knýr vöxt og fleiri hugmyndir komast á legg og verða verðmæt fyrirtæki. Ríkið áætlar að verja 2,5 milljörðum króna til stofnunar Kríu, nýs hvatasjóðs nýsköpunar og frumkvöðlastarfs. Þar ættu að fylgja rýmri heimildir lífeyrissjóða til fjárfestinga í nýsköpun.

Það kann að hljóma eins og þverstæða, en á sama tíma og hvatt er til opinberra fjárfestinga í innviðum er ástæða til að vara við ofþenslu ríkisútgjalda og að steypa ríkissjóði í milljarða rekstrarhalla. Nóg er samt. Standi vilji til þess að koma atvinnulífi af stað er skynsamlegt að draga úr álögum á atvinnulíf. Lægra tryggingargjald og lægri fasteignagjöld sveitarfélaga eru hér ofarlega á blaði.

Þá væri skynsamlegt að umbreyta eign ríkisins í Íslandsbanka í innviði. Þótt slík sala geti vart verið þáttur í skammtímaátaki á fjármögnun nauðsynlegra innviðaframkvæmda, væri eignasalan skynsamleg – og ætti að skapa rými og tækifæri.

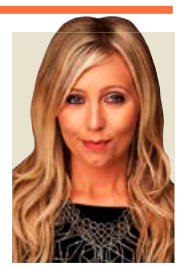
Séu lán tekin til innviðafjárfestinga ættu menn að skoða þátttöku lífeyrissjóða. Undanfarin ár hefur ríkið dregið mjög úr skuldabréfaútgáfu, en með útgáfu markaðshæfra skuldabréfa með ríkisábyrgð ættu sjóðir á nýjan leik að geta fjárfest í slíku. Þörf fyrir uppbyggingu innviða er mikil. Ekki myndi skaða ef fjármunirnir væru innlendir.

> Því ber að fagna hugmyndum um stórauknar innviðafjárfestingar ríkisins til að sporna við enn frekari kólnun hagkerfisins.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Sannleiksást eða þöggun?

Í mars árið 2017 bankaði kanadísk leikkona, Sarah Edmondson, að dyrum á einbýlishúsi í Albanyborg í Bandaríkjunum. Sarah var félagi í sjálfsstyrkingarsamtökum sem kölluðust Nxivm. Það átti að vígja hana inn í DOS, sérstaka kvennahreyfingu Nxivm sem var aðeins fyrir útvaldar. Hinum megin við dyrnar beið martröð.

Nxivm var stofnað árið 1998 af Keith Raniere. Keith var sagður haldinn undragáfum. Hann kvaðst hefði verið altalandi eins árs, vera með margar háskólagráður og spila á píanó eins og konsertpíanisti. Yfirlýst starfsemi Nxivm var að hjálpa fólki að ná árangri í lífi og starfi. Raunveruleikinn var þó annar.

Í júní í fyrra dæmdi alríkisdómari í Bandaríkjunum Keith Raniere sekan um fjölda glæpa, þar á meðal fjárglæfrastarfsemi, kynlífsþrælkun og mansal. Við réttarhöldin var Nxivm lýst sem sértrúarsöfnuði þar sem konum var gert að stunda kynlíf með leiðtoganum, þær voru sveltar, féflettar og heilaþvegnar. Konurnar í kvennahreyfingunni DOS voru auk þess brennimerktar með upphafsstöfum Raniere.

En hvernig gat starfsemi sem Nxivm þrifist óáreitt í tvo áratugi? Raniere nýtti sér sígildar sálfræðiaðferðir til að hafa stjórn á félögum samtakanna. Hann skikkaði þá auk þess til að láta sér í té viðkvæmar persónuupplýsingar, svo sem nektarmyndir og leyndarmál, sem nýta mátti gegn meðlimum ef þeir yfirgæfu söfnuðinn. En þá er ekki allt talið.

Eftir að Sarah Edmondson var brennimerkt árið 2017 gekk hún úr söfnuðinum. Í kjölfarið kærði Nxivm Söruh til lögreglu fyrir að valda fyrirtækinu fjárhags- og orðsporshnekki. Árum saman hafði Nxivm notað málaferli til að kveða niður gagnrýnisraddir. Í krafti sterkrar fjárhagsstöðu samtakanna ofsótti Raniere þá sem gengu úr félagsskapnum, sem og blaðamenn sem fjölluðu gagnrýnið um Nxivm, með tilhæfulausum ásökunum. Málaferlin sem einnig áttu að vera öðrum víti til varnaðar leiddu ósjaldan til þess að hinir ákærðu urðu gjaldþrota vegna lögfræðikostnaðar.

En Sarah hugðist ekki láta Raniere kúga sig. Hún fór til lögregluyfirvalda og greindi þeim frá vafasamri starfsemi Nxivm. Söruh til furðu aðhöfðust yfirvöld ekkert. Það var ekki fyrr en Sarah leitaði til dagblaðsins The New York Times sem fjallaði um málið að yfirvöld rannsökuðu loks Nxivm og handtóku Raniere og aðra forsprakka samtakanna.

Samherji og kynlífs-költið

Í vikunni sem leið bárust fréttir af því að sjávarútvegsfyrirtækið Samherji hefði hótað RÚV málshöfðun vegna fréttar um „meintar“ mútugreiðslur Samherja í Namibíu. Sagði lögfræðingur fyrirtækisins umfjöllunina „refsiverða“ og geta haft í för með sér fangelsisvist. Þá sagði í bréfinu að „framganga af þessu tagi“ gæti valdið tjóni sem væri bótaskylt og réðust fjárhæðir „af þeim viðskiptahagsmunum og orðspori sem er undir“. Áskildi Samherji sér „rétt til að höfða mál“.

Vel má vera að hrein sannleiksást knýi Samherja áfram í bréfaskiptum sínum við RÚV. En annar mögguleiki er þessi: Samherji er eins og kynlífs-költið.

„Tjáningarfrelsið er grundvallarmannréttindi,“ sagði Eva Joly, ráðgjafi sérstaks saksóknara í kjölfar efnahagshrunsins árið 2008, í blaðaviðtali stuttu eftir hrun: „Það má alltaf gera ráð fyrir því að þeir sem mögulega hafa framið efnahagsbrot og eiga hagsmuna að gæta haldi uppi vörnum með ógnunum og tilraunum til þöggunar.“

Sagan af Nxivm er dæmi um tvennt. Annars vegar hvernig fjársterkir aðilar nota dómstóla til að kveða niður gagnrýni og hræða aðra til þagnar. Hins vegar hversu mikilvægt er að fjölmiðlar beini kastljósinu að misgeðfelldum starfshættum þessara sömu fjársterku aðila þrátt fyrir hótanir. Því rétt eins og Sarah Edmondson komst að: Það er svo oft sem yfirvöld kæra sig kollótt um réttlætið fyrr en óréttlætið hefur verið afhjúpað á forsíðum blaðanna.



FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*,
MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 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: Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Snjallari og glæsilegri Hyundai Tucson.



Líttu vel út hvert sem þú ferð.

Nýr og endurhannaður Tucson uppfyllir kröfur nútímafólks með glæsilegu útliti, nýjustu akstursöryggistækni og uppfærðum aflrásum. Í honum sameinast sveigjanleiki jeppans og einkennandi útlit Tucson sem fær enn sterkari svip í nýju hönnuninni.
Nýr Tucson er hannaður til að láta þig líta vel út hvert sem þú ferð.

Hyundai Tucson – 4wd, dísil, sjálfskiptur. Verð frá 5.190.000 kr.

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
OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

ENNEMM / SÍA / NM98107



Bandaríska liðið fagnar sigrinum í leikslok. Stirt samband stjórnvalda Bandaríkjanna og Sovétríkjanna gerði það að verkum að andrúmsloftið var magnað þetta kvöld. MYND/GETTY

Þegar Davíð felldi Golíat

Fjörutíu ár eru síðan lið Bandaríkjanna skipað háskóladrengjum vann 4-3 sigur á hinu óstöðvandi liði Sovétríkjanna í íshokkíi á Ólympíuleikunum.

SAGAN Á þessum degi fyrir fjörutíu árum áttu sér stað einhver óvæntustu úrslit íþróttasögunnar þegar bandaríska liðið, skipað háskóladrengjum, vann 4-3 sigur á Sovétríkjunum í íshokkíi, sem lagði grunninn að því að Bandaríkin unnu gullverðlaunin í Lake Placid það árið. Leikurinn er titlaður Kraftaverkið á skautasvellinu (e. Miracle on ice) og var valinn íþróttaviðburður aldarinnar af Sports Illustrated fyrir aldamót og einn merkilegasti leikur sögunnar af Alþjóða íshokkísambandinu árið 2008. Bandaríska liðið þurfti að vinna lokaleik sinn gegn Finnum til að tryggja sér gullverðlaunin og tókst það með frábærri spilamennsku í lokaleikhlutanum. Þetta reyndist annað Ólympíugull karlalandsliðs Bandaríkjanna í íshokkíi, en besti árangur þeirra síðan eru silfurverðlaunin í Kanada árið 2010.

Markvörður Bandaríkjanna, Jim Craig varði 36 skot af 39 í úrslitaleiknum.

Ekkert fékk Sovétríkin stöðvað

Óhætt er að segja að fæstir hafi átt von á að nokkuð myndi stöðva hið óstöðvandi lið Sovétríkjanna. Sovéska liðið var búið að vinna gullverðlaunin fjórum sinnum í röð og fimm sinnum á síðustu sex Ólympíuleikum þegar komið var til Lake Placid. Á þessum fernum Ólympíuleikum höfðu Sovétríkin unnið 27 leiki af 29, gert eitt jafntefli og aðeins tapað einum leik með markatölunni 175-44. Það sama var uppi á teningnum á HM í íshokkíi. Á tuttugu ára tímabili frá 1963-1983 unnu Sovétríkin fimmtán gullverðlaun, tvenn silfurverðlaun og ein bronsverðlaun á HM.

Á þessum tíma var atvinnumönnum ekki leyft að keppa, hvorki á HM né á Ólympíuleikum og tefldu þjóðir því fram áhugamönnum, nema Sovétríkin. Stjórnvöld í Sovétríkjunum voru með fremstu íshokkíleikmenn landsins samningsbundna hernum, en þeir æfðu íshokkí daglega. Með því var komið í veg fyrir að þeir færu í atvinnumannadeildirnar þegar kalda stríðið stóð yfir og samband Bandaríkjanna og Sovétríkjanna var stirt. Þetta fór fyrir brjóstið á öðrum þjóðum og ákvað landslið Kanada að sniðganga Ólympíuleikana árin 1972 og 1976. Það kom ekki í veg fyrir að Sovétríkin mættu bestu liðum heims, lið þeirra var skipað bestu leikmönnum heims og sýndi að Sovétríkin áttu í fullu tré við þau lið sem voru skipuð NHL-leikmönnum.



Sovéska vörnin verst einni af fáum sóknum bandaríska liðsins í leiknum.



Markvörður Bandaríkjanna ver eitt af 39 skotum Sovétríkjanna.

Drengir gegn mönnum

Leikmenn sovéska liðsins voru því hálfgerð vélmenni en Herb Brooks, þjálfari Bandaríkjanna, boðaði 68 leikmenn á æfingar og náði að mynda tuttugu manna hóp drengja úr háskólum víðs vegar frá Bandaríkjunum.

Níu leikmenn höfðu áður unnið með Brooks, þegar hann var háskólaþjálfari og aðeins einn hafði farið á Ólympíuleika áður og meðalaldur bandaríska liðsins var aðeins tuttugu og eitt ár.

Bandaríska liðið lék alls 61 æfingaleik í aðdraganda Ólympíuleikanna en í síðasta leiknum fyrir Ólympíuleikana var bandaríska liðið niðurlægt af Sovétríkjunum 10-3 í Madison Square Garden í hjarta New York.

Það áttu því ekki margir von á að bandaríska liðið myndi gera atlögu að gullverðlaunum á heimavelli. Jöfnunarmark á lokasekúndum fyrsta leiksins, gegn Svíþjóð, vakti liðið ekki til lífsins á sama tíma og Sovétríkin unnu 16-0 sigur á Japan. Öruggur 7-3 sigur Bandaríkjanna á Tékkóslóvakíu sem var talið næststerkasta lið heims, vakti athygli. Sigrar á Rúmeníu, Noregi og Vestur-Þýskalandi, stilltu upp leik Bandaríkjanna gegn Sovétríkjunum þar sem Sovétríkjunum dugði jafntefli. Trúin á bandaríska liðinu var ekki meiri en svo að leikurinn var ekki sýndur í beinni í Bandaríkjunum, heldur upptaka af honum, tveimur tímum síðar.

Sovétríkin komust þrisvar yfir í leiknum, en með síðbúnu áhlaupi og frábærum varnarleik og markvörslu tókst Bandaríkjunum að halda aftur af sóknarlotum Sovétríkjanna á lokamínútum leiksins, skora síðustu tvö mörk hans og innsigla sigurinn. Þegar leikmennirnir komu inn í klefa beið símtal frá Jimmy Carter, þáverandi forseta Bandaríkjanna, sem vildi hylla hetjurnar sem unnu Sovétríkin.

Þetta áfall stöðvaði ekki sovéska liðið, sem vann gull á næstu þremur Ólympíuleikum og sex gull á HM, ein silfurverðlaun og tvenn bronsverðlaun, áður en Sovétríkin liðuðust í sundur og liðið keppti fyrir hönd Rússlands.

kristinnpall@frettabladid.is



Craig Pedersen hefur stýrt íslenska liðinu frá 2014. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fjórði leikurinn gegn Slóvakíu

KÖRFUBOLTI Undankeppnin fyrir HM 2023 heldur áfram á morgun þegar Ísland tekur á móti Slóvakíu í Laugardalshöll. Þetta er annar leikur Stráknanna okkar á fyrsta stigi undankeppninnar eftir naumt tap gegn Kósovó ytra á fimmtudaginn.

Á sama tíma mætir Kósovó liði Lúxemborgar og er ljóst að Strákarnir okkar mega ekki við því að tapa stigum í kvöld, ef þeir ætla sér á næsta stig undankeppninnar fyrir HM 2023.

» Ísland hefur unnið tólf af sextán heimaleikjum sínum undir stjórn Craig Pedersen.

Þetta verður í fjórða sinn sem Ísland mætir Slóvakíu eftir að Tékkóslóvakía liðaðist í sundur og varð að Slóvakíu og Tékklandi. Til þessa hafa Slóvakar unnið tvo leiki, fyrsta leik liðanna árið 1999 og svo í heimsókn þeirra til Íslands árið 2012, í undankeppni fyrir EM 2013. Eini sigur Íslands á Slóvakíu var einmitt í sömu undankeppni þegar Ísland vann 81-75 sigur ytra.

Líkt og gegn Slóveníu eru burðarásar landsliðsins undanfarin ár fjarverandi og því fá reynsluminni leikmenn stærri hlutverk en oft áður um helgina. **– kpt**



Ársþing KSÍ fer fram í Ólafsvík um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

KSÍ óskar eftir fjárhagsaðstoð

FÓTBOLTI Guðni Bergsson, formaður KSÍ, sendi Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra, Lilju Dögg Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra og Degi B. Eggertssyni, borgarstjóra Reykjavíkur, bréf þar sem hann óskaði eftir kostnaðarhlutdeild í aðdraganda leiks Íslands og Rúmeníu þann 26. mars næstkomandi. Þetta kemur fram í fundargerð KSÍ frá 12. febrúar síðastliðnum.

Ísland mætir Rúmeníu í umspili fyrir Evrópumótið 2020 á Laugardalsvelli eftir tæpar fimm vikur. KSÍ vinnur að því hörðum höndum þessa dagana að undirbúa völlinn fyrir leikinn og er með teymi að störfum við að koma vellinum í stand. Þá er von á sérstökum hitadúk til landsins á næstu vikum sem verður á vellinum í þrjár vikur.

Á dögunum sagði Guðni í samtali við fjölmiðla að samkvæmt nýjustu fjárhagsáætlunum kosti þessar framkvæmdir Knattspynusambandið um 64 milljónir íslenskra króna . **– kpt**

Krefjast 8,5 milljarða frá knattspyrnusambandinu

FÓTBOLTI Bandaríska kvennalandsliðið er tilbúið að fara fyrir dómstóla með kröfu á hendur bandaríska knattspyrnusambandinu, upp á 67 milljónir bandaríkra dollara eða um 8,5 milljarða íslenskra króna. Barátta þeirra fyrir að kvennalandsliðið fái sömu greiðslur og karlalandsliðið heldur því áfram. Kvennalandsliðið sakar bandaríska knattspyrnusambandið um að fara á svig við mannréttindi og telur sig hlunnfarið miðað við karlalandsliðið.

Samþykki dómstóllinn kröfur kvennalandsliðsins verður fallið frá kærunni, en bandaríska knattspyrnusambandið hefur óskað eftir því að málið verði fellt niður.

Þetta mál hófst í mars á síðasta ári í aðdraganda Heimsmeistaramótsins í Frakklandi. Þá stigu leikmenn kvennalandsliðsins fram og lýstu yfir óánægju sinni og sögðust jafnvel vera tilbúnir að kæra bandaríska knattspyrnusambandið til að ná sínu fram. Þetta bitnaði ekki á spilamennsku bandaríska landsliðsins, sem vann alla sjö leiki sína á mótinu og varði heimsmeistaratitilinn nokkuð örugglega.

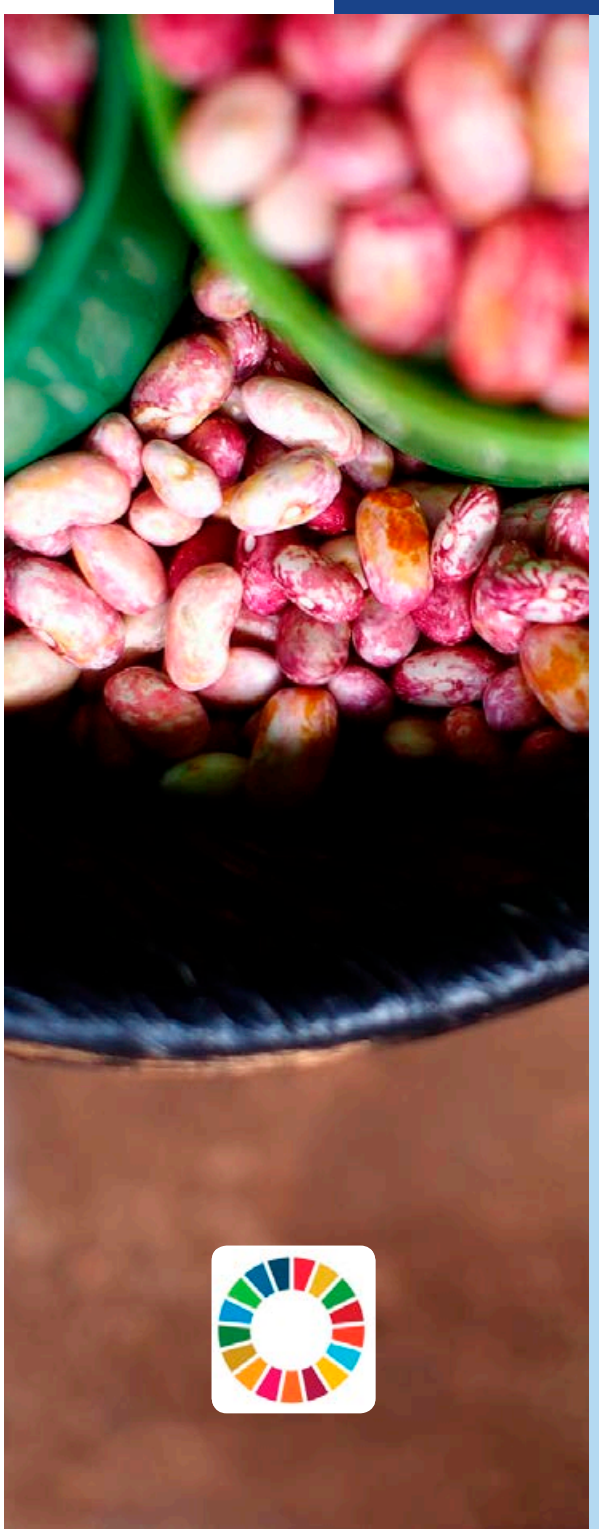


Rapinoe og stöllur vilja fá sömu laun og karlaliðið. NORDICPHOTOS/GETTY

» Bandaríska kvennalandsliðið lék 22 leiki í fyrra og tapaði ekki einum þeirra.

Samkvæmt bandarískum fjölmiðlum fá leikmenn kvennalandsliðsins allt að 8.500 dalir fyrir sigurleiki, en ekkert fyrir að spila leik. Hjá karlaliðinu er greitt fyrir hvern leik og allt að 17.625 dalir fyrir sigurleik.

Bandaríska knattspyrnusambandið hefur sent frá sér tilkynningu þar sem lýst er yfir furðu á kærunni, á grundvelli þess að aðrar forsendur gildi og að kvennalandsliðið hafi þegar hafnað tilboði um samning líkan þeim sem karlarnir eru með. **– kpt**



Styrkir úr
Samstarfsjóði við atvinnulífið
um heimsmarkmiðin

Utanríkisráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki sem veittir eru úr Samstarfssjóði við atvinnulíf um heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna vegna samstarfsverkefna í þróunarríkjum.

Hefur fyrirtæki þitt áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná heimsmarkmiðunum um sjálfbæra þróun og á sama tíma sækjast eftir nýjum viðskiptatækifærum og aukinni samkeppnishæfni?

**Samstarfssjóðurinn skapar ný tækifæri fyrir íslenskt atvinnulíf.
Allt að 100 milljónir króna verða til úthlutunar.**

Vakin er athygli á breytingu á reglum sjóðsins sem gera það að verkum að öll smáeyþróunarríki, á lista OECD DAC um þróunarríki, teljast gjaldgeng samstarfslönd.

Hlutverk sjóðsins er að hvetja til þátttöku og framlags atvinnulífs til þróunarsamvinnu.

Markmiðið er að draga úr fátækt og styðja við atvinnusköpun og sjálfbæran vöxt í fátækum ríkjum. Sjóðurinn er opinn fyrir umsóknum frá skráðum fyrirtækjum.

Umsóknir þurfa að berast fyrir lok **31. mars 2020**
á netfangið atvinnulif.styrkir@utn.stjr.is.

Fyrirspurnir þurfa að berast eigið síðar en **24. mars** á sama netfang.

Allar nánari upplýsingar á utn.is/heimsljos

Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið

FRÉTTABLAÐIÐ HELGIN

22. FEBRÚAR 2020 LAUGARDAGUR



Heiða Ólafsdóttir, Þorsteinn Eggertsson og Matthías Matthíasson koma fram í Salnum í kvöld þar sem perlur Þorsteins verða fluttar og einhverjar sögur fá að fljóta með. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Óviðjafnanlegar bransasögur

Í kvöld, laugardaginn 22. febrúar, munu þau **Matti Matt** og Heiða Ólafsdóttir stíga á svið í Salnum og syngja vel valdar perlur Þorsteins Eggertssonar, auk þess mun hann sjálfur segja sögur.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Söngvarinn Matti Matt segist hafa tekið því fagnandi þegar kollegi hans Heiða Ólafsdóttir kom að máli við hann um að syngja lögin með henni í Salnum.

„Heiða hefur gengið með þessa hugmynd í maganum í nokkurn tíma og þegar hún bað mig að vera með varð ég himinlifandi. Það er svo gaman að vera með aðeins annan vinkil á svona tónleikum, þar sem Þorsteinn Eggertsson á yfir 300 texta við íslensk dægurlög og það er alltof sjaldgæft að öðrum en lagahöfundum eða flytjendum sé gert hátt undir höfði á heiðurstónleikum."

Óskalög sjúklinga og sjómanna

Matti segir Þorstein hafa tekið vel í hugmyndina. „Hann hefur verið á svona „til í allt basis" í þessu ferli, yndislegur maður og sögurnar sem hann man úr þessum bransa eru óviðjafnanlegar.

Þessi lög og þessir textar eru tónlistin sem ég ólst upp við. Hvort sem það voru Óskalög sjúklinga eða Óskalög sjómanna þá var Þorsteinn Eggertsson aldrei langt undan. Þetta eru allt lög sem voru sungin í partíum hjá foreldrum minnar kynslóðar og við þekkjum öll þessi lög og þessa texta," segir Matti.

Aðspurður hvert sé hans uppáhald segir Matti nokkur lög koma upp í hugann: „Himinn og jörð, Er ég kem heim í Búðardal, Ástarsæla, Söngur um lífið og ég gæti haldið endalaust áfram," svarar Matti sem fær að syngja mörg af sínum uppáhaldslögum.

Þorsteinn sem nú nálgast áttrætt er annálaður sögumaður enda af nægu að taka hjá manni sem hefur verið viðriðinn tónlistarbransann hér á landi og erlendis allt frá sjötta áratugnum og auðvitað á Matti sína uppáhaldssögu. „Ég hef mjög gaman af sögunni um textann Betri bílar, yngri konur, eldra whiskey, meiri pening. Þar syngur Björgvin Halldórsson um Paul McCartney með mjög íslenskum hreim eins og gert var á þeim árum þar sem Paul rímar ekkert sérstaklega vel við handaskol nema með enskum hreim. Það er kannski erfitt að segja þessa sögu á prenti, en hún verður frábær á tónleikunum," segir Matti og hlær.

> ÞESSI LÖG OG ÞESSIR TEXTAR ERU TÓNLISTIN SEM ÉG ÓLST UPP VIÐ.

Merk ártöl í lífi Þorsteins Eggertssonar

1942 Fæddist eina mestu óveðursnótt ársins, 25. febrúar, á grænum dívan í húsi afa síns og ömmu í Keflavík.

1952 Samdi fyrsta ljóðið sitt með stuðlum, höfuðstöfum og endarími.

1954 Seldi fyrsta málverkið sitt og fékk sérsaumaðan frakka fyrir það.

1955 Var tekinn inn í Leiklistarskóla Helga Skúlasonar og Helgu Bachmann, þá 13 ára, þrátt fyrir sextán ára aldurstakmark.

1957 Söng opinberlega í fyrsta sinn og hafði sjálfur samið texta við lögin sem hann flutti.

1958 Flutti í nýtt herbergi á Héraðsskólanum á Laugarvatni og varð herbergisfélagi Ingimars Eydal.

1960 Valinn í dægurlagasöngvarakeppni K.K. sextettsins. Vann keppnina og varð fastráðinn söngvari með hljómsveitinni í hálft ár.

1961 Stofnaði hljómsveitina Beatniks ásamt nokkrum kunningjum sínum úr Keflavík og Hafnarfirði.

1964 Gerðist fréttaritari Alþýðublaðsins í Kaupmannahöfn og tók viðtal við The Beatles í júní.

1965 Tók viðtal við The Rolling Stones í apríl. Samdi sinn fyrsta dægurlagatexta sem kom út á plötu, lagið Ást í meinum, fyrir Savannatríóið.

1966 Ferðaðist með hljómsveitinni Dátum í hringferð um landið sem eins konar hirðskáld þeirra.

1968 Valinn textahöfundur ársins af gagnrýnendum dagblaðanna.

1973 Skrifaði undir samning sem söngtextahöfundur fyrir Orange Records í London.

1975 Vinsælasti söngtexti Þorsteins, fyrr og síðar, kom út, Heim í Búðardal, og var á Topp 10 listanum í 84 vikur.

1976 Vann eingöngu sem söngtextahöfundur og samdi 67 texta.

1989 Skrifaði og setti upp þrjár sýningar fyrir Broadway og Hótel Ísland.

1994 Þýddi söngtexta fyrir kvikmyndina Aladdin.

1995 Flutti til Dublin.

1996 Leigði stúdíó í Dublin og málaði þar myndir daglega,

1999 Sýndi teikningar sínar á alþjóðlegri listahátíð í Ankara, Tyrklandi.





Gómsætar veganbollur frá Brauði & Co. og Mosfellsbakarii.

Fjölbreytt flóra af vegan bollum

Bolludagurinn rennur upp á mánudaginn og verður nóg um að vera á kaffihúsum og í bakaríum landsins.

Sífellt fleiri kalla eftir vegan valkosti fyrir grænkera og verða ótalmörg bakarí við þeirri ósk. Mosfellsbakarí býður nú í fyrsta sinn frá stofnun upp á vegan bollur. „Við ákváðum að bæta við flóruna," segir Hafliði Ragnarsson, framkvæmdastjóri Mosfellsbakarís. „Þær eru eins og gömlu, góðu bollurnar með mjúku og góðu deigi. Við notum allt vegan, eins og til dæmis smjörlíki í staðinn fyrir smjör."

Brauð & Co býður einnig upp á vegan „rjóma"-bollur og hefur gert frá upphafi. „Fólk er auðvitað þakklátt fyrir að hafa þennan valkost," segir Sigurður Máni Helguson hjá Brauði & Co. „Við notum hafrarjóma; fyrsta almennilega vegan rjómann sem hægt er að þeyta og heldur sér betur en venjulegur rjómi."

Þórunn S. Bjarnadóttir og Harpa Halldórsdóttir, tengdasystur búsettar í Danmörku, halda úti matarblogginu Dass af salti. „Það kemur eflaust mörgum á óvart hversu einfalt er að matreiða vegan og gera vegan útfærslu af nánast hverju sem er," segir Þórunn. „Vegan matur ekki aðeins bragðgóður, heldur einnig betri fyrir dýrin og umhverfið."

Þórunn og Harpa deila uppskrift að gómsætum Oreo-bollum, fullkomnum fyrir bolludaginn!

Oreo-bollur
6 stykki

Smjördeig (vegan)

Við keyptum smjördeigsrúllu það er smjördeig sem er útflatt. Ef notast er við slíkt smjördeig þá er byrjað á því að brjóta það í tvennt þannig að það sé tvöfalt. Síðan er það skorið niður í 6 kassa (eða mótaðir hringir). Ef notast er við smjördeigsplötur þá eru þær þykkri og því ekki þörf á því að hafa tvöfalt lag. Deigið er bakað samkvæmt leiðbeiningum á pakka.

Oreo-rjómi
1½ dl þeytanlegur plönturjómi (t.d. Alpro eða Aito)
6 muldar Oreo-kexkökur

Byrjið á því að stífþeyta rjómann. Muldu Oreo er síðan blandað varlega saman við. Kælið rjómann áður en hann fer í bollurnar.

Súkkulaðisíróp
100 g suðusúkkulaði
2 msk. síróp
30 g plöntusmjör

Innihaldsefnum blandað saman og hituð við meðalhita. Leyfið sírópinu að kólna örlítið áður en það fer á bollurnar. Við notuðum jarðarberjasultu frá Den Gamle Fabrik í bollurnar okkar.

Konudagurinn og konudagsblóm

Á morgun, sunnudag, er fyrsti dagur góu samkvæmt gamla norræna tímatalinu sem þýðir aðeins eitt: konudagur.

Nú þegar fjölmargir Íslendingar eru farnir að halda upp á Valentínusardaginn um miðjan febrúar finnst kannski einhverjum það vera að bera í bakkafullan lækinn að fagna konudeginum nú rétt rúmri viku síðar. Sá siður bónda eða eiginmanna að hylla húsfreyju sína á sunnudegi 18. viku vetrar á sér þó mun lengri sögu hér á landi. Þó ekki beri heimildum endilega fullkomlega saman um hversu gamall siðurinn sé þá er hann allavega þekktur frá miðri 19. öld.

Konudagsblóm
Vitað er til þess að hin góða og gilda hefð að menn gefi konum sínum blóm er frá sjötta áratug síðustu aldar enda hægt að finna auglýsingar frá blómasölum þess tíma í eldri ritum. En hvort sem konan er mamma þín eða maki, dóttir eða vinkona, þá á hún örugglega skilið blóm, faðmlag, kveðju eða koss á sunnudaginn, hennar dag.



Konudagurinn er nú á sunnudaginn og seljast þá blómvendir vel.

SIEMENS

Við bjóðum eitt allra flottasta parið.

Ný þvottavél og nýr þurrkari frá Siemens með nýjustu tækni.

Þvottavél, iQ 700
WM 6HXKO0DN

Tekur mest 10 kg. Orkuflokkur A+++. 1600 sn./mín. Home Connect-appið: Wi-Fi. i-Dos skömmtunarkerfi. Sjálfvirk kerfi, tromluhreinsun, skyrtur, útifatnaður, hraðkerfi power, hraðkerfi 15 mín., blandaður þvottur. Kerfi fyrir útifatnað. Stöðugleiki vélar mikill. Bylgjulaga tromla fer betur með þvottinn. LED-lýsing inni í tromlu. aquaStop-flæðivörn.

Þurrkari, iQ 700
WT 4HXKO9DN

Tekur mest 9 kg. Orkuflokkur A++. Sjálfhreinsandi rakaþéttir. Kerfi meðal annars: Bómull, skyrtur, undirföt, handklæði, uppfriskun á drakt/jakkafötum, blandaður þvottur, útifatnaður, hraðkerfi 40 mín. og tímastillt kerfi. SmartFinish minnkar krumpur. Home Connect: Wi-Fi. IntelligentDry: Kerfið mælir með viðeigandi þurrkunarkerfi fyrir þvottinn (þvottavél og þurrkari verða að vera tengd HomeConnect).





5 ÁRA ÁBYRGÐ

Nú fylgir fimm ára ábyrgð stórum heimilistækjum frá Siemens hjá Smith & Norland, að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á **sminor.is/is/abyrgdarskilmalar**.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



26. febrúar – Hvernig getum við aukið gagnsæi í sjávarútvegi?



Þórður Snær Júlíusson
ritstjóri Kjarnans



Birna Einarsdóttir
bankastjóri Íslandsbanka



Valmundur Valmundsson
formaður Sjómanna-
sambands Íslands



Gunnþór Ingvason
framkvæmdastjóri
Síldarvinnslunnar
á Neskaupstað

4. mars – Hvernig getur sjávarútvegur gert betur í umhverfismálum?



Andri Snær Magnason
rithöfundur



Halldór Þorgeirsson
formaður Loftslagsráðs



Gréta María Grétarsdóttir
forstjóri Krónunnar



Gunnar Tómasson
framkvæmdastjóri
Þorbjarnar í Grindavík

11. mars – Hvernig skilar sjávarútvegur mestum ábata til samfélagsins?



Svanfríður Jónasdóttir
ráðgjafi og fyrrverandi
þingmaður



Sveinn Agnarsson
prófessor við Viðskipta-
fræðideild HÍ



Pétur H. Pálsson
framkvæmdastjóri Vísis hf.



Ásdís Kristjánsdóttir
forstöðumaður
Efnahagssviðs SA

18. mars – Hvernig aukum við nýsköpun í sjávarútvegi?



Guðmundur Hafsteinsson
sérfræðingur í nýsköpun



Katrín Pétursdóttir
forstjóri Lýsis hf.



Berta Daníelsdóttir
framkvæmdastjóri
Íslenska sjávarklasans



Ingólfur Árnason
framkvæmdastjóri
Skagans 3X

Samtal um sjávarútveg

Opnir fundir um áskoranir og tækifæri í íslenskum sjávarútvegi

Íslenskur sjávarútvegur stendur frammi fyrir mörgum áskorunum og því er tilefni til að eiga opið samtal um hvernig best sé að takast á við þær. *Samtal um sjávarútveg* er röð morgunverðarfunda sem snúast um að ræða gagnsæi, umhverfismál, samfélagslegan ábata og nýsköpun með uppbyggilegum hætti. Fundirnir verða fjórir talsins og eru öllum opnir.

Fundirnir fara allir fram á veitingastaðnum **Messanum í Sjóminjasafni Íslands, Grandagarði 8.** Húsið verður opnað kl. 8:30 en hver fundur stendur **frá kl. 9:00 til 11:00.** Fundarstjóri verður Þórlindur Kjartansson. Niðurstöður af fundunum verða kynntar á ársfundi Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi í byrjun maí.

/// sfs.is/samtal

Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is





Þó svo myndin fjalli um miðaldra karla segir Þorkell hana í raun vera femíníska brautryðjendaverk enda séu þær konur sem fram koma í henni undantekningalaust handhafar valdsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sannar veiðisögur

Þorkell Harðarson og **Örn Marinó Arnarson** segjast hafa mætt ákveðnum efasemdum þegar þeir kynntu efni kvikmyndar sinnar, Síðustu veiðiferðarinnar, enda fjalli hún um miðaldra karlmenn í krísu.

„Það verða eitt með Almættinu er markmið margra. Sumir leita í hugvíkkandi efni, meinlætalifnað og íhugun. Aðrir fara flóknari leiðir og stunda laxveiði með tilheyrandi hörmungum.“ Á þessum orðum hefst kvikmyndin Síðasta veiðiferðin sem frumsýnd verður í byrjun mars víða um land.

Merkja má töluverða eftirvæntingu eftir myndinni sem fjallar um árlega laxveiðiferð karlahóps norður í land, enda laxveiði vinsælt sport hér á landi, og veiðihóparnir fjölmargir. Þó að söguþráður myndarinnar sem skartar þjóðþekktum leikurum verði ekki tíundaður hér má segja að þar fjari svo hratt undan að erfitt reynist að horfa upp á. Ekki síst þegar handritshöfundarnir og leikstjórarnir, þeir Þorkell og Örn Marinó, sem saman kalla sig Markels-bræður, sverja og sárt við leggja, að allt hafi þetta gerst – og muni gerast aftur. Um er að ræða fyrstu leiknu myndina undir þeirra stjórn en áður hafa þeir framleitt fjölda heimildarmynda.

Við mælum okkur mót árla morguns í upphafi vikunnar enda nóg um að vera hjá kvikmyndagerðarbræðrunum nú þegar styttist í frumsýningu. Þeir félagar eru jafnframt á leið á kvikmyndahátíð í Berlín þar sem þeir eiga fund með alþjóðlegu kvikmyndagerðarfólki um endurgerð myndarinnar. Erlenda endurgerð telja þeir ansi líklega.

„Þetta er mynd sem gengur í nánast hvaða þjóðfélagi sem er enda eru karlmenn jafnvitlausir hvert sem þú ferð,“ segir Þorkell í léttum tón en bætir við: „Og alveg jafn frábærir líka.“

Það er stutt í grínið og hláturinn hjá þeim félögum enda umræðuefnið mynd sem ætlað er að kitla hláturtaugarnar þó að sjálfsögðu, eins og í öllu gríni, fylgi því einhver alvara.

„Karlarnir engjast svona um eins og maðkur á öngli og vilja bara fá smá „break“. Veiðiferðirnar eru í raun þeirra útgáfa af húsmæðraorlofi og ég veit ekki betur en það hafi verið stofnuð nefnd í kringum það hugtak.“

Femíníska brautryðjendaverk

Eru karlmenn undir svo miklu álagi?

Þorkell: „Já, það er þessi pressa á að standa sig. Annaðhvort brotnarðu eða þú ferð í veiði. Og brotnar þar.“

Örn Marinó: „Veiðitúr er eins konar rússíbani. Þú ferð fljótt upp og ert bara í frjálsu falli megnið af tímanum. Svo ertu aðeins farinn að stíga upp rétt áður en þú ferð heim.“

Þorkell: „Þú verður eiginlega að fara upp á við á leiðinni heim.“

Örn Marinó: „Ég hef alveg heyrt af fólki sem lítur á veiði sem holla útiveru. Ég hef ekki hitt svoleiðis fólk, en heyrt af því.“

Veiðið þið saman?

Örn Marinó: „Jú, við erum búnir að veiða saman í 25 ár, eiginlega á hverju ári.“

Þorkell segir einn leikara myndarinnar, Hjálmar Hjálmarsson, hafa kallað hana femíníska brautryðjendaverk og hann verði að samsinna því þó svo aðalleikararnir séu allir karlkyns og söguþráðurinn hverfist í kringum þá.

Þorkell: „Þetta er í raun míkró mynd af samfélaginu þar sem karlmennirnir eru sífellt að reyna að halda andliti en það eina sem þeir vilja er að fá aðeins að slaka á. Konurnar sem koma fram í myndinni eru aftur á móti alltaf handhafar valdsins. Ég er búinn að segja þetta lengi, fólk fer alltaf að hlæja enda sér það bara yfirborðið. Þegar við svo vorum með forsýningu fyrir norðan þar sem myndin er tekin upp kom presturinn á Húsavík að máli við mig og hafði orð á þessu, hún sá þetta strax.“

Drógu frekar úr en hitt

Eru karlar ekki málaðir frekar dökkum litum í myndinni?

Örn Marinó: „Nei, þetta er bara frekar raunsætt.“

Þorkell: „Það má frekar segja að við höfum dregið úr. Það verður líka að vera til efni í næstu myndir.“

Örn Marinó: „Ef við færum nú að segja frá öllu því sem komið hefur fyrir, bæði fyrir okkur sjálfa og aðra, þá myndi enginn trúa þessari mynd. Raunveruleikinn er alltaf langt á undan skáldskapnum.“

Þorkell: „Við hefðum ekki einu sinni hugmyndaflug í að koma með þessar sitúasjónir sjálfir – þetta er svo súrrealískt. Þegar dagfarsprúðasta fólk sleppir fram af sér beislinu. Það virðist oft vera þannig að menn komist í eins konar villimannagír þegar þeir komast út fyrir borgarmörkin. Við vorum einmitt að ræða þetta við leikarana og flestir þeirra hafa verið að veiða og þekkja þetta af eigin raun. Þá var einn sem lýsti þessu þannig að þegar komið væri upp Ártúnsbrekkuna færi grímán að molna og héldi áfram þar til komið væri á veiðislóðir.“

Örn Marinó: „Þá er bara allt opið inn.“

> ÞAÐ ER EKKERT AUÐVELT AÐ VERA ALLIR SAMAN ALLAN DAGINN SVONA LENGI. ÞAÐ ER ALVEG ERFITT AÐ VERA SAMAN Í ÞRJÁ DAGA Í VEIÐI EN ÞETTA VORU TVÆR VIKUR.
>
> Örn Marinó

Brjóta reglu með myndinni

Veiðifélagar þekkjast þá væntanlega mjög vel?

Örn Marinó: „Já, það er þannig og suma þeirra er alveg nóg að hitta bara einu sinni á ári.“

Þorkell: „Já, alveg plenty!“ Og það er regla, þangað til þessi mynd kemur út, að það sem gerist í veiðitúrnum verður eftir í veiðitúrnum.“

Örn Marinó: „Við erum líka búnir að læra það að þegar maður kemur heim og ætlar að fara að segja veiðisögur endar maður einn að tala út í tómið. Það hefur enginn áhuga á að hlusta á þetta.“

Hefur allt gerst – oft

Í upphafi myndarinnar kemur fram tilkynning um að hún sé byggð á sannsögulegum veiðiferðum og þó að blaðamaður sé nú nýbúinn að fá forskot á sæluna og horfa á

VOLVO

Frumsýning í dag.
Nýr Volvo XC40 Recharge.
Tengiltvinn.



Kynnum nýjan rafhlaðinn tengiltvinnbíl í XC jeppalínu Volvo

Volvo er í fararbroddi rafhlaðanlegra bíla og kynnir nú til sögunar Volvo XC40 Recharge, nýjan rafhlaðanlegan tengiltvinnbíl. Volvo hefur sett sér það metnaðarfulla markmið að allir nýir bílar þeirra verða rafhlaðanlegir fyrir árið 2025 og til auðkenningar munu allir rafhlaðanlegir Volvo bílar fá nafnið Recharge.
Volvo er bíllinn sem þú treystir fyrir fjölskyldunni og nú líka fyrir umhverfinu.

Volvo XC40 hefur fengið einstakt lof um allan heim fyrir einstaka hönnun að utan sem innan síðan hann kom á markað í fjórhjóladrifs dísilútgáfu.
Nú kynnir Brimborg hann í nýrri framdrifinni rafhlaðanlegri tengiltvinnútgáfu.

Komdu á frumsýningu í dag kl. 12-16 að Bíldshöfða 6.
Skoðaðu og reynsluaktu nýja
Volvo XC40 Recharge tengiltvinn.

Volvo XC40 Recharge kostar aðeins frá 5.090.000 kr.

Volvo á Íslandi | Brimborg

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfði 6
Sími 515 7000

volvocars.is

myndina standa þeir félagar enn við þessa fullyrðingu og aðspurðir staðfesta þeir að öll atriðin eigi sér stoð í raunveruleikanum.

Örn Marinó: „Auðvitað tökum við okkur skáldaleyfi til að tengja söguþráðinn og atburði saman og stílfæra."

Þorkell: „En þetta hefur allt gerst. Oft. Og á eftir að gerast aftur."

Eins og heyra má gengur ýmislegt á þegar hópur karlmanna kemur saman til að skemmta sér í nokkra daga fjarri ábyrgð hversdagsins en „veiðidellan" fræga lætur ekki að sér hæða.

Þorkell: „Ég hitti einmitt á dögunum eiginkonu veiðimanns sem er nú sérlega dagfarsprúður maður og háttsettur í opinbera geiranum. Hún hafði séð trailer myndarinnar og fundist hann óþægilega líkur því sem hún héldi að gengi á í þessum ferðum. Hún sagði mér svo sögu af því þegar hún og maðurinn voru ung og blönk með nýfætt barn. Hann hefði átt bókaða veiði en þar sem þau hefðu verið skítblönk hefðu góð ráð verið dýr. Hann hefði þó reddað 200 þúsund króna yfirdrætti fyrir ferðinni og skilið hana eftir með ekki neitt. Hún þurfti svo að fá lánaðan pening hjá foreldrum sínum fyrir bleyjum og mat. Í matarbúðinni hitti hún svo eiginkonu annars veiðimanns í sama túr og sagði henni söguna. Sú tók þá upp gjafabréf í matarbúðina sem hún hafði fengið hjá móður sinni enda svipað ástatt á því heimili."

Og þessi hjónabönd hafa haldið?

Þorkell: „Já, enda ágætis prófraun svona strax í upphafi."

Örn Marinó: „Þetta er bara svona. Menn þrá að fara út í náttúruna að hlaða batteríin á misskaðlegan hátt."

Þorkell: „Mín skoðun er sú að hægt sé að rekja þessa þörf allt aftur til þess tíma þegar við vorum apar, konurnar sáu um afkvæmin og karlarnir fóru að veiða til matar. Nú í dag vinnum við bara venjulega vinnu og verslum í matinn í Bónus eða Hagkaup eða pöntum frá Eldum rétt en erum enn að díla við þessa þörf. Það talar enginn um þetta. Það að fara í Bónus veitir enga útrás fyrir veiðieðlið og svo erum við orðnir svo úrkynja að þetta endar allt í vitleysu eins og í myndinni."

Örn Marinó: „Það þarf líka að vera veisla og það er pressa á þeim sem sér um matinn."

Þorkell: „Við fórum einn til tvo túra á ári með miklum veiðimanni. Svo klúðraði hann matnum eitt sinn. Þá var hann settur á skilorð. Árið eftir klúðraði hann aftur matnum. Við erum hættir að veiða með honum."

Örn Marinó: „Yndislegur maður. En klúðraði matnum."

Veiðimynd um konur næst

Er von á fleiri myndum um efnið?

Örn Marinó: „Já, það er planið, að gera nokkrar myndir. Nú eru konurnar líka mikið farnar að veiða og við erum búnir að viða að okkur mörgum sögum frá þeim ferðum sem eru alveg að ná að fylla í eina góða ræmu."

Þorkell: „Þær eru alveg jafn „verri" og við. Ég er tengdur konu sem hefur mikið verið í veiði og tókst að sannfæra hana, gegn því að ég viðhaldi nafnleynd, um að segja mér aðeins hvað er búið að vera í gangi. Ég ætlaði varla að trúa þessum frásögnum. Þær þurfa greinilega húsmæðraorlof! Þeirra rugl er með aðeins öðrum keimi þó það sé í raun alveg það sama. Það er bara aðeins meira dresskód."

Örn Marinó: „Það lúkkar betur – meiri stíll yfir því."

Þorkell: „Ég heyrði af kvennaholli sem kom við á brúðarkjólaleigu á leið í veiðitúr og leigði sér kjóla. Eina vaktina ákváðu þær svo að hittast í hyl sem var nálægt húsinu og auðveldur aðkomu þar sem þær veiddu í marenstertubrúðarkjólum með kokteil."

En óttist þið ekki að verða óvinsælir hjá veiðifélögunum eftir frumsýningu myndarinnar?



Þeim félögum finnst þjóðin eiga skilið góða gamanmynd, ekki síst nú á þessum harða vetri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



Sex íslenskum stórleikurum var gert að búa saman í veiðihúsi í tvær vikur við tökur myndarinnar og er ekki laust við að kofaveiki hafi komið upp.

Örn Marinó: „Við sögðum vissum aðilum hvað við værum að fara að gera og að þeir gætu stoppað þetta fyrir ákveðna summu."

Þorkell: „Við vorum falir."

Örn Marinó: „Menn hugsuðu málið og íhuguðu að henda í söfnun en ég held að samstaðan hafi ekki verið nægileg. Þeir hafa bara verið of níðskir.

Fólk mun þó vonandi bara hafa gaman af þessu. Þegar við forsýndum myndina fyrir nokkra veiðimenn og konurnar þeirra fyrir norðan var hlátur karlanna aðeins pínlegri á meðan konurnar gjörsamlega góluðu. Það heyrðist varla í myndinni fyrir þeim."

Þorkell: „Ég held að eiginkonur veiðimanna velti því oft fyrir sér hvað sé eiginlega um að vera í þessum ferðum. Hvað sé svona spennandi við að vera í hóp úti á landi umvafinn fiski- og táfýlu. Þarna sjá þær loksins hvað er að gerast."

Örn Marinó: „Þetta er dulinn heimur að ákveðnu leyti."

Þorkell: „Það eru margar ástæður fyrir því. Þetta er ákveðin samfélagsþjónusta sem við erum að inna af hendi."

Örn Marinó: „Það var kominn tími á að gera mynd um þetta eins og svo margt annað."

Þeir félagar hafa eins og fyrr segir farið í ansi marga veiðitúra í gegnum árin og hlæja að því að þróunarvinnan hafi verið rándýr. En auðvitað þarf ákveðið innsæi í efnið til að geta fjallað um það.

Örn Marinó: „Þessi hugmynd er búin að malla með okkur í góðan áratug. Svo fórum við að veiða fyrir norðan í Mýrarkvísl og sáum fram á að við gætum leigt ána og veiðihúsið í tvær vikur. Þannig gátum við gert þetta á stuttum tíma og á ódýrari hátt með því að láta alla leikarana gista í húsinu á tökutímanum. Við bjuggum til eins konar útihátíðarstemningu þar sem trailerar og fellihýsi voru líka nýtt fyrir starfsfólkið okkar, áhöfnina sem gerði okkur kleift að koma þessari mynd alla leið á hvíta tjaldið. Án þeirra og samstarfsaðila hefðum við aldrei náð þessu."

> ÞAÐ VIRÐIST OFT VERA ÞANNIG AÐ MENN KOMIST Í EINS KONAR VILLIMANNAGÍR ÞEGAR ÞEIR KOMAST ÚT FYRIR BORGARMÖRKIN.
>
> Þorkell

Leikarar með kofaveiki

Myndin var tekin upp á alls sautján dögum með tökudögum í bænum enda skipti máli að láta tímann vinna með sér og spara þannig fjármuni. Myndin hlaut ekki náð fyrir augum Kvikmyndasjóðs en þó nokkrir einkaaðilar lögðu verkefninu lið og eru þeir félagar þakklátir fyrir það.

Þorkell: „Það er nefnilega mun erfiðara að sækja styrki fyrir gamanmynd hjá Kvikmyndasjóði heldur en fyrir þyngra stöff. Við erum miðaldra karlar í krísu að gera kvikmynd um sex miðaldra karlmenn í krísu. Sjóðaumhverfið er ekkert rosa jákvætt út í þá hugmynd. Við erum búnir að vera að vinna í kvikmyndabransanum frá því um tvítugt og höfum lært í hvað peningurinn fer og hvað skilar sér svo á tjaldið í lokin. Með ákveðnum aga hjálpar sú reynsla við að gera mynd fyrir minni upphæðir án þess að það komi niður á innihaldinu."

Örn Marinó: „Það var mikill kostur að hafa alla á einum stað og sparaði mikinn tíma þó vinnudagarnir hafi ekki verið langir enda ekki stefna okkar að hanga of lengi yfir hlutunum. Það myndaðist góð orka enda allir all-in."

Þorkell: „Það bjuggu líka allir leikararnir í veiðihúsinu sem þeir dvelja í, í myndinni."

Örn Marinó: „Sem skapaði ákveðna kofaveiki. Það er ekkert auðvelt að vera allir saman allan daginn svona lengi. Það er alveg erfitt að vera saman í þrjá daga í veiði en þetta voru tvær vikur."

Þorkell: „Þeir voru nú fljótir að rjúka í bæinn þegar þeir fengu leyfi. Þá voru þeir farnir. Þetta var ekki búið degi of snemma. Það voru allar tilfinningar komnar út og menn bæði grátandi og hlæjandi á sömu mínútunni."

Skuldum þjóðinni gamanmynd

Þeir félagar eru, eins og heyra má, búnir að skipuleggja ekki bara næstu mynd heldur þriðju, fjórðu og fimmtu.

Þorkell: „Það verður leyst úr ýmsu í næstu og þarnæstu mynd."

Þorkell: „Maður hefur heyrt af heilu hópunum sem ætla að gera sér glaðan dag. Jafnvel bjóða konunni út að borða áður. Kannski ágætt að mýkja hana aðeins upp fyrir myndina."

Að sögn þeirra félaga hafa yfir 45 þúsund manns skoðað trailer myndarinnar sem birtur var á Vísi, en það þykir nánast einsdæmi með íslenska kvikmynd.

Þorkell: „Svo verður gaman að sjá hvort þetta fólk skili sér í bíó."

Þorkell: „Ég held að það sé mjög þakklátt að gera góða gamanmynd."

Örn Marinó: „Sérstaklega eftir svona vetur."

Þorkell: „Það á að gera alls konar myndir. Áherslan hefur þó verið á þyngri myndir og mér finnst við skulda þjóðinni góða gamanmynd. Við erum komin í mínus. Þetta eru þakklátar myndir sem horft er á aftur og aftur. Fólk elskar gamanmyndir."

Er erfiðara að gera gamanmyndir?

Örn Marinó: „Já og nei. Ég held að þetta sé bara spurning um að gera þetta. En maður er svolítið varnarlaus og afhjúpaður því um leið og þú mætir með verkið í bíósal og ef enginn hlær þá hefur þér mistekist."

Þorkell: „Það er bara eitt skot í byssunni. Þú annaðhvort hittir eða ekki. Þú færð ekkert stig fyrir að skjóta nálægt. Það er kannski þess vegna sem það er ákveðin hræðsla í garð gamanmynda."

Örn Marinó: „Ætli við séum ekki bara nægilega vitlausir til að ákveða bara að gera þetta."

NÝR DISCOVERY SPORT M-HYBRID

UPPGÖTVAÐU HRÍFANDI NÝJUNGAR

ABOVE & BEYOND

landrover.is



Bíll á mynd er Discovery Sport HSE R-Dynamic

ENNEMM / SÍA / NM98170

DÍSIL HYBRID VÉLATÆKNI, NÝTT ÚTLIT OG INNRÉTTING

Land Rover kynnir nýjan Discovery Sport með blandaðri dísil hybrid vélatækni. Nýr Discovery Sport er einn glæsilegasti millistærðarjeppi sem völ er á. Nýtt útlit minnir á stóra bróður, sjálfan Discovery, og innréttingin er öll með glæsilegasta móti.
Verið velkomin í reynsluakstur því sjón er sögu ríkari.



Land Rover Discovery Sport, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.
Verð: 6.890.000 kr.

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

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16



„Það er engin spurning, ég styð það að seinka klukkunni. Annars erum við alltaf að berjast við líkamsklukkuna og það ástand leiðir til þess að svefn skerðist.“

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



Morgunhanar, miðdegismávar og náttþrafnar

Vakir þú langt fram á kvöld við bláan bjarma snjalltækja? Færðu þér kaffibolla eftir kvöldmat og heldur því fram að þú sofir nú samt eins og ungbarn? Ef svo er, þá ertu í vondum málum.

Matthew Walker, prófessor í sálfræði, réttir af kúrsinn.

Matthew Walker, prófessor í sálfræði og taugavísindum við Berkeley-háskóla, er einn virtasti vísindamaður heims á sviði svefnrannsókna. Hann er höfundur metsölubókarinnar Why we sleep sem kom út árið 2017 og fór sigurför um heiminn.

Í vor kemur bók Matthews út á íslensku í þýðingu Herdísar Hübner og mun kallast á því ylhýra; Þess vegna sofum við. Þá er hann væntanlegur til landsins á árinu og verður gestur á stórri ráðstefnu um svefn sem verður haldin í Hörpu í haust.

Matthew Walker talar enga tæpitungu um afleiðingar þess að missa svefn. Skortur á svefni geti beinlínis verið banvænn.

Hann tekur símtali frá Íslandi vel. „Já, við skulum endilega spjalla um svefn,“ segir hann léttur í bragði.

Hvers vegna hefur þú eytt ævinni í að rannsaka áhrif svefns á heilsuna?

„Ég held að svefn sé vanmetnasta lífsstoð manneskjunnar sem því miður alltof fáir huga nógu vel að.“

Hversu skýrt er sambandið á milli svefns og sjúkdóma, til dæmis hjarta- og taugasjúkdóma?

„Stórar faraldsfræðilegar rannsóknir sýna að það að sofa sjö tíma eða skemur á hverru nóttu getur aukið hættu á hjartaáfalli um 20 prósent. Svefnskortur eykur álag á hjartað. Við vitum líka úr stærstu rannsókn heims á svefni að þegar skipt er frá vetrartíma yfir í sumartíma á vorin fjölgar hjartaáföllum um 24 prósent. Á haustin þegar skipt er í vetrartíma aftur dregur úr hjartaáföllum um 21 prósent.“

Tengslin við Alzheimer

Þegar kemur að taugasjúkdómum er sterkasta sambandið við Alzheimer-sjúkdóminn.

Við vitum að fólk sem sefur minna en sex klukkustundir á nóttu er í mun meiri áhættu á uppsöfnun á amyloid beta prótíni,“ segir Matthew en samkvæmt ríkjandi kenningu orsakast Alzheimer af útfellingum og uppsöfnun af amyloid beta (Aβ) skellum utan um taugafrumur og veldur eitrunaráhrifum.

Nýlegar rannsóknir á dýrum sem hafa verið svipt svefni í eina nótt sýna að þetta prótín safnast upp í heilanum strax daginn eftir. Og enn nýrri rannsóknir á svefni manna sýna sömu niðurstöður. Að missa svefn í aðeins eina nótt hefur áhrif og svefnleysið hefur ekki eingöngu áhrif í þessum efnum heldur gæði svefnsins. Truflun á djúpsvefni veldur einnig uppsöfnun á þessu prótíni í heila.

Matthew segir ekki langt síðan vísindamenn uppgötvuðu að heilinn losar sig við skaðleg efni, sem myndast við eðlileg efnaskipti í vöku, í djúpsvefni. „Í djúpsvefni fer hreinsunarferli heilans í fimmta gír, í raun mætti segja að það væri fráveitukerfi í heilanum sem hreinsar í burtu eiturefni á borð við amyloid prótínið,“ segir hann sem dæmi um það hvernig skortur á svefni tengist heilsubresti og sjúkdómum.

Hvað með áhrif svefns á minnið? Getur góður nætursvefn haft góð áhrif á minnið og öfugt, getur skortur á svefni haft slæm áhrif á minnið strax daginn eftir?

„Lengd og gæði svefns hefur gríðarleg áhrif á námsgetu okkar. Hæfni okkar til að læra nýja hluti verður miklu minni. Við höfum gert rannsóknir á þessu og niðurstaðan var mjög skýr. Geta heilans minnkar um 40 prósent, það er munurinn á því að falla á prófi og ná því með glans! Við vitum af hverju þetta er, ef ég líki heilanum við pósthólf, þá fyllist það ef við sofum ekki. Og getur þar af leiðandi ekki tekið við nýjum skilaboðum.“

Miðað við gang sólar er klukkan á Íslandi rangt skráð. Síðan 1968 hefur klukkan á Íslandi verið stillt á sumartíma allt árið. Íslendingar hafa deilt um það árum saman hvort það eigi að seinka klukkunni eða ekki. Sumir vilja ekki missa síðdegisbirtuna og aðrir benda á að seinkun klukkunnar feli í sér lengri svefn og heilbrigðari þjóð. Nú ætla ég að blanda þér í deiluna, hvað finnst þér?

„Það er engin spurning, ég styð það að seinka klukkunni. Annars erum við alltaf að berjast við líkamsklukkuna og það ástand leiðir til þess að svefn skerðist. Það eykur líkur á alvarlegum heilsufarsvanda, svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, taugasjúkdómum, offitu og sykursýki. Þetta sýna fjölmargar nýlegar rannsóknir. Við þurfum að samræma líf okkar sólarganginum.“

> GETA HEILANS MINNKAR UM 40 PRÓSENT, ÞAÐ ER MUNURINN Á ÞVÍ AÐ FALLA Á PRÓFI OG NÁ ÞVÍ MEÐ GLANS!

A-, B- og C-týpur

En hvað með A-týpur og B-týpur? Eru þær til eða er þetta bara mýta?

„Já, náttþrafnar og morgunhanar eru svo sannarlega til. Týpurnar eru reyndar þrjár, A, B og C. Einstaklingar hafa mislanga dægursveiflu. Þeir sem eru árrisulir og kvöldsvæfir eru með stutta dægursveiflu og þeir sem eru með lengri dægursveiflu geta vakað lengur á kvöldin en sofa fram eftir á morgnana,“ segir Matthew og segir hlutföllin fremur jöfn á milli morgunhana, náttþrafna og þriðju týpunnar sem blaðamaður stingur upp á að sé kölluð miðdegismávar.

„Og þú getur engin áhrif haft á þetta, því þú erfir upplagið. Þú getur ekki breytt þér. Við þurfum að taka meira tillit til náttþrafnanna, því þeir eru neyddir til að lifa eins og morgunhanar. En eiga mjög erfitt með það, og þegar þú ert að berjast á móti eigin líkamsklukku, þá leiðir það af sér verri heilsu. Það er til dæmis þekkt að náttþrafnar glíma við verri geðheilsu.“

Könnun Rannsóknar og greiningar frá árinu 2019 sýndi að 42% ungmenna í 9. bekk og 54% ungmenna í 10. bekk fá ekki nægan svefn.

„Niðurstöður rannsókna sýna að svefnvana börn og unglingar eru í meiri hættu á að glíma við depurð og þunglyndi. Þau sýna einnig frekar dæmi um áhættuhegðun og verri námsárangur. Þau glíma við verri sjálfsmynd og tilfinningu um vonleysi. Því miður er sjálfsmorðstíðni á meðal þeirra einnig hærri.“

Svefnþjófurinn: koffín

Hvað með kaffi og orkudrykki og áhrif slíkra drykkja á svefn?

Kaffi hefur mikil áhrif á svefn. Það veldur ekki eingöngu svefnleysi heldur hefur það einnig skaðleg áhrif á gæði svefns. Maður heyrir fólk oft segja: Ég get drukkið kaffibolla að kvöldi en samt sofið eins og ungbarn. Þetta er mikill misskilningur því gæði svefnsins eru svo miklu verri. Koffín er lengi að fara úr líkamanum. Fjórðungur koffíns hádegisbollans er enn í líkamanum á miðnætti. Fólk verður hreinlega agndofa þegar ég segi því þessar fréttir. Kaffi- og orkudrykkir eru miklir svefnþjófar,“ segir Matthew.

FRÉTTABLAÐIÐ
Nánar á frettabladid.is

FÓLK
Helgin
LAUGARDAGUR 22. FEBRÚAR 2020



Hvernig væri að bjóða frúnni upp á gómsætan kvöldverð í tilefni konudagsins á morgun? Við gefum uppskriftir. ↬4

EINSTAKT KOLLAGEN RAKAKREM



Fæst í betri apótekum, Heilsuver og www.heilsanheim.is



Linda Hrönn Þórisdóttir, verkefnastjóri innlendra verkefna hjá Barnaheillum, segir að rannsóknir sýni að þegar einelti fær að þrífast geti hver sem er orðið fórnarlamb og gerandi og að stundum verði hlutverkaskipti. Það hafi þýðingu að byggja góðan félagsanda og styrkja sjálfsmynd barna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það þarf að skapa jákvæða menningu

Einelti verður til þegar neikvæð samskipti þróast án inngrips. Því er mikilvægt að skapa menningu þar sem öllum börnum líður vel og gefa þeim tól til að brjóta upp neikvæð mynstur og bregðast við ofbeldi. ↬2

Framhald af forsíðu

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Linda Hrönn Þórisdóttir, verkefnastjóri innlendra verkefna hjá Barnaheillum, segir að einelti sé mjög flókið hugtak og að oft sé erfitt að þekkja einkenni eineltis og bregðast við. Hún segir mikilvægt að hlusta á börn sem tala um vanlíðan tengda skólanum til að koma auga á möguleg vandamál og leita ekki að sökudólgum og fórnarlömbum, heldur leggja áherslu á forvarnir og að skapa góða menningu innan barnahópa svo að þeim líði öllum vel.

„Allir sem rannsaka einelti eru sammála um að einelti sé einhvers konar útilokun sem er endurtekin og veldur niðurlægingu og vanlíðan hjá þeim sem verða fyrir því," segir Linda. „Neikvæð hegðun í samskiptum er eðlileg stundum, en ef hún er endurtekin og beinist ítrekað að sama einstaklingi getur það verið einelti.

Það er mikilvægt að gjaldfella ekki hugtakið og líta ekki á einstök tilvik neikvæðra samskipta sem einelti. En neikvæð samskipti geta þróast í einelti ef það er ekki gripið inn í og þess vegna er mikilvægt að gera það snemma," segir Linda. „Oft er einelti mjög falið og það litla sem sést er eins og toppur á ísjaka. Því eiga fullorðnir oft erfitt með að bera kennsl á það og oft ekki nema þegar það er líkamlegt."

Óæskileg menning

Barnaheill reyna meðal annars að svara því hvers vegna sumir leggja aðra í einelti.

„Við byggjum námsefnið Vinättu meðal annars á rannsóknum danska fræðingsins Helle Rabøl Hansen, en hún talar um að einelti verði til í aðstæðum þar sem neikvæð samskipti fá að þróast. Þá verður menningin í hópnum þannig að börnin þekkja ekkert annað og finnst þetta eðlilegt," segir Linda. „Stundum er þetta líka leið barnanna til að þrauka. Á meðan fullorðnir geta skipt um vinnustað ef þeir upplifa einelti hafa börn mjög litla stjórn á sínu umhverfi. Þau þurfa því oft að finna leiðir til að þrífast í umhverfinu sem þau eru sett í.

Oft skapast óöryggi og börnin verða hrædd um að tilheyra ekki eða verða ekki metin að verðleikum og þá myndast rígur. Það eru ekki endilega börn sem hafa veikleika sem eru lögð í einelti, stundum skapast það af því að önnur börn sjá styrkleika og finna til öfundar," segir Linda. „Gerendur eru heldur ekki endilega með jákvæðari afstöðu til ofbeldis en aðrir. Rannsóknir sýna að þegar einelti fær að þrífast getur hver sem er orðið fórnarlamb og gerandi og stundum verða hlutverkaskipti ef fórnarlambið sér tækifæri til að komast úr sínu hlutverki og setja annan í það. Þau kunna ekki að fara út úr umhverfinu eða hafna þessari menningu, heldur gera bara það sem þau geta til að líða sem best."

Reyndi sjálfsvíg fyrst níu ára

„Það er frumþörf mannskepnunnar að tilheyra og þegar við vorum frumstæðari var það spurning um líf og dauða," segir Linda. „Við sjáum stundum hræðilegar afleiðingar af einelti, svo það má velta fyrir sér hvort það sé enn þannig. Því miður þekkjum við dæmi um að einstaklingar sem upplifa einelti hafi tekið eigið líf, þó að vissulega sé aldrei hægt að fullyrða neitt um orsakir og afleiðingar sem þarf að skoða í víðu samhengi.

Það var 25 ára gömul kona sem var lögð í einelti alla sína grunnskólagöngu sem opnaði sig um það á námskeiði hjá okkur um daginn að hún reyndi fyrst að fremja sjálfsvíg þegar hún var níu ára, en þá reyndi hún að hengja sig í efri koju í herberginu sínu," segir Linda. „Þetta er því oft spurning um líf og dauða, ekki síst ef maður lítur á stóra samhengið og skoðar ákvarðanir sem fólk sem hefur brotna sjálfsmynd tekur síðar meir.

Það er verið að brjóta sjálfsmynd viðkomandi markvisst niður og hún verður oft svo slök að börnin halda að þau beri jafnvel ábyrgð á eineltinu eða eigi það skilið," segir Linda. „Þegar börn fara með þessa brotnu sjálfsmynd út í lífið verða þau viðkvæm fyrir ýmsum hættum, eins og að leiðast út í óæskilegan félagsskap til að fá að tilheyra hóp. Félagsfærni þessara barna er líka oft ekki góð því þau fengu ekki að vera hluti af hópnum og þroskast eins og hinir. En ef fórnarlömb fá góðan stuðning geta þau jafnað sig og haft það jafn gott og aðrir.

Það þarf líka að hjálpa gerendum. Það er oft eitthvað undirliggjandi sem veldur því að þeir séu gerendur sem þarf að bæta úr," segir Linda. „Þess vegna skiptir máli að leita ekki að sökudólgum og fórnarlömbum, heldur styrkja allan barnahópinn sem heild, svo allir komi út úr ferlinu með reisn. Það verður að ráðast að uppruna vandans með því að vinna með samskipti og menningu innan hópa. Annars koma sömu vandamál upp ítrekað."

Óbein merki um einelti

Það getur verið mjög erfitt að koma auga á einelti, en það eru óbein merki sem hægt að vera vakandi fyrir.

„Oft eru fyrstu merkin þau að börn kvarta undan því að vera illt í maganum eða höfðinu og vilja ekki fara í skólann, eðlilega," segir Linda. „Þau eiga oft erfitt með að átta sig á eigin líðan og koma henni í orð og stundum gera þau sér ekki einu sinni grein fyrir því að það sé verið að leggja þau í einelti. En það þarf að taka þessum merkjum alvarlega.

Ef börn virðast alltaf vilja vera ein þarf líka að komast að því af hverju," segir Linda. „Það er gott ef barnið getur verið eitt, en ef það vill það alltaf gæti verið að það sé búið að gefast upp á að reyna að komast inn í hópinn því það hefur fengið nóg af höfnun."



Barnaheill vinna eftir námsefninu Vinátta – Fri for mobberi sem kemur frá Danmörku og hefur skilað góðum árangri þar. Það hefur fengið mjög góðar viðtökur frá börnum, kennurum og foreldrum hér á landi, að því er Linda Hrönn Þórisdóttir, verkefnastjóri hjá Barnaheillum, segir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það verður að ráðast að uppruna vandans með því að vinna með samskipti og menningu innan hópa. Annars koma sömu vandamál upp ítrekað.

Það skiptir miklu máli að bregðast alltaf rétt við

„Börn sem verða fyrir einelti ættu að tala við einhvern fullorðinn sem þau treysta," segir Linda. „Það er líka mikilvægt að fullorðnir séu tilbúnir til að hlusta og taka mark á börnum, sama hvaða ofbeldi þau eru að segja frá. Ef fyrsta fullorðna manneskjan bregst ekki við ættu börn að halda áfram að segja fullorðnum frá þar til einhver hlustar. Þau bera ekki ábyrgð á þessu, en með því að segja frá eru líkur á að þetta stoppi.

Ef barn leitar til fullorðins vegna eineltis skiptir máli hvernig er brugðist við," segir Linda. „Það er ekki gott að bregðast við með reiði eða æsingi, heldur þarf að halda ró sinni, þakka þeim fyrir að segja frá og tala svo strax við skólayfirvöld og afla sér frekari upplýsinga."

Hefur áhrif á allan hópinn

„Við höfum fjögur gildi að leiðarljósi í kennslu til barna, en þau eru umhyggja, virðing, umburðarlyndi og hugrekki. Námsefnið okkar er fyrir 0-9 ára og gengur út á að kenna börnum að setja sjálfum sér mörk og hjálpa öðrum ef þeir verða fyrir óréttu," segir Linda. „Þau þurfa að læra frá unga aldri að það sé ekki í lagi að sjá aðra verða fyrir einelti. Við erum með fullt af verkfærum sem hjálpa börnum að læra að segja stopp eða leita til fullorðinna.

Börnum sem horfa upp á einelti líður líka oft illa. Unga konan sem ég talaði um áðan sagði til dæmis frá því að hún hitti gamlan bekkjarfélaga sem hafði ekki tekið þátt í eineltinu í strætó þegar hún var 18 ára," segir Linda. „Hann bað hana afsökunar og þegar hún sagði að hann hefði ekki gert neitt sagði hann: „Það er einmitt málið. Ég gerði ekkert." Þetta kemur við allan barnahópinn og því þarf að vinna með þau sem heild."

Það þarf meira til

„Það hefur náðst mikill árangur í baráttunni gegn einelti á heimsvísu, en því miður gefa rannsóknir til kynna að það hafi aukist hér á landi á síðustu árum, þrátt fyrir að unnið sé eftir Olweus-áætluninni í mjög mörgum grunnskólum, sem hefur skilað góðum árangri," segir Linda.

„Að mörgu leyti snýst baráttan gegn einelti um að bregðast við þegar skaðinn er skeður, en við viljum reyna að sinna forvörnum til að hann verði ekki. Það þýðir að byggja góðan félagsanda og styrkja sjálfsmynd barnanna.

Við vinnum eftir námsefninu Vinátta – Fri for mobberi sem kemur frá Danmörku og hefur skilað góðum árangri þar enda er námsefnið mjög útbreitt í Danmörku og rannsóknir þar í landi sýna fram á að einelti hefur minnkað. Við erum komin styttra á leið hér á landi með útbreiðslu námsefnisins en samt sem áður fengið mjög góðar viðtökur frá börnunum, kennurum og foreldrum," segir Linda. „Olweus ruddi leiðina fyrir áframhaldandi rannsóknir, en það þarf meira til svo enginn þurfi að upplifa þessa ömurlegu líðan sem einelti felur í sér.

Við hvetjum sem flesta sem vinna með börnum til að kynna sér þá nálgun og hugmyndafræði sem Barnaheill beita. Það þarf stöðugt að viðhalda þekkingunni í forvarnarstarfi, því alltaf koma ný börn og nýir foreldrar og kennarar," segir Linda.

Þjáist þú af járnskorti?
Probi® Járn
mjólkursýrugerlar, járn, C-vítamín og fólasín
- fyrir aukna járnupptöku, hentar einnig á meðgöngu



• Milt fyrir meltingarkerfið
• Náttúruleg leið til að viðhalda góðum járngildum

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

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.

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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. 694 4103,

Gerir eplaedik kraftaverk?

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaraðir, bæði sem forvörn og vegna læknandi eiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elexír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og vellíðan. Talið er að eplaedikið geti hjálpað til við þyngdartap, jafnað blóðsykurinn og að eplasýran geti komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedikið sé súrt á bragðið veldur það ekki því að til dæmis brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat öfugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sítrónusafa) fyrst á morgnana og fyrir mat og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við – brjóstsviða. Rannsóknir* hafa sýnt fram á að neysla eplaediks dugi til að hafa áhrif á blóðsykurs-viðbrögð og sýrustig. Talið er að regluleg inntaka á eplaediki geti verið góð fyrir sýrustig líkamans og dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lifnaðarhátta (streita og mataræði) og getur þess háttar ástand valdið ýmiss konar kvillum.

Verðlaunuð detox-vara

Apple Cider frá New Nordic er vinsæl vara sem hefur reynst mörgum vel. Hún var valin besta grenningar- eða detox-varan 2019 af hollenska blaðinu Healthy Living. Rannsóknir gefa til kynna að neysla eplaediks getur haft afar jákvæð áhrif á blóðsykurinn og meltinguna, en Apple Cider frá New Nordic inniheldur einnig króm sem er þekkt fyrir að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu.

Blóðsykurinn lækkaði

Bjarni Ómar Zach Elíasson byrjaði að taka inn Apple Cider töflurnar frá New Nordic síðastliðið haust með frábærum árangri.

„Í ágúst í fyrra greindist ég með of háan blóðsykur og var sagt að skera niður í mat og drykk til að reyna að laga þetta. Ég skar niður sætindi, sem getur verið erfitt sérstaklega í kringum jólin. En með því að taka inn eina töflu af Apple Cider daglega tókst mér að halda mér við efnið. Ég fór aftur í mælingu um miðjan janúar og þá hafði blóðsykurinn lækkað niður í eðlileg viðmið, sem telst mjög gott. Þrátt fyrir að vera kominn niður í eðlilegt viðmið ætla ég að halda áfram að taka þessar töflur því þær gera svo ótalmargt annað gott fyrir mig. Mæli 100% með Apple Cider frá New Nordic.“



Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru kærkomnar fyrir þá sem eiga erfitt með inntöku á eplaediki vegna bragðsins. Töflurnar innihalda heilsueflandi efni.



Bjarni Ómar Zach Elíasson.

> **Ég fór aftur í mælingu um miðjan janúar og þá hafði blóðsykurinn lækkað niður í eðlileg viðmið.**
>
> Bjarni Ómar Zach Elíasson

> **Ég mæli 100% með Apple Cider frá New Nordic.**
>
> Bjarni Ómar Zach Elíasson

Af hverju frekar eplaedik í töfluformi?

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga sem eiga erfitt með inntöku á eplaediki en töflurnar innihalda einnig heilsueflandi jurtir á borð við ætiþistil, túnfífil, króm og kólín sem stuðlar að eðlilegum efnaskiptum á fitu sem og viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar. Ráðlagður dagskammtur af þessum „lífsins elexír“ er ein tafla með vatnsglasi.

* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7796781

Fæst í stórmörkuðum, apótekum og heilsuverslunum.



Fyrir konur á konudaginn

Konudagurinn er á morgun. Þá er upplagt að gera sér glaðan dag og útbúa góðan kvöldverð fyrir konuna. Hér kemur þriggja rétta veisla sem ætti að gleðja alla og gera daginn eftirminnilegan.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hér kemur æðislegur forréttur fyrir frúna á konudaginn. Salat með hörpuskel. Með henni er baunastappa og gott salat. Þessi uppskrift miðast við fjóra.

Blandað salat með hörpuskel

12 hörpuskeljar

Baunastappa

1 hvítlauksrif
2 vorlaukar
1 msk. smjör
250 g frosnar baunir
1 dl kjúklingakraftur
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar

Skerið hvítlauk og vorlauk smátt. Steikið í smjöri þar til hann mýkist, ekki brenna. Bætið við baunum og látið malla í smástund. Hellið þá kraftinum yfir og látið suðuna koma upp. Notið töfrasprota til að mauka allt saman þannig að þetta verði eins og mjúk kartöflumús. Haldið heitu þar til skelin er tilbúin.

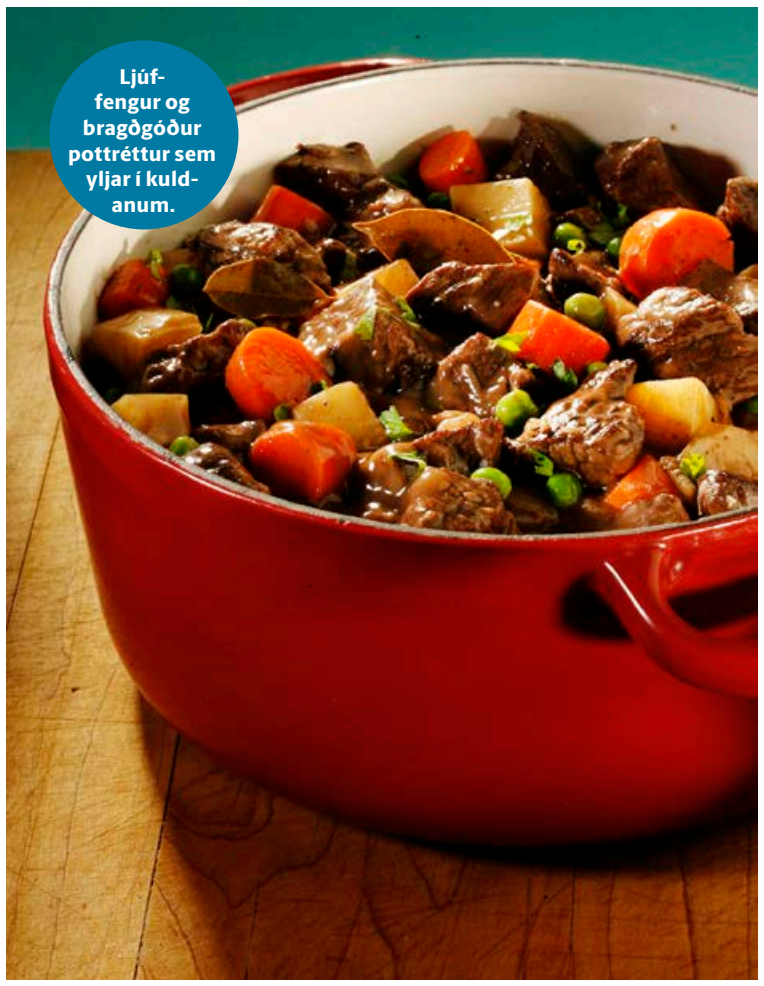
Salat

1 fennika
1 skallottlaukur
1 msk. ferskur graslaukur, smátt skorinn
2 msk. ferskt dill
1 granatepli
1 msk. sítróna

Skerið fennel í þunnar sneiðar með ostaskera eða mandólíni. Leggið í ískalt vatn til að mýkja það. Skerið skallottlauk, graslauk og dill smátt. Hreinsið granateplið. Setjið smávegis salat á disk og fennel og granatepli þar yfir ásamt baunastöppunni.

Hörpuskelin er pensluð með olíu og steikt á pönnu við háan hita þar til hún hefur fengið fallegan lit báðum megin. Bætið þá smávegis smjöri á pönnuna og saltið með sjávarsalti. Hörpuskelin þarf mjög stuttan tíma á pönnunni, bara eina til tvær mínútur.

Leggið hörpuskelina ofan á baunastöppuna og berið strax fram.



Ljúffengur og bragðgóður pottréttur sem yljar í kuldanum.

Pottréttur með nautakjöti

Það getur verið hressandi á köldum vetrardögum að gera góðan pottrétt sem er einstaklega góður en þarf smá tíma í eldun. Þessi réttur er súpergóður en nautakjöt passar honum best. Besta við réttinn er að það fer allt í einn pott sem er þægilegt. Með réttinum má hafa rauðvín svona af því að það er konudagur á morgun. Allir geta eldað þennan rétt og karlar ættu að elda fyrir konuna og gera henni glaðan dag. Uppskriftin getur dugað sex til átta manns.



Hörpuskel er einstaklega góð en hana má ekki elda nema í mjög stutta stund.

1,5 kíló gott nautakjöt, skorið í bita
10 skalottlaukar, skornir til helminga
4-6 gulrætur, skornar í stóra bita
1,5 kg kartöflur
8 hvítlauksrif
1 stórt lárviðarlauf
500 g hakkaðir tómatar í dós
1 lítri nautakjötssoð
2 msk. balsamedik
2 msk. hveiti
Salt og pipar

Hitið ofninn í 150°C.

Notið þykkbotna pott með loki sem má fara í ofn. Setjið edikið og tómatana í pottinn. Hrærið hveitinu saman við. Bragðbætið með salti og pipar. Bætið því næst öllu öðru sem á að fara í réttinn og sjóðið. Lækkið hitann og setjið lokið á pottinn. Látið malla smá stund en setjið síðan í ofninn og eldið áfram í tvær og hálfa klukkustund. Takið lárviðarlaufið frá og bragðbætið aftur með salti og pipar áður en borið er á borð.



Dásamlega góð konudagsterta sem er æðisleg í eftirrétt. MYNDIR/GETTY

Súkkulaðiterta með ást og umhyggju

Hér er uppskrift að mjög góðri súkkulaðitertu sem hægt er að gleðja ástina sína með á morgun. Enginn fær nóg af súkkulaði og þessi er alveg sérstaklega góð. Það eru einungis fjögur innihaldsefni. Berið kökuna fram með jarðarberjum og bláberjum.

80 g smjör
225 g suðusúkkulaði
6 eggjarauður
6 eggjahvítur
115 g sykur

Hitið ofninn í 135°C.

Smyrjið kökuform og setjið örlítið kakó yfir. Bræðið smjörið og setjið súkkulaðið út í en gætið að því að lækka hitann alveg niður. Hrærið saman. Setjið blönduna í skál og bætið eggjarauðum út í og þeytið allt saman. Þeytið eggjahvítur í annarri skál þar til þær verða léttar og fínar. Bætið sykrinum saman við á meðan þeytt er. Bætið hvítunum smám saman við súkkulaðiblönduna. Hellið deiginu í bökunarformið. Bakið kökuna í 45 mínútur eða þar til hún losnar frá börmum. Kælið kökuna og berið síðan fram með berjum. Einnig má hafa þeyttan rjóma með eða ís.

fastus.is

WELLION GALILEO GLU/KET
KETÓNAMÆLIR
Blóðsykur- og ketónamælir í einu og sama tækinu
Ketó-mataræðið (Ketogenic Diet) er búið að festa sig í sessi hjá stórum hóp Íslendinga. Margir hafa náð að léttast mikið og aukið vellíðan með ketóna lífstíl. Mataræðið er notað af mörgum sem úrræði gegn ýmsum kvillum og fyrir fólk sem vill léttast og lifa heilbrigðu líferni.

Wellion ketóna- og glúkósamælirinn er samþykktur af heilbrigðisstarfsfólki og er notaður á mörgum háskólasjúkrahúsum víða um Evrópu.

Wellion ketónamælir:
- Wellion GLU/KET mælir
- 10 x Glúkósa strimlar
- 1 x skotbyssa fyrir fingur
- 10 x stungunálar
- Veski fyrir mælinn
- Auðlesinn bæklingur með myndum til útskýringa.

Verð: 6.900 kr

Wellion ketónastrimlar:
- 10 x Ketónastrimlar

Verð: 3.100 kr



Nánari upplýsingar veitir Júlíus á julius@fastus.is
Síðumúli 16 I 108 Reykjavík I Sími 580 3900 I fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

20-50%
afsláttur af **ÖLLUM** vörum!

Dagskrá

- **Gasmazter Kling DJ** heldur uppi stuðinu í Kringlunni milli kl 12 og 14
- **AK Pure Skin** verður hjá okkur í Kringlunni frá 12 til 16 að kynna glænýju og glæsilegu húðvörurnar sínar.
- Hægt er að taka þátt í stórglæsilegum **gjafaleik alla helgina í Kringlunni og á Glerártorgi**
- **Léttar veitingar og geggjuð stemning**

AFMÆLISHÁTÍÐ ALLA HELGINA!

Kringlan | Glerártorg | WWW.ZIKZAKVERSLUN.IS

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



BOLUR
ÁÐUR 4.990
NÚ 3.992
st. S-XXXL



PEYSA
ÁÐUR 4.990
NÚ 3.992
st. S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
st. S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.495
st. S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st. S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.495
st. S-XXXL



TÚNIKA
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st. S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.495
st. S-XXXL



PEYSA
ÁÐUR 5.990
NÚ 4.792
st. 36-56



PEYSA
ÁÐUR 8.990
NÚ 7.192
st. S-XXXL

PEYSA
ÁÐUR 8.990
NÚ 7.192
st. S-XXXL



BOLUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 3.192
st. S-XXXL



Einnig fáanlegur Síður

JAKKI
ÁÐUR 12.990
NÚ 10.392
st. 36-56

Tískuhús Zik Zak www.zikzakverslun.is Kringlan 551-1314 Glerártorg 559-1314

Gæðastund fyrir fjölskylduna

Margt verður um að vera í Hörpunni í dag þegar Vísindasmiðja Háskóla Íslands opnar þar útibú frá klukkan 13 til 17 og eru gestir á öllum aldri hjartanlega velkomnir að taka þátt í gleðinni.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



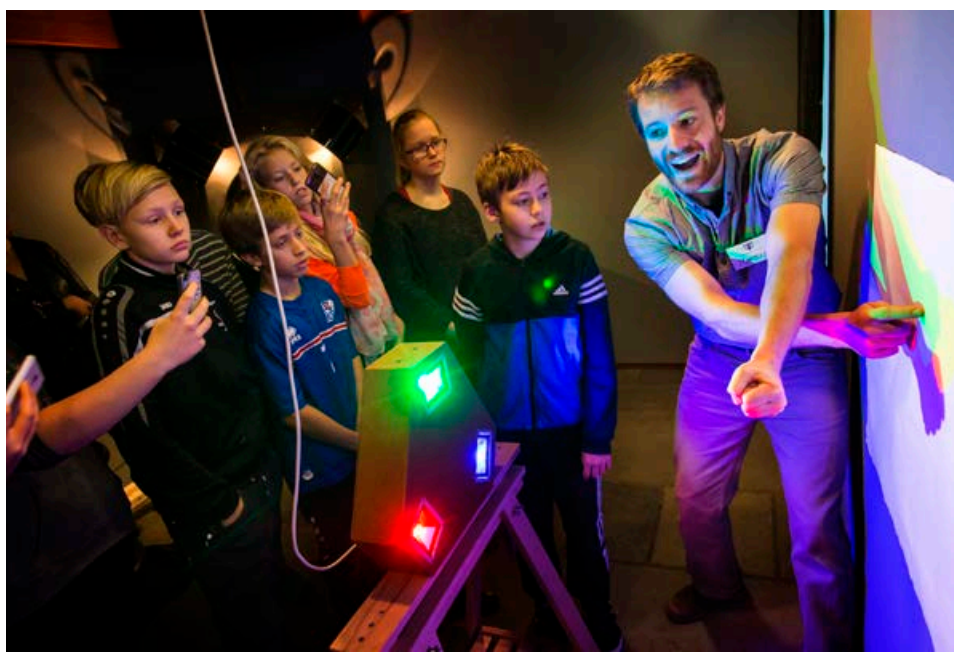
Guðrún J. Bachmann, kynningarstjóri vísindamiðlunar Háskóla Íslands, segir viðburðinn tilvalinn fyrir alla fjölskylduna. „Í boði verða vinnusmiðjur fyrir alla fjölskylduna þar sem áherslan er meðal annars á að tengja saman vísindi og listir með margvíslegum hætti," útskýrir hún.

Þétt og spennandi dagskrá

Það er úr ýmsu að velja og óhætt að fullyrða að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi. „Þarna verða smiðjur fyrir alla aldurshópa; tilraunir, þrautir, tæki og tól. Vindmyllugerð, tónlistarforritun, hönnun valslöngvu og keppni, innlit í heillandi heim ljóssins og ögrandi stærðfræðiföndur er meðal þess sem gestir geta spreytt sig á."

Guðrún hvetur fólk til þess að skoða það sem er í boði. „Takmarkaður fjöldi kemst að í sumum vinnusmiðjunum en það er miðakerfi á staðnum, svo gestir geta tryggt sér pláss á vissum tímum. Hver smiðja stendur í 20 til 40 mínútur og nóg annað er hægt að uppgötva, skoða og prófa meðan beðið er eftir fráteknu plássi," segir Guðrún.

Þá geta börnin kynnst leyndardómum Hörpu og notið ljúfra tóna. „Á sama tíma býður Harpa upp á skoðunarferðir um leynistaði Hörpu fyrir forvitna krakka og tónleikaröðin Reikistjörnur verður með tónleika með Hugin."



Martin Swift, verkefnastjóri Vísindasmiðjunnar á góðri stundu.

Fjölbreytt verkefni og viðburðir

Það er nóg um að vera hjá Vísindasmiðjunni allt árið um kring. „Vísindasmiðja Háskóla Íslands hefur fast aðsetur í Háskólabíói og er aðallega opin skólahópum en um fimm þúsund skólabörn koma árlega í heimsókn þangað. Auk þess er opið á ýmsum viðburðum, svo sem á Legó keppninni og Háskóladeginum."

Guðrún segir starfsemina enn fremur ekki bundna við höfuðborgarsvæðið. „Vísindasmiðjan ferðast líka um landið með Háskólalestinni sem hefur heimsótt yfir 40 áfangastaði í öllum landsfjórðungum. Auk þess birtist hún með farandsmiðjur hér og þar á höfuðborgarsvæðinu, til dæmis í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum, á bókasöfnum og auðvitað í Hörpu."



Guðrún hvetur áhugasama til að mæta á þennan skemmtilega viðburð. MYND/KRISTINN INGVARSSON

Vísindasmiðjan í Hörpu er opin klukkan 13 til 16, aðgangur er ókeypis og allir hjartanlega velkomnir.

Verkefnið er styrkt af Barnamenningarsjóði Íslands og er hluti af fjölskyldudagskrá Hörpu veturinn 2019-2020 en þetta er í fimmta skipti sem dagskráin er í boði.



SAMFÉLAGSÁBYRGÐ FYRIRTÆKJA

Föstudaginn 28. febrúar gefur Fréttablaðið, í samstarfi við Festu, miðstöð um samfélagsábyrgð, út sérblað um Samfélagsábyrgð fyrirtækja.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon, sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími: 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



Eiginkonan á skilið að fá dekur á konudaginn sem er á morgun. Það gæti verið sundlaugarferð. MYND/GETTY

Gott dekur á konudaginn

Það hefur lengi verið til siðs að eiginmenn færi konum sínum blóm á konudaginn. Þó blóm séu falleg, er líka hægt að gera allt mögulegt annað til að halda upp á daginn. Konur hafa mjög gaman af alls kyns dekri. Hvaða dagur er betri til þess að njóta dekurs? Hér eru nokkur góð ráð fyrir karla um það hvernig megi dekra á þessum degi.

- Leyfðu konu þinni að sofa út á morgun. Þegar hún vaknar gætir þú haft tilbúið handa henni nýlagað kaffi og glænýtt bakkelsi úr næsta bakaríi.
- Eða þú getur boðið henni í bröns á einhverjum veitingastað. Flestir veitingastaðir bjóða upp á ljúffengan dögurð og alltaf hægt að panta kampavín með. Best er að vera búinn að panta borð. Þetta mun koma frúnni á óvart.
- Fara í sund. Það er svo hressandi að synda nokkrar ferðir og leggjast svo í heita pottinn og láta líða úr sér.
- Það gæti líka verið spennandi að fara út að borða á góðum veitingastað og síðan á tónleika. Til dæmis sjá þýska tónskáldið og stórsveitarfrömuðinn Mariu Baptist sem kemur fram með Stórsveit Reykjavíkur í Hörpu. Það væri líka hægt að fara í bíó og sjá rómantíska gamanmynd, til dæmis Klovn 3: The Final. Þessi mynd fjallar um ástina og Ísland kemur mikið við sögu.
- Svo má auðvitað gefa henni gjafabréf í nudd eða snyrtimeðferð.



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

Um er að ræða fullt starf hjá Aftureldingu sem er eitt af stærri íþróttafélögum landsins með um 1.600 iðkendur í 11 deildum. Vinnutími er sveigjanlegur og starfinu fylgir vinna utan hefðbundins skrifstofutíma.

Nánari upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir,
geirlaug@hagvangur.is

Ungmennafélagið Afturelding óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra. Framkvæmdastjóri starfar í umboði aðalstjórnar og ber ábyrgð á daglegum rekstri félagsins. Starfið felur í sér samstarf við félagsmenn, styrktaraðila, starfsfólk Mosfellsbæjar, annarra íþróttafélaga og hagsmunasamtaka þeirra. Leitað er að öflugum og metnaðarfullum leiðtoga sem hefur áhuga á íþróttastarfi og er tilbúinn að taka virkan þátt í starfsemi og þróun félagsins.

Starfssvið:
- Ábyrgð og stjórnun á daglegum rekstri félagsins
- Ábyrgð og umsjón með fjármálum og starfsmannamálum
- Framkvæmd ákvarðana stjórnar og samskipti við stjórnarmenn
- Þjónusta við iðkendur og stjórnir deilda
- Markaðs- og kynningarstarf
- Samskipti og tengsl við hagsmunaaðila
- Ábyrgð á framkvæmd og framvindu verkefna
- Undirbúningur funda og viðburða
- Önnur tilfallandi skrifstofustörf

Hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Farsæl stjórnunarreynsla
- Reynsla og þekking á sviði fjármála
- Góð almenn tölvukunnátta
- Reynsla af verkefnastjórnun og samskiptum við hagsmunaaðila
- Frumkvæði, sjálfstæði og faglegur metnaður
- Ríkþjónustulund og lipurð í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti
- Hreint sakavottorð

Umsóknarfrestur er til og með **8. mars nk.**

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **hagvangur.is.**

HAGVANGUR



Garri sérhæfir sig í innflutningi og sölu á gæðamatvöru, umhverfisvænum umbúðum og hreinlætislausnum

VIÐ LEITUM AÐ
SÖLUFULLTRÚA

Garri leitar að öflugum aðila í lifandi og fjölbreytt starf sölufulltrúa, þar sem frumkvæði, samskiptafærni og skipulögð vinnubrögð fá að njóta sín. Sölufulltrúi þjónustar viðskiptavini fyrirtækisins og viðheldur góðum viðskiptasamböndum í spennandi og síbreytilegu umhverfi.

Hæfniskröfur
- Rík þjónustulund og söludrifni
- Brennandi áhugi á matvöru og öðrum vörum Garra
- Mikil samskipta- og samstarfshæfni
- Jákvæðni, heiðarleiki og frumkvæði
- Góð tölvufærni

Helstu verkefni
- Myndun viðskiptasambanda ásamt sölu og eftirfylgni
- Samningagerð
- Fagleg ráðgjöf til viðskiptavina
- Þátttaka í vöruþróun og innleiðingu nýrra vara

Garri

Garri ehf | Hádegismóar 1 | 110 Reykjavík
5 700 300 | garri@garri.is | www.garri.is

Upplýsingar veitir:

Sverrir Briem - sverrir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is
Umsóknarfrestur er til og með 1. mars.

Hagfræðingur

Samkeppniseftirlitið óskar eftir öflugum hagfræðingi sem hefur brennandi áhuga á samkeppnismálum.

Helstu verkefni

- Greiningarvinna og þátttaka í skrifum á skýrslum og ákvörðunum
- Söfnun gagna og tölfræðileg úrvinnsla
- Miðlun hagfræðilegrar þekkingar við rannsókn mála
- Samskipti við hagsmunaaðila
- Þátttaka í öðru þróttmiklu starfi Samkeppniseftirlitsins á sviði hagfræði
- Möguleiki á þátttöku í erlendu samstarfi
- Viðkomandi mun í störfum sínum vinna náið með aðalhagfræðingi og sérfræðingum stofnunarinnar.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í hagfræði
- Gott vald á aðgerðum til hagrannsókna og notkun hugbúnaðar við tölfræðigreiningar og úrvinnslu gagna
- Þekking á atvinnuvega- eða vinnumarkaðshagfræði er kostur
- Reynsla af samkeppnismálum er kostur
- Góð greiningarhæfni og skipulögð vinnubrögð
- Frumkvæði við úrlausn viðfangsefna
- Hæfni í samskiptum og geta til að vinna undir álagi
- Færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Framúrskarandi íslensku- og enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með **16. mars** nk.

Sótt er rafrænt um starfið á www.starfstorg.is.
Með umsókn þarf að fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf.

Nánari upplýsingar veita Valur Þráinsson, aðalhagfræðingur Samkeppniseftirlitsins, (valur@samkeppni.is) í síma 585-0700 og Karítas Jónsdóttir, rekstarstjóri, (karitas@samkeppni.is) í síma 585-0700.

Samkeppniseftirlitið áskilur sér rétt til þess að ráða á grundvelli auglýsingarinnar næstu sex mánuði eftir birtingu hennar, sbr. reglur um auglýsingar á lausum störfum, nr. 1000/2019. Við ráðningar hjá Samkeppniseftirlitinu er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun stofnunarinnar.

Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

SAMKEPPNISEFTIRLITIÐ

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?



TÆKNIMAÐUR Á KEFLAVÍKURFLUGVELLI

Isavia óskar eftir að ráða tæknimann til starfa á Keflavíkurflugvelli. Helstu verkefni eru uppsetning, viðgerðir og eftirlit með tæknibúnaði Keflavíkurflugvallar.

Nánari upplýsingar veitir Emil H. Valsson umsjónarmaður tækjahóps, **emil.valsson@isavia.is**

Hæfniskröfur

- Sveinsbréf í rafeindavirkjun eða rafvirkjun er skilyrði
- Góð tölvukunnátta
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Þekking á aðgangsstýringum og öryggiskerfum er æskileg
- Góð enskukunnátta

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: **KEFLAVÍK**

UMSÓKNARFRESTUR: **1. MARS**

UMSÓKNIR: **ISAVIA.IS/ATVINNA**

isavia



ENDURHÆFINGARLÆKNIR

Endurhæfingarlæknir óskast á Heilsustofnun í Hveragerði

Heilsustofnun veitir árlega um 1350 einstaklingum endurhæfingarþjónustu skv. samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Helstu meðferðarlínur eru geð, streita, verkir, offita, sykursýki, bæklun, gigt, krabbamein, hjarta og öldrun.

Læknar með aðra sérfræðimenntun sem myndi henta starfseminni eru einnig hvattir til að sækja um.

Um er að ræða fullt starf en hlutastarf kemur til greina. Starfsmannarúta til og frá Reykjavík.

Nánari upplýsingar veitir G. Birna Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri lækninga, birna@heilsustofnun.is, í síma 4830300.

Starfið veitist frá 1. júní nk.
Umsóknarfrestur er til 15. mars 2020.
Umsóknir sendist til mannauðsstjóra aldis@heilsustofnun.is

www.heilsustofnun.is

Capacent_
Nýtt!
Capacent flokkun
Sparar **tíma** og fyrirhöfn!
Alfreð

Öflugur liðsmaður óskast í mötuneyti

Skatturinn leitar að áhugasömum, jákvæðum, dugmiklum og reyklausum einstaklingi til starfa í mötuneyti embættisins á starfstöð þess að Laugavegi 166. Um fullt starf er að ræða, tímabundið til eins árs, en með möguleika á framlengingu ef aðstæður leyfa. Tveir starfsmenn starfa nú þegar í mötuneytinu við móttöku, fulleldun og framreiðslu matar, undirbúning funda, uppvask, frágang og þrif auk annarra tilfallandi verkefna.

Hæfnikröfur

- Fáguð framkoma og snyrtimennska.
- Rík þjónustulund, jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Hæfileiki til að vinna undir álagi.
- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi.
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð.
- Stundvísi og reglusemi.
- Reynsla af starfi í mötuneyti er æskileg.
- Ekki er gerð krafa um formlega menntun á sviði framreiðslu.

Æskilegt er að starfsmaður geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veitir Kristín Gunnarsdóttir í síma 442-1000 eða með tölvupósti á kristin.gunn@rsk.is

Umsóknir skulu fylltar út á vefsíðunni www.starfatorg.is. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Laun taka mið af gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og Sameykis - stéttarfélags í almannaþjónustu.

Umsóknarfrestur er til og með 3. mars 2020 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Skatturinn

Sérfræðingur í greiningum

STOÐIR

Stoðir hf. óska eftir umsóknum í starf sérfræðings í greiningum fjárfestingaverkefna. Leitað er eftir einstaklingi með brennandi áhuga á fjárfestingum og greiningum.

Umsóknarfrestur
12. mars

Upplýsingar og umsókn
capacent.com/s/23621

Starfssvið:

- Greining fjárfestingakosta
- Gerð viðskiptaáætlana og verðmata
- Gerð fjárfestingakynninga
- Upplýsinga- og skýrslugjöf
- Eftirfylgni með fjárfestingum
- Önnur tilfallandi verkefni

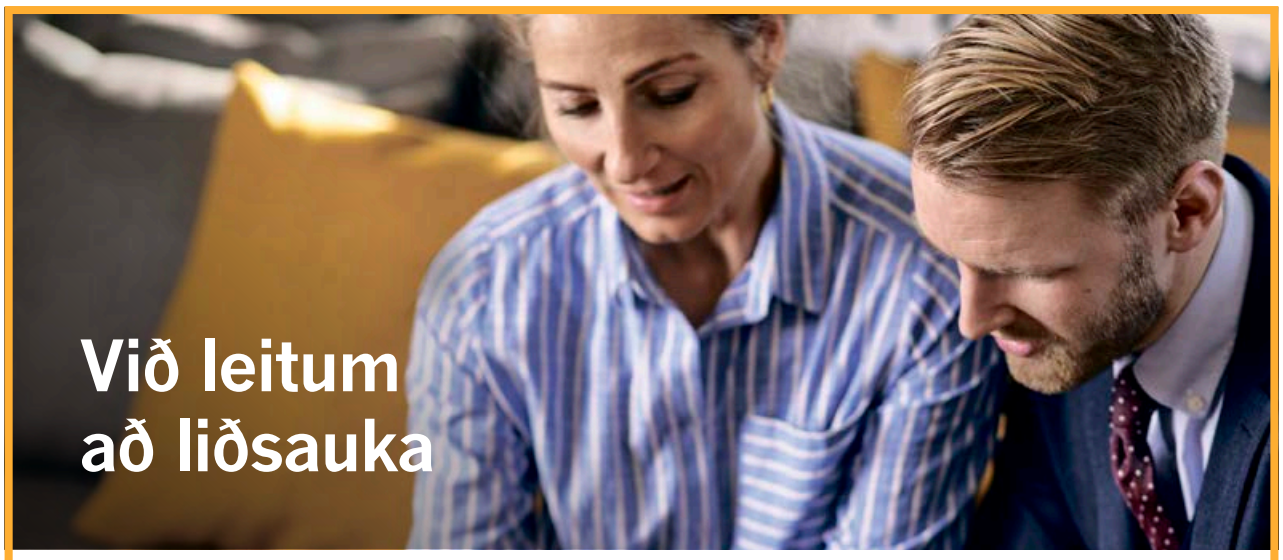
Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í viðskiptafræði, hagfræði, verkfræði eða sambærileg menntun
- Reynsla af gerð verðmata og fjárfestingakynninga kostur
- Áhugi á efnahagsmálum og fyrirtækjarekstri
- Hæfileiki til að útbúa vandað og greinargott kynningarefni
- Ástríða fyrir excel
- Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæð vinnubrögð

Stoðir hf. eru öflugt fjárfestingarfélag með 25 milljarða eigið fé í árslok 2019. Starfsmenn félagsins eru nú fjórir. Fjárfestingastefna Stoða endurspeglar þá staðreynd að félagið er í meirihlutaeigu einkafjárfesta, sem fjárfesta til langs tíma. Markmið Stoða er að auka verðmæti hluthafa sinna með því að fjárfesta í fáum, stórum verkefnum, þar sem félagið getur haft virka aðkomu. Stærstu fjárfestingar Stoða í árslok 2019 voru í Símanum, Arion banka og TM. Nánari upplýsingar má finna hér: www.stodir.is

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_



Við leitum að liðsauka

STARFSKRAFTUR Í ÁHÆTTUMAT LÍF- OG HEILSUTRYGGINGA

Vörður leitar eftir öflugum einstaklingi í áhættumat líf- og heilsutrygginga. Starfið felur í sér yfirferð og mat á umsóknum um líf- og heilsutryggingar, samskipti við lækna og heilbrigðisstofnanir og yfirferð læknagagna sem berast félaginu ásamt almennri þjónustu til viðskiptavina.

Starfssvið:

- Yfirferð og mat á umsóknum um líf- og heilsutryggingar.
- Samskipti við lækna og heilbrigðisstofnanir.
- Samvinna við trúnaðarlækni félagsins.
- Yfirferð læknagagna sem berast félaginu.
- Almenn þjónusta og svörun til viðskiptavina.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðisvísinda er æskileg.
- Vandvirkni og nákvæm vinnubrögð.
- Góð íslensku- og enskukunnátta, bæði í ræðu og riti.
- Framúrskarandi þjónustulund.
- Almenn stafræn færni.

Vörður er ört stækkandi tryggingafélag með um 100 starfsmenn og 65 þúsund viðskiptavini um land allt. Félagið býður upp á nútímalegt vinnuumhverfi og byggir á umbótamenningu þar sem áhersla er lögð á framsækna hugsun, sveigjanleika, árangur, samfélagslega ábyrgð, vellíðan og starfsánægju.
Vörður er Fyrirtæki ársins 2019 hjá VR.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Unnur Ósk Björnsdóttir, forstöðumaður, í netfanginu **unnur@vordur.is**.
Vörður er jafnlaunavottað fyrirtæki og hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um.
Tekið er á móti umsóknum á heimasíðu félagsins **www.vordur.is**.

Umsóknarfrestur: 02.03.2020

VR Fyrirtæki ársins 2019

vörður

HAFRANNSÓKNASTOFNUN
Rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna

MS-námsstyrkur við Hafrannsóknastofnun og Háskóla Íslands

Markmið námsverkefnisins er að rannsaka útbreiðslu dýrasvifs og lífræns reks (e. marine snow) í Suðurdjúpi og í Grænlandshafi í tengslum við umhverfisþætti. Verkefnið tengist evrópska rannsóknaverkefninu MEESO (Ecologically and economically sustainable mesopelagic fisheries) sem Hafrannsóknastofnunin er aðili að og beinist að lífríki miðsjávarlaga. Verkefninu fylgir námsstyrkur, sem veitist til tveggja ára.

Umsækjendur skulu hafa lokið B.S. gráðu í líffræði eða sambærilegri gráðu.

Umsóknir skulu sendar á póstfangið umsokn@hafogvatn.is og innihalda (a) kynnisbréf (1-2 bls.) og (b) afrit af prófskírteini B.S. gráðu

Athugið að áður auglýstur umsóknarfrestur hefur verið framlengdur til 28. febrúar 2020.

Nánari upplýsingar veita Ástþór Gíslason, sérfræðingur á Hafrannsóknastofnun (575200/8945091; astthor.gislason@hafogvatn.is) og Jörundur Svavarsson (5254610/8966739; jorundur@hi.is), Öskju, Háskóla Íslands.

Jafnt karlar sem konur, eru hvött til að sækja um starfið. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Hafrannsóknastofnun, rannsókna- og ráðgjafarstofnun hafs og vatna er stærsta rannsóknastofnun landsins á sviði haf- og vatnarannsókna og gegnir auk þess ráðgjafarhlutverki varðandi skynsamlega nýtingu og verndun auðlinda hafs og vatna. Mikill hluti starfseminnar tengist alþjóðlegu samstarfi við erlendar hafrannsóknastofnanir og háskóla. Stofnunin rekur auk aðalstöðva í Reykjavík starfsstöðvar vítt og breytt um landið, tilraunaeldisstöð, tvö rannsóknaskip og hefur að jafnaði um 190 starfsmenn í þjónustu sinni.

FARICE

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Farice ehf var stofnað árið 2002 til að veita þjónustu á sviði fjarskipta- og gagnaflutninga. Fyrirtækið rekur tvo sæstrengi milli Íslands og Evrópu, FARICE-1 og DANICE, sem tengja Ísland við önnur gagnaflutningskerfi. Viðskiptavinir fyrirtækisins eru fjarskiptafyrirtæki hvers konar og stærri viðskiptavinir gagnavera.

Upplýsingar veita:
Katrín S. Óladóttir,
katrin@hagvangur.is
og Sverrir Briem,
sverrir@hagvangur.is

Farice ehf leitar að öflugum framkvæmdastjóra til að leiða fyrirtækið áfram á áhugaverðum tímum en framundan eru mikilvæg verkefni í viðskiptaþróun og stefnumótun. Leitað er að leiðtoga með mikla reynslu af stjórnun og rekstri félaga, framúrskarandi félagslega færni, getu til tengslamyndunar og traust orðspor.

Í boði er krefjandi og spennandi framtíðarstarf þar sem unnið er að stefnumótun og þróunarverkefnum í fjarskipta- og gagnaflutningum.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Daglegur rekstur félagsins
- Samskipti við opinbera aðila
- Fjárfestingar og viðskiptaþróun
- Yfirumsjón með fjármálum
- Starfsmannamál
- Virkur þátttakandi í gerð samninga við stærstu viðskiptavini og birgja
- Stefnumótun í samvinnu við stjórn

Menntun og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Mikil stjórnunar- og rekstrarreynsla
- Góð reynsla af samningum
- Framúrskarandi samskiptahæfni
- Reynsla af samstarfi við opinbera stjórnsýslu
- Ákveðni og kraftur
- Fagleg vinnubrögð
- Góð enskukunnátta nauðsynleg (tala/skrifa)
- Reynsla og þekking úr fjarskiptageiranum æskileg
- Reynsla af alþjóða viðskiptum
- Fáguð framkoma

Umsóknarfrestur er til og með **9. mars nk.**

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **hagvangur.is.**

HAGVANGUR

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Leikskólinn Bæjarból
- Stuðningur við barn með sérþarfir

Leikskólinn Kirkjuból
- Deildarstjóri

Sigurhæð – heimili fatlaðs fólk
- Starfsmenn
  – framtíðarstarf og sumarstörf

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

ESA | EFTA Surveillance Authority

Legal Officer
Internal Market Affairs
Environment

The EFTA Surveillance Authority

The EFTA Surveillance Authority (ESA) monitors compliance with the Agreement on the European Economic Area (EEA Agreement) in Iceland, Liechtenstein and Norway, enabling those States to participate in the Internal Market of the European Union.

ESA is an international organisation, independent of the States, which safeguards the rights of individuals and undertakings under the EEA Agreement, ensuring free movement, fair competition and control of state aid. ESA's work helps remove barriers to trade and open up new opportunities to over 450 million Europeans, creating jobs and growth and adding to the international competitiveness of the States.

Based in Brussels, ESA currently employs 66 established staff members of 18 different nationalities. ESA is led by a College consisting of three members, each appointed for a period of four years by the three participating EFTA States.

ESA is recruiting a legal officer to join its Internal Market Affairs Directorate, who will be assigned responsibility for general surveillance work and case handling regarding the implementation and application of EEA law relating to the Environment and Climate Change in the participating EFTA States (Iceland, Liechtenstein and Norway).

In the area of the Environment, ESA is responsible for ensuring that the EEA EFTA States comply with their obligations to protect, preserve and improve the quality of the environment and ensure a high level of environmental protection. In the area of Climate Change, ESA oversees the participation of the EEA EFTA States in the EU ETS, as well as the obligations they have undertaken to curb emissions under the Effort Sharing Legislation.

We are looking for an experienced candidate with a minimum of 5 years' relevant experience with regulatory and/or supervisory work in the field of environmental law for the public and/or private sector.

Tasks include the examination of complaints, legal conformity assessments, and drafting of decisions, opinions and reports. Depending on workload and other developments, the responsibilities may also cover other general or specific issues relating to EEA law.

Job Reference: 05/2020 - Deadline for applications: 8 March 2020 (midnight CET) - Start date: Summer 2020

For full details of this position and to apply, please visit: **https://jobs.eftasurv.int**



Sveitarfélagið ÁRBORG

DEILDARSTJÓRI FÉLAGSÞJÓNUSTU

Æskilegt að viðkomandi geti byrjað sem fyrst eða eftir samkomulagi. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðeigandi stéttarfélags. Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins.

Upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir,
geirlaug@hagvangur.is

Fjölskyldusvið Sveitarfélagsins Árborgar leitar að deildarstjóra félagsþjónustu. Um er ræða nýtt starf fyrir öflugan stjórnanda sem mun taka þátt í framsæknu umbótastarfi sveitarfélags í örum vexti og vera hluti af stjórnendateymi sviðsins.

Fjölskyldusvið sinnir fjölbreyttri þjónustu við einstaklinga, börn, fjölskyldur og stofnanir. Margar starfsstöðvar heyra undir fjölskyldusvið og hefur deildarstjóri yfirumsjón með félagslegri þjónustu í sveitarfélaginu. Meðal verkefna félagsþjónustu eru félagsleg ráðgjöf, barnavernd, öldrunarmál, stuðningsþjónusta og málefni fatlaðra. Áhersla er lögð á snemmtæka íhlutun í málefnum barna. Sviðsstjóri er næsti yfirmaður deildarstjóra.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Stjórnunar- og forystuhlutverk í almennri félagsþjónustu
- Ábyrgð á rekstri og skipulagningu félagsþjónustu
- Ábyrgð á innra starfi, starfsmannamálum og samskiptum við notendur
- Ábyrgð á áætlanagerð í samræmi við lög og reglugerðir og stefnu fjölskyldusviðs
- Ábyrgð og þátttaka í stefnumótun, m.a. rafrænni þjónustu og samstarfi við stofnanir
- Ábyrgð og þátttaka í mótun verkferla, gerð starfsáætlana og endurskoðun á reglum
- Starfsmaður félagsmálanefndar undirbýr fundi og vinnur að málum er heyra undir nefndina
- Ábyrgð á samþættingu verkefna og þverfaglegu samstarfi á fjölskyldusviði

Menntun og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun á sviði félags- eða heilbrigðisvísinda, svo sem félagsráðgjöf til starfsréttinda
- Framhaldsháskólamenntun sem nýtist í starfi æskileg
- Þekking og reynsla af félagsþjónustu, teymisvinnu og stjórnun skilyrði
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Metnaður, skipulagshæfni og sjálfstæði
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku

Umsóknarfrestur er til og með **9. mars nk.**

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **hagvangur.is.**

HAGVANGUR



ORKU húsið

Urðarhvarf 8
203 Kópavogur
orkuhusid.is

Störf í boði hjá Læknastöðinni

Skurðhjúkrunarfræðingur og hjúkrunarfræðingur

Við leitum að skurðhjúkrunarfræðingi og hjúkrunarfræðingi til starfa. Starf beggja felst aðallega í því að standa aðgerðir á skurðstofum, frágangi og meðhöndlun á verkfærum og umönnun sjúklinga. Störfin eru mjög fjölbreytt í hröðu umhverfi. Þau fara fram á dagvinnutíma alla virka daga og er starfshlutfall frá 80%–90%. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Skurðhjúkrunarfræðingur vinnur að auki í nánu samstarfi við skurðstofustjóra og yfirhjúkrunarfræðing að gæðamálum skurðstofu og ber ábyrgð á verkfærum, vinnuferlum o.fl.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Diplómanám í skurðhjúkrun/BS-próf í hjúkrunarfræði.
- Kostur ef hjúkrunarfræðingur hefur reynslu af því að vinna á skurðstofu.
- Við leitum að jákvæðum og drífandi einstaklingum með góða nærveru.
- Starfsumhverfið hentar vel fyrir þá sem eru skipulagðir og þrífast í hröðu og fjölbreyttu umhverfi.

Móttökuritari

Starfið felst aðallega í móttöku viðskiptavina, símaþjónustu, bókun reikninga, gagnaskráningu, upplýsingagjöf og ýmsum öðrum daglegum skrifstofustörfum. Breytingar hafa verið gerðar á starfsumhverfinu eftir flutning í nýtt húsnæði. Verið er að innleiða meiri samvinnu milli starfseininga og þróa verkferla og gæðastarf. Starfið hentar því afar vel lausnamiðuðum og röggsömum einstaklingi sem þrífst í líflegu starfsumhverfi. Starfið fer fram á dagvinnutíma alla virka daga og er starfshlutfall 100%. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Stúdentspróf auk annarrar gagnlegrar menntunar.
- Kostur ef viðkomandi hefur reynslu af starfi í t.d. þjónustuveri, bókhaldi eða gæðamálum.
- Við leitum að jákvæðum og drífandi einstaklingi með góða nærveru.

Um okkur

Orkuhúsið flutti með alla starfsemi í nýtt húsnæði fyrr á árinu og er komið með frábæra aðstöðu að Urðarhvarfi 8 í Kópavogi. Hjá Læknastöðinni í Orkuhúsinu starfa rúmlega 50 manns og er sérhæfing okkar bæklunarlækningar. Árlega leita til okkar rúmlega 20.000 einstaklingar og aðgerðirnar eru um 5.000 á ári. Við leggjum metnað okkar í að veita sem besta þjónustu og bjóðum upp á líflegt og gefandi starfsumhverfi.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Dagný Jónsdóttir framkvæmdastjóri í **síma 520 0100**. **Umsóknarfrestur er til og með 9. mars 2020.** Umsókn sendist á **dagnyj@orkuhusid.is** og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál. Allar umsóknir eru geymdar í sex mánuði frá því þær berast, eftir þann tíma er þeim eytt. Haft verður samband við umsækjendur ef fleiri störf losna á tímabilinu.

RÖNTGEN ORKUHÚSIÐ LÆKNA STÖÐIN SJÚKRAÞJÁLFUN ÍSLANDS

ÖRYGGISVÖRÐUR

SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.
Umsóknarfrestur er til og með **28. febrúar 2020.** Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this postion is **February 28, 2020.** Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page:https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)





VILT ÞÚ VERÐA HLUTI **AF GÓÐU FERÐALAGI?**



FORSTÖÐUMAÐUR VIÐSKIPTA- OG MARKAÐSMÁLA

Isavia leitar að öflugum leiðtoga til að leiða viðskipta- og markaðsstarf félagsins á Keflavíkurflugvelli í samvinnu við framkvæmdastjóra og aðra stjórnendur.

Forstöðumaður viðskipta- og markaðsmála á Viðskipta- og þróunarsviði Isavia leiðir, mótar og framfylgir viðskipta- og markaðsstefnu félagsins fyrir Keflavíkurflugvöll í samvinnu við fjölbreyttan hóp haghafa, m.a. verslanir og veitingasölu, Fríhöfnina, bílaleigur og hópferðafyrirtæki. Forstöðumaður sér auk þess um útleigu á aðstöðu, rými og eignum á Keflavíkurflugvelli og ber ábyrgð á rekstri bílastæðaþjónustunnar KEF Parking.

Um er að ræða spennandi starf í líflegu alþjóðlegu umhverfi þar sem mikil tækifæri eru til að ná til nýrra viðskiptavina á hverjum degi. Öflug markaðssetning á vöruframboði flugvallarins og samstarf um framsetningu og nýtingu verslunarsvæða sem skilur eftir sig eftirminnilega upplifun farþega Keflavíkurflugvallar er krefjandi áskorun.

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Daði Rúnarsson, framkvæmdastjóri Viðskipta og þróunar,
dadi.runarsson@isavia.is

Helstu verkefni

- Dagleg stjórnun og ábyrgð á rekstri
- Þróun og mótun á viðskipta- og markaðsstefnu Keflavíkurflugvallar
- Öflun nýrra tekjustofna
- Ábyrgð á útleigu og gerð eignaleigusamninga
- Upplýsingagjöf og samskipti við rekstrarleyfishafa, samstarfsaðila og leigjendur

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði viðskiptafræði, hagfræði, verkfræði eða önnur sambærileg menntun
- Farsæl stjórnunarreynsla og leiðtogahæfni
- Framúrskarandi þekking á viðskiptum, tekjuöflun og rekstri fyrirtækja
- Þekking og reynsla á stýringu sölu- og markaðsmála
- Frumkvæði, skipulögð vinnubrögð og faglegur metnaður til að ná árangri
- Framúrskarandi samskiptafærni og reynsla af því að byggja upp viðskiptasambönd
- Geta til að byggja upp ný viðskiptatækifæri

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.

UMSÓKNARFRESTUR:
8. MARS

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

isavia



Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar

hagvangur.is

HAGVANGUR

Forstjóri Vinnumálastofnunar

Félagsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar embætti forstjóra Vinnumálastofnunar.
Vinnumálastofnun heyrir undir félags- og barnamálaráðherra og fer m.a. með yfirstjórn opinberrar vinnumiðlunar í landinu og daglega afgreiðslu Atvinnuleysistryggingasjóðs, Fæðingarorlofssjóðs og Ábyrgðarsjóðs launa auk fjölmargra annarra vinnumarkaðstengdra verkefna. Stofnunin rekur þjónustueiningar á níu stöðum á landinu. Vinnumálastofnun starfar samkvæmt lögum nr. 55/2006 um vinnumarkaðsaðgerðir og lögum nr. 54/2006 um Atvinnuleysistryggingar, ásamt því að fara með framkvæmd fjölmargra annarra laga.

Forstjóri ber m.a. ábyrgð á að Vinnumálastofnun starfi í samræmi við lög, stjórnvaldsfyrirmæli og erindisbréf sem ráðherra setur honum. Forstjóri ber ábyrgð á starfsemi og þjónustu stofnunarinnar, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við fjárlög og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt.
Félags- og barnamálaráðherra mun skipa í stöðuna til fimm ára, sbr. 23.gr. laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996, með síðari breytingum.
Miðað er við að skipað verði í stöðuna frá 1. apríl nk.

Umsóknarfrestur er til 16. mars 2020
Nánari upplýsingar um starfið má finna á starfatorgi Stjórnarráðsins, www.starfatorg.is

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

BÚÐARDAL

Starf hjá Mjólkursamsölunni Búðardal

Mjólkursamsalan ehf óskar að ráða aðila til þess að sinna viðhaldi á starfsstöð sinni í Búðardal.

Um er að ræða almennt viðhald og umsjón með framleiðslutækjum, ásamt umsjón með viðhaldi á mannvirkjum starfsstöðvarinnar.

Starfið getur hentað rafvirkja, vélvirkja, eða manneskju með sambærilega menntun og eða reynslu.

Allar nánari upplýsingar veitir Lúðvík ludvikh@ms.is
Umsóknir skal senda á netfangið ludvikh@ms.is fyrir 4 mars n.k,.



Leiðtogi í sölu, þjónustu og upplifun

Bláa Lónið leitar að metnaðarfullum verslunarstjóra í verslun okkar við Laugaveg sem er tilbúinn að veita starfsfólki hvatningu og viðskiptavinum hámarks upplifun með framúrskarandi þjónustu.

Helstu verkefni og ábyrgð

-Vera leiðtogi og fyrirmynd annarra starfsmanna
-Starfsmannasamtöl, ráðningar og vaktaplön
-Hefur skilvirkni og hagkvæmni í rekstri að leiðarljósi
-Markaðsdrifinn og hámarkar sölu

Menntunar- og hæfniskröfur

-Þekking og skilningur á verslunarrekstri - reynsla af verslunarstjórnun kostur
-Framúrskarandi samskiptahæfileikar og áhugi á ólíkum menningarheimum
-Menntun og sérþekking sem nýtist í starfi
-Góð íslensku- og ensku kunnátta er skilyrði - önnur tungumálakunnátta er mikill kostur

Um er að ræða framtíðarstarf í fullu starfi. Umsóknarfrestur er til og með 3. mars 2020.
Umsóknir sendist inn í gegnum ráðningavef Bláa Lónsins storf.bluelagoon.is
Nánari upplýsingar veitir Ægir Viktorsson sérfræðingur á mannauðssviði, í síma 420 8800

BLUE LAGOON
ICELAND

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI **AF GÓÐU FERÐALAGI?**



UMDÆMISSTJÓRI Í REYKJAVÍK

Isavia innanlands ehf. óskar eftir að ráða umdæmisstjóra í Reykjavík. Helstu verkefni eru ábyrgð og umsjón með flugvöllum í umdæmi I, þ.m.t. Reykjavíkurflugvelli. Umsjón með áætlanagerð, mönnun og búnaði. Ber ábyrgð á virkni gæða- og öryggisstjórnunarkerfis. Hann er leiðandi í uppbyggingu og þróun á þjónustu og markaðssetningu á svæðinu.

Hæfniskröfur

- Háskólapróf eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri, verkefnastjórnun og áætlanagerð
- Reynsla af eftirfylgni í öryggis- og gæðastjórnunarkerfum
- Leiðtogahæfileikar, skipulögð og ögguð vinnubrögð
- Mikil hæfni í samskiptum og lausn ágreiningsmála

Starfsstöð: Reykjavík

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigrún Jakobsdóttir framkvæmdastjóri, **sigrun.jakobsdottir@isavia.is**

SUMARSTARF Á AKUREYRARFLUGVELLI

Isavia innanlands ehf. leitar að sumarstarfsmönnum fyrir Akureyrarflugvöll. Starfið er fjölbreytt og krefjandi í spennandi og skemmtilegu starfsumhverfi flugvallarþjónustu Akureyrarflugvallar.

Helstu verkefni eru björgunar- og slökkviþjónusta, flugverndargæsla, viðhald og umhirða flugvallarmannvirkja og flugbrauta á Norðurlandi.

Hæfniskröfur

- Aukin ökuréttindi og vinnuvélaréttindi eru kostur
- Iðnmenntun sem nýtist í starfi er kostur
- Reynsla af slökkvistörfum er kostur
- Viðkomandi þarf að standast þrek- og styrktarpróf

Starfsstöð: Akureyri

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hólmgeir Þorsteinsson verkefnastjóri, **holmgeir.thorsteinsson@isavia.is**

BYGGINGAR-VERKFRÆÐINGUR

Isavia innanlands ehf. óskar eftir að ráða byggingarverkfræðing til starfa. Helstu verkefni eru umsjón framkvæmdaverka og ástandsskoðun mannvirkja. Umsjón verkefna vegna skipulagsmála og úrbóta vegna frávika. Endurskoðun og eftirfylgni þjónustusamnings við samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneyti.

Hæfniskröfur

- M.Sc. í byggingarverkfræði er skilyrði
- Haldbær starfsreynsla, þekking á flugvallareglugerðum er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun og áætlanagerð
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð

Starfsstöð: Reykjavík

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigrún Jakobsdóttir framkvæmdastjóri, **sigrun.jakobsdottir@isavia.is**

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 staðfest trú okkar að launaákvarðanir skuli ávallt byggja á faglegum og málefnalegum rökum.

Isavia innanlands ehf. er dótturfyrirtæki Isavia sem annast rekstur allra innanlandsflugvalla og falla störfin því undir starfsemi þess.

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

UMSÓKNARFRESTUR:
8. MARS

isavia

VERKEFNASTJÓRI sterkstraums

RAFMENNT, fræðslusetur rafiðnaðarins, óskar eftir að ráða verkefnastjóra í sterkstraumi

__RAFMENNT__ hefur það hlutverk að bjóða fræðslu og styðja fræðslutengd verkefni með það að markmiði að uppfylla fræðsluþörf á sviði rafiðnaðar og svara þannig þörfum atvinnulífsins á hverjum tíma. Einnig hefur __RAFMENNT__ verið með umsýslu námssamninga og umsjón sveinsprófa í samstarfi við sveinsprófsnefndir.

Hjá __RAFMENNT__ starfa níu starfsmenn við fjölbreytt störf sem snúa að menntun og endurmenntun félagsmanna.

Helstu verkefni

- Skipulag og umsjón sveinsprófa og námssamninga
- Handleiðsla og þjónusta við nema
- Þróun og nýsköpun
- Samskipti við framhaldskóla um námsbrautir
- Kynningarmál
- Gæðamál

Hæfniskröfur

- Reynsla af störfum innan sterkstraums
- Reynsla af kennslu kostur
- Skipulagshæfni
- Góð samskiptahæfni
- Frumkvæði og lausnamiðuð nálgun
- Reynsla að verkefnastjórnun og teymisvinnu
- Gott vald á íslensku og ensku í tali og ritun

Menntunarkröfur

- Sveinspróf innan sterkstraums
- Menntun á fagháskólastigi innan sterkstraums
- Kennsluréttindi kostur
- Tæknimenntun á háskólastigi kostur

Umsóknir skulu sendar til framkvæmdastjóra sem veitir nánari upplýsingar um starfið á netfangið **thor@rafmennt.is**.
Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg ferilskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 1. mars nk.

RAFMENNT
fræðslusetur rafiðnaðarins

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • sími 540 0160 • **rafmennt.is**

GRINDAVÍKURBÆR

Grindavíkurbær auglýsir starf forstöðumanns íþróttamannvirkja laust til umsóknar.

Nánari upplýsingar á grindavik.is/atvinna

SKÁLAVERÐIR – SUMARSTÖRF

Ferðafélag Akureyrar leitar að skálavörðum til starfa í Herðubreiðarlindum, Drekagili og Laugafelli sumarið 2020. Tímabilið sem um ræðir er frá miðjum júní og fram í september. Leitað er að fólki sem getur unnið stærstan hluta tímabilsins en einnig er möguleiki að ráða i styttri tíma.

Starfið felst í móttöku gesta, þrifum og samskiptum við landverði og ferðaþjónustuaðila svo dæmi séu tekin. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir ríkri þjónustulund og hafi góða tungumálakunnáttu, sé handlaginn og greiðvikinn.

Nánari upplýsingar um starfið í Laugafelli veitir Einar Hjartarson í síma 842 7824. Um starfið í Herðubreiðarlindum og Drekagili veita upplýsingar þau Hilmar Antonsson í síma 862 3262 og Fjóla Kristín Helgadóttir í síma 821 1296 (eftir kl. 16.00).

Umsóknir skal senda á ffa@ffa.is fyrir **10. mars** og þangað er einnig hægt að senda fyrirspurnir.

Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu ríkisins sem heyrir undir forsætisráðherra. Markmið bankans er að stuðla að stöðugu verðlagi, fjármálastöðugleika og traustri og öruggri fjármálastarfsemi. Þá skal bankinn sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjaldeyrisforða og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi. Hjá Seðlabankanum starfar öflug liðsheild og leggur bankinn ríka áherslu á metnaðarfullt starfsumhverfi sem einkennist af fagmennsku, þekkingu, sveigjanleika og jákvæðum samskiptum.

Forstöðumaður vettvangsathugana

Fjármálaeftirlit Seðlabanka Íslands óskar eftir að ráða öflugan einstakling í starf forstöðumanns vettvangsathugana. Vettvangsathuganir tilheyra sviði lagalegs eftirlits og vettvangsathugana og vinnur sviðið þvert á önnur eftirlitssvið Fjármálaeftirlitsins.

Í vettvangsathugunum starfar öflugur hópur sérfræðinga sem annast athuganir á þeim mörkuðum sem Fjármálaeftirlitið hefur eftirlit með. Upplýsinga og gagna er aflað með sjálfstæðri skoðun á starfsstöð eftirlitsskyldra aðila, en athuganirnar geta beinst að ýmsum þáttum í starfsemi þeirra.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi með mikla samskiptahæfileika og reynslu af stjórnun, ásamt yfirgripsmikilli þekkingu og reynslu á fjármálamarkaði. Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Ábyrgð á faglegri þróun og framkvæmd vettvangsathugana
- Dagleg verkstjórn og mótun liðsheildar
- Umsjón með framkvæmd verkáætlunar
- Þátttaka í vettvangsathugunum
- Þátttaka í innra starfi Seðlabankans, stefnumótun og áætlanagerð

Hæfnikröfur:
- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking á fjármálamarkaði
- Reynsla af daglegri verkstjórn og mannaforráðum æskileg
- Reynsla af eftirlitsstörfum eða störfum innan stjórnsýslunnar æskileg
- Lipurð í mannlegum samskiptum og mjög góð hæfni til að vinna með öðrum
- Frumkvæði, jákvæðni, heiðarleiki og metnaður í starfi
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku sem og í miðlun upplýsinga

Nánari upplýsingar um starfið veitir Björk Sigurgísladóttir, framkvæmdastjóri lagalegs eftirlits og vettvangsathugana (bjork.sigurgisladottir@sedlabanki.is) og Árni Ragnar Stefánsson, aðstoðarframkvæmdastjóri mannauðs (arni.ragnar.stefansson@sedlabanki.is).

Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is/storf en umsóknarfrestur er til og með 27. febrúar nk. Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

JAFNLAUNAVOTTUN
2019 - 2022



LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið
- Forstöðumaður á heimili fyrir fatlað fólk - Steinahlíð
- Starfsmaður í helgarvinnu (20%) á heimili fyrir fatlað fólk - Svöluhraun

Grunnskólar
- Enskukennari í 50% starf - Skarðshlíðarskóli
- Frístundaleiðbeinendur - Áslandsskóli
- Skólaliði í 50-70% starf - Skarðshlíðarskóli
- Skólastjóri - Engidalsskóli
- Stuðningsfulltrúi - Víðistaðaskóli

Leikskólar
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Leikskólakennarar - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Hlíðarendi

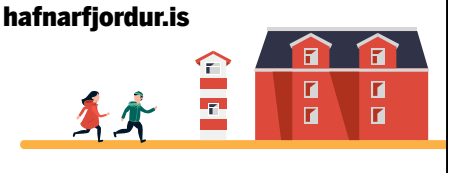
Mennta- og lýðheilsusvið
- Sálfræðingar
- Sálfræðingur í afleysingu

Stjórnsýslusvið
- Lögræðingur

Vinnuskóli Hafnarfjarðar
- Flokkstjórar - sumarstarf
- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2000-2002
- Verkstjórar - sumarstarf
- Verkstjórar á skrifstofu - sumarstarf

Vakin er athygli á stefnu Hafnarfjarðarbæjar að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá bænum og að vinnustaðir bæjarins endurspegli fjölbreytileika samfélagins.

Nánar á **hafnarfjordur.is**



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

RÚV starfar í almannaþágu og hefur það hlutverk að vekja, virkja og efla. Öflugt og samhent starfsfólk RÚV skoðar samfélagið með gagnrýnum hætti, segir mikilvægar sögur og þróar nýjar leiðir til miðlunar.



Launasérfræðingur

Mannauðsdeild

RÚV leitar að talnaglöggum starfsmanni í starf launasérfræðings í mannauðsdeild.

Umsóknarfrestur er til 5. mars.

Nánari upplýsingar og skil umsókna á **umsokn.ruv.is.**

Við hvetjum áhugasama til að sækja um, óháð kyni og uppruna.

www.ruv.is









Ljósmyndir: © Christopher Lund - www.chris.is

Rekstraraðili óskast

Borgarfjarðarhreppur leitar tilboða í rekstur annarrar hæðar Hafnarhúss á Borgarfirði eystri. Mikilvægt er að viðkomandi hafi reynslu af rekstri, menntun sem nýtist í starfi, þekkingu á markaðsmálum, hafi gaman af mannlegum samskiptum og sé áhugasamur um þjónustu við ferðamenn. Þekking á náttúru, staðháttum og starfsemi hafnarsvæðisins er æskileg. Búseta á Borgarfirði eystri er kostur.

Þjónustuhúsið í Borgarfjarðarhöfn er glænýtt hús sem reist var m.a. til að stýra umferð ferðamanna um svæðið en síðastliðið sumar er áætlað að tæplega 50.000 ferðamenn hafi lagt leið sína í Hafnarhólma, sem staðsettur er mót húsinu. Vandfundnar eru í heiminum betri aðstæður til að skoða lunda en í Hafnarhólma. Mikilvægt er að rekstur í húsinu verði í sátt við náttúru, fuglalíf og aðra starfsemi á hafnarsvæðinu.

Á fyrstu hæð hússins eru salerni og sturtur ásamt aðstöðu fyrir hafnarstarfsmenn. Á þriðju hæð hússins er opið sýningarrými og á þaki hússins er útsýnispallur.

Önnur hæðin hentar t.d. vel til framreiðslu veitinga og/eða verslunarreksturs.
Rekstur skal hefjast eins fljótt og unnt er vorið 2020 og standa fram á haust. Í framhaldi verður gerð krafa um lágmarks opnunartíma frá 15. apríl til 15. september ár hvert.

Áhugasamir eru beðnir um að skila inn umsóknum til starfsstöðvar Austurbrúar á Egilsstöðum í lokuðu umslagi eigi síðar en 12. mars nk. Umsóknareyðublað, matsblað og ítarefni má finna á heimasíðu Borgar–fjarðarhrepps, **borgarfjordureystri.is**.

Nánari upplýsingar veita Jón Þórðarson, borg@eldhorn.is og Eyþór Stefánsson, eythor@austurbru.is

AUSTURBRÚ

BORGARFJARÐARHREPPUR

FISKISTOFUSTJÓRI



Leitað er eftir einstaklingi sem hefur leiðtogahæfileika, er framsýnn í hugsun, hefur sýnt hæfni í samskiptum og sam-vinnu og hefur metnað til að ná árangri í þágu almennings og atvinnulífs til að stýra starfsemi Fiskistofu á Akureyri.

Hjá Fiskistofu starfa rúmlega 60 manns. Verkefnið er að stuðla að ábyrgri nýtingu auðlinda hafs og vatna.
Starfsemin er fjölbreytt og krefjandi. Fiskistofa sinnir meðal annars eftirliti með veiðum og vinnslu sjávarafurða, fiskeldi og tekur þátt í alþjóðasamstarfi.

Allar nánari upplýsingar um starfið má finna á Starfatorgi.
Umsóknarfrestur er til og með 28. febrúar 2020

Stjórnarráð Íslands
Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið



Skólastjóri Vatnsendaskóla í Kópavogi

Vatnsendaskóli er heildstæður grunnskóli með um 600 nemendur og 90 starfsmenn. Skólinn er staðsettur í fallegu umhverfi við Elliðavatn. Áhersla er lögð á náttúrufræði og umhverfismennt í skólastarfinu, útikennslu og fjölbreytta kennsluhætti. Unnið er samkvæmt uppeldisstefnunni Uppeldi til ábyrgðar. Einkunnarorð skólans eru virðing, vinátta, samvinna og skapandi starf.

Leitað er að stjórnanda sem hefur afburða hæfni í mannlegum samskiptum, er skipulagður og umbótadrifinn og hefur metnað til að ná árangri í starfi með það að leiðarljósi að gera ávallt betur í dag en í gær. Viðkomandi þarf að vera leiðtogi í sínum skóla, veita faglega forystu og búa yfir hæfni og frumkvæði til að skipuleggja skapandi skólastarf í samvinnu við kennara, foreldra, nemendur og skólayfirvöld.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfisbréf kennara
- Kennslureynsla á grunnskólastigi
- Framhaldsmenntun (MA, MEd, MBA eða Diplóma að lágmarki) á sviði uppeldis- og menntunarfræða, stjórnunar eða sambærilegra greina
- Reynsla af stjórnun og faglegri forystu í grunnskóla
- Leiðtogahæfni, afburða hæfni í samskiptum og skipulagshæfileikar

Umsóknarfrestur er til og með 9. mars 2020.
Ráðið verður í stöðuna frá 1. maí 2020 eða samkvæmt nánara samkomulagi.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt í gegnum vef Kópavogsbæjar w**ww.kopavogur.is**.

Kópavogsbær

kopavogur.is





OLÍS ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA SÖLUFULLTRÚA Í 100% STARF.

Um er að ræða sölu á sérhæfðri vöru sem tengist matvælaframleiðslu og eru helstu markaðir sjávarútvegur, fiskeldi og kjötvinnsla.

Starfið hentar vel aðila með menntun matvæla- eða mjólkurfræðings, eða aðila með góða reynslu af matvælamarkaði.

Helstu verkefni

- Almenn sölustörf til fyrirtækja í matvælaframleiðslu
- Viðhald og öflun nýrra viðskiptasambanda
- Þjónusta og úttektir hjá viðskiptavinum
- Eftirfylgni söluherferða og tilboða

Hæfniskröfur

- Mikil þjónustulund og samskiptahæfni
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði
- Reynsla af sölustörfum

Um er að ræða starf á fyrirtækjasviði Olís sem staðsett er í Vatnagörðum 10. **Umsóknir berist til mannauðsstjóra Olís, merktar „Sölufulltrúi“ á rbg@olis.is fyrir 1. mars 2020.**

SÖLUFULLTRÚI

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

Hjá Olís er lögð áhersla á góðan aðbúnað starfsfólks, stuðning til náms og heilsueflingar, heiðarleika í samskiptum, snyrtimennsku og fagleg vinnubrögð.

olís
Vinur við veginn

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

LAUSAR STÖÐUR

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausa til umsóknar stöðu uppfærslumanns í víóludeild og stöðu sellóleikara frá og með ágúst 2020.

STAÐA UPPFÆRSLUMANNS Í VÍÓLUDEILD

Hæfnispróf fer fram 11. maí 2020 í Hörpu

Einleiksverk:

1) 1. kafli úr klassískum konsert eftir Hoff meister (D-dúr) eða Stamitz (D-dúr) með kadensu.

2) 1. kafli úr konsert eftir Bartok eða Walton eða Hindemith Der Schwanendreher.

3) Einn kafli úr sólóverki eftir Bach, Reger eða Hindemith.

STAÐA SELLÓLEIKARA

Hæfnispróf fer fram 13. maí 2020 í Hörpu

Einleiksverk:

1) Fyrsti kafli úr Haydn sellókonsert í D-dúr með kadensu.

2) Fyrsti kafli úr rómantískum konsert að eigin vali.

Umsóknarfrestur er til og með **15. mars 2020.** Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra **starf@sinfonia.is**

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsvæði Sinfóníuhljómsveitar Íslands www.sinfonia.is og hjá mannauðsstjóra (starf@sinfonia.is) í síma 8985017.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS er ein stærsta menningarstofnun landsins með um 100 manna starfslið. Hljómsveitin heldur úti fjölbreytilegri tónleikadagskrá, hljóðritar til innlendrar og erlendrar útgáfu, fer í tónleikaferðir innanlands og utan, auk þess sem hún stendur fyrir metnaðarfullu fræðslustarfi fyrir börn og fullorðna. Aðsetur Sinfóníuhljómsveitarinnar er í Hörpu. **www.sinfonia.is**

Fulbright stofnunin á Íslandi

Staða sérfræðings

Fulbright stofnunin leitar að háskólamenntuðum liðsfélaga með mikinn metnað til að taka þátt í krefjandi og fjölbreyttu starfi sérfræðings (Fulbright program officer).

Mikið uppbyggingarstarf hefur verið unnið hjá Fulbright á Íslandi á síðustu árum og við höldum ótrauð áfram á þeirri braut. Við leitum því að drífandi og lausnamiðuðum einstaklingi með afburða skipulagshæfileika.
Starfið krefst nákvæmni í vinnubrögðum, getu til að skrifa vandaða texta bæði á íslensku og ensku, góðrar þekkingar á helstu tölvuforritum og færni til að tileinka sér nýja tækni. Þekking á menntamálum, bæði á Íslandi og í Bandaríkjunum er kostur, sem og reynsla af stjórnsýslu. Áhugi á samskiptum Íslands og Bandaríkjanna er skilyrði.
Aðrar hæfniskröfur: viðeigandi háskólamenntun og starfsreynsla, geta til að setja fram upplýsingar með skýrum hætti (líka í töflu- og myndformi), sveigjanleiki, þjónustulund og samskiptahæfni.

Starfssvið:

- Ábyrgð á margvíslegri stjórnsýslu sem tengist umsóknarferli og styrkþegum, bæði íslenskum og bandarískum, fræðimönnum og námsmönnum
- Textaskrif og ritstjórn, þ.m.t. formleg bréfaskrif, skrif á vef og samfélagsmiðla, gerð upplýsingaefnis og fleira
- Samskipti við samstarfsaðila á Íslandi og í Bandaríkjunum
- Undirbúningur viðburða, aðstoð við framkvæmdastjóra og önnur tilfallandi verkefni

Við bjóðum áhugavert starf í alþjóðlegu umhverfi.
Hér starfar lítið teymi þar sem framlag og frumkvæði hvers starfsmanns skiptir miklu máli. Verkefni eru fjölbreytt og árstíðabundin - halda þarf utan um marga þræði og mæta glaður hverri áskorun.

Til að sækja um starfið skal senda umsóknarbréf og ferilsskrá. Umsóknarbréf skal vera á ensku, en ferilsskrá á íslensku. Vinsamlegast tilgreinið tvo meðmælendur, en ekki verður haft samband við þá nema með samþykki umsækjanda.

Umsóknir skulu sendar rafrænt á netfangið fulbright@fulbright.is merktar **„starfsumsókn“**.
Umsóknarfrestur er til og með 5. mars n.k.

Upplýsingar um Fulbright stofnunina má finna á
www.fulbright.is



Spennandi sérfræðistörf hjá Skattinum

Nú er tækifæri fyrir metnaðarfulla og kraftmikla einstaklinga að slást í hóp starfsmanna Skattsins á starfsstöðvunum á Akureyri og á Egilsstöðum.

Sérfræðingar á starfsstöð á Akureyri

Helstu verkefni og ábyrgð
Um fjölbreytt verkefni er að ræða er tengjast m.a. upplýsingagjöf um skatta-, innheimtu- og tollamál, úrvinnslu ýmissa gagna sem viðskiptavinir óska eftir, afgreiðslu erinda, ráðstöfun séreignarsparnaðar til íbúðarkaupa eða greiðslna inn á húsnæðislán og öðru er tengist verkefnum Skattsins. Um er að ræða störf á starfsstöð Skattsins á Akureyri og er starfshlutfall 100%.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi (lágmarksmenntun er bakkalár gráða).
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Frumkvæði og metnaður.
- Fáguð framkoma og lipurð í samskiptum.
- Jákvæðni og þjónustulund.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Gunnar Karlsson í síma 442-1000 eða með tölvupósti á gk@rsk.is

Sérfræðingar á starfsstöð á Egilsstöðum

Helstu verkefni og ábyrgð
Um fjölbreytt verkefni er að ræða er tengjast m.a. álagningu skatta, yfirferð gagna, upplýsingagjöf um skattamál ásamt öðru er tengist skattskilum einstaklinga. Um er að ræða störf á starfsstöð Skattsins á Egilsstöðum og er starfshlutfall 100%.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi (lágmarksmenntun er bakkalár gráða).
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Frumkvæði og metnaður.
- Fáguð framkoma og lipurð í samskiptum.
- Jákvæðni og þjónustulund.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Hrefna Björnsdóttir í síma 442-1000 eða með tölvupósti á hrefna.bjornsdottir@rsk.is

Umsóknir skulu fylltar út á vefsíðunni www.starfatorg.is. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Umsækjendum um störf hjá Skattinum kann að vera gert að leysa verkefni í ráðningarferlinu sem kæmu, auk annarra þátta, heildstætt inn í mat á hæfni þeirra til viðkomandi starfa. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármálaráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til og með 3. mars 2020 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Skatturinn

Reykjavíkurborg
Fjármála- og áhættustýringarsvið

Skrifstofustjóri áhættustýringar

Fjármála- og áhættustýringarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir aftur starf skrifstofustjóra áhættustýringar.
Leitað er að öflugum leiðtoga til að stýra skrifstofu áhættustýringar.
Skrifstofa áhættustýringar fer með stefnumörkun og innleiðingu á heildstæðri áhættustýringu hjá Reykjavíkurborg. Skrifstofan ber jafnframt ábyrgð á fjárhagslegum áhættugreiningum vegna A-hluta borgarsjóðs og tekur þátt í stefnumótun um fjármálastjórn og fjárhagslega áhættustýringu. Um er að ræða úrlausn krefjandi verkefna sem varða mikilvæga hagsmuni borgarinnar og borgarbúa.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Stjórnun og dagleg ábyrgð á starfsemi og rekstri skrifstofunnar
- Ábyrgð á innleiðingu áhættustefnu og framkvæmd áhættustýringar
- Ábyrgð á vöktun hagstærða, greiningu á stöðu og horfum í efnahagsmálum
- Ábyrgð á og mótar aðferðarfræði og skýrslugjöf vegna áhættustýringar
- Ábyrgð á fjárhagslegum áhættugreiningum í rekstri og rekstrarumhverfi borgarinnar
- Veitir ráðgjöf og fræðslu á sviði áhættustýringar
- Ábyrgð á leiðbeiningar-, eftirlits- og þróunarhlutverki á sviði áhættustýringar

Nánari upplýsingar um hæfniskröfur starfsins er að sjá á heimasíðu Reykjavíkurborgar og skulu umsóknir ásamt fylgiskjölum berast í gegnum vef borgarinnar www.reykjavik.is/storf

Nánari upplýsingar um starfið veitir Halldóra Káradóttir sviðsstjóri fjármála- og áhættustýringarsviðs í gegnum tölvupóstfangið halldora.karadottir@reykjavik.is.

Umsóknarfrestur er til og með 24. febrúar nk.

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

SKÓLASTJÓRI ENGIDALSSKÓLA

Leitað er eftir leiðtoga sem fer fyrir metnaðarfullu og faglegu skólastarfi í samstarfi við nemendur, starfsfólk og foreldra.

Skólastjóri óskast til starfa við Engidalsskóla í Hafnarfirði frá og með næsta skólaári. Í skólanum verða um það bil 200 nemendur í 1. – 6. bekk frá næsta hausti (og mun stækka upp í 7. bekk) þar sem einnig er rekið frístundaheimili fyrir nemendur í 1.- 4. bekk. Í skólahúsnæðinu er einnig starfræktur leikskólinn Álfaberg. Verkefni skólastjóra eru meðal annars að þróa skólastarf og leiða samvinnu við starfsfólk, nemendur og foreldra í samstarfi við skrifstofu mennta- og lýðheilsusviðs Hafnarfjarðarbæjar. Jafnframt þarf skólastjóri að búa yfir framsækinni sýn með áherslur á árangursríkt skólastarf og geta leitt farsælar breytingar að sjálfstæði Engidalsskóla á ný.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Að veita faglega forystu og leiða öflugt og skapandi skólastarf í samræmi við aðalnámsskrá grunnskóla og stefnu Hafnarfjarðarbæjar í menntamálum
- Að bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi
- Að vera í samvinnu við fræðsluyfirvöld í sveitarfélaginu um stefnumótun og ákvarðanatökur
- Að móta framsækna sýn, stefnu og menningu í samstarfi við starfsfólk, nemendur og foreldra
- Að þekkja vel til og bera ábyrgð á starfsmannamálum þ.e. ráðningum, starfsþróun og vinnutilhögun
- Að vinna að þróun og framgangi í skólasamfélaginu
- Að stuðla að árangri, velferð og vellíðan nemenda

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leyfisbréf í grunnskólakennarafræðum
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi t.d. á sviði stjórnunar og/eða uppeldis- eða menntunarfræða
- Haldgóð kennslu- og stjórnunarreynsla
- Reynsla af áætlanagerð og fjármálastjórnun
- Góð reynsla af starfsmannamálum
- Skipulagshæfileikar, frumkvæði og sjálfstæði
- Hæfni í mannlegum samskiptum og samstarfshæfileikar
- Góð íslenskukunnátta og geta til að tjá sig í ræðu og riti
- Víðtæk þekking á stafrænni þróun í skólamálum
- Leiðtogahæfni og reynsla af faglegri forystu á sviði skólamála

Umsóknarfrestur er til og með 15. mars 2020
Umsókn þarf að fylgja greinargóð starfsferilsskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir menntun, hæfni og reynslu umsækjanda miðað við framsettar menntunar- og hæfnikröfur. Auk skýrrar en hnitmiðaðrar framtíðarsýnar á starf skólastjóra Engidalsskóla.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við KÍ.

Sækja skal um starfið á vef Hafnarfjarðarbæjar: https://radningar.hafnarfjordur.is

Nánari upplýsingar veitir: Fanney D. Halldórsdóttir sviðsstjóri mennta- og lýðheilsusviðs Hafnarfjarðarbæjar - fanney@hafnarfjordur.is

Vakin er athygli á stefnu Hafnarfjarðarbæjar að jafna hlutfall kynjanna í störfum hjá bænum og að vinnustaðir bæjarins endurspegli fjölbreytileika samfélagins.

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is

Capacent_

Nýtt!

Capacent
flokkun
Sparar **tíma** og
fyrirhöfn!



Alfreð

ÞÍN ÚTIVIST
ÞÍN ÁNÆGJA



Verslunarstjóri Icewear Magasín í Kringlunni

Icewear leitast eftir að ráða til starfa hæfileikaríkan verslunarstjóra í nýja verslun Icewear Magasín sem opnar í Kringlunni þann 1. apríl.

Hæfniskröfur

- Reynsla af verslunarstjórastörfum skilyrði
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Sölumennska og góð þjónustulund

Allar umsóknir og fyrirspurnir skulu berast í gegnum www.alfred.is og er fullum trúnaði heitið.

Almennt um Icewear:

Icewear er íslenskt útivistarvörumerki og á sögu að rekja allt aftur til ársins 1972. Vörulína Icewear er mjög stór og samanstendur af fjölbreyttu úrvali af útivistarfatnaði og fylgihlutum fyrir börn og fullorðna. Allar vörur Icewear eru hannaðar á Íslandi fyrir íslenskar aðstæður. Icewear leggur ávalt mikið upp úr góðum verðum og góðri þjónustu enda er útivist fyrir alla. Verslanir Icewear eru í dag 15 talsins og eru staðsettar um land allt undir merkjum Icewear, Icewear Magasín og Icemart.

Sjá vefsíðu Icewear: **www.icewear.is**



Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR

hagvangur.is



Ráðuneyti **framtíðarinnar** leitar að leiðtogum sem **brenna af ástríðu** fyrir menntun og menningu

Mennta- og menningarmálaráðuneytið ber ábyrgð á mennta-málum, vísindum, íþrótta- og æskulýðsmálum og menningu.

Sameiginlegur þráður í verkefnum okkar er skapandi hugsun, eiginleiki sem verður sífellt mikilvægari fyrir einstaklinga jafnt sem samfélög.

Við tökum framtíðinni fagnandi.

SKRIFSTOFUSTJÓRAR

á skrifstofu skóla-, íþrótta- og æskulýðsmála

á skrifstofu framhaldsskóla og -fræðslu

Skrifstofustjórar stýra starfsemi sinnar skrifstofu og annast almennan rekstur. Þeir bera ábyrgð á því að skrifstofan sinni stjórnsýslulegum skyldum sínum og að stefnumarkandi ákvörðunum ráðherra sé hrint í framkvæmd.

MANNAUÐSSTJÓRI

Starf mannauðsstjóra er nýtt í ráðuneytinu og því viljum við ráða drífandi einstakling með skýra sýn, faglega þekkingu og reynslu.

GÆÐASTJÓRI

Við leitum að jákvæðum einstaklingi sem vill gegna lykilhlutverki í endur-skoðun vinnulags, verkferla og gæðamála í ráðuneytinu. Viðkomandi mun stýra þróun og viðhaldi á gæðakerfi ráðuneytisins.

Sjá nánar á starfatorg.is.
Umsóknarfrestur er til 2. mars 2020.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf. Nánari upplýsingar veitir Anna María Urbancic, rekstrarstjóri í mennta- og menningarmálaráðuneytinu, í síma 545 9500.

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið

Tollvörður

Spennandi starf í lifandi umhverfi

Nokkrar stöður tollvarða í Reykjavík eru lausar til umsóknar hjá Tollgæslu Íslands. Um er að ræða fjölbreytt og lifandi störf sem henta jafnt konum sem körlum. Í tengslum við ráðningu þarf að þreyta þrí-þætt inntökupróf, bæði skriflegt og líkamlegt, en nánari upplýsingar um það er að finna á www.tollur.is. Gera má ráð fyrir að þeir sem kall-aðir verða í inntökupróf mæti 5. eða 6. mars nk.

Starf tollvarða er fjölbreytt og getur t.d. falið í sér:

- Greiningu á áhættu í vöru- og farþegaflæði og úrvinnslu gagna.
- Sérhæfðar leitir svo sem í bílum, með hundum, gegnumlýsingarbúnaði o.s.frv.
- Almennt tolleftirlit á vettvangi, svo sem í skipum, flugvélum, bílum, gámum, póstsendingum og með farþegum.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða menntun sem má meta til slíks náms.
- Greiningarhæfileikar.
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Gott andlegt og líkamlegt atgervi.
- Samviskusemi, nákvæmni og traust vinnubrögð.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Almenn ökuréttindi.
- Hreint sakavottorð.

Reynsla og þekking úr öðrum störfum nýtist vel í starfi tollvarða. Háskólamenntun er einnig eftirsóknarverð þar sem í mörgum verkefnum er áhersla á greiningar-hæfni, talnalæsi, tölfræði, skýrslugerð og tölvufærni.

Nánari upplýsingar um störfin veitir Ársæll Ársælsson í síma 560-0300 eða með tölvupósti á arsaell.arsaelsson@tollur.is

Umsóknir skulu fylltar út á vefsíðunni www.starfatorg.is. Ferilskrá sem inniheldur ítarlegar upplýsingar m.a. um menntun, fyrri störf, umsagnaraðila og annað er máli skiptir þarf að fylgja með svo umsókn teljist fullnægjandi. Launakjör eru sam-kvæmt kjarasamningi fjármálaráðherra f.h. ríkissjóðs og Tollvarðafélags Íslands. Um starfskjör, réttindi og skyldur gilda að öðru leyti lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Umsóknarfrestur er til og með 3. mars 2020 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

Skatturinn
Tollgæslan



HRAUNTUNGA 5
ÍBÚÐARHÚSALÓÐ

Óskað er eftir tilboðum lögaðila í lóðina **Hrauntungu 5.** Deiliskipulag fyrir lóðina tók gildi 16. október 2019. Á lóðinni er heimilt að byggja þrjú tveggja hæða íbúðarhús. Þar af tvö parhús og eitt einbýlishús, samtals fimm íbúðir. Á lóðinni standa tvö hús sem skulu víkja. Tilboðsgjafi skal fjalægja hús af lóð.

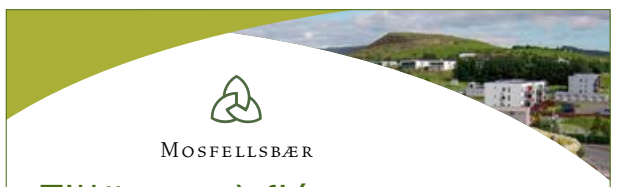
Helstu upplýsingar
- Stærð lóðar er 2324,8 fm^2
- Hámarksbyggingarmagn er 800 fm^2
- Lágmarksverð er 45.122.394.-

Tilboð í lóð ásamt fylgigögnum þurfa að berast fyrir kl. 10 mánudaginn 24. febrúar 2020. Upplýsingar um lóð er að finna á **hafnarfjordur.is** undir leitarorðinu: *Lausar lóðir.*

Nánar á **hafnarfjordur.is**



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is



MOSFELLSBÆR

Tillögur að fjórum deiliskipulagsbreytingum

Mosfellsbær auglýsir hér með fjórar breytingartillögur að samþykktum deiliskipulögum, skv. 1. mgr. 43. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010.

EFRI REYKIR OG REYKHOLT 5
Breytingin felur í sér skiptingu núverandi lóða Efri Reykja og Reykholts 5 í þrjár lóðir í stað tveggja. Nýja lóðin Reykholt 5A er 910 m2 og ætluð einbýlishúsi. Leyfilegt er að byggja allt að 300 m2 hús á tveimur hæðum með tilliti til landhalla.

Er þetta fertugasta breytingin á gildandi deiliskipulagi fyrir byggð með fram Varmá sem samþykkt var í bæjarstjórn 2004. Svæðið er ‚íbúðabyggð' á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030.

FRÍSTUNDALÓÐIR ÚR LANDI MIÐDALS
Breytingin felur í sér að sex lóðum er bætt við núgildandi deiliskipulag frístundabyggðar nær Selvatni. Lóðirnar sem bætast við eru á bilinu 5.488 m2 til 7.500 m2, byggingar geta verið frá 130 m2 til 200 m2 eftir stærð lóðar. Skipulags og byggingarskilmálar eru annars óbreyttir og haldast hinir sömu fyrir nýjar lóðir.

Umhverfisáhrif vegna uppbyggingar eru staðbundin, svæðið er vel gróið og breytist ásýnd því lítið. Vegna nálægðar við Selvatn er 50 m helgunarlína frá vatni virt. Svæðið er ‚frístundabyggð' á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030.

HESTAÍÞRÓTTASVÆÐI Á VARMÁRBÖKKUM
Breytingin felur í sér auka möguleikann á því að nýta betur núverandi hesthúsahverfi og fjölga því lóðum og byggingarreitum um níu. Þéttingin er bæði innan svæðis sem og í jaðri þess. Þessu fylgir síðan færsla, hliðrun og viðbætur vega, reiðstíga og aðbúnaðar á svæðinu til að bæta aðgengi og auka umferðaröryggi.

Um er að ræða færslu skipulagsmarka til suð-austurs og stækkar því svæðið úr 16,21 ha. Í 16,24 ha. Fjölgun hesthúsa nemur 1.626 m2 í heildina sem gæti verið aukning um 275 hesta yfir vormánuðina. Svæðið er ‚opið svæði' á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030.

LUNDUR Í MOSFELLSBÆ
Skipulagið tekur til lögbýlisins Lundar í Mosfellsdal milli Þingvallavegar og Kölduvkíslar L123710. Skipulagssvæðið er tæpir 10 ha. Innan svæðisins er starfrækt gróðurhús. Svæðið er ‚landbúnaðarland' á aðalskipulagi Mosfellsbæjar 2011-2030.

Breytingin felur í sér tilfærslu byggingarreita og sameiningu þeirra. Innan skipulagsins má byggja tvö íbúðarhús með bílskúrum að hámarki samanlagt 850 m2, gróðurhús og tengda starfsemi hámarki 21.000 m2, smáhýsi fyrir starfsmenn samanlagt 600 m2 og tilraunagróðurhús 2.500 m2.

Tillögurnar verða til sýnis í Þjónustuveri Mosfellsbæjar, Þverholti 2, frá 24. febrúar 2020 til og með 10. apríl 2020, svo þeir sem þess óska geta kynnt sér tillögurnar og gert við þær athugasemdir. Uppdrættir eru einnig birtir á vef Mosfellsbæjar á slóðinni: mos.is/skipulagsauglysingar.

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbær, eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 10. apríl 2020.

22. febrúar 2020
Fh. Skipulagsfulltrúa Mosfellsbæjar
kristinnp@mos.is

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | mos.is
VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA

Ræstingar

Seltjarnarnesbær óskar eftir tilboðum í ræstingar í stofnunum Seltjarnarnesbæjar fyrir árin 2020 – 2023.

Útboðsgögn verða seld á kr. 5.000,- frá og með kl. 10:00 þriðjudaginn 25. febrúar 2020 í þjónustuveri Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2

Tilboðum skal skila fyrir kl. 11:00 föstudaginn 6. mars 2020 til þjónustuvers Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2.

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

ÚTBOÐ

Húsfélagið Snæland 1-3 í Reykjavík, óskar hér með eftir tilboðum í endurnýjun á þakklæðningu hússins og fleiru.

Helstu magntölur eru:

Þak:	472 m2
Gluggar:	14 m2
Gönguhurðir:	4 stk

Útboðsgögn má panta á netfanginu hannarr@hannarr.com og verða þau þá send viðkomandi á það netfang sem hann gefur upp. Tilboðin verða opnuð hjá Hannarr ehf. Síðumúla 1, 108 Reykjavík **þriðjudaginn 3. mars 2020, kl. 11,00.**

Hannarr

Síðumúla 1, 108 Reykjavík, sími: 533-3900
www.hannarr.com
hannarr@hannarr.com

Sérfræðingur í málefnum barna með alvarlegar þroska- og geðraskanir

Félagsmálaráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starf sérfræðings í málefnum barna með fjölþættan vanda og/eða mikla þroska- og geðraskanir. Starfsmaður mun starfa með sérfræðiteymi sem skipað er af félags- og barnamálaráðherra en teymið er sveitarfélögum til ráðgjafar um viðeigandi þjónustu við umrædd börn skv. lögum nr. 38/2018 um þjónustu við fatlað fólk með langvarandi stuðningsþarfir. Um fullt starf er að ræða og er æskilegt að viðkomandi getið hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Mat á upplýsingum um vanda, greiningum og þjónustuáætlunum, og hvaða viðbótarupplýsinga skal aflað fyrir viðeigandi málsmeðferð í sérfræðingateymi.
- Samskipti og ráðgjöf við þverfagleg þjónustuteymi sveitarfélaga og kortlagning á framboði þjónustu og viðeigandi leiða til að samræma stuðning á landsvísu.
- Öflun upplýsinga um framboð gagnreyndra aðferða og mat á möguleikum á innleiðingu nýrra aðferða í þjónustu á landsvísu.

Umsóknarfrestur er til 2. mars 2020
Nánari upplýsingar um starfið má finna á starfatorgi Stjórnarráðsins, www.starfatorg.is

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

Sveitarfélagið ÁRBORG

ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum í verkið:
„Lausar kennslustofur við Vallaskóla 2020“

Verkið felur í sér smíði og uppsetningu á tveimur færanlegum kennslustofum og tengigangi, á lóð Vallaskóla á Selfossi.
Innifalið í tilboðsverði skal vera allur kostnaður við smíði, undirstöður, uppsetningu, flutning, lagnir og lagnaskurði og frágang í verklok. Einnig byggingarstjórn, hönnun og samskipti við byggingaryfirvöld.
Verklok eru 4. ágúst 2020

Helstu magntölur eru:

Færanlegar kennslustofur	2 stk
Tengigangur	u.þ.b 21 m
Lagnaskurðir	60 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með **fimmtudeginum 27. febrúar 2020.** Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við skrifstofu Eflu á Suðurlandi í **síma 412 6900**, eða með tölvupósti í netfangið **utbod.sudurland@efla.is** og gefa upp nafn, heimilisfang, símanúmer og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila til Eflu verkfræðistofu, Austurvegi 1-5, 800 Selfoss fyrir **kl. 11.00 föstudaginn 13. mars 2020** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Árborg eignadeild



ÚTBOÐ

Ríkiskaup
Allar útboðsauglýsingar eru birtar á utbodsvefur.is

Utbodsvefur.is er sameiginlegur auglýsingavettvangur opinberra útboða. Á vefsvæðinu eru birtar auglýsingar og eða tilkynningar um fyrirhuguð innkaup opinberra aðila sem falla undir lög og reglugerðir um opinber innkaup.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

Nýtt heimili

Nýtt heimili fasteignasala - leigumiðlun
Hlíðasmári 10 , 201 Kópavogur S: 414-6600



Lundur 17
-Laust strax!

Glæsileg þriggja herbergja 106,8 fm endaíbúð á jarðhæð. Stæði í bílageymslu.

Nánari upplýsingar veitir Gyða Gerðarsdóttir, lögg. fasteignasali & leigumiðari í s. 695-1095. gyda@nyttheimili.is



EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

BRÍETARTÚN 11, 131,3 m²
105 Reykjavík, 89,9 mkr.

OPIÐ HÚS **Sunnudaginn 23. feb kl. 14:30 - 15:00**

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
Sími 867 0968
unnar@eignamidlun.is





Bríetartún 11, íbúð 07-12 er ný og glæsileg 131,3 fm fjögurra herbergja íbúð á 7.hæð í glæsilegu nýju lyftuhúsi á Höfðatorginu. Íbúðin skiptist í anddyri með góðum fataskápum, hol, 3 svefnherbergi (þar af hjónasvíta með sér baðherbergi), stofu, eldhús og baðherbergi með tengi fyrir þvottavél. Yfirbyggðar svalir með glæsilegu útsýni yfir borgina.

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

TJARNARSTÍGUR 5, 85,8 m²
170 SELTJARNARNES, 42,9 kr.

OPIÐ HÚS **Sunnudaginn 23. feb. kl. 16:00-16:30**

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





Sjarmerandi 3ja herbergja íbúð með sérinngangi í rólegu og fjölskyldu-vænu hverfi á Seltjarnarnesi. Íbúðin er á neðri hæð í tvíbýli. Tvö afar rúmgóð svefnherbergi. Sér bílastæði við húsið. Skjólsæll garður. Stutt í grunnskóla og leikskóla og alla helstu verslun og þjónustu.

LIND FASTEIGNASALA

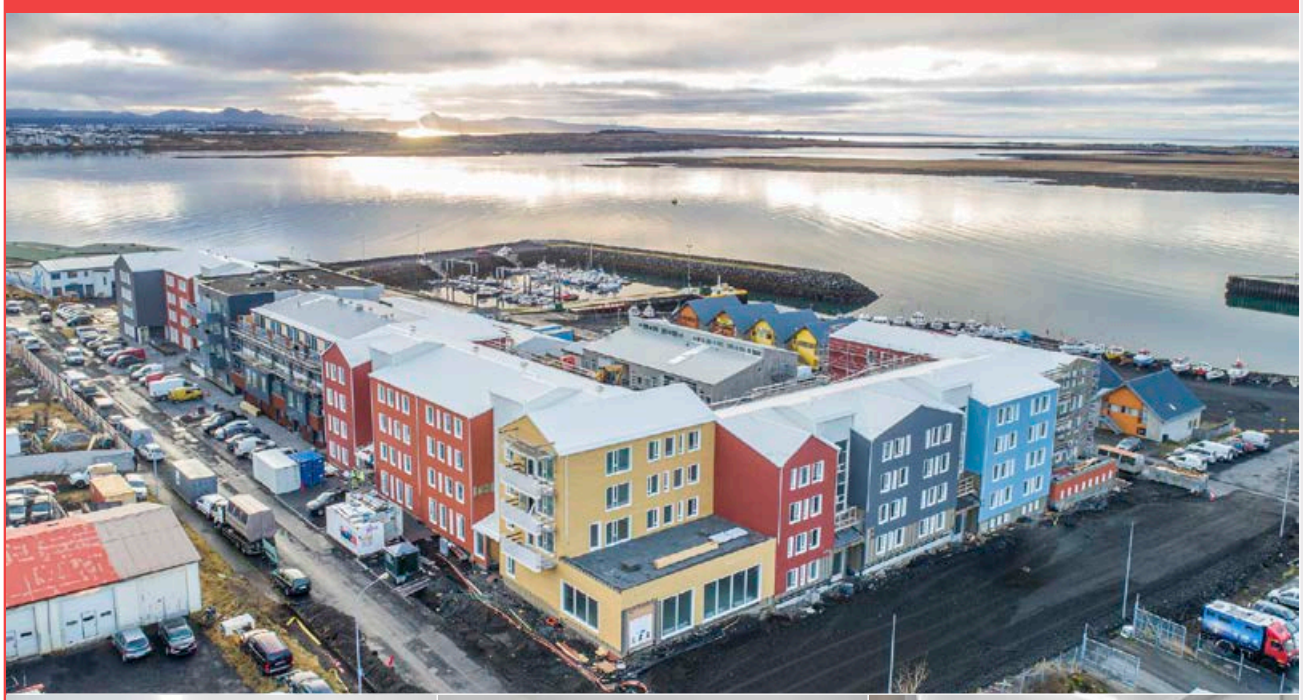
510 7900

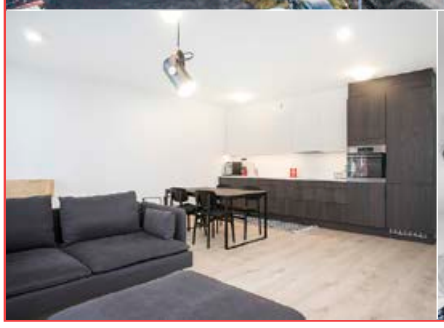
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

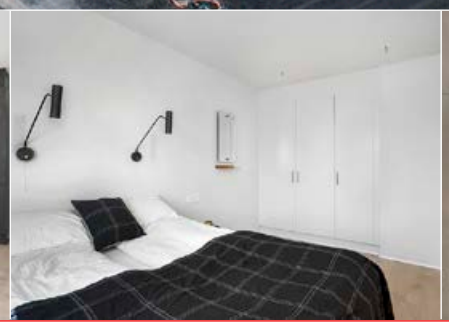


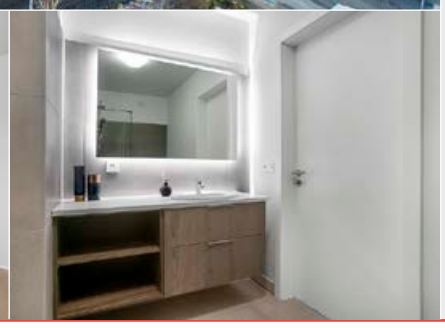
Þórunn	Hannes	Stefán	Kristján	Sveinn	Helga	Hrafn	Lára	Vernharð	Vera	Diðrik	Arna	Þorsteinn	Stefanía	Magnús	Gunnar	Bjarni	Albert	Kolbeinn	Hlynur	Ásrún	Eva	Sirrý	Elsa
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	AÐSTOÐARMAÐUR FASTEIGNASALA	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGGILTUR FASTEIGNASALI	LÖGFRÆÐINGUR

OPIÐ HÚS › sunnudaginn 23. feb 14:00 – 15:00









Hafnarbraut 13-15

200 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 46-175 fm FJÖLBÝLI HERB: 1-5

Fullbúin sýningaríbúð er til sýnis að Hafnarbraut 13A, íbúð 203.

Nýjar og glæsilegar íbúðir í mjög vönduðu fjölbýlishúsi á besta stað á Kársnesi. Íbúðirnar afhendast fullbúnar (án gólfefna) með innbyggðum ísskáp og uppþvottavél. Bílastæði í upphituðum bílakjallara fylgir öllum íbúðum nema tveimur. Lyfta fer alla leið niður í bílakjallara. Rafmagnstengill fylgir hverju stæði í bílakjallara. Kaupendur hafa vel um 4 gerðir af innréttingum í eldhúsi frá HTH. Gólfhiti á baðherbergjum. Húsið er klætt að utan og ál-tré gluggar og því viðhaldslítið og allir innveggir hlaðnir.

Verð frá 33.900.000 kr



Heyrumst
Þorsteinn Yngvason
Löggiltur fasteignasali
Hdl
› **696 0226**
› **thorsteinn@fastlind.is**

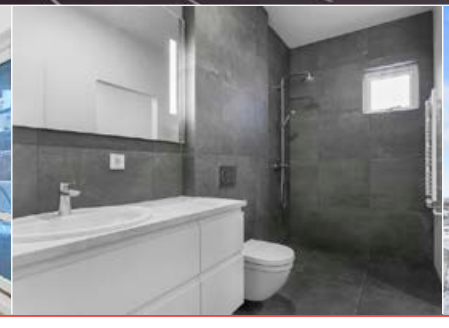


Heyrumst
Bjarni Blöndal
Löggiltur fasteignasali
› **662 6163**
› **bjarni@fastlind.is**

OPIÐ HÚS › sunnudaginn 23. feb 12:00 – 13:00









Urriðaholtsstræti 30

210 GARÐABÆR

STÆRÐ: 89,9-146,1 fm FJÖLBÝLI HERB: 3-5

Afhending eigi síðar en 31. Mars 2020.
Fullbúnar íbúðir til sýnis.

Nýjar og glæsilegar 3-5 herbergja íbúðir Urriðaholtsstræti 30 í lyftublokk Urriðaholti. Íbúðir skilast fullbúnar með öllum gólfefnum, ísskáp og innbyggðri uppþvottavél.

Húsið: Húsið er 5 hæða fjölbýlishús með 13 íbúðum, einum stigagangi og einni lyftu. Heildarfjöldi bílastæða er 25. 15 bílastæði eru á lóð og 10 stæði í lokuðu bílastæðahúsi. Hönnun hússins er samkvæmt kröfum til algildrar hönnunar og því auðvelt að aðlaga það að þörfum hreyfihamlaðra til búsetu. Útveggir eru einangraðir að utan og klæddir með álklæðningu. Gluggar og hurðir eru ál/tré og því húsið viðhaldslítið. Ein þriggja herbergja íbúð með sérinngangi.

Verð frá 49.500.000 kr



Heyrumst
Þorsteinn Yngvason
Löggiltur fasteignasali
Hdl
› **696 0226**
› **thorsteinn@fastlind.is**



Heyrumst
Helga Pálsdóttir
Löggiltur fasteignasali
› **822 2123**
› **helga@fastlind.is**

Uppspretta ánægjulegra viðskipta







EFSTALEITI
103 REYKJAVIK

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar.

LOKAÁFANGI Í SÖLU

- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.
- Fyrstu íbúðir til afhendingar vorið 2020. Fjölbreytt úrval íbúða, verð frá 28,9 millj.

FJÖLBREYTT ÚRVAL ÍBÚÐA, VERÐ FRÁ 28,9 MILLJ.

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM SUNNUDAGINN 23. FB KL. 13-14 Í SÝNINGARAÐSTÖÐU AÐ EFSTALEITI 27







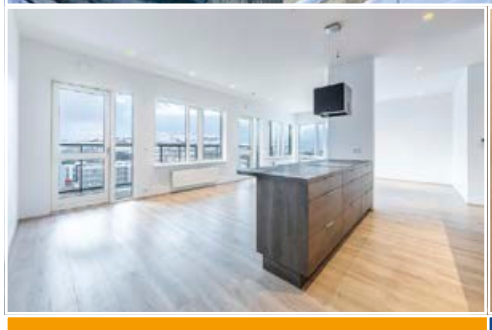
BORGARTÚN 28 a
105 REYKJAVIK

VERÐ FRÁ 59,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 23. FEB. KL. 13-14

- 10 tveggja herbergja íbúðir, um 84 m². Verð frá 59,9 milljónir.
- 10 þriggja herbergja íbúðir, um 110 m². Verð frá 69,9 milljónir.
- Ein þakíbúð á 7. hæð, 201 m² með 167 fm. svölum, útsýni til allra átta. Afhendist tilbúin til innréttinga. Tvö bílastæði fylgja. Verð 155 milljónir.
- Frábærlega staðsettar íbúðir í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og einkastæði í bílakjallara. Afhendast fullbúnar án gólfefna nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Ísskápur fylgir. Íbúðirnar eru rúmgóðar og vel skipulagðar, alrými einstaklega björt og vistleg. Akitekt er Orri Árnason hjá Zeppelin Arkitektum.







GERPLUSTRÆTI 21-23
270 MOSFELLSBÆR

VERÐ FRÁ 40,9 MILLJ.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 23. FEB. KL. 13-14

- Fullbúnar íbúðir, án megin gólfefna
- Innréttingar frá GKS
- Innbyggður ísskápur og uppþvottavél
- Afhending: G 23 í júní 2020 / G 21 í okt 2020
- Stærð 81-158 m²
- 2 til 5 herbergja
- Allar íbúðir með stæði í bílgeymslu
- Stutt í náttúru
- Útsýni úr flestum íbúðunum

EIGNAMIÐLUN SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Grensásvegur 11
Sími 588 9090
www.eignamidlun.is


BÖRKUR HRAFNSSON


MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR


DAVÍÐ ÓLAFSSON


HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON


RAGNHILDUR GUÐMUNDSDÓTTIR


STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON


GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR


BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON


GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON


INGIMAR INGIMARSSON


ÞÓRA BIRGISDÓTTIR


ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON


BRANDUR GUNNARSSON


SIGURÐUR FANNAR

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

OPIÐ HÚS | MÁNUDAG KL. 17.30-18.00



HAMRAKÓR 6 — 203 KÓPAVOGUR

EINBÝLISHÚS	6 HERBERGI	228,5 m²
VERÐ: 114.5M	GLÆSILEGT EINBÝLISHÚS Á ÚTSÝNISSTAÐ	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

OPIÐ HÚS | LAUGARDAG KL.14.00-14.30



TÚNGATA 38 — 101 REYKJAVÍK

EINBÝLISHÚS	6-7 HERBERGI	309,5m²
VERÐ: 165M	FALLEGT EINBÝLI MEÐ AUKAÍBÚÐ	
	BRANDUR GUNNARSSON	897 1401

OPIÐ HÚS | MIÐVIKUDAG KL. 17.30-18.00



SÆVANGUR 33 — 220 HAFNARFJÖRÐUR

EINBÝLISHÚS	7 HERBERGI	321 m²
VERÐ: 119.9M	STÓRGLÆSILEGT EINBÝLISHÚS MEÐ FRÁBÆRU ÚTSÝNI	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

OPIÐ HÚS | MÁNUDAG KL. 17.30-18.00



ÞÓRISTÚN 5 — 800 SELFOSS

EINBÝLISHÚS	6 HERBERGI	199 m²
VERÐ: 54.5M	FJÖLSKYLDUHÚS MEÐ 5 SVEFNHBERGJUM.	
	SIGURÐUR FANNAR	897 5930

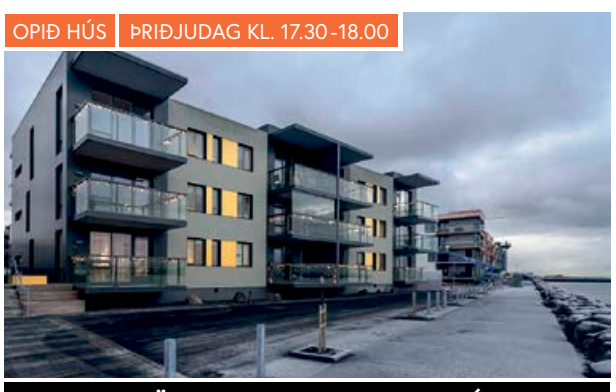
OPIÐ HÚS | SUNNUDAG KL. 16.00-16.30



FLÓKAGATA 69 — 105 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	5 HERBERGI	151,5 m²
VERÐ: 79.9M	FALLEG, VEL SKIPULÖGÐ ÍBÚÐ MEÐ ÚTLEIGUMÖGLEIKA.	
	ÚLFAR 788 9030 OG BÖRKUR	892 4944

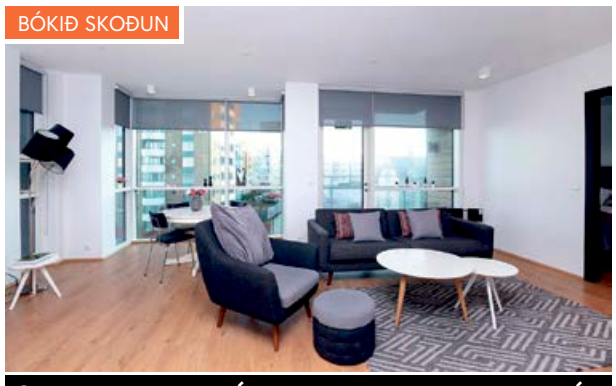
OPIÐ HÚS | ÞRIÐJUDAG KL. 17.30-18.00



NAUSTAVÖR 24 — 200 KÓPAVOGUR

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	100 m²
VERÐ: 69.5M	TVÆR SVALIR, EINSTAKT ÚTSÝNI YFIR ÖSKJUHLÍÐINA	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR	777 2882

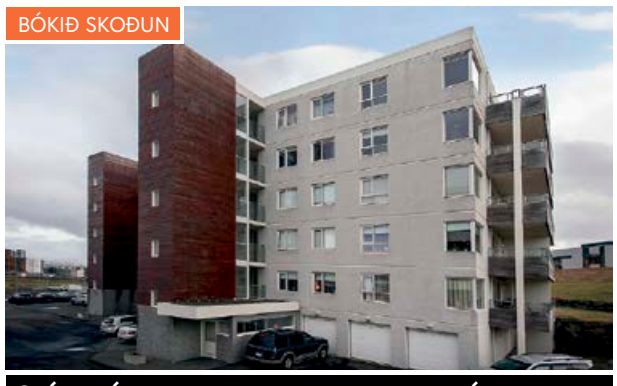
BÓKIÐ SKOÐUN



LINDARGATA 39, ÍB. 203 — 101 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	3 HERBERGI	103,5 m²
VERÐ: 63.9M	VEL SKIPULÖGÐ OG FALLEG ÍBÚÐ, STÆÐI Í BÍLGEYMSLU	
	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR	788 9030

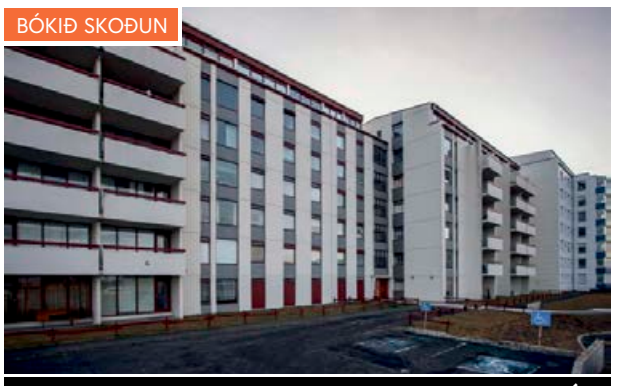
BÓKIÐ SKOÐUN



ÁSAKÓR 11 — 203 KÓPAVOGUR

FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	163 m²
VERÐ: 59.9M	STÓR SVEFNHERBERGI, BÍLSKÚR, TVÆR SVALIR	
	DAVÍÐ ÓLAFSSON	897 1533

BÓKIÐ SKOÐUN



Krummahólar 6 — 111 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	9 HERBERGI	185,9 m²
VERÐ: 52.5M	ÚTSÝNISÍBÚÐ Á TVEIMUR HÆÐUM	
	ÚLFAR 788 9030 OG BÖRKUR	892 4944

BÓKIÐ SKOÐUN



MEISTARAVELLIR 9 — 107 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	100,5 m²
VERÐ: 49.9M	FLOTT ÍBÚÐ Í HJARTA VESTURBÆJARINS	
	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR	788 9030

OPIÐ HÚS | LAUGARDAG KL. 15.00-15.30



SKÚLASKEIÐ 32 — 220 HAFNARFJÖRÐUR

FJÖLBÝLISHÚS	2-3 HERBERGI	60,7 m²
VERÐ: 34.9M	ÍBÚÐ Á EFTRI HÆÐ, TVÆR RÚMGÓÐAR STOFUR	
	GUNNLAUGUR 844 6447 OG ÚLFAR	788 9030

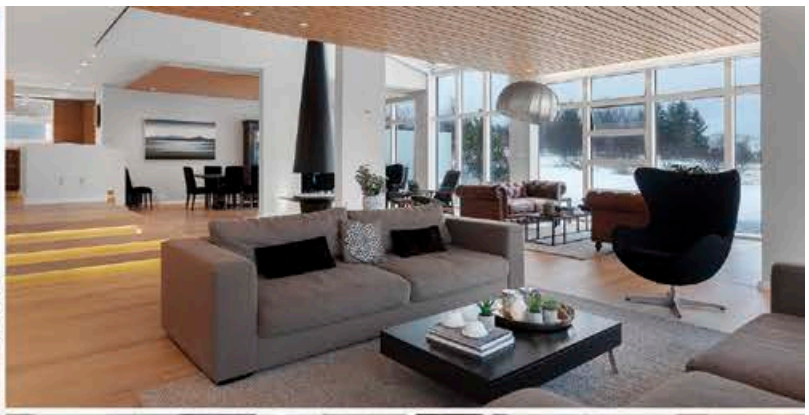
OPIÐ HÚS | MÁNUDAG KL. 17.00-17.30

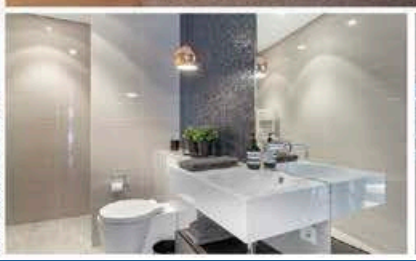


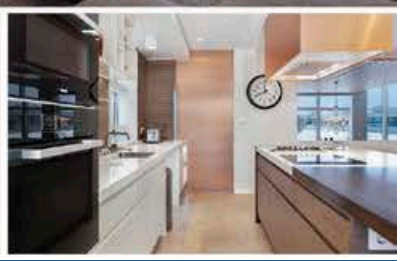
FURUGRUND 40 — 200 KÓPAVOGUR

FJÖLBÝLISHÚS	4 HERBERGI	85,8 m²
VERÐ: 42.5M	FALLEG - MIKIÐ ENDURNÝJUÐ	
	BRANDUR GUNNARSSON	897 1401





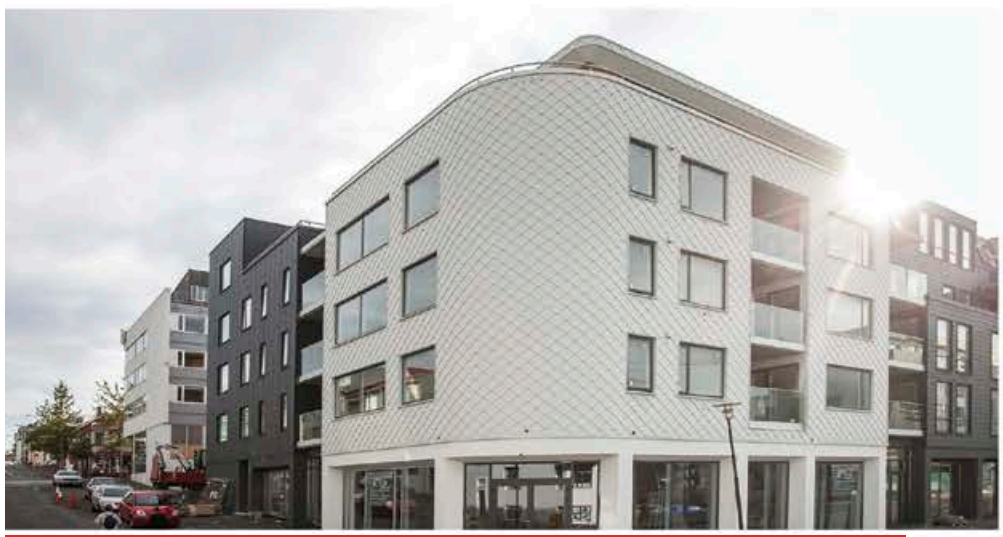




STIGAHLÍÐ 68A

VERÐ TILBOÐ / PANTIÐ SKOÐUN

- ✓ Stórglæsilegt og einstaklega vel hannað einbýlishús
- ✓ Vandað efnisval og allar innréttingar sérsmíðaðar
- ✓ Innst í botnlanga á eftirsóttu svæði í Reykjavík
- ✓ Stærð fasteignar er 411,9 fm auk 68,1 fm bílskúrs





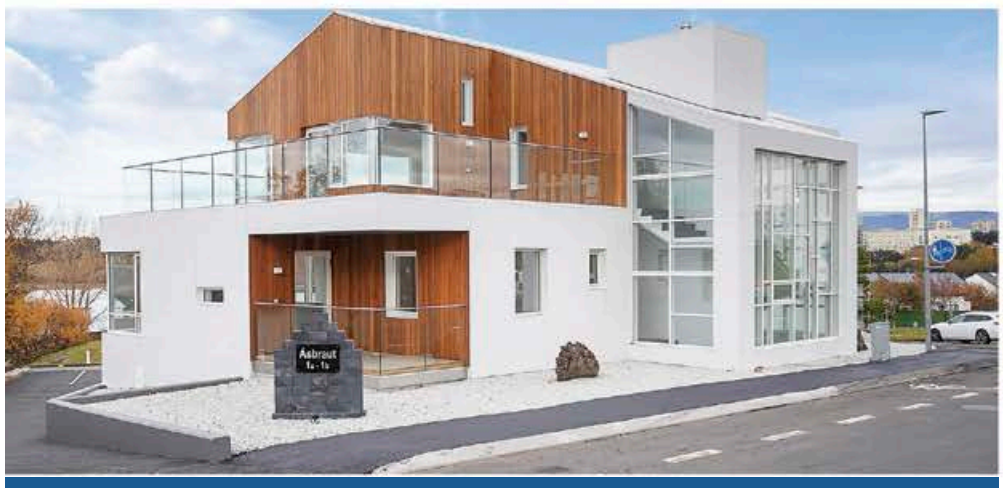
33 SELDAR AF 38 ÍBÚÐUM

SÖLUSÝNING: SUNNUDAGINN 23.FEB 15:00-15:30

HVERFISGATA 94-96

www.HVERFIS.is

- ✓ 14 glæsilegar fullbúnar íbúðir tilbúnar til afhendingar
- ✓ 2-3 herbergja íbúðir frá 76,5-123 m²
- ✓ Vandaðar innréttingar og tæki
- ✓ Verð frá 54.900.000 kr.





4 SELDAR AF 6 ÍBÚÐUM

SÖLUSÝNING: LAUGARDAGINN 22.FEB 16:00-16:30

ÁSBRAUT 1A & 1B

- ✓ Fullbúnar eignir tilbúnar til afhendingar 96,4 - 164,8 m²
- ✓ Viðhaldslétt hús með sléttu áli og harðvið
- ✓ Tvennar svalir eða verandir með hverri íbúð
- ✓ **Verð frá 59.9 - 89.9 mkr.**

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

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



MIKLABORG



102Reykjavík

Nýjar íbúðir við Hlíðarenda til sölu
Valshlíð – Fálkahlíð – Smyrilshlíð

Yfir 80 íbúðir seldar







OPIÐ HÚS | Laugardag og sunnudag frá kl. 14 til 15
Sýningar íbúð í Fálkahlíð 2

Glæsilegar 2ja, 3ja, 4ra og 5 herbergja íbúðir í 102 Reykjavík.

- Vandaðar ítalskar innréttingar, fataskápar ná allir upp í loft, innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni www.102reykjavik.is
- Lögð er megin áhersla á litlar og meðalstórar vandaðar íbúðir, innréttaðar á hagkvæman og þægilegan máta.
- Húsin liggja umhverfis garð í miðjunni og þar undir er tveggja hæða bílakjallari.

Verð frá : **39,5 millj.**



Nánari upplýsingar veita:


Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is


Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is


Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is


Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is


Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími:697 9300
svan@miklaborg.is


Páll Pórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929
pall@miklaborg.is


Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is


Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is



Sunnusmári – 201 Kópavogur

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn 23. febrúar frá kl. 12:00-13:00
Tökum á móti gestum við Sunnusmára 19


Sunnusmári 19-21


Sunnusmári 23



Sunnusmári 25

Nýr áfangi kominn í sölu

- 80 nýjar íbúðir við Sunnusmára 19-21, 23 og 25
- Studio, 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Kynntu þér skipulag og stærðir á www.201.is

Nánari upplýsingar veita:


Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520
jon@miklaborg.is


Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is


Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515
jko@miklaborg.is


Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atli@miklaborg.is


Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is


Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Pantaðu söluskoðun í dag
– Tryggðu þér íbúð

MIKLABORG | **OPIÐ LAUGARDAGA KL. 10 - 14**
Heitt á könnunni, líttu við og fáðu faglega ráðgjöf

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

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

STAKFELL ÓSKAR KONUM INNILEGA TIL HAMINGJU MEÐ DAGINN

LAXATUNGA 126, 270 MOS — 66.9M

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 23. FEB. MILLI KL. 14:00-14:30



JÓHANNA GÍGJA 662 1166

128,3 fm. Fallegt og vel skipulagt endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Garður með pöllum, skjólveggjum og heitum potti.

DALSBRAUT 3, 260 REYKJANESBÆR — 29.9M

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 23. FEB. MILLI KL. 13:30-14:30



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Fullbúnar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél. Afhending maí/júní 2020. Þriggja herbergja, 75 fm íbúðir frá 29,9 millj. og fjögurra herbergja, um 100 fm. á 39,5 millj. Allar íbúðir með sér inngangi.

BORGARTÚN 28, 105 RVK — VERÐ FRÁ: 59.9M

OPIÐ HÚS ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 12:00-13:00





JÓHANNA GÍGJA 662 1166

Glæsilegar nýjar íbúðir teiknaðar af Zeppelin arkitektum. Vandaðar innréttingar frá Axis. AEG tæki í eldhúsi. Flísar frá Parka.

Gott skipulag. Stórar svalir. Stæði í bílageymslu. Traustur verktaki.

TANGABRYGGJA 15, 110 RVK — 69.9M



MATTHILDUR SUNNA 690 4966

146,3 fm., 3ja herb. íbúð á 6. hæð með stæði í upphituðum bílakjallara. Íbúðin er á tveimur hæðum. Íbúðin afhendist fullbúin við kaupsamning.

LINDARBRAUT 635, 262 REYKJANESBÆR — 18.9M

OPIÐ HÚS ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 12:00-13:00





MATTHILDUR SUNNA 690 4966

Tveggja herbergja, 58,6 fm. íbúð sem búið er að taka í gegn. Sameiginlegt þvottahús á báðum hæðum. Geymsla á hæð. Íbúð fylgir 6 fm. pallur með skjólvegg á sérafnotareit sem er samtals 16,4 fm.

ÁRSKÓGAR 8 - 109 RVK — 49.7M

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 23. FEB. MILLI KL. 15:30-16:00



JÓHANNA GÍGJA 662 1166

3ja herbergja 94,2 fm Eign fyrir +60 ára í félagi eldri borgara. Húsvörður er í húsinu. Matsalur og félagsstarf. Laus til afhendingar.

BRATTAHLÍÐ 40-46, 270 MOS — 57.9M

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 26. FEB. MILLI KL. 17:00-18:00

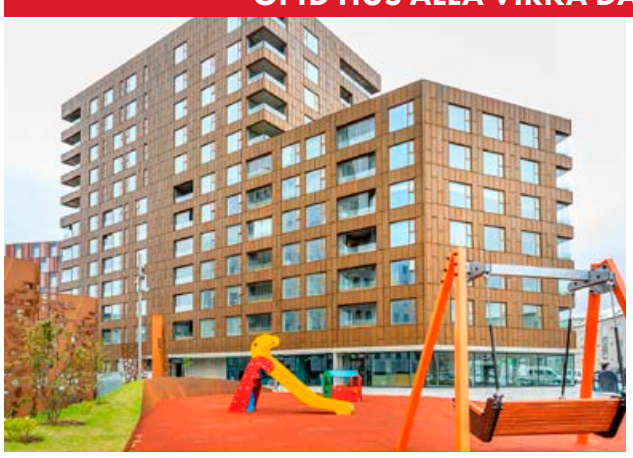


HALLDÓR / JÓN SANDHOLT JR

Glæsilegar 111,4 fm fullbúnar nýjar íbúðir í tveggja hæða fjögurra íbúða húsi við Bröttuhlíð 40-46 í Mosfellsbæ. Allar íbúðir eru með sér inngangi.

BRÍETARTÚN 9-11, 105 RVK — VERÐ FRÁ: 41.9M

OPIÐ HÚS ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL. 12:00-13:00









ERLA 692 0149, JÓN GUÐNI 777 2288, HALLDÓR 618 9999

LÆKKAÐ VERÐ Á ÞESSARI FALLEGU NÝBYGGINGU. Nýjar íbúðir sem afhendast strax. Fallegar sérsmíðaðar innréttingar, gólfhiti með sér hitastilli í hverju rými fyrir sig. Þvottaaðstaða innan íbúðar. Svalalokun á svölum.

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

• Starfsfólk okkar starfar eftir gæðahandbók að tryggja gæði í vinnubrögðum • Hjá okkur starfar fjöldi lögfræðinga sem er mikilvæg stoð fyrir okkar viðskiptavini
• Við seljum mikinn fjölda fasteigna á ári hverju og byggjum þannig á mikilli reynslu • Við veitum frábæra þjónustu allt söluferlið

Opið hús laugardaginn 22. febrúar kl. 13:30 - 14:00



bjorgvin@domusnova.is **Verð: 69.900.000**

Nesvegur 104 - Seltjarnarnes
Stærð 135,6 fm - Verönd - 4 herbergi - Bílskúr
Allar upplýsingar veitir Björgvin Þór lgf. í síma 855 1544

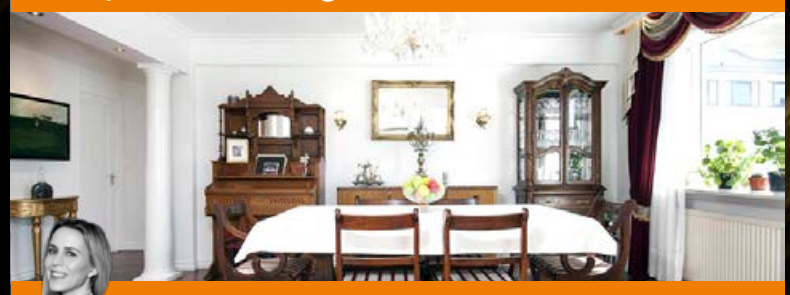
Opið hús miðvikudaginn 26. febrúar kl. 17:15-17:45



go@domusnova.is **Verð: 39.900.000**

Vesturbraut 15 - Hafnarfjörður
Stærð: 77,3 fm - Neðri hæð - 3-4 herbergi - Verönd
Allar upplýsingar veitir Guðný Ösp lgf. í síma 665 8909

Opið hús mánudaginn 24. febrúar kl. 17:15-17:45



go@domusnova.is **Verð: 59.900.000**

Lindargata 12- Reykjavík
Stærð 134,1 fm - 4 herbergi - Stórar stofur - Suðursvalir
Allar upplýsingar veitir Guðný Ösp lgf. í síma 665 8909

Opið hús sunnudaginn 23. febrúar kl. 13:00-13:30



oskar@domusnova.is **Verð: 49.900.000**

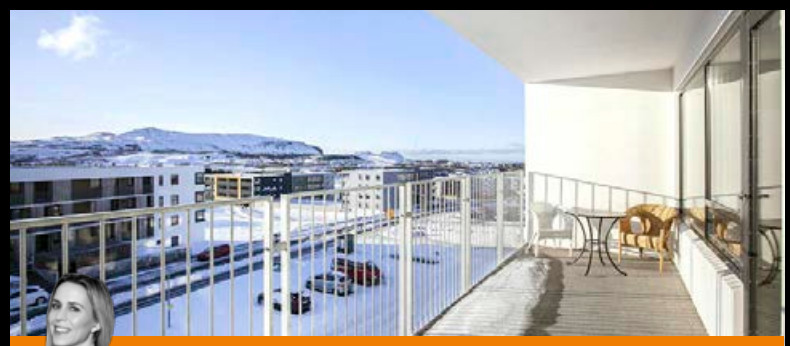
Norðurbrú 3 - Garðabær
Stærð: 87,5 fm - 3 herb. - Stæði í bílageymslu
Allar upplýsingar veitir Óskar Már lgf. í síma 615 8200

Opið hús miðvikudaginn 26. febrúar kl. 17:15-17:45



go@domusnova.is **Verð: 30.900.000**

Vesturbraut 15 - Hafnarfjörður
Stærð: 61,4 fm - 3 herbergi - Útsýni - Efri hæð
Allar upplýsingar veitir Guðný Ösp lgf. í síma 665 8909



go@domusnova.is **Verð: 54.900.000**

Vefarastræti 17 - Mosfellsbær
Stærð 110,2fm - Útsýni - 4 herbergi - Bílageymsla - Lyfta
Allar upplýsingar veitir Guðný Ösp lgf. í síma 665 8909

Opið hús Sunnudaginn 23. febrúar kl. 14:00-14:30



gunnar@domusnova.is **Verð: 58.900.000**

Heiðarbraut 7e - Reykjanesbær
Stærð 185,3 fm - 5 herb. - 2 baðherb. - Glæsilegt - Bílskúr
Allar upplýsingar veitir Gunnar Vil lgf. í síma 776 3848

Opið hús þriðjudaginn 25. febrúar kl. 17:30 - 18:00



oskar@domusnova.is **Verð: 69.900.000**

Bústaðavegur 99 - Reykjavík
Stærð 134,5 fm - 4 herb. - 2 baðherb. - Endurnýjað
Allar upplýsingar veitir Óskar Már lgf. í síma 615 8200



DOMUSNOVA
Fasteignasala

DOMUSNOVA - HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

TRYGGVAGATA 13

HJARTA REYKJAVÍKUR

NÚ FER HVER AÐ VERÐA SÍÐASTUR



SÖLUSÝNING 22.-23. FEBRÚAR

kl. 14:00-15:00

Stærðir frá 55,3 m² til 164,9 m² - Verð frá 40.000.000

Samræmingarhönnuður, hús og skipulag:
Hildigunnur Haraldsdóttir arkitekt

Sérhönnuðir burðarþols og lagna:
Verkfræðistofa Þráinn og Benedikt.

Sérhönnuður rafmagns og veikstraums:
Helgi Eiríksson

Hönnun lýsingar: Lúmex ehf.

Byggingaraðili: TI3 ehf.

* Mikið útsýni yfir höfnina og yfir sjóinn.
* Ljósa og hitastýring í íbúðum er frá ABB, free@home, snjalllausn.
* Í húsinu er lyklalaust aðgengi.
* Glæsilegar innréttingar og vandaður frágangur.
* Gler er af gerðinni Klima Plus, mjög góð hljóðdempun.
* Einstaklega fallegt anddyri, marmari á gólfum og veggir skreyttir með listaverkum eftir Leif Breiðfjörð.
* Stigahús og gangar lagðir með hljóðdempandi undirlagi og teppi.



Óskar Már Alfreðsson
Löggiltur fasteignasali
oskar@domusnova.is
Sími: 615 8200



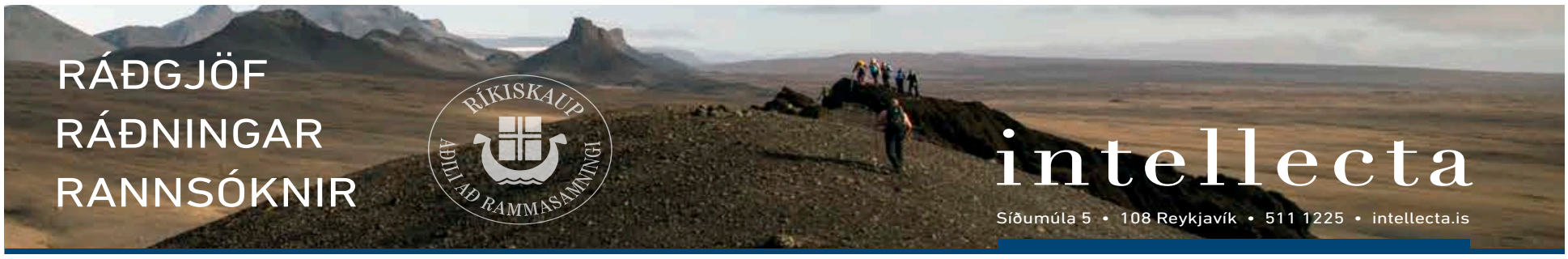
Daði Þór Jónsson
Löggiltur Fasteignasali
dadi@domusnova.is
Sími: 695 6037



Guðný Ösp Ragnarsdóttir
Lögfræðingur, Löggiltur Fasteignasali
go@domusnova.is
Sími: 665 8909

DOMUSNOVA
Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS



Gylfaflöt 17, 112 Grafarvogur
til sölu eða leigu – *tvær stærðir*

231,5fm - 371,3fm



BERG FASTEIGNASALA

Nýtt steinsteypt iðnaðar og skrifstofuhúsnæði

Húsnæðið er á tveimur hæðum þar sem iðnaðarrými er á jarðhæð og skrifstofurými á 2. Hæð. Tvær innkeyrsluhurðir, gott útipláss og hiti í gólfi.

Góð staðsetning.

Sveigjanlegir kaup/leigu skilmálar í boði - möguleiki á forkaupsrétti við leigu.



Pétur Pétursson
Löggiltur fasteignasali – s. 897 0047
petur@berg.is

Davíð Ólafsson
Löggiltur fasteignasali – s. 896 4732
david@berg.is



BERG Fasteignasala | Háholt 14 | Mosfellsbæ | Sími: 588 5530 | berg@berg.is | **berg.is**

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

- Hjá okkur starfar sterkt teymi löggiltra fasteignasala, lögfræðinga og viðskiptafræðinga
- Bókaðu söluverðmat þér að kostnaðarlausu



Vilborg Gunnarsdóttir
Löggiltur Fasteignasali/M.Sc. Alþj. Fjármál
vilborg@domusnova.is
Sími: 891 8660

DOMUSNOVA Fasteignasala

Capacent_

Capacent flokkun
Sparar **tíma** og fyrirhöfn!

Nýtt!

Alfreð


Sigurður Samúelsson
Lögg. fast. og eigandi


Þórey Ólafsdóttir
Lögg. fast. og eigandi


Andri Sigurðsson
Lögg. fast. og eigandi


Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi


Júlíus Jóhannsson
Lögg. fast. og eigandi


Monika Hjálmtýsdóttir
Lögg. fast og eigandi


Þórarinn Thorarensen
Löggiltur fast.


Ása Þöll Ragnarsdóttir
Skjalavinnsla/móttaka


Nadia Katrín Banine
Löggiltur fast.


Ingibjörg A. Jónsdóttir
Löggiltur fast.


Eggert Maríuson
Löggiltur fast.


Helga Snorradóttir
Skrifstofa/skjalavinnsla


Guðrún D. Lúðvíksdóttir
Löggiltur fast.


Ásdís Rósa Ásgeirsdóttir
Löggiltur fast.


Jón Óskar
Löggiltur fast.


Anna Teitsdóttir
Löggiltur fast.

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN

KAUPSÝSLAN FASTEIGNASALA

Hlíðasmára 2 201 Kópavogi Sími 512 4900

HVERFISGATA 85-93

OPIÐ HÚS



OPIÐ HÚS SUNNUDAG 23. FEB KL.14:00-15:00





- Um er ræða nýjar íbúðir í viðhaldslitlu lyftufjölbýli í miðbæ Reykjavíkur.
- Íbúðir eru 2ja og 3ja herbergja, stærðir 45.1 – 108 fm.
- Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu í hjarta miðbæjarins.
- Íbúðir eru tilbúnar til afhendingar við kaupsamning og afhentar fullbúnar án gólfefna, votrými eru flísalögð.
- Stæði í lokaðri bílgeymslu með öllum íbúðum. Glæsilegt útsýni úr íbúðum.
- Vandaðar innréttingar og gott skipulag á íbúðum.
- Byggingaraðili er Rauðsvík ehf. sem stendur fyrir mikilli uppbyggingu í miðborg Reykjavíkur.
- Hægt að skoða allar íbúðir og skipulag inni á **http://www.vitaborg.is**

Verð: 37,9 – 79,9 millj.

Upplýsingar um íbúðirnar veita:


Jón Óskar
Lögg. fast
jonoskar@landmark.is
sími 693 9258


Þórarinn Thorarensen
Lögg. fast
th@landmark.is
sími 770 0309


Sveinn Eyland
Lögg. fast og eigandi
sveinn@landmark.is
sími 690 0820

MIKLABORG



Hraunbær 103 a/b/c
110 Reykjavík



Hafið samband

Nánari upplýsingar veita:



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími:697 9300
svan@miklaborg.is



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272
axel@miklaborg.is



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232
thorhallurb@miklaborg.is

Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 60+

- Útsýnisíbúðir
- Stærðir frá 52-160 fm, stúdíó, 2ja og 3ja herbergja íbúðir
- Flestar íbúðirnar ná í gegnum húsið
- Vinsælar íbúðir
- Aðgengi að þjónustu og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg í Hraunbæ 10
- Vandaðir verktakar
- Afhending október 2020

Verð frá: **42,5 millj.**







Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Birkiland 14
660 Mývantssveit

Húsið er stórglæsilegt á frábærum náttúru-stað rétt hjá Grjótagjá í Mývatnssveit

- Húsið er 320 fm á tveimur hæðum hæðum
- Með 6 baðherbergjum og fallegum stórum alrýmum með útsýnis stofu úr setustofu.
- Glæsilegar stofur og vel búið fallegt eldhús

Verð: **Tilboð**



OPIÐ HÚS
sunnudaginn 23. febrúar kl. 14:00 - 14:30

Freyjubrunnur 29
113 Reykjavík



Nánari upplýsingar veita:
Kjartan Í. Guðmundson, vfr. og aðst. fasteignas
kjartan@miklaborg.is **sími:** 663-4392

Ólafur Finnbogason, lögg. fasteignasali
olafur@miklaborg.is **sími:** 822 2307

- Virkilega falleg og björt 140,5fm fjögurra herbergja íbúð á 3 hæð í nýlegu lyftuhúsi
- Tvennar svalir
- Stæði í lokuðu bílskýli
- Fallegt útsýni
- Gólfhiti

Verð: **64,9 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN

Stigahlíð 85
105 Reykjavík

Glæsilegt 271,7 fm einbýlishús
Verð : **125 millj.**

- 4-5 svefnherbergi, 3 snyrtingar
- 2 stofur, arinn
- Sólpallur með heitum potti
- 2ja herbergja aukaíbúð í kjallara
- Góð staðsetning, stutt í alla þjónustu

Nánari upplýsingar: **Friðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307



Bjarkarbraut 3
801 Grímsnes

Glæsilegt 115 fm heilsársh ús í Bjarkarborgum
Verð : **47,5 millj.**

- Auka 30 fm gestahús á fallegri eignarlóð
- Hjónasvíta m sérbaðherbergi
- Gestaherbergi og svefnloft
- Stór pallur m nuddpotti

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

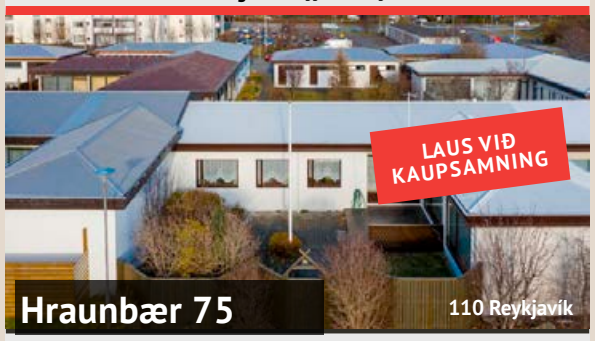


Ránargata 9a
101 Reykjavík

Alls 309 fm auk sameignar
Verð : **Tilboð**

- Fjórar íbúðir, ein á hæð,
- Tvær 4ra herb, ein 3ja herb og ein 2ja herb
- Starfrækt var gistiheimili í húsinu, selst án gistileyfis
- Frábær staðsetning, mikið endurnýjuð eign
- Geymslur fylgja öllum íbúðum

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



LAUS VIÐ KAUPSAMNING

Hraunbær 75
110 Reykjavík

Fallegt raðhús á einni hæð stærð 169 fm
Verð : **73,9 millj.**

- Bílskúrinn með gryfju 25,7 fm
- Stórar bjartar stofur
- Skjólgóður afgirtur suður garður með verönd
- Frábær staðsetning, stutt í skóla, verslun og þjónustu

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Gerplustræti 12
270 Mosfellsbær

4ra herb endaíbúð á efstu hæð
Verð : **54,9 millj.**

- Nýlegt hús, stutt í leik- og grunnskóla.
- Stofa og eldhús í opnu rými.
- Útgengt á 18 fm svalir. Gott útsýni
- Lyfta og snyrtileg sameign
- Stæði í lokaðri bílgeymslu

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Gaukshólar 2
111 Reykjavík

Glæsileg 169,8 fermetra penthouse íbúð með bílskúr við Gaukshóla 2
Verð : **56,5 millj.**

- Íbúð nr 706 / 7F
- Eignin er skráð skv FMR 169,8 fm að stærð þar sem íbúðarrými er skráð 143,2 fm
- Bílskúr 26,6 fm

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

VALHÖLL FASTEIGNASALA STOFNUÐ 1995

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is | Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði



Ingólfur Geir Gissurarson
Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali og leigumiðlari.
896 5222



Heiðar Friðjónsson
Sölustjóri. Löggiltur fasteignasali B.Sc.
693 3356



Snorri Snorrason
Löggiltur Fasteignasali.
895 2115



Úlfar F. Jóhannsson
hdl. Lögfræðingur. Löggiltur Fasteignasali. Skjalagerð.
692 6906



Margrét Sigurgeirsdóttir
Skrifstofustjóri.
margret@valholl.is
588 4477



Pétur SteinarJóhannsson
Aðstoðarm. fasteingasala Snæfellsnesi
893 4718



Anna F. Gunnarsdóttir
Löggiltur Fasteignasali. Lista og innanhús Stílisti
892 8778



Sturla Pétursson
Löggiltur Fasteignasali.
899 9083



Rakel Árnadóttir
Lögg. Fasteignasali. Mannfræðingur/ alþjóðatengill
895 8497

Framúrskarandi fyrirtæki 2015 2018

Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 30 - GARÐABÆ.

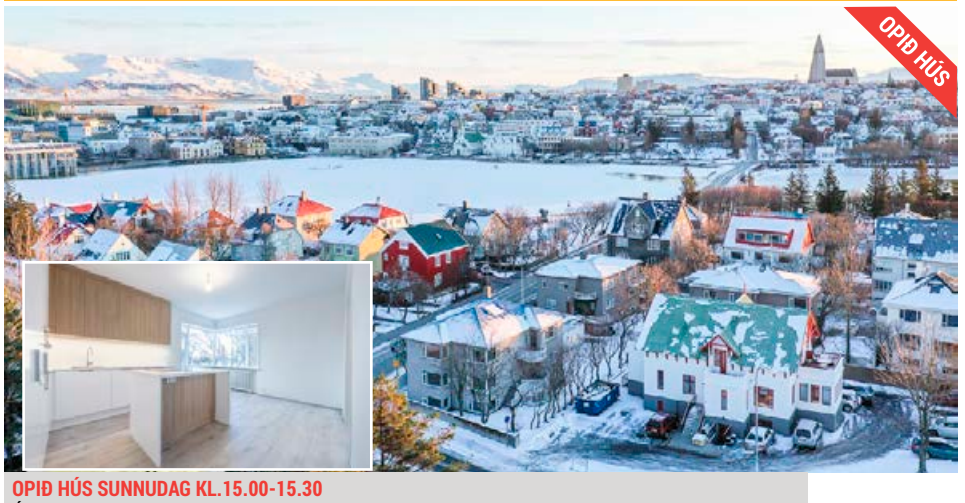


OPIÐ HÚS SUNNUDAG FRÁ KL. 16.00 TIL 17.00
í Urriðaholtsstræti 30 er verið að leggja loka hönd á 13 - glæsilegar nýjar íbúðir sem afhentar verða í næsta mánuði, íbúðirnar eru 3ja, 4ra og 5- herb . Íbúðirnar eru sérlega vandaðar og með skemmtilegu skipulagi og eru t.d 3ja herb. íbúð á jarðhæð sem er sérútbúin fyrir fatlaða með sérinngangi að framan og sérinngangi úr bílakjallara. 3ja herb. íbúðir eru frá 89,9fm og kosta frá 47,9 milj. 4ra herb. íbúðir eru frá 137,7 fm og kosta frá 66,9 milj og svo eru 5- herb. íbúðir sem eru frá 139,4 fm og kosta frá 64,9 milj. Á fimmtu hæð eru tvær glæsilegar þakíbúðir með stórum svölum sem kosta 79,9 milj. Frágangur er allur hinn glæsilegasti. Stæði í bílageymslu með stærri íbúðunum.
Sölumenn Valhallar verða á staðnum sunnudaginn 23. febrúar frá kl. 16.00 til 17.00.

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is



SUÐURGATA 37 - 3 ÍBÚÐIR.



OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL.15.00-15.30
Á besta stað við Reykjavíkurtjörn, til sölu þrjár glæsilegar og algjörlega endurnýjaðar íbúðir. Tvær hæðir sem eru 180 fm og 160 fm og íbúð á jarðhæð með sérinngangi sem er 100 fm. Húsið hefur verið endurnýjað frá grunni, með nýjum lögnum, nýjum gluggum, gólfefnum og innréttingum. Glæsilegar tvær 4ra herb. hæðir, báðar með sérinngangi, sérþvottarhúsi og bílskúr. Á jarðhæð er 3ja herb. íbúð með sérinngangi og geymslu innan íbúðar. Verð á stærri hæð er 89,8 milj, verð á minni hæð 86,8 milj og verð á íbúð á jarðhæð er 44,9 milj.

Heiðar verður á staðnum sunnudaginn 23. febrúar frá kl. 15.00 til 15.30.

Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is



URRIÐAHOLT GLÆSILEGT OG VANDAÐ 220 FM RAÐHÚS



Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is



Við Brekkugötu í Urriðaholti er 220 fm vandað endaraðhús. Húsinu er skilað eins og það er nánast tilbúið til innréttinga. Húsið stendur á góðum útsýnistað í Urriðaholti. Á efri hæð er bílskúr, stofur, eldhús, eitt herb. og gestasyrting. Á neðri hæð eru þrjú herb. sjónv. herb. baðherb. geymsla og þvottarhús. **Verð 86,9 milj.**

FROSTAFOLD 32 - GRAFARVOGI. FALLEG 3JA.



Nánari upplýsingar:
Anna F. Gunnarsd.
Lögg. fasteignasali
Sími: 892-8778
anna@valholl.is



OPIÐ HÚS mánudag 24.feb. kl. 17,30 - 18,00 (íbúð 03-02)
Falleg og velskipulögð 80,5 fm 3ja herbergja íbúð á 3.hæð (efstu) Húsiðer jarðhæð+2 hæðir. Frábær staðsetning í Grafarvogi. Stutt í leikskóla, skóla og aðra þjónustu. Þvottaaðstaða í íbúð og geymsla. Mjög vel skipulögð íbúð. Suðvestur svalir. **Verð 40,9 millj.**

NORÐURBAKKI 11.B - HFJ. GLÆSILEG 3JA.



Nánari upplýsingar:
Anna F. Gunnarsd.
Lögg. fasteignasali
Sími: 892-8778
anna@valholl.is



OPIÐ HÚS, laugardag 22.feb. kl. 16.00-17:30 (Bjalla 02-05)
Nýleg glæsileg 3ja herb. íbúð á 2.hæð í nýlegu lyftuhúsi auk stæði í bílskýli. Vandaðar innréttingar. Vestur svalir með svalalokun. 2 góð svefnherbergi. Þvottaherbergi í íbúð. Baðherbergi m. sturtu og baðkar. **Verð: 53 millj.**

GLÆSILEGT ÚTSÝNISHÚS Í BORGARHVERFI GRAFARVOGS



Nánari upplýsingar:
Heiðar Friðjónsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 693-3356
heidar@valholl.is



Í einkasölu 178,4 fm parhús á tveimur hæðum, með 4- svefnherb. við Æsuborgir í Borgarhverfi Grafarvogs. Húsið er skemmtilega hannað og skemmtilega skipulagt, á frábærum stað með glæsilegu útsýni. Pantið skoðun hjá Heiðari sem getur sýnt með litlum fyrirvara.

LJÓSHEIMAR 14 A - 4RA Á 8 HÆÐ. ÚTSÝNI.



Nánari upplýsingar:
Anna F. Gunnarsd.
Lögg. fasteignasali
Sími: 892-8778
anna@valholl.is



OPIÐ HÚS sunnudag 23.feb. KL: 15:30-16:00
Vel skipulögð 88 fm 4ra herb. íbúð á 8.hæð (efsta) í góðu fjölbýli á frábærum stað. Sérinngangur af svalagangi. Suðvestur svalir með frábæru útsýni yfir Borgina, einnig aðrar svalir í íbúðinni. Þvottaaðstaða á baði. Laus strax. **Verð 42 millj.**

HRAUNBÆR 138. FALLEG 4RA Á 2.HÆÐ..

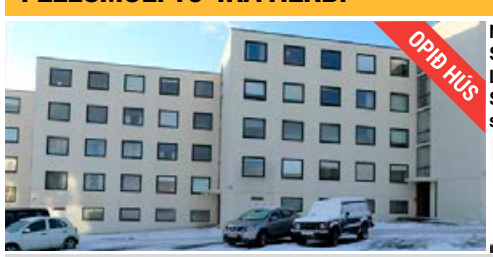


Nánari upplýsingar:
Anna F. Gunnarsd.
Lögg. fasteignasali
Sími: 892-8778
anna@valholl.is



Opið hús sunnudag 23. feb. kl. 17.00 til 17.30.
Falleg og talsvert endurnýjuð 4ra herbergja 108 fm íbúð á 2.hæð í 6 íbúða stigahúsi ofarlega við Hraunbæ á rólegum stað. Nýlegt eldhús, Eikarparket, Þvottahús og geymsla í íbúð. Góðar vestur svalir. Góð staðsetning við Hraunbæinn. **Gott verð 38,9 m.**

FELLSMÚLI 18 4RA HERB.



Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is



Opið hús þriðjudag 25. feb. kl 17:15 - 17:45.
Í einkasölu góð 4ra herb. 104,4 fm íbúð á 2. hæð í góðu fjöleignahúsi.Suðursvalir, laus í byrjun apríl.
Verð 42,350 millj.

NÝIBÆR GUESTHOUSE - HÖFN HORNAFIRÐI



Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is



Tilboð óskast í fallegt og fullbúið gistiheimili. 8 herbergi öll með baði. Mikið endurnýjað hús og möguleikar á stækkun. Hornafjörður er í dag einn aðal ferðamannastaður landsins, gjarnan endastöð túrista á ferð um Suðurland/Jökulsárlón, og enþá í stöðugum vexti. **FRÁBÆRT TÆKIFÆRI.**

SAUÐANES HORNAFIRÐI - FERÐAÞJÓNUSTUJÖRÐ



Nánari upplýsingar:
Snorri Snorrason
Lögg. fasteignasali
Sími: 895-2115
snorri@valholl.is



Tilboð óskast í vel staðsett 35 ha ferðaþjónustujörð í 7km fjarlægt frá Höfn í Hornafirði ásamt 20% hlutdeild í fjallendi. Íbúðarhúsið er nú með 7 tveggjamanna herbergjum en leyfi er fyrir 30 manns.
Einstakt tækifæri.



Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir segir hljóðbylgjurnar leita uppi blóðpróteinið í skemmdum háræðum og þurrka það upp. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hljóðbylgjur eru varanleg lausn við háræðaskemmdum

Háræðaskemmdir í andliti valda fólki oft miklum ama. Háræðaslitsmeðferð með hljóðbylgjum hefur reynst góð lausn á vandamálinu en hljóðbylgjurnar ná til svæða sem ekki er hægt að meðhöndla með lasermeðferð.

Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir hjá snyrtistofunni Hafbliki sérhæfir sig í háræðaslitsmeðferð með hljóðbylgjum. Hún segir að fólk eigi ekki að þurfa að sætta sig við háræðaskemmdir það sem eftir er. „Margir sem koma til mín eru búnir að gefa upp vonina og halda að það sé engin lausn. Flestir hafa prófað ýmsar meðferðir eins og til dæmis lasermeðferð og halda að það sé eina lausnin en það er langur vegur frá því," segir Guðrún.

„Ég er með tæki sem notar hljóðbylgjur sem vinna 100% á vandamálinu. Tækið er með margar sérhæfðar stillingar, eina fyrir blóðblöðrur, aðra fyrir háræðastjörnur, háræðaflækjur og svo framvegis. Háræðaskemmdir geta verið svo margslungnar."

Yfirleitt þarf fólk að fara þrisvar í gegnum ferlið til að háræðarnar lokist alveg og fjórar til sex vikur þurfa að líða á milli meðferða. „Í fyrstu meðferð hverfa allra minnstu æðarnar og þær stærri dragast saman, í næstu skipti er haldið áfram þar sem frá var horfið þar til hægt er að loka æðunum alveg," útskýrir Guðrún. „Stundum þarf fleiri en þrjár meðferðir á háræðastjörnur því það er oft mikill kraftur í þeim. En þá er frítt að koma í meðferð eftir þriðja skiptið svo ég geti klárað að loka æðunum alveg. Eftir það koma þær ekki aftur og líkur á að fá nýjar háræðaskemmdir minnka. Það léttir á öllu kerfinu að vera laus við skemmdirnar. Það kemur samt ekki í veg fyrir að nýjar háræðaskemmdir myndist ef fólk fer ekki varlega í sólinni eða miklu frosti eða ef hormónaójafnvægi verður. Hljóðbylgjurnar leita uppi blóðpróteinið í skemmdum háræðum og þurrka það upp. Þannig er ég bara að meðhöndla skemmdar háræðar en ekkert annað í kringum þær."

Árangurinn vel sjáanlegur

Steinn Karlsson er einn þeirra sem hafa fengið lausn á sínum vanda hjá Guðrúnu á Snyrtistofunni Hafbliki. Hann var með mjög miklar háræðaskemmdir í andliti sem eru nú næstum allar horfnar en konan hans þakkaði Guðrúnu fyrir að hafa yngt manninn sinn um mörg ár.

> **Í fyrstu meðferð hverfa allra minnstu æðarnar og þær stærri dragast saman, í næstu skipti er haldið áfram þar til hægt er að loka æðunum alveg.**

„Ég þurfti að fara í frekar mörg skipti og var lengi í einu. Þetta er ekki sérlega þægilegt en árangurinn er alveg vel sjáanlegur. Því er ekki hægt að neita," segir Steinn. Hann segist strax hafa séð mun eftir fyrstu meðferð á þeim svæðum sem Guðrún vann að í það skipti. „Ég var kominn með mjög miklar háræðaskemmdir og eins og Guðrún orðaði það við mig þá er ég mesta og stærsta listaverkið sem hún hefur gert fram að þessu. Þannig að hjá mér tók þetta nokkra mánuði. Maður þurfti tíma til að jafna sig inn á milli. Ég var smá rauður og aumur rétt á eftir en það var fljótt að jafna sig. Guðrún ráðlagði mér að nota krem talsvert á eftir og ég var duglegur við það fyrsta árið," segir Steinn.

Steinn segist hafa rekist á auglýsingu um meðferðina og ákvað að forvitnast um hana. „Ég kíkti til Guðrúnar og við bara drifum okkur í þetta. Meðferðin var ólík því sem ég hafði ímyndað mér. Það þarf þolinmæði þegar slitið er svona mikið. En Guðrún var búin að segja mér að árangurinn yrði góður, hún myndi ekki hætta fyrr og hún gerði það ekki. Enda er árangurinn ótvíræður enn þá rúmu ári seinna."



Steinn var með mjög mikið af háræðaskemmdum í andliti.



Steinn er eins og nýr maður eftir meðferðina.



Hægt verður að skreyta tungumálatré á Borgarbókasafni. MYND/GETTY

Móðurmálum verður fagnað

Í dag klukkan 13.30 býður Borgarbókasafnið, í samstarfi við Móðurmál – samtök um tvítyngi og skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar, öllum áhugasömum á tungumálabasar í Gerðubergi. Tilgangurinn er að fagna alþjóðadegi móðurmálsins og leyfa öllum þeim tungumálum sem töluð eru í umhverfinu okkar að blómstra.

Það verða skemmtilegar tungumálasmiðjur í hverju horni þar sem meðal annars verður hægt að skrifa bréf til vina og ættingja í öðrum löndum, skreyta tungumálatré með fallegum orðum á öllum heimsins tungumálum, föndra origami og kynnast mismunandi leturgerðum.

Bókasafn Móðurmáls verður á staðnum og sér um skiptibókamarkað í samstarfi við Borgarbókasafnið. Allir eru hvattir til að koma með barna- og unglingabækur á öllum tungumálum sem geta öðlast framhaldslíf og veitt öðrum gleði á nýjum heimilum.



Shirley Temple og Bill Robinson stíga sögulegan dans. MYND/GETTY

Sögulegur steppdans í stiga

Fyrir 85 árum, þann 22. febrúar árið 1935, var kvikmyndin Little Colonel frumsýnd. Myndin, sem byggð er á skáldsögu með sama nafni frá árinu 1985, skartar barnastjörnunni vinsælu Shirley Temple í aðalhlutverki ásamt þeim Lionel Barrymore og Bill Robinson.

Í myndinni er sagt frá feðginum sem endurbyggja stirt samband sitt á árunum eftir bandarísku borgarastyrjöldina. Það gekk á ýmsu við tökur á myndinni og segir sagan að Shirley hafi verið svo minnug á línurnar að hún hafi eitt sinn hvíslað texta að gleymnum Barrymore sem fauk svo illilega í að starfsmaður sem var viðstaddur sá sig knúinn til þess að taka Temple og fara með hana inn í annað herbergi á meðan hann jafnaði sig.

Myndin vakti mikla athygli á sínum tíma enda er sögulegt atriði í henni þar sem Shirley Temple og Bill Robinson, sem var dökkur á hörund, dönsuðu saman steppdans í stiga. Var þetta í fyrsta skiptið sem fólk hvort af sínum kynþætti dansaði saman í kvikmyndasögu Bandaríkjanna. Atriðið þótti svo framsækið að það var raunar klippt út úr myndinni fyrir sýningar á henni í suðurríkjum Bandaríkjanna.

Framhald af Exit

Sjónvarpsþættirnir Exit sem hafa vakið mikla athygli hér á landi verða fleiri. Þættina má sjá á vefsíðu RÚV. Norðmenn segja að um hálf milljón manna hafi horft á fyrsta þáttinn fyrstu dagana eftir frumsýningu og eru þeir kallaðir sjokkþættirnir. Norska ríkissjónvarpið, NRK, hafði ekki áður fengið jafnmikið niðurhal á nokkrum þætti. Yfir ein milljón manna hefur séð þættina í Noregi.

Nú er búið að ákveða framhaldsseríu. Þættirnir eru að sjötíu prósentum skrifaðir eftir því sem raunverulega gerðist meðal fjármálamanna á góðæristímabilinu fyrir hrun. Næstu þættir verða einnig byggðir á sönnum atburðum en höfundurinn hefur setið við og tekið viðtöl við fjármálavíkinga til að byggja framhaldið á. Sömu leikarar verða í seríu tvö. Konur fá þó meira vægi í framhaldinu.

Framleiðendur telja að margir bíði eftir næstu seríu og segja að það eigi eftir að koma fólki á óvart hversu langt er hægt að ganga þegar nægir peningar eru til taks. Búist er við að nýju þættirnir fari í loftið í byrjun næsta árs.



Leikararnir í Exit eru tilbúnir í næstu þáttaröð.

TILBOÐ
SÚPA OG FJÓRIR RÉTTIR
Kjúklingur í luxui sósu
Núðlur með grænmeti
Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu
Svínakjöt í satey sósu
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

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

Hjólhýsi



HJÓLHÝSADRIF MOVER.
Tilboðsverð 169.000 þús , góður fyrir 1800 kg.
Takmarkað magn.
Áhugasamir hafi samband við kriben@simnet.is eða sími 863-4449



HOBBY HJÓLHÝSI 2020

STÓRSPARNAÐUR!
Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 863 4449

Aukahlutir í bíla



Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Bókhald

Alhliða bókhaldsþjónusta, VSK, Laun. Gott verð, góð þjónusta. KH bókhald sími 623 2843.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

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

PROSTONE
» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna
Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög
519 7780
prostone@prostone.is

k2
LOFTSTOKKAHREINSUN IN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

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

Önnur þjónusta

RATIO
Eigum krana lausa til leigu
511 6600 – ratio@ratio.is

Keypt & Selt

Til sölu



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

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

HERBERGI.
Herbergi miðsvæðis í 101 Rvk. Sérstætt á 4.hæð + aðstaða, samt. um 24 fm. Verð:84.000 kr/mán + tryggingar. (möguleiki á húsaleigubótum.) S:651-6527.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Start/Byrja: 9/3, 6/4. 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk/ Also Special courses for Health staff. 4 weeks/ vikur x 5 days/ daga. 2-4 students/ nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Labour unions pay back 75-90 % of course price/Stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175 / 5571155

Atvinna

Atvinna óskast

Smiður getur bætt við sig verkefnum, 25 ára reynsla. Upplýsingar í s: 778-8274.

Tilkynningar

Einkamál

Óska eftir að kynnast konu á aldrinum 59-70 ára, heiðarleg, dýravinur og glaðlynd. Hafið samband í síma 861-8879.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í Stórholti 18. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðinu lýkur svo með tapaskvöldi. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:
Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45
Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00 - 11:30
Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:
Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30
Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:
Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:30 - 15:00

Framhaldsnámskeið spænska V:
Mánudaga og miðvikudaga: 13:30 - 15:00



Námskeiðin hefjast 2. og 3. mars.
Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða
spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spaenskuskolinn_hablame

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman



LIFANDI TÓNLIST
SMELLUR
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR
VIRKA DAGA
FRÁ 16-19

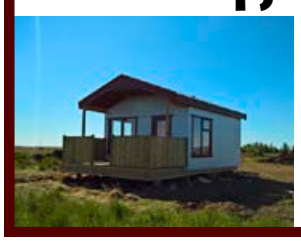
HEITUR MATUR
ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS

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

worknorth.is
WORK NORTH
HÚSARIF • JARÐVEGSVINNA
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN • MÚRBROT
Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

Göngubraut kr. 79.000,-



Hámarks þyngd notanda: 100 kg.
12 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x123 cm.

Uppl. í síma 661-1902
Bíldshöfða 16, Rvk.
ÞREKTÆKI

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

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

- REGLULEGT VIÐHALD OG EFTIRLIT
- MÆLINGAR OG UPSETNING
- 24/7 NEYÐARÞJÓNUSTA

ÞARFNAST ÞÍN HURÐ VIÐHALDS EÐA ER HÚN BILUÐ?
VERTU Í BANDI
S: 7733330 & 537-7767
hurdafelagid@hurdafelagid.is
HURÐAFÉLAGIÐ
Þjónustum allar gerðir af iðn- og bílskúrshurðum

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

SPÁNARDAGURINN

Velkomin til okkar á opinn kynningarfund í Ármúla 4-6,
sunnudaginn 23. febrúar kl. 12.00-17.00

50 TM Years | 1969-2019

TM er eitt stærsta og virtasta byggingaverktakafyrirtækið á Spáni.
Hefur byggt vel staðsettar og vandaðar fasteignir í meira en 50 ár.

Fyrirlestur um fasteignafjárfestingar á Spáni hefst kl. 16.00.

Allt sem þú þarft að vita um fasteignirnar, staðsetninguna og kaupferlið.

Bjorn Mansson, sölustjóri TM verður á staðnum.

NÝR OG SPENNANDI STAÐUR



Mar de Pulpi - Almeria, útivistarparadís við Miðjarðarhafið.
Verð frá 13.900.000 Ikr.*



Gala – Villamartin, fallegar íbúðir. Tilbúnar til afhendingar strax.
Verð frá 23.000.000 Ikr.*

Flamenca Village, glæsilegar íbúðir á besta stað á Costa Blanca.
Verð frá 27.400.000 Ikr.*



Einnig bjóðum við TM eignir í Benidorm, Alicante, Marbella og Puerto Banus.

Fríar skoðunarferðir fyrir kaupendur.
Inneign í húsgagnaverslun fylgir.



Aðalheiður Karlsdóttir
Löggiltur fasteignasali
adalheidur@spanareignir.is
S. 893 - 2495

Karl Bernburg
Viðskiptafræðingur
karl@spanareignir.is
S. 777 - 4277



SPÁNAREIGNIR
Traust þjónusta frá 2001

*(+ kostnaður, miðað við gengi 1 evra = 137 Ikr.)

SPANAREIGNIR.IS




SÖLUSÝNING LAUGARDAGINN 22. FEBRÚAR KL 16:00 -17:00

Lautarvegur 38–40

- GLÆSILEGAR SÉR HÆÐIR
- VANDAÐAR INNRÉTTINGAR
- STÆRÐ FRÁ 115 - 141 FM.
- 2-3 SVEFNHERBERGI
- VERÐ FRÁ 77.500.000



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR
FASTEIGNASALI
S. 777-2882—519-5500
THORA@FASTBORG.IS

BORG
FASTEIGNASALA

BÓLSTAÐARHLÍÐ 16
105 Reykjavík



OPIÐ HÚS
laugardaginn 22. febrúar
frá kl. 14:00 - 15:00




Glæsileg 111,6 fm hæð á neðstu hæð

- Stór falleg íbúð að stærð 111,6 fm
- Þrjú góð svefnherbergi, öll með skápum
- Glæsilegt opið eldhús
- Úgengt út á sérafnotarétt úr stofu
- Baðherbergi fallega hannað
- Einstök staðsetning



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

Verð: **56,9 millj.**

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

EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

BREKKUGATA 22, 200,8 m²
210 Garðabær, 79.900.000 kr.

BÓKIÐ SKOÐUN

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096
dadi@eignamidlun.is





Fallegt 200 fm fimm herbergja parhús með innbyggðum bílskúr á tveimur hæðum. Brekkugata 22-24 í Urriðaholti, 210 Garðabær. Húsið skilast tilbúið til innréttinga með þeim breytingum sem sjá má af skilalýsingu. Lóð grófjöfnuð en hægt að fá fullklárað samkvæmt nánara samkomulagi. Afhendingartími er samkomulag. Arkitektahönnun: Kristinn Ragnarsson arkitekt hjá KRark efh. Húsið er staðsteypt með hefðbundnum hætti. Útveggir eru málaðir og klæddir með viðarklæðningu að hluta.

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

- Hjá okkur starfar sterkt teymi löggiltra fasteignasala, lögfræðinga og viðskiptafræðinga
- Bókaðu söluverðmat þér að kostnaðarlausu



Hrafnkell Pálmason
Löggiltur Fasteignasali
hrafnkell@domusnova.is
Sími: 690 8236

DOMUSNOVA
Fasteignasala

EIGNAMIÐLUN

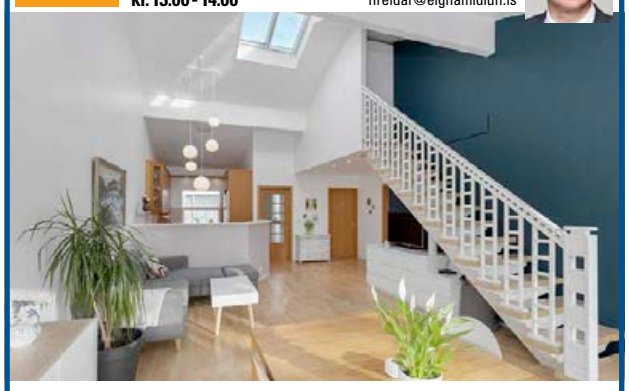
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

LINDARBYGGÐ 12, 107,7 m²
270 MOSFELLSBÆR, 53,9 mkr.

OPIÐ HÚS **mánudaginn 22. feb. kl. 13:00 - 14:00**

Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021
hreidar@eignamidlun.is





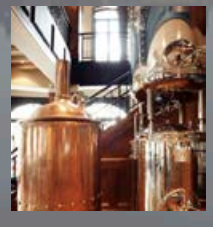
Gott og vel skipulagt 107,7 fm, 4 herbergja endaraðhús með góðum suður garði með palli við Lindarbyggð 12, 270 Mosfellsbær. Fallegt alrými með samliggjandi stofu og eldhúsi, mikil lofthæð. Þrjú góð svefnherbergi. Falleg eign á vinsælum og fjölskylduvænum stað í Mosfellsbæ.

EINSTAKT TÆKIFÆRI Í EINU ELSTA HÚSI REYKJAVIKUR - VESTURGATA 6-8

Leyfi fyrir bjórböð í kjallara, gistirými á efstu hæð og veitingastað á jarðhæð. Óskum eftir ábyrgum og orkumiklum leigutökum. Frábær leigukjör í boði fyrir réttan aðila.








Nánari upplýsingar : alpha@alpha.is

ALPHA REYKJAVÍK

FÁLKAHLÍÐ / HLÍÐARENDI
102 Reykjavík



TIL LEIGU



Falleg og vel skipulögð splunkuný 55 fm íbúð

- 2ja herbergja á 3. hæð ásamt 5,3 fm svölum
- Stæði í bílgeymslu einnig
- Uppþv.vél, ísskápur o.fl. fylgir
- Fataskápar í svefnherbergi
- Sérgeymsla

Leiguverð: **210 þús.**



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

job
Fyrirtæki draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**



Ljósaserían
BÓKAKLÚBBUR

VERTU MEÐ OKKUR!

Í SKEMMTILEGASTA BÓKAKLÚBBI LANDSINS!



Ljósaserían
BÓKAKLÚBBUR

LJÓSASERÍUKLÚBBURINN ER FRÁBÆR KLÚBBUR FYRIR ALLA HRESSA KRAKKA.

FJÓRUM SINNUM Á ÁRI KEMUR GLÆNÝ BÓK INN UM LÚGUNA ÁÐUR EN HÚN FER Í ALMENNA SÖLU.

AÐEINS 2190.- FYRIR HVERJA SENDINGU, ALLT INNIFALIÐ!

ÞEGAR ÞÚ SKRÁIR ÞIG Í KLÚBBINN FÆRÐU BÓK AÐ EIGIN VALI AÐ GJÖF!

WWW.LJOSASERIAN.IS

Tískuforingi Hildar enn í sigurvímu

Hildi Guðnadóttur og **Karim Sattar** varð svo vel til vina á Golden Globe að hann stökk um borð verðlaunahraðlestar Hildar sem varð skömmu síðar fyrsti Óskarsverðlaunahafinn sem hann hefur notið þess heiðurs að farða fyrir stóru stundina.

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is



ÉG MYNDI EKKI ELTAST VIÐ HELSTU TÍSKUSTRAUMA FYRIR ÓSKARINN VEGNA ÞESS AÐ ÞETTA ÞARF AÐ VERA EITTHVAÐ SEM ENDIST AÐ EILÍFU.

Kvikmyndatónskáldið Hildur Guðnadóttir og alþjóðlegi förðunarfræðingurinn Karim Sattar búa bæði í Berlín og þótt þau hafi bæði lifað og hrærst í hinum stóra heimi kvikmyndanna hittust þau ekki fyrr en á rauða dreglinum á Golden Globe í byrjun janúar.

Sameiginlegur áhugi á náttúrulegum snyrtivörum frá þýska framleiðandanum Dr. Hauschka varð til þess að þessi fundur markaði upphafið á fallegri vináttu, svo gripið sé til líkingamáls frá Hollywood.

„Ég elska Ísland. Þú ert að tala við einn ákafasta aðdáanda Íslands. Ég er viss um að þú hefur heyrt þetta þúsund sinnum áður en ég meina þetta. Þetta er raunveruleg ást," sagði Karim þegar Fréttablaðið náði sambandi við hann, nýkominn heim til Berlínar frá Los Angeles, hvar verðlaunahraðlest Hildar Guðnadóttur nam staðar, í bili að minnsta kosti, og landaði síðasta og eftirsóttasta verðlaunagripnum í þessari umferð.

„Ég hef komið nokkrum sinnum til Íslands, aðallega til Reykjavíkur, þótt ég hafi auðvitað séð eitthvað aðeins af landsbyggðinni. En ekki nóg, þannig að planið hjá mér er að skoða og uppgötva meira af landinu næst og ég er enn spenntari núna eftir að ég ég hef eiginlega tengst landinu fjölskylduböndum í gegnum Hildi, " segir Karim sem þrátt fyrir flugþreytu var enn skýjum ofar eftir sjö ævintýralegar vikur í verðlaunaföruneyti Hildar.

Gleðilestin brunar áfram

„Þeir Chandler og Thomas sem sáu um kynningarmál Hildar í Bandaríkjunum á verðlaunatímabilinu eru mjög nánir vinir mínir og Thomas kynnti okkur á rauða dreglinum á Golden Globe," segir Karim um þá Thomas Mikusz og Chandler Poling hjá White Bear Public Relations sem reyndust þarna miklir örlagavaldar.

„Ég sver það, þetta var frábært og Hildur er svo innilega ánægð með náttúrulegu vörurnar frá Dr. Hauschka, þannig að við höfðum strax eitthvað að tala um og náðum samstundis vel saman. Eitt leiddi svo af öðru og þessi sjö vikna rússíbanareið hófst," segir Karim uppnuminn og bætir við að frá, en eðlilega ekki með, Golden Globe, hafi hann séð um förðun og útlit Hildar gegnum alla sigurgönguna.

„Ævintýrið okkar hófst á Critics Choice viku seinna, síðan Grammy, þá BAFTA og loks kom Óskarinn og hún fór heim með öll verðlaunin. Guð minn góður, þetta var svo spennandi! Og ég er svo stoltur af henni og því sem hún hefur áorkað," segir Karim og dregur hvergi úr hrifningu sinni.

„Hildur er svo dásamleg og hlý manneskja. Svo vingjarnleg, örlát og traust. Ég meina ég gæti haldið svona endalaust áfram. Ég hljóma eins og ég sé ástfanginn," hlær Karim og bætir síðan í ef eitthvað er. „Hún er svo jarðbundin og mikil fjölskyldumanneskja sem er í svo miklum og góðum tengslum við uppruna sinn. Hún elskar landið sitt þótt hún búi í Berlín og ég held að það setji einmitt mikilvægi Íslands fyrir hana í ákveðið samhengi."

Sigur fyrir land og kvenþjóð

Þið eruð þjóðrækin sem er frábært og árangur Hildar hittir ykkur beint í þá taug. Ég meina, ræðum aðeins hvað hún hefur afrekað. Þetta er ekki bara Joker-tónlistin, heldur líka Chernobyl, sem er varanlegt og nú þegar sígilt stórvirki þannig að ég geri ráð fyrir að núna bíði hennar ótrúlegt líf. Tilboðum á eftir að rigna yfir hana.

Þessi viðurkenning er líka frábær fyrir Ísland og það sem hún sagði um konur og stelpur ... bara valdeflingin sem fylgir því að vera fyrsta konan sem er tilnefnd í þessum flokki, ég meina, þetta er sögulegt."

Karim er síður en svo að mæra Hildi út í bláinn enda talar hann af þekkingu og talsverðri reynslu þegar Óskarinn er annars vegar. „Ég er búinn að mæta núna á Óskarsverðlaunahátíðina fimm ár í röð og hef á hverju ári farðað einhverja sem eru tilnefndir, ýmist einstaklinga eða hópa, fyrir bestu erlendu myndina, og fyrir bestu heimildarmyndina svo eitthvað sé nefnt.

Þannig að þetta er orðinn nokkur fjöldi, en enginn þeirra sem ég hef unnið með áður tók verðlaunagripinn með sér heim, þannig að þetta ár hefur einnig verið mjög sérstakt fyrir sjálfan mig.

Það er ekki nóg með að ég hafi hannað útlitið á tilnefndri manneskju heldur líka stelpunni sem hlaut verðlaunin! Sem er svooooo svalt. Alveg meiriháttar og Dr. Hauschka heimurinn allur nötrar líka af spenningi, vegna þess að þetta eru snyrtivörurnar okkar sem Hildur bar á sviðinu í þessum líka stórkostlega flokki."



Karim Sattar og Hildur Guðnadóttir með hnöttinn gyllta og góða, sem markaði upphaf vináttu þeirra, á milli sín.

Umhverfisvæni andlitsmálarinn

Þjóðverjinn Karim Sattar hefur starfað sem alþjóðlegur förðunarfræðingur um langt árabil. Hann lærði í New York en hefur einnig sótt sér þekkingu og reynslu um víða veröld og hefur stjórnað ljósmyndatökum fyrir þekkt glanstímarit eins og Vogue, Marie Claire, Cosmopolitan og Glamour.

Karim er réttnefndur förðunarmeistari fræga fólksins en þekkt andlit úr heimi kvikmynda, íþrótta og stjórnmála hafa, auk konungborinna, nýtt sér hæfileika hans og má til dæmis nefna Jane Fonda, Annie Lennox og Charlene Mónakóprinsessu.

Karim er hugsjónamaður og í störfum sínum heldur hann sig alltaf þeim megin í lífinu sem allt er vænt og grænt, svo hann gekk til liðs við Dr. Hauschka 2012, eftir fimmtán ár hjá The Body Shop.

Karim hefur undanfarin ár farið með penslum sínum og blýöntum um andlit tilnefndra gesta á Óskarsverðlaunahátíðum, en Hildur Guðnadóttir er fyrsti sigurvegarinn á þeim vettvangi sem hann státar af að hafa málað.



Á Óskarnum er klassíkin öruggust og sterkur leikur að mæta í Chanel og svörtu. NORDICPHOTOS/GETTY

Sagan skrifuð í tónum

„Hildur er fyrsta konan sem sigrar þennan flokk, þannig að hún var þarna að skrifa söguna, vegna þess að þarna hafa karlar drottnað yfir, en hún rauf það með sigri sínum."

Karim segir vissulega sérstakt að fá tækifæri til þess að farða kvikmyndatónskáld og sigurvegara í þessum flokki þar sem konur hafa verið ósýnilegar og tónskáld kannski ekki almennt mjög upptekin af sviðsljósinu og útlitinu.

„Það er kannski ekki það fyrsta sem þér dettur í hug að manneskja sem er mest á kafi í hljóðheimi þurfi meiköpp eða kæri sig jafnvel ekkert um förðun hjá atvinnumanni," segir Karim. „Þetta eru hins vegar Óskarsverðlaunin, sem beina að sjálfsögðu kastljósinu að henni og ég tel nálgun okkar hafa verið mjög náttúrulega."

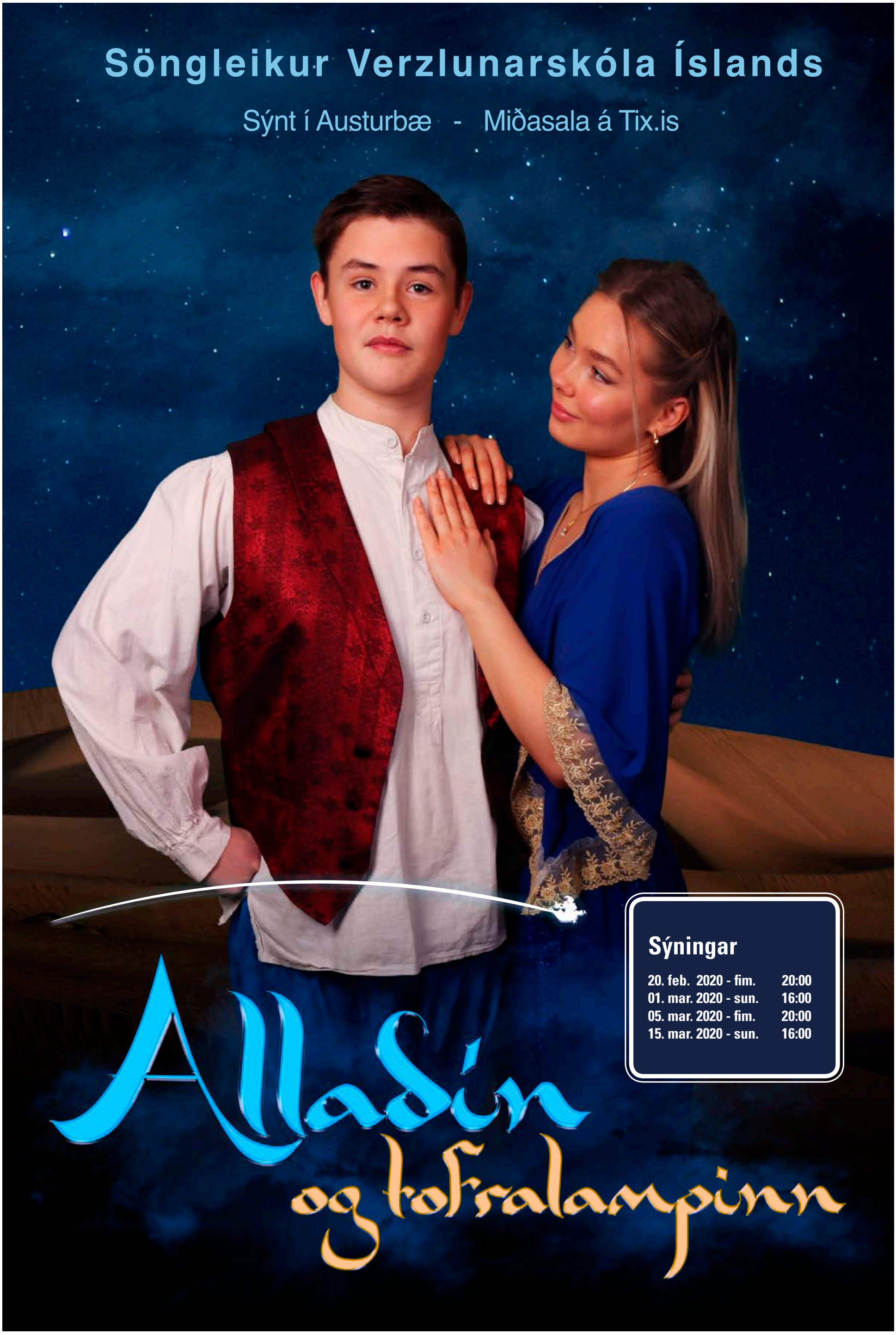
Karim leggur áherslu á að ekki sé nóg að velja rétta farðann og tilheyrandi, þar sem allt verður að smella saman þegar á hólminn er komið. „Það þarf að horfa til þess hverju hún klæðist og allt verður þetta einhvern veginn að renna saman í eina sannfærandi heild; kjóll, hár, skór, veski og farði. Þannig að þetta snýst ekki bara um að velja meiköpp og fókusinn er miklu meira á því hver hannar kjólinn og síðan unnið út frá því."

Óskar utan tískustrauma

Og í þeim efnum stjórnast allt af stund, stað og tilefni. „Grammykjólinn var til dæmis hávær og frjálslegur og andlitsmálningin miklu sterkari en á Óskarnum, þar sem kjóllinn var miklu klassískari þannig að förðunin þurfti að vera miklu tímalausari. Þetta er Óskarinn og hún verður að geta horft á myndirnar af sér eftir 25 ár og hugsað „ó já!" en ekki í sjokki yfir því hvað hún hafi eiginlega verið að pæla," segir Karim og lýkur þessu skyndinámskeiði í Óskarslúkki.

„Þannig að það er í raun ekki mikið svigrúm í þessu á viðburðum af þessu tagi og stærðargráðu. Ég myndi ekki eltast við helstu tískustrauma fyrir Óskarinn vegna þess að þetta þarf að vera eitthvað sem endist að eilífu.

Við brugðum miklu meira á leik á hinum viðburðunum og vorum meira í því að gera tilraunir. Til dæmis á Critics Choice, sem var fyrsta skiptið okkar og afslöppuð samkoma bauð upp á mjög náttúrulegt lúkk."


Söngleikur Verzlunarskóla Íslands
Sýnt í Austurbæ - Miðasala á Tix.is
Aladín og töfralampinn
Sýningar
20. feb. 2020 - fim. 20:00
01. mar. 2020 - sun. 16:00
05. mar. 2020 - fim. 20:00
15. mar. 2020 - sun. 16:00



Þær Ingibjörg og Guðbjörg segjast báðar vera með sterkar ástríður sem drífi þær áfram en báðar hafi þó upplifað neikvæð áhrif streitu í vinnu og einkalífi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Óstöðvandi náttúrubörn

Brennandi áhugi á fólki leiddi þær **Guðbjörgu Björnsdóttur** og **Ingibjörgu Valgeirsdóttur** saman þegar þær unnu í öldrunarþjónustu. Í dag vinna þær að því að efla tengsl fólks við sjálft sig og náttúruna.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Við höfum báðar brennandi áhuga á fólki og höfum alla tíð unnið að því að efla einstaklinga og samfélög, bæði hér heima og erlendis," segir Guðbjörg Björnsdóttir en hún stendur að fyrirtækinu Saga – Story House ásamt Ingibjörgu Valgeirsdóttur. „Ég bjó lengi, lærði, lifði og starfaði í Danmörku," segir Guðbjörg sem er lærður iðjuþjálfi. Ingibjörg er með bakgrunn í uppeldis- og menntunarfræði auk MBA og jafnframt hafa þær báðar lokið jógakennaranámi.

Forréttindi

Það var svo í öldrunarþjónustu Garðabæjar sem leiðir þeirra lágu saman fyrir nokkrum árum. „Eldra fólk nærir kjarna okkar," segir Ingibjörg. „Það eru forréttindi að kynnast fólki sem stækkar sjóndeildarhring okkar og deilir með okkur visku sem einungis er fengin með því að hafa lifað."

„Þar fengum við að upplifa sögur sem hjálpa okkur að skilja," bætir Guðbjörg við. „Um gömlu konuna sem fór daglega út í garð og strauk klöppinni. Hversu djúpstæð náttúrutengingin er og hvað skynjun skiptir miklu máli, ekki síst þegar þú ert að takast á við færnitap og flókna sjúkdóma. Hversu mikið er fengið fyrir fólk sem býr á hjúkrunarheimilum og sjúkrastofnunum með því að komast út undir bert loft, finna fyrir rigningunni í andlitinu, kraftinum í rokinu, snerta snjóinn og finna lyktina af nýslegnu grasi. Hvernig glamrið í pottunum í eldhúsinu, sem hefur verið hluti af lífi þínu alla tíð, getur haft róandi áhrif og hvernig lyktin af sjóðandi hangikjöti kveikir á gamalkunnri jólatilfinningu þrátt fyrir að þú munir ekki hvaða dagur er. Skynjun og skynúrvinnsla hefur sterk áhrif á líðan og lífsgæði í daglegu lífi. Áhrif umhverfis á líðan er hluti af ástríðum okkar. Fegurðin skiptir máli."

Fyllti Yarisinn af rekavið

„Við veltum fyrir okkur hvers við myndum sakna ef við sjálfar byggjum á hjúkrunarheimili. Ég er alin upp við sjóinn í Trékyllisvík þar sem rekaviðurinn skreytir fjöruborðið. Mér fannst vond tilhugsun ef ég fengi aldrei aftur að sjá rekavið, snerta yfirborð hans og finna lyktina. Næst þegar ég fór heim til mömmu og pabba fyllti ég skottið á Yarisnum mínum af rekavið sem við settum í garðinn fyrir utan hjúkrunarheimilið og inn á skrifstofu. Fjöldi fólks á tengingu við hafið og það sem nærir þig sem manneskju munu einhverjir aðrir mjög líklega þekkja í sjálfum sér."

Sögðu upp störfum sínum

Þegar þær Guðbjörg og Ingibjörg heyrðu af stofnun Lífsgæðaseturs á St. Jósefsspítala í Hafnarfirði sóttu þær um aðstöðu þar og mánuði síðar höfðu þær sagt upp störfum sínum. „Þetta var tækifæri sem við gátum ekki látið fram hjá okkur fara. Hugmyndin og fagurt hús Guðjóns Samúelssonar heillaði okkur," segir Ingibjörg og heldur áfram: „Lífsgæðasetur St. Jó var svo formlega opnað í september 2019 og þar erum við með vinnustofu Sögu – Story House."

„Saga – Story House er farvegur fyrir allar okkar ástríður, reynslu og þekkingu. Farvegur til að lifa hugmyndafræði okkar, skapa og hanga á fræðsluhlutann og bjóðum upp á fjölbreytt námskeið."

> MÉR FANNST ÉG EKKI GETA GEFIÐ HENNI STÆRRI GJÖF EN GJÖFINA SEM MÉR VAR GEFIN ÞEGAR ÉG VAR LÍTIL STELPA; RÆTURNAR NORÐUR Á STRÖNDUM.
>
> Ingibjörg

– sem við teljum stórlega vanmetið. Það er mikilvægt að gefa ástríðum sínum rými. Leiðarljós Sögu er að efla tengsl einstaklinga við sjálfa sig, samferðafólkið og náttúruna," segir Guðbjörg.

„Við erum að byggja upp konsept með áherslu á fólk og sögur, fræðslu fyrir fyrirtæki og einstaklinga, ráðgjöf, heilsueflandi ferðir, galdra og gjörninga og lífsgæðavörur. Í upphafi höfum við lagt mesta áherslu

Kólnandi villihjörtu

Báðar segjast þær hafa upplifað á eigin skinni hversu sterk áhrif streita getur haft. „Streita er í eðli sínu jákvætt hreyfiafl og hefur hjálpað mannkyninu að lifa af. Neikvæð, langvarandi streita er hins vegar ekki mjög eftirsóknarverð og við höfum fundið hvernig hún getur haft vond áhrif á stoðkerfi, svefn, andlega líðan og minni," segir Guðbjörg.

„Við erum báðar með sterkt villihjarta og sterkar ástríður sem drífa okkur áfram. Það er sársaukafullt að finna eldinn dofna vegna of mikillar streitu," bætir Ingibjörg við. „Við höfum í gegnum tíðina nýtt okkur fjölbreyttar leiðir til að sporna gegn henni, svo sem handleiðslu, hugleiðslu, jóga, sjúkraþjálfun og sótt okkur nærandi innblástur í menningu og listir. Með því að hægja á höfum við náð að tengjast betur innsæi okkar.

Í hraða hversdagsins getur áreiti umhverfisins verið svo hávært að við sem manneskjur heyrum ekki eins vel í okkar innri visku. Í kyrrðinni hægist á kerfinu og við heyrum og sjáum skýrar hvað það er sem við raunverulega þurfum," bætir Ingibjörg við. „Náttúran hefur svo verið okkur uppáhalds heilandi vettvangur."

Óstöðvandi náttúrubörn

„Mér líður hvergi betur en að liggja í grasi í gamalli lopapeysu og stígvélum með „listilega flækt hárið", eins og aldraður vinur minn lýsti mér einu sinni," segir Guðbjörg og brosir. „Ég hef alltaf verið náttúrukrakki. Leikvöllur minn sem barn var hafið þar sem við lékum okkur á bátnum með pabba, á Laugarvatni, syndandi í vatninu eða að þvælast í skóginum með afa.

Náttúran hefur verið mín uppspretta, mín ró og mín næring. Foreldrar mínir ferðuðust mikið með okkur, sérstaklega um hálendið og inn í Þórsmörk, þau voru óstöðvandi náttúrubörn."

„Náttúran er hluti af sjálfsmynd minni. Ég er alin upp í Trékyllisvík í Árneshreppi þar sem foreldrar mínir búa," segir Ingibjörg. „Stórbrotin náttúran er hluti af því hver ég er. Ég sé mig ekki aðskilda frá þessum náttúruöflum sem mótuðu mig.

Við maðurinn minn ættleiddum dóttur okkar frá Kína árið 2006. Þegar ég sat með hana í fanginu í rútunni á leiðinni frá borginni hennar í Suður-Kína og sá ekki út um gluggana fyrir iðandi umferð af flutningavögnum fullum af fólki, vörum og húsdýrum og var á leiðinni með þessa litlu kínversku stúlku norður í Trékyllisvík, þá leið mér eins og ég væri að fara með hana til tunglsins. Þetta var svo ólíkur veruleiki. Nafnið hennar, Hrafnhildur Kría, er tilvísun í krummann og kríuna á hlaðinu heima. Mér fannst ég ekki geta gefið henni stærri gjöf en gjöfina sem mér var gefin þegar ég var lítil stelpa; ræturnar norður á Ströndum."

Vökva skynfærin í náttúrunni

„Í okkar fyrri störfum sem stjórnendur sáum við skýra þörf fyrir námskeið eins og okkar sem hentar breiðum hópi, bæði þeim sem finna fyrir streitu og álagi í daglegu lífi og vilja hægja á, og eins einstaklingum sem er dottnir út af vinnumarkaði vegna streitu eða örmögnunar og vilja öðlast endurheimt," segir Ingibjörg.

„Við hönnuðum námskeið sem við hefðum sjálfar viljað vera þátttakendur á þar sem náttúran leikur lykilhlutverk," bætir Guðbjörg við. „Við erum í rauninni að fara með skynfæri okkar út í náttúruna og vökva þau, hlúa að þeim og leyfa okkur að undrast," segir Ingibjörg.

„Fjölmargar rannsóknir sýna fram á heilandi áhrif náttúrunnar og samfélög vítt og breitt um heiminn eru í vaxandi mæli farin að nýta hana í heilsueflandi tilgangi, segir Guðbjörg. „Japanir eru langt á undan okkur í þessum efnum, þeir hafa haft skógarböð inni í sinni opinberu heilsustefnu frá árinu 1982. Vesturlönd eru nú farin að fylgja í kjölfarið.

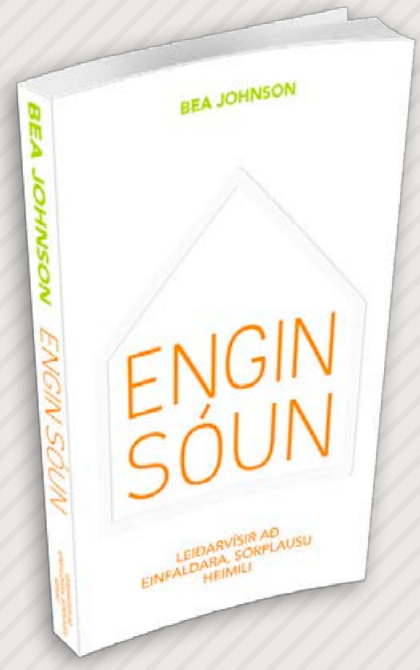
Rannsóknarniðurstöður hafa meðal annars sýnt fram á að náttúran styður við streitulosun, lækkun á blóðþrýstingi, styrkir ónæmiskerfið, eykur svefn og bætir almenna líðan."

GÓÐ BÓK GERIR ALLT BETRA!



1.
Metsölulisti Eymundsson
- Barnabækur -

Gréta og risarnir
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.499.-



Engin sóun
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



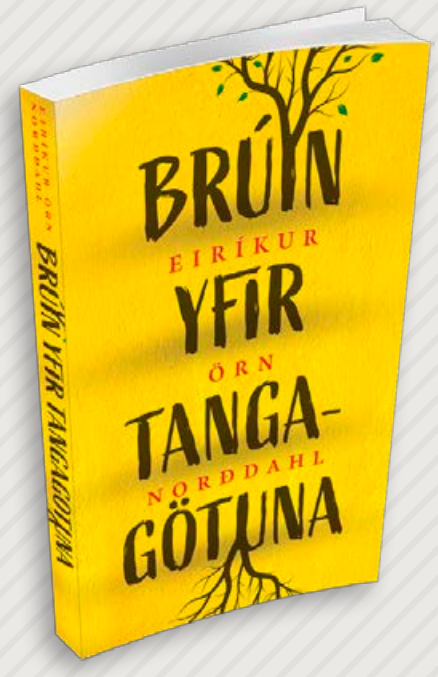
Ég mun sakna þín á morgun
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 3.999.-



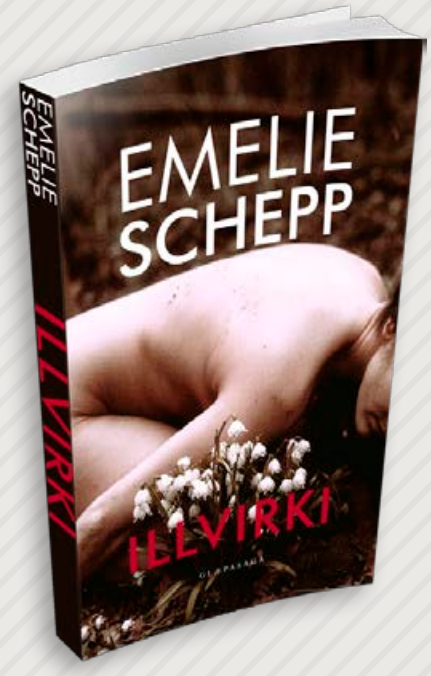
Brennuvargar
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 3.999.-



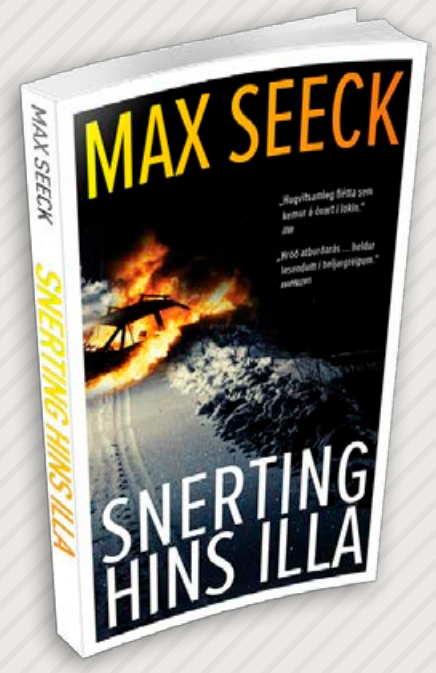
Valdimarsdagur
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 3.799.-



Brúin yfir Tangagötuna
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.999.-



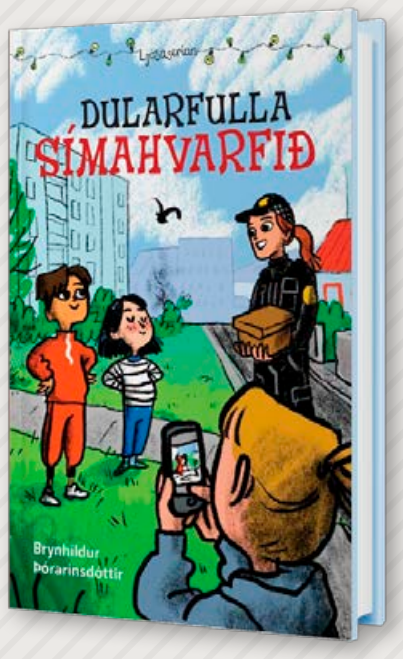
Illvirki
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



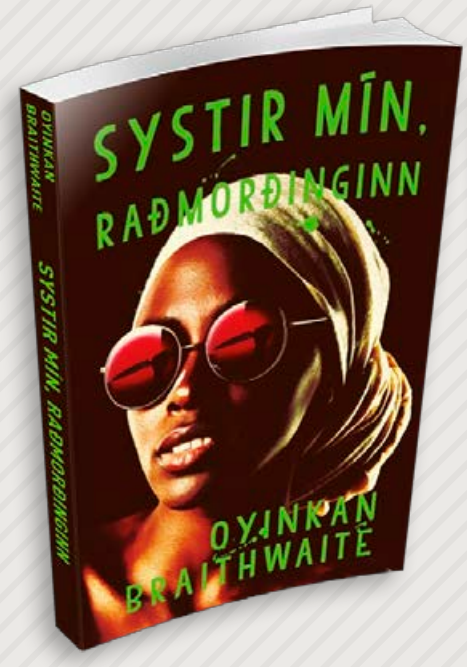
Snerting hins illa
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



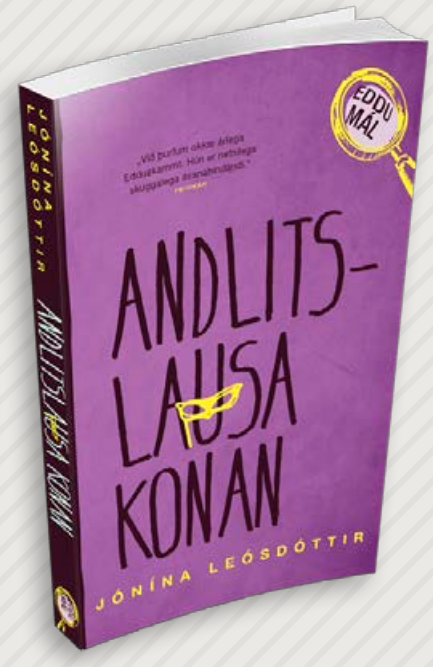
Núvitund í dagsins önn
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



Dularfulla símahvarfið
TILBOÐSVERÐ: 2.599.-
Verð áður: 2.999.-



Systir mín, raðmorðinginn
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-



Andlitslausa konan
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 3.999.-

Café
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - 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 23. febrúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

bauhaus.is

BAUHAUS®



LAGERSALAN HELDUR ÁFRAM!

Núna er rétti tíminn til að skipta um gólfefni - allt að 70% afsláttur af öllum flísum og parketi sem hættir í sölu!

Lagerhreinsun

Lagerhreinsunin er í gangi í öllum deildum í verslun, allt að 70% afsláttur!



OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplysingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Fagmenn í málningu

- Ótrúlegt úrval af málningu og málningarverkfærum.
- Fagleg ráðgjöf.
- Innblástur og þjónusta.
- Gott verð, alltaf.





596.-
~~795.-~~



8.996.-
~~11.995.-~~

Sadolin

Veggmálning 5 + 10 + 20, 10 l
Vatnsþynnanleg, heilmött. Gljástig 5, 10 eða 20. Þornar á 1 tíma. Þekur 6-8 m² á hvern lítra.



13.496.-
~~17.995.-~~

Sadolin

Perfect wall málning, 10 l
Fyrir veggi í stofu, forstofu, eldhúsi, barnaherbergi og setustofu. Veitir slitsterkt og þvotthelt yfirborð. Gljástig 10 matta. Hægt að blanda í mörgum litum. Þekja 6–8 m² á l.

NÚ ER SKO RÉTTI TÍMINN TIL AÐ MÁLA!

Málningadagar Sadolin og Pinatex með 25% afslætti!



Sadolin

Loftmálning, 10 l
Þægileg í notkun og ýrist ekki. Má einnig nota á veggi sem verða ekki fyrir miklu hnjaski. Gljástig 2.

4.121.-
~~5.495.-~~



Sadolin

Veggmálning, 8 l
Mött málingin. Hentar vel á veggi og loft. Gljástig 5, 10 eða 20.

STYKKJAVERÐ
4.496.-
~~5.995.-~~



5.621.-
~~7.495.-~~

Sadolin

Votrýmismálning, 2,5 l
Hálfgljáandi. Málning fyrir votrými á pússningu, steypu og gifsplötur. Má ekki nota á fleti sem blotna. Hægt að blanda í mörgum litum.



5.996.-
~~7.995.-~~

Sadolin

Tré- og málmmálning, 2,5 l
Almatt akrýlplastglerungslakk í hæsta gæðaflokki. Rennur sérlega vel saman. Má nota á tréverk innanhúss, ryðvarið járn og málm.



7.496.-
~~9.995.-~~

Sadolin

Grunnmálning, 10 l
Fyrir loft og veggi. Þekur mjög vel og smýgur vel inn. Hefur góða viðloðun við undirlagið. Hægt að nota á ómeðhöndlaða steypu, steinsteypu, léttsteypu, spartlaða fleti og fleira. Hægt að blanda.

Tilboð á Sadolin og Pinotex gilda til og með sunnudeginum 23. febrúar.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

22. FEBRÚAR 2020 LAUGARDAGUR



†

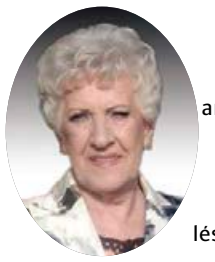
Elskuleg móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Borghildur B. Fenger

Sóltúni 11,
Reykjavík,

lést á Borgarspítalanum 18. febrúar sl.
Útförin fer fram frá Dómkirkjunni
5. mars nk. kl. 13.00.

John Fenger
Kristín Fenger Vermundsd.
Björg Fenger
Ari Fenger
Hilmar Bragi Fenger
Ármann Örn Fenger
Ingi Rafn Fenger
Rósa Fenger
Helgi Benediktsson
Jón Sigurðsson
Helga Lilja Gunnarsdóttir
Kerri Gilday
Katie Fenger
Deven Greene
og barnabarnabörn.



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir amma, langamma og langalangamma,

Aðalheiður Pálsdóttir

áður til heimilis að Miðvangi 41,
Hafnarfirði,

lést á Akurgerði, Sólvangi, Hafnarfirði, þann 25. janúar sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir til starfsfólksins á hjúkrunarheimilinu.

Aðstandendur.



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, kærleika og hlýjar kveðjur við andlát og útför elskulegs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Benedikts Ólafssonar

fyrrverandi forstjóra,
áður til heimilis að Langagerði 114.

Einnig sendum við kveðju og þakkir til starfsfólksins á hjúkrunarheimilinu Eir, á 2. hæð suður, fyrir umönnun og vinättu þess.

Ólafur Benediktsson
Kristín Benediktsdóttir
Birna E. Benediktsdóttir
Hilmar Þórarinsson
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, stjúpmóðir, amma og langamma,

Ólafía Katrín Hansdóttir

sem lést sunnudaginn 9. febrúar, verður jarðsungin frá Kópavogskirkju mánudaginn 24. febrúar klukkan 13.00.

Ingiríður Hanna Þorkelsdóttir
Elsa Sigurveig Þorkelsdóttir
Indriði Þorkelsson
Valdís Brynja Þorkelsdóttir
Már Guðmundsson
Anna María Soffíudóttir
barnabörn og langömmubörn.



†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur hlýhug, samúð og vinättu við andlát og útför okkar ástkæra föður, tengdaföður, afa, bróður og mágs,

Sævars Sigtýssonar

rafvirkjameistara,
Mýrarvegi 113, Akureyri.

Starfsfólki gjörgæsludeildar Sjúkrahússins á Akureyri eru færðar bestu þakkir fyrir alúð og einstaklega góða umönnun.

Torfi Dan Sævarsson
Jón Marinó Sævarsson
Arna Björg Sævarsdóttir
Valgerður Hallgrímsdóttir
Kristín Irene Valdemarsdóttir
Ásbjörn Þór Á. Blöndal
Ármann Snær, Snærún Tinna
Sædís, Sigmar, Silja
Sigtýr Snorri, Styrbjörn Sævar, Steinkell Skorri
Arnar Sigtýsson
Málfríður Torfadóttir



John Speight, Helga Bryndís og Gunnar Kvaran verða í essinu sínu í Hannesarholti á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ísland tók mér afar vel

Gunnar Kvaran sellóleikari og Helga Bryndís Magnúsdóttir píanóleikari halda tónleika til heiðurs John Speight í Hannesarholti á morgun í tilefni 75 ára afmælis hans.

Nú er ég auðvitað innflytjandi en Ísland er búið að vera alveg svakalega gott við mig. Þess vegna vil ég vera hér og hvergi annars staðar. Mér finnst ég oftast hafa fengið tækifæri til að gera það sem mig langar til að gera, segir tónlistarmaðurinn John Speight sem fagnar 75 ára afmæli síðar í þessum mánuði. Af því tilefni ætla Gunnar Kvaran og Helga Bryndís Magnúsdóttir að tileinka honum tónleika í Hljóðbergi í Hannesarholti á morgun, sunnudag.

John fæddist á Englandi. Hann stundaði söngnám við Guildhall School of Music and Drama í Lundúnum og lagði þar jafnframt stund á tónsmíðar. En árið 1972 flutti hann til Íslands. Hvað kom til? „Ég hitti konuna mína í London, við vorum þar í sama skóla. Hún heitir Sveinbjörg Vilhjálmsdóttir og er píanóleikari."

Oft er það nú þannig að karlarnir ráða en þú hefur verið svona leiðitamur, segi ég og við hlæjum bæði. „Já, greinilega! Ætli það hafi ekki verið af því að ég var búinn að búa í Englandi í 27 ár? Það var alveg nóg, þá var ég búinn að afgreiða það. Nú hef ég búið hér tvo þriðju hluta af lífi mínu. En ég hugsa aldrei, er ég Englendingur eða er ég Íslendingur? – mér er alveg sama."

> **Ég ólst upp við stjörnur eins og Frank Sinatra og Ellu Fitzgerald. Var reyndar líka hrifinn af Bítlunum.**

Hann kveðst strax hafa komist inn í tónlistarlífið hér. „Ísland tók mér afar vel og ég vona að ég hafi gefið eitthvað af þeim jákvæðu straumum til baka. Ég kenndi söng, tónfræði og fleiri fög við Tónskóla Sigursveins í 43 ár, en var alltaf að gera eitthvað annað með, bæði syngja og semja. En nú heyri ég ekki orðið nógu vel, held það sé í ættinni, móðir mín var heyrnarsljó á efri árum. Ég reyni að hugsa jákvætt og segi stundum: Nú eigum við Beethoven eitthvað sameiginlegt!"

Þarna vísar John til heyrnarleysis Beethovens. Báðir hafa þeir líka lagt fram drjúgan skerf til tónbókmenntanna og nú á að frumflytja nýtt verk eftir John í Hannesarholti á morgun. Það samdi hann einmitt fyrir Gunnar og Helgu Bryndísi. „Verkið heitir Einu sinni var – og á að virka eins og að blaða í gegnum smásagnasafn, svo það er margt sem gerist. En það er ekki byggt á neinum sérstökum sögum, bara rusli sem er í hausnum á mér!" segir hann hlæjandi.

Þegar merkisafmælið brestur á þann 27. febrúar kveðst John bara ætla að hafa fjölskylduna í kringum sig. „Við hjónin eigum tvo syni og sex barnabörn og erum svo heppin að okkur kemur öllum mjög vel saman. Eldri strákurinn minn hefur búið í Englandi og Bandaríkjunum en kemur alltaf heim og býr hér, vinnur sem ljósmyndari, Svenni Speight. Yngri strákurinn er „umbi", Einar Speight heitir hann og er í tónleikahaldi – ekki samt fyrir pabba sinn eða aðra í klassíkinni, meira í poppinu. Persónulega hef ég ekki mikinn tíma til að hlusta á popp og það sem ég hlusta á er líklega gamaldags. Ég ólst upp við stjörnur eins og Frank Sinatra og Ellu Fitzgerald. Var reyndar líka hrifinn af Bítlunum. En þegar maður fer djúpt ofan í klassíska músík þá hefur maður ekki tíma fyrr annars konar tónlist."

gun@frettabladid.is



†

Elsku hjartans móðir mín, dóttir okkar, sambýliskona, systir, mágkona og frænka,

Ester Ósk Liljan Óskarsdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á gjörgæsludeild Landspítalans Fossvogi þann 14. febrúar síðastliðinn.
Vill fjölskyldan þakka viðbragðsaðilum einstök hlýlegheit.
Útförin fer fram frá Akraneskirkju, 25. febrúar kl. 13.00.

Arnar Óli Þórarinsson
Svanborg Liljan Eyþórsdóttir
Óskar Aðalsteinsson
Sigurður Þór Mýrdal Gunnarsson
Ólafur Eyberg Rósantsson
Kolbrún Harðardóttir
Jónas Páll Þorláksson
Margrét Hallgrímsdóttir
Vilborg Helga Liljan Ólafsdóttir
og aðrir aðstandendur.



†

Ástkær sonur minn, bróðir okkar og frændi,

Hafsteinn Kjartansson

lést á Tenerife fimmtudaginn 6. febrúar. Útför hans fer fram frá Grindavíkurkirkju miðvikudaginn 26. febrúar klukkan 14.00.
Þakkir eru færðar þeim sem sýna hlýju og samhug.
Blóm og kransar eru afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Draumasetrið.

Antonía Björg Steingrímsdóttir
Hallgrímur E. Vébjörnsson
Judith Haas
Steingrímur E. Kjartansson
Grachille A. Baligod
Hilmar Kjartansson
Svava Kristinsdóttir
Valdimar Kjartansson
Inga Tirone
Ósk Kjartansdóttir
Ragnar T. Atlason
og systkinabörn.

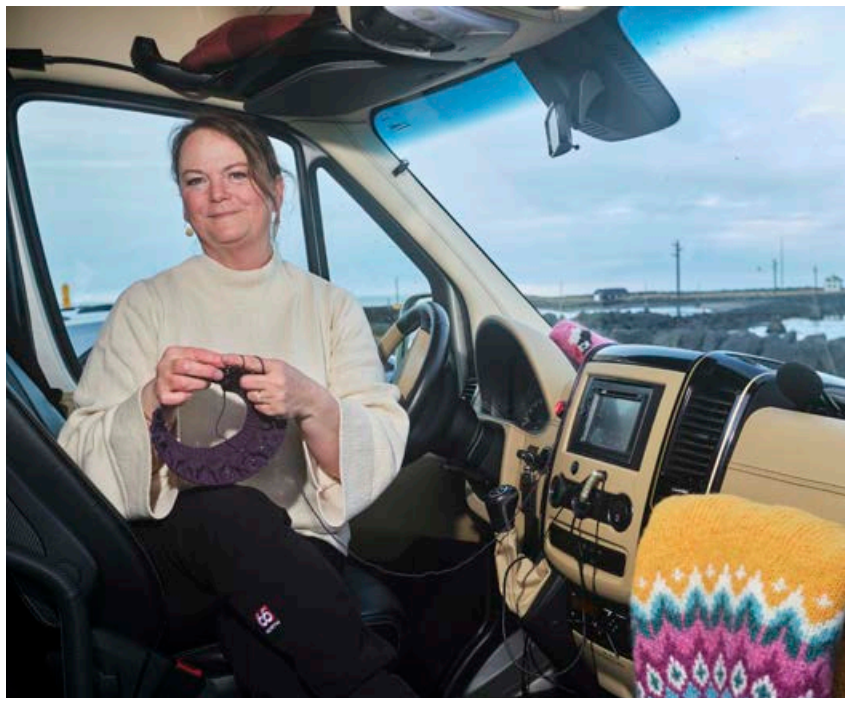
Prjónar í lengri stoppum

Hildigunnur Hauksdóttir er sjálfstætt starfandi leiðsögumaður á eigin farartæki. Hún tekur prjónana með og einu sinni á ári fer hún um landið með ameríska prjónafólk.

Yfirleitt eru prjónarnir í bílnum, ef ég skyldi þurfa að bíða meðan farþegarnir fara í jöklagöngu," segir Hildigunnur Fönn Hauksdóttir brosandi. Hún ekur um landið með ferðamenn allt árið, í öllum veðrum og segir það geta verið erfitt en einnig gaman. „Ég fer í átta daga hringferðir á veturna, oft með Asíubúa, yfirleitt ungt fólk, alveg yndislegt en þetta eru engar lúxusferðir." Á sumrin kveðst hún meira í styttri ferðum oft með Skandinava og aðra Evrópubúa. Óvenju rólegt er þessa dagana. „Ég er vön því að traffíkin detti niður í apríl og jafnvel maí, en það tímabil byrjar fyrr í ár út af COVID-19 veirunni."

Segja má að hrunið hafi hrundið Hildigunni út í þennan rekstur. „Ég er hagfræðingur og var að vinna í fjármálageiranum, en leið ekkert vel þar því ég er dálítið vinstrisinnuð. Svo kom hrunið með öllum sínum uppsögnum, það var hræðilegt og enginn vissi hver yrði látinn fjúka næstur. Ég fór sjálf að leita mér að öðru og tækifærin voru í þessum geira. Fór til Póllands og keypti lúxusrútu og tók svo tilskilin próf þó skólastjórinn réði mér eindregið frá því að reyna."

Einu sinni á ári fer Hildigunnur í stóra ferð um Ísland með prjónafólk frá Bandaríkjunum. „Ég kynntist þeim félagsskap áður en ég byrjaði í ferðabransanum og úr varð vinskapur sem þróaðist út í þessar ferðir." Hún segir áhuga á prjónaskap mikinn bæði vestra og hér á landi. „Hér snýst allt um að prjóna eitthvað gagnlegt, en í Ameríku er prjónaskapur meira hobbý þeirra



Hildigunnur nýtir tímann meðan hún bíður eftir farþegum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Ég er vön því að traffíkin detti niður í apríl og jafnvel maí, en það tímabil byrjar fyrr í ár út af COVID-19 veirunni.

ríku, keypt er rándýrt garn og prjónaðir litlir en afar fagrir hlutir. Svo er ferðast til Perú, Noregs, Skotlands, Íslands og Færeyja. Ég fór á námskeið í september, flaug til Seattle og tók pínulitla rellu út í eyju. Þar er prjónasetur, svo fléttast inn í góður matur og ferðir í prjónabúðir á staðnum. Ég prjónaði bara með mínu lagi en kann ameríska aðferðina, hef samt ekki þolinmæði í flóknustu hlutina."

gun@frettabladid.is



†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ragnar Hilmir Ragnarsson

Bollebygd, Svíþjóð,

lést sunnudaginn 2. febrúar.
Útför hans fer fram frá Bollebygds kyrka í Svíþjóð, miðvikudaginn 18. mars.

Flordilez Odess Ragnarsson
Anna Katrín Ragnarsdóttir
Þorsteinn Lár Ragnarsson
Guðbjörn Hilmir Ragnarsson
Guðný Björg Ragnarsdóttir
Rica Azalea Perdiso
Arnar Geir Stefánsson
Vilhjálmur Sturla Eiríksson
Íris Ósk Ólafsdóttir
Ritta Patricia Panes Perez
og barnabörn.



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Lárus Helgason

loftskeytamaður,
síðast til heimilis að
Hraunvangi 7 Hafnarfirði,

lést í faðmi barna sinna þriðjudaginn 11. febrúar á Landspítalanum í Fossvogi.
Útför hans fer fram frá Lindakirkju í Kópavogi mánudaginn 24. febrúar kl. 11.00.

Sigurlaug Hrönn Lárusdóttir
Vala Lárusdóttir
Ólöf Ýr Lárusdóttir
Andri Lárusson
Tinna Lárusdóttir
Sölvi Lárusson
Sigurður Lárusson
Kristján Lárusson
Guðrún Lárusdóttir
Anna Marie Lárusdóttir
Kristín Lárusdóttir
Bjarmi Sigurgarðarsson
Halla Jóhannesdóttir
Þór Karlsson
Kristján Reynir Kristjánsson
Baldur Már Stefánsson
Óli Björn Blöndal
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Kristján Steindórsson

bóndi og fyrrverandi
símstöðvarstjóri
frá Kirkjubóli í Langadal,

lést laugardaginn 15. febrúar á hjúkrunarheimilinu Mörk.
Minningarathöfn fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 25. febrúar klukkan 15.00. Útför verður gerð frá Nauteyrarkirkju og jarðsetning á Kirkjubóli í Langadal á vormánuðum. Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir yndislega umönnun.

Guðmunda Sigurðardóttir
Steindór Gísli Kristjánsson
Kristín Margrét Kristjánsdóttir
Sigurður Kristjánsson
Hafliði Kristjánsson
Einar Rúnar Kristjánsson
Eyjólfur Eyjólfsson
Lilja Fossdal
Rowena D. Kristjánsson
Karen Dís Hafliðadóttir
Thelma Dögg Hafliðadóttir



†

Þökkum innilega samúð og hlýhug við andlát og útför elsku móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Erlu Hafliðadóttur

Patreksfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Sjúkrahúss Patreksfjarðar fyrir góða umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,
Erlendur Kristjánsson
Kristín S. Kristjánsdóttir
Ólafur A. Kristjánsson
Björk Kristjánsdóttir
Sigríður Karlsdóttir
Guðbrandur Jóhannsson
Svanhvít Bjarnadóttir
Andri K. Karlsson



†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sólveig Hulda Jónsdóttir

(Dollý)

lést á hjúkrunarheimilinu Hlévangi, Reykjanesbæ, fimmtudaginn 20. febrúar.
Jarðarför auglýst síðar.

Guðbjörg Jóna Pálsdóttir
Jón Örn Pálsson
Magnús Valur Pálsson
Þórður Pálsson
Kristinn Pálsson
Sigurður Hallmann Ísleifsson
Elísabet Kjartansdóttir
Jóna Guðrún Jónsdóttir
Laufey Eydal
börn, barnabörn og barnabarnabörn.



†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Auðbjörg Jóhannsdóttir

frá Eskifirði,

lést fimmtudaginn 20. febrúar á hjúkrunarheimilinu Sóltúni.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 2. mars kl. 13.00.

Þorvarður Kári Ólafsson
Sólrún Ólafsdóttir
Bryndís Ólafsdóttir
Svanhildur Ólafsdóttir
Anna Kristín Sigurðardóttir
Kristján Örn Karlsson
Björn Harðarson
Magnús Arnar Einarsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær sambýlismaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Sayd Mechiat

lést á Landspítalanum Hringbraut miðvikudaginn 19. febrúar.
Sérstakar þakkir til starfsfólks blóðlækningadeildar 11G fyrir einstaka hlýju og umhyggju.

Guðbjörg María
Drífa Nadia
Skúli Hakim
Valgerður
Lilja Yasmin
Mark Anthony
Fannar
og barnabörnin Góa, Salvador, Eysteinn og Katrín



†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Halldór Snorri Gunnarsson

Löngubrekku 13,
Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans mánudaginn 17. febrúar.
Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn 28. febrúar klukkan 11.00.

Gunnar Már Halldórsson
Lovísa Lára Halldórsdóttir
Svanhildur Sif Halldórsdóttir
Berglind Björk Halldórsdóttir
Ársæll Rafn Erlingsson
Michael William Chapman
Hannes Þór Baldursson
og barnabörn.



†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður H. Egilsson

Fróðengi 11, Reykjavík,

lést þann 14. febrúar sl.
Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 28. febrúar kl. 13.00.

Bragi Sigurðsson
Þórður Sigurðsson
Sigríður Emelía Bjarnadóttir
Edda Björnsdóttir
Pétur Korneliusson
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Jónu Gísladóttur

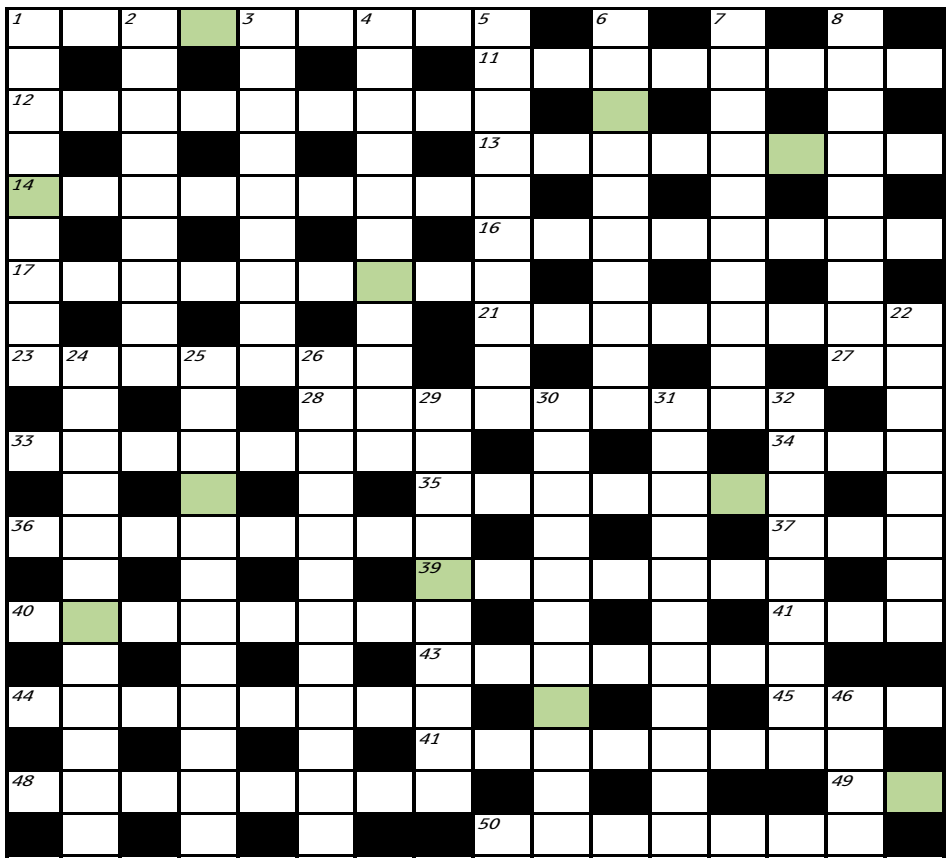
síðast til heimilis að Hrafnistu í Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Hrafnistu fyrir umhyggju og alúð, sem og öllum í opnu húsi Blindrafélagsins.

Guðm. Friðrik Sigurðsson
Axel Jónsson
Valgerður Sigurðardóttir
Ragnheiður Sigurðardóttir
Björg Sigurðardóttir
Aðalheiður D. Sigurðardóttir
Kristín Pálsdóttir
Þórunn Halldórsdóttir
Óskar Jóhannsson
Kristján Guðmundsson
Þröstur Óskarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

SNÆFELLSJÖKULL

O		S		O		Æ		Á	H	Æ	T	T	U	S	Æ
R	É	T	T	R	I	T	U	N		S		É		A	
S		L		Đ		U		A	F	L	A	T	Ö	L	U
K	V	E	F	A	Đ	R	A	R		U		T		T	
A		I		B		F		K	O	M	U	S	T	A	Đ
N	Á	T	T	Ú	R	U	N	A		A		K		Đ	
N		I		R		N		R	E	N	N	I	V	A	K
A	U	Đ	L	I	N	D		T		N		P		N	Á
	N		Y		A	U	K	A	V	A	K	T	A		L
E	G	G	F	R	U	M	U		Í		J		G	U	F
	F		J		T		R	I	S	M	Á	L	A		U
A	U	K	A	K	A	S	T		I		N		S	A	N
	L		G		T		E	I	N	T	A	L	A		U
S	L	O	R	D	Ó	N	I		D		S		M	Í	M
	O		A		L		S	K	A	R	K	A	R		
A	R	F	S	A	G	N	A		S		A		A	M	A
	Đ		I		I		R	A	K	S	P	Í	R	A	
V	I	N	N	I	N	G	A		Y		A			R	Æ
	N		U		A			S	N	A	R	P	A	R	

LAUSNARORÐ: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist nokkuð sem gaman er að grípa til í góðra vina hópi eða einn með sjálfum sér, heima eða heiman.
Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 28. febrúar næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „22. febrúar“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Meðleigjandinn** eftir **Beth O'Leary** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Rudolf Nielsen, Reykjavík**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Um ystu mörk sjónar og myndir sem þar finnast fremur en sjást (9)
10 Bára og Breki í bæjum og búllum (10)
11 Segir nærföt þurfa aðdraganda (11)
13 Tel kind þessa ákveðna söngs orsök streitunnar (8)
14 Flýðum er sírenur sungu og földum okkur í þeim (10)
15 Færir arsenik til hins rétta registurs (10)
16 Sér sig um sjóinn miðjan, með verkaðan þorsk (9)
17 Segja starfsemi stjórnarinnar trufla starfsemi stilliapparatsins (11)
22 Þetta hyski elskar mig og gjöfina frá mér (7)
25 Brjóta niður karlana sem bruna um brimskaflana (13)
27 Yrki ljóð um ómjúka menn og stúlku stinna sem stál (7)
29 Þar flatmagaði hinn eini sanni flati skati (7)
30 Beini staðgengli Ahabs á rétta braut (10)
31 Verð ekki í rónni nema þú slórir í þínu rugli (5)
33 Dragðu upp nákvæma, algenga, en um leið úrelta ásýnd sagnar (8)
35 Standa skjótar við það sem þessi efni ýta undir, þ.e.a.s. hvörf (10)
36 Hef tækifæri til stöðva baráttu (4)
38 Fljót í stökkum og stormum (8)
41 Af ævikvöldi farinnar þjóðar og karlægrar (11)
42 Vann sjálfan Golíat í lottóinu (11)
43 Haugdrukkin hamast við að klára (9)
44 Ekki ganga allir glaðningar að vetri – allra síst þessir (11)

LÓÐRÉTT

1 Þið eigið hjá mér ógrynni af spónamat (10)
2 Fólið ruglar ljúfmennin í skyndi (11)
3 Byggja á Jörðu þegar hnattferð er afstaðin (9)
4 Frádráttur er eitt af því sem borga þarf (10)
5 Og aftur skerum við skáld (8)
6 Hvílast um stund vegna tafa og óljósra loforða um lausn (8)
7 Hér snjóar hænsnfuglum í miðri snerru (8)
8 Ætli bær bulli ef ekkert er í buddu hans? (8)
9 Mynni forms vísar til forms mynnis (8)
12 Klukka, klaufinn og útdauður forfaðir hans (7)
18 Kló Gígju snertir einhvern streng og jafnvel sex (9)
19 Setjum svip á aldir ef fljót falla saman (7)
20 Læt NN skutlast til að sækja senditækið (7)
21 Ekki þetta, Nonni! Þessi eind fer alveg í mínus! (6)
23 Teygir sig kringum Breiðholtið og næsta nágrenni (13)
24 Ég áleit þau bæði ágeng og gráðug (7)
25 Segja útvarpsþáttinn spilla gömlu málgagni með óþörfum skýringum (11)
26 Urðu grimmar á gamals aldri og guggnar til að sjá (9)
27 Það er hánótt og þú bæði skvompaður og skelkaður (10)
28 Efla skal ærna menn og riðvaxna (10)
32 Ég man ódána drauma hinna sundruðu sóða (8)
34 G-typpin – það rugl var nú aldeilis kippur upp á við (7)
37 Fjörlegur spotti tæmir lungun af lofti (6)
39 Brögð mín bitu ekki á þetta hret (5)
40 Álpast af réttri leið með forfeðurna (5)

LÉTT

			4				6	9
9			2	6		5		
2		7		9			1	4
					8			3
	9			7	4		8	1
	4	3				7		
4		9	5					
	5			8	2			
	2		7					

MIÐLUNGS

1			3	4		2	6	8
				6	9			
	5			1		7		
					4	8	2	
8	1	4				3		
			5		6			
4				7		5	1	
	3							2
6		9						

ÞUNG

	6						7	
	5		7		6		8	2
4								
9	7		4				3	
5	4	6					9	
				9		1		
1		4			8			
	3		9					7
	8						5	

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.

7	9	6	3	5	2	1	4	8
8	3	5	4	9	1	2	7	6
1	2	4	6	7	8	3	9	5
2	4	9	8	3	6	5	1	7
3	5	8	1	2	7	4	6	9
6	7	1	5	4	9	8	2	3
9	1	3	7	8	4	6	5	2
4	8	2	9	6	5	7	3	1
5	6	7	2	1	3	9	8	4

7	8	4	2	3	6	5	1	9
9	2	6	1	5	8	7	3	4
5	3	1	7	9	4	6	8	2
4	9	3	5	6	1	8	2	7
1	5	8	4	7	2	9	6	3
2	6	7	9	8	3	1	4	5
6	1	9	3	2	7	4	5	8
3	4	5	8	1	9	2	7	6
8	7	2	6	4	5	3	9	1

8	7	3	5	9	2	6	1	4
4	5	9	3	6	1	8	2	7
1	6	2	7	4	8	5	9	3
9	3	1	6	5	4	7	8	2
5	2	4	9	8	7	1	3	6
6	8	7	1	2	3	4	5	9
3	9	5	8	7	6	2	4	1
7	4	8	2	1	9	3	6	5
2	1	6	4	3	5	9	7	8

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Pinter átti leik gegn Hardic í Ungverjalandi árið 1974.

1. Rh5! gxh5 2. Rg5! Bxg5 3. Dxg5 Kh7 4. Dxh5+ Kg7 5. Dg5+ Kh7 6. Hf4 1-0.

Hannes Hlífar Stefánsson er í 1.-4. sæti fyrir lokaumferðina í Prag sem fram fer í dag. Helgi Áss Grétarsson hefur 3½ vinning eftir 4 umferðir í Kragerö í Noregi.

www.skak.is: Glóðvolgar skákfréttir.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

ERFIÐ HJARTASLEMMA

Svæðamót landsins hafa flest verið haldin undanfarnar vikur. Um síðustu helgi var spilað svæðamót Reykjaness í húsnæði Bridgefélags Hafnarfjarðar. Mótið var ansi sterkt og margir af bestu spilurum landsins tóku þátt. Meðal þeirra var gestasveit sem skipuð var Bjarna H. Einarssyni, Aðalsteini Jörgensen, Ómari Olgeirssyni, Stefáni Jóhannssyni, Hrannari Erlingssyni og Sverri G. Kristinssyni. Sú sveit gerði sér lítið fyrir og vann næsta öruggan sigur á þessu móti. Hún fékk 157,29 stig en annað sætið, sveit GSE (sem hlaut titilinn Reykjanesmeistari) var rúmum 20 stigum á eftir. Spilarar í þeirri sveit voru Högni Friðþjófsson - Einar Sigurðsson - Friðþjófur Einarsson - Gunnlaugur Óskarsson - Guðbrandur Sigurbergsson og Jón Alfreðsson. Þátttaka var með ágætum, alls kepptu 12 sveitir í þessu móti. Spil dagsins er athyglisvert. Það var úr 8. umferð mótsins, vestur var gjafari og AV á hættu:

Norður
♠ KG4
♥ 73
♦ 109643
♣ 654

Vestur
♠ 10972
♥ KG82
♦ Á5
♣ D32

Austur
♠ ÁD5
♥ Á10654
♦ KG
♣ ÁG7

Suður
♠ 863
♥ D9
♦ D872
♣ K1098

AV eiga töluverða hjartasamlegu, en það vantar drottninguna í litinn og hjartaslemman er vond. Nánast öll pörin í AV létu sér nægja að spila 4 ♥ á spilin, en tvö pör hættu sér alla leið í 6. Bæði þeirra fóru niður. Á öðru borðanna var útspil suðurs spaðaþristur. Sagnhafi getur þá fundið skemmtilega leið til að gera spaðann tapslagalausan. Líklegt má telja að útspilið sé frá þrílit. Ef útspilið er frá kóng, getur sagnhafi lítið gert, sjaldan er spilað frá gosa í slemmu en útspil frá áttu er mikilvægt spil. Ef sagnhafi setur sjöu, getur norður enga björg sér veitt. Útspilið kostar væntanlega kóng og ef tekinn er ás í hjarta og lágu hjarta spilað, er hægt að taka svíningu í spaða fyrir gosann. Gefa síðan einn slag á lauf. Einnig er hægt að vinna spilið með því að setja tíuna í spaða í byrjun. Finna síðan hjartað, taka báða tíglana og spila spaðaníu úr blindum. Norður verður að setja gosa, sem er drepinn á drottningu og spaða spilað. Suður fær á áttuna, en er endaspilaður. 13. spaðinn sér um 12 slaginn.

KRÓNAN

Bollur í öll mál!

Pssst ...
Hvað ætlar þú að borða margar?



Rjómabollur fylltar, 2 stk.
649 kr. pk.



Vatnsdeigsbollur, 8 stk.
749 kr. pk.



Vegan bollur, 2 stk.
199 kr. pk.

Bollur í morgunmat hádegismat ooog kvöldmat



Grænmetisbollur
1199 kr. pk.



Ítalskar hakkbollur
1399 kr. pk.



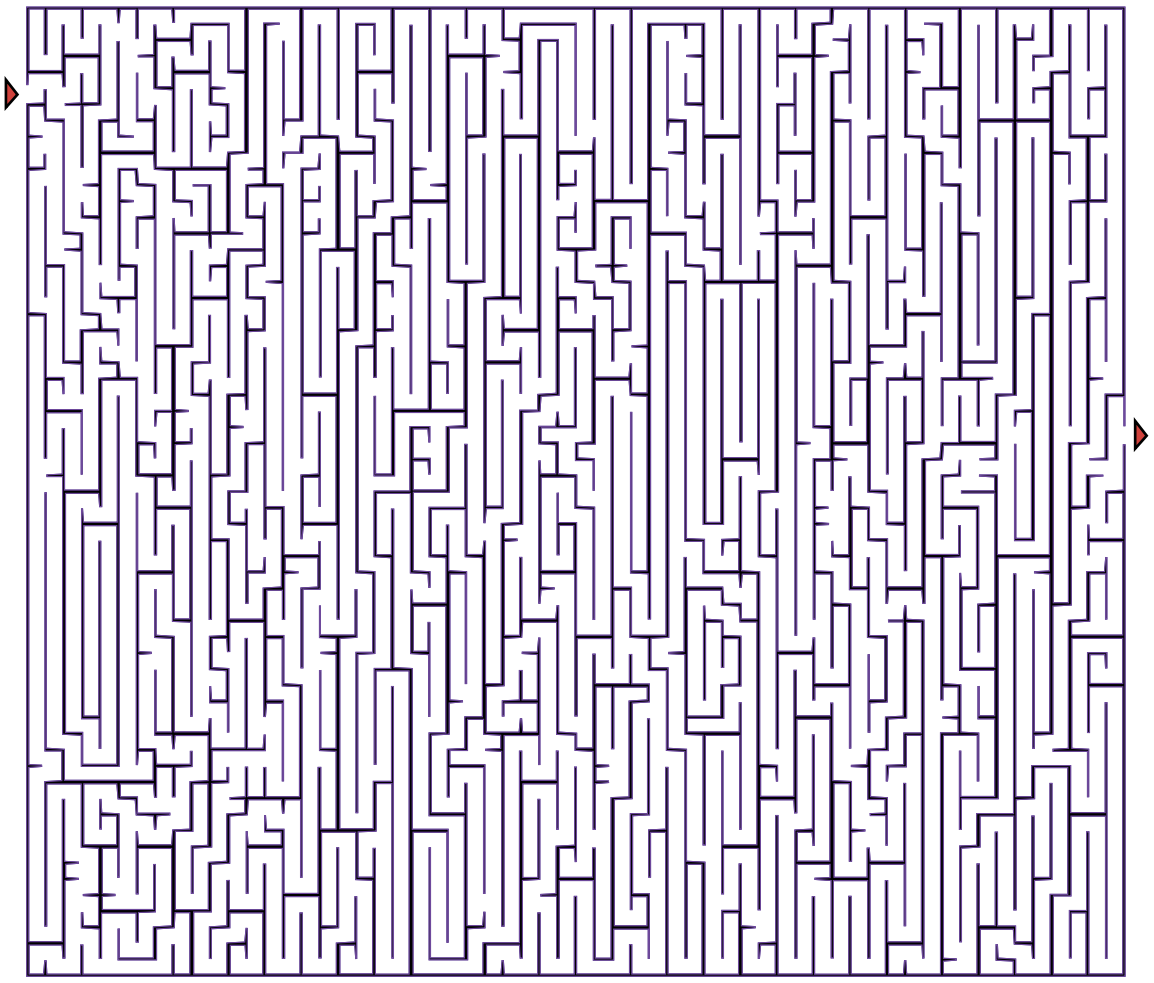
Fjarðarfiskibollur
1699 kr. pk.



Þú finnur allt á einum stað í öllum okkar verslunum!

Afgreiðslutímar á www.kronan.is
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

KRAKKAR



Getur þú fundið leiðina í gegnum völundarhúsið?

Konráð og félagar á ferð og flugi

392

„Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð og hermdi eftir áhyggjurödd Konráðs. „Ég er búin að heyra þetta væl alveg nógu oft og nenni ekki að heyra það einu sinni í viðbót,“ bætti hún við. „En okkur liggur á,“ sagði Konráð biðjandi og bar sig aumlega. „Það gerir ekkert til að vera of sein,“ sagði Kata. „En það er gaman að reyna að komast í gegnum völundarhús,“ bætti hún við og bretti upp ermarnar. „Koma svo, inn með ykkur og reynið nú að týnast ekki. Ég finn réttu leiðina, sannið þið til,“ sagði Kata roggin um leið og hún arkaði inn í dimm göng völundarhússins.



Parið saman setningar og myndir

Bölvaður kötturinn étur allt og hann bróður minn líka.

En hvað það var gott að þetta alltsaman var bara draumur.

Við héldum sko að við ættum bara að blóta og æfðum okkur þess vegna alla leiðina hingað.









Katla Karítas þekkir sig ágætlega í Skautahöll Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Á listskautum í London og Ríga

Katla Karítas Yngvadóttir, tíu ára, iðkar listhlaup á skautum af kappi. Hún fer jafnvel á æfingar bæði fyrir og eftir skóla.

Ætlar þú að verða skautadrottning, Katla? Ég veit það ekki en ég hef æft mig á skautum frá því ég var að verða fjögurra ára. Stundum æfi ég líka dans, til dæmis ballett, það hjálpar mér á skautunum.

Ertu góð á skíðum líka? Já, já. Mamma er frá Akureyri og við förum stundum þangað á skíði í vetrarfríum. Frændi minn á Akureyri hefur þrisvar orðið heimsmeistari á snjóskautum og ég hef fengið að prófa þá.

Hefur þú farið til útlanda? Ég átti heima í Árósum í Danmörku í tvö ár, þegar ég var þriggja og fjögurra ára. Mér finnst eins og þar hafi alltaf verið gott veður og allt sé fullt af skemmtigörðum. Ég hef farið til London að keppa í listskautum og líka til Ríga í Lettlandi. Einu sinni fór ég í skautabúðir í Slóveníu. Systir mín æfir líka skauta og við vorum tvær í búðunum á meðan mamma, pabbi og litli bróðir minn gerðu eitthvað annað. Ég hef líka farið til Spánar með fjölskyldunni – og Tenerife.

Til hvaða lands langar þig næst? Núna í júlí er ég að fara til frænku minnar sem býr í Amsterdam í Hollandi, með systur minni, tólf ára.

ÉG ÁTTI HEIMA Í ÁRÓSUM Í DANMÖRKU Í TVÖ ÁR, ÞEGAR ÉG VAR ÞRIGGJA OG FJÖGURRA ÁRA. MÉR FINNST EINS OG ÞAR HAFI ALLTAF VERIÐ GOTT VEÐUR OG ALLT SÉ FULLT AF SKEMMTIGÖRÐUM.

Finnst þér gaman að syngja? Mér finnst það alveg gaman en syng samt ekki mikið, nema morgunsönginn í skólanum. Ég kann alls konar lög og texta en ég les líka stundum bara textann af skjá.

Hver eru uppáhaldsfögin í skólanum? Eiginlega bara list- og verkgreinar, sem eru nýsköpun og hönnun, smíði og heimilisfræði.

Tekurðu til hendinni heima? Ekki mikið en mér finnst samt gaman að baka. Svo er ég er með það markmið að taka til í herberginu mínu einu sinni í viku, þurrka rykið og ryksuga og skúra.

Áttu gæludýr? Við eigum kisu sem heitir Ninna. Mig langaði svo mikið í gæludýr þegar við fluttum heim frá Danmörku, þá fór mamma að skoða litla kettlinga og kom heim með Ninnu. Hún verður sex ára í vor.

Áhrifamesti vinkonuhópur allra tíma er kominn á Stöð 2 Maraþon.

Nú getur þú horft á allar þáttaraðirnar af Sex and The City og fylgst með stórkostlegum áskorunum þessara sterku, sjálfstæðu og einstöku kvenna frá upphafi.

Verð aðeins **3.990 kr./mán.**



MARAÞON

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0 °C | 4 ↓	-5 °C | 5 ↙	-2 °C | 3 ↓
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
-1 °C | 5 ↘	1 °C | 3 ↙	-7 °C | 6 ↓

Norðaustan og austan 13-20 m/s, en hægari vindur austanlands. Snjókoma eða él um landið norðanvert, slydda eða snjókoma syðst í fyrstu, en annars þurrt að mestu. Hiti kringum frostmark.

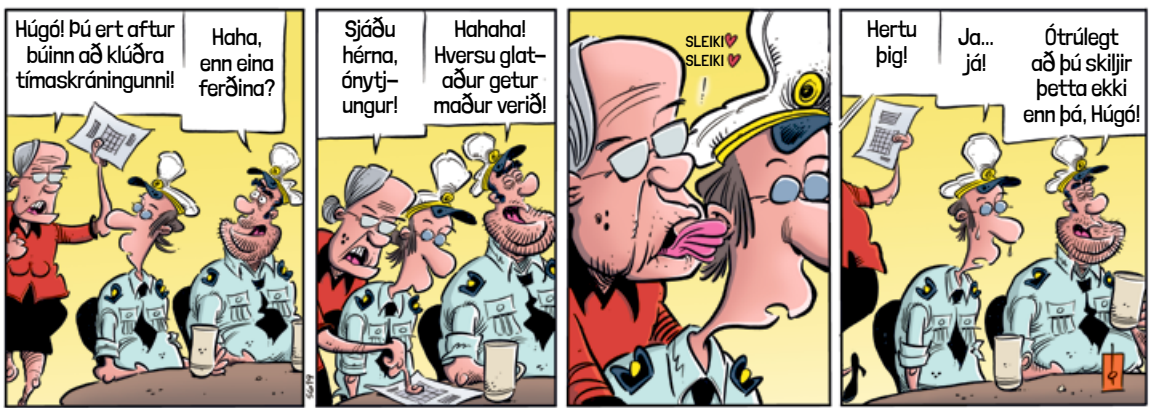
	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	2 °C | 10 →	1 °C | 4 ↖	-2 °C | 1 ↖	-1 °C | 4 ↑	-2 °C | 6 ↙
Ísafjörður	-4 °C | 16 ↗	-4 °C | 3 ↖	-5 °C | 1 ↑	-5 °C | 5 ↓	-8 °C | 7 ↙
Akureyri	-2 °C | 12 ↗	-5 °C | 2 ↑	-7 °C | 1 ↑	-8 °C | 1 ↑	-7 °C | 1 ↘
Egilsstaðir	-1 °C | 6 →	-6 °C | 2 ↑	-4 °C | 1 ↖	-8 °C | 3 ↑	-7 °C | 2 ↓
Kirkjubæjarklaustur	-3 °C | 7 →	-3 °C | 2 ↙	0 °C | 0 ○	-3 °C | 1 ↘	1 °C | 7 ←
Hveravellir	-7 °C | 14 →	-5 °C | 6 ↑	-6 °C | 2 ↘	-7 °C | 5 ↑	-7 °C | 8 ↙





Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



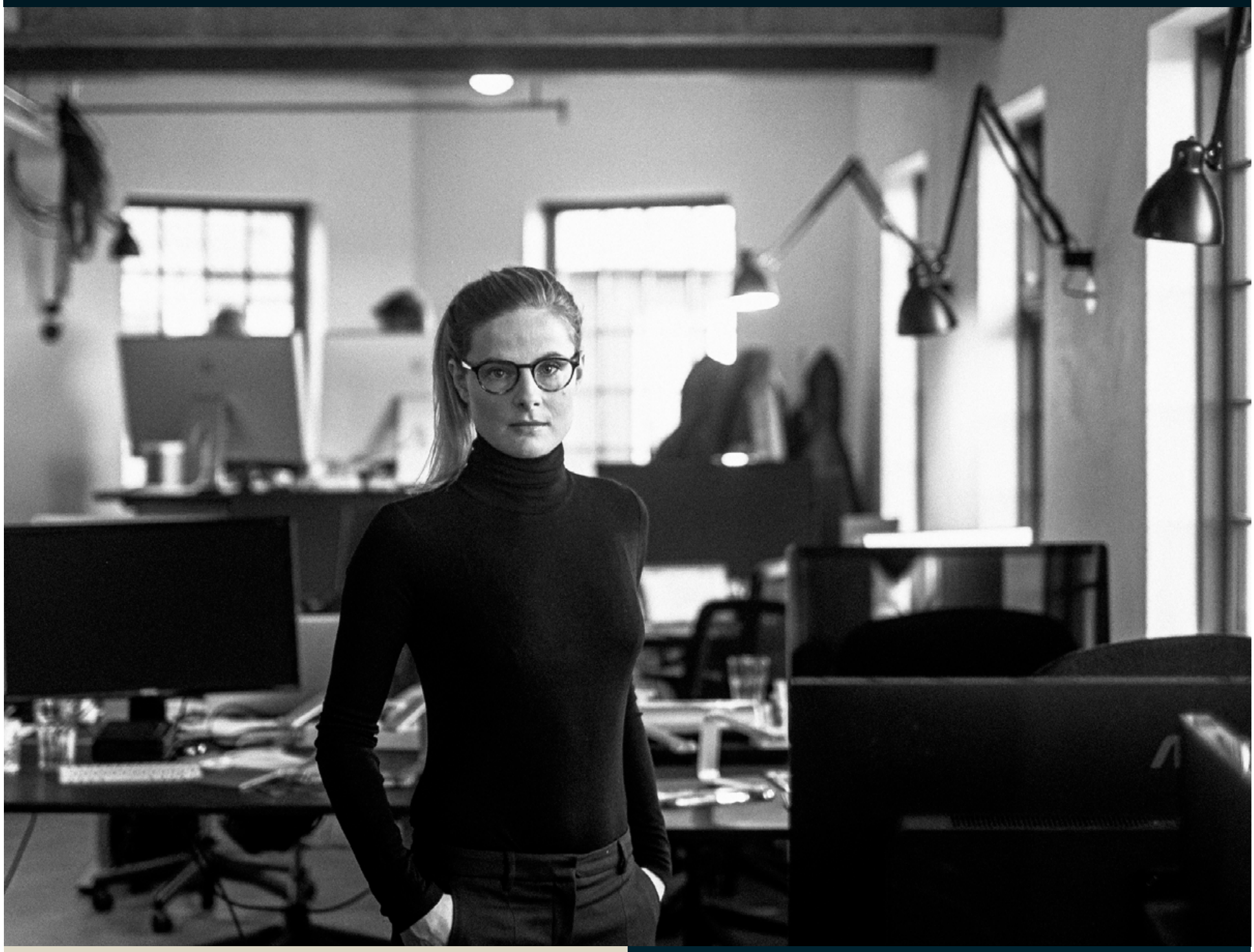
Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Hvaðan kemur orkan sem keyrir þína innviði?

Reykjavík DC er nýjasti valkosturinn í gagnaversþjónustu Opinna Kerfa sem er jafnframt eina gagnaverið á Íslandi þar sem öll raforka er upprunavottuð.



Við bjóðum hýsingar- og rekstrarlausnir sem mæta kröfum nútíma atvinnulífs.

opinkerfi.is

Opin Kerfi

Leikur Gosa með hjartanu

Borgarleikhúsið frumsýnir söngleik um Gosa. Haraldur Ari Stefánsson fer með hlutverk spýtustráksins sem verður að lokum mennskur. Hann er á sviðinu eiginlega allan tímann.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Glænýr söngleikur um ævintýri spýtustráksins Gosa verður frumsýndur á Litla sviði Borgarleikhússins á morgun, sunnudaginn 23. febrúar. Söngleikurinn er unninn upp úr þessu klassíska ævintýri af Ágústu Skúladóttur leikstjóra, Karli Ágústi Úlfssyni og leikhópnum í sýningunni. Eiríkur Stephensen og Eyvindur Karlsson sömdu tónlistina í verkinu og Haraldur Ari Stefánsson, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Halldór Gylfason fara með hlutverkin.

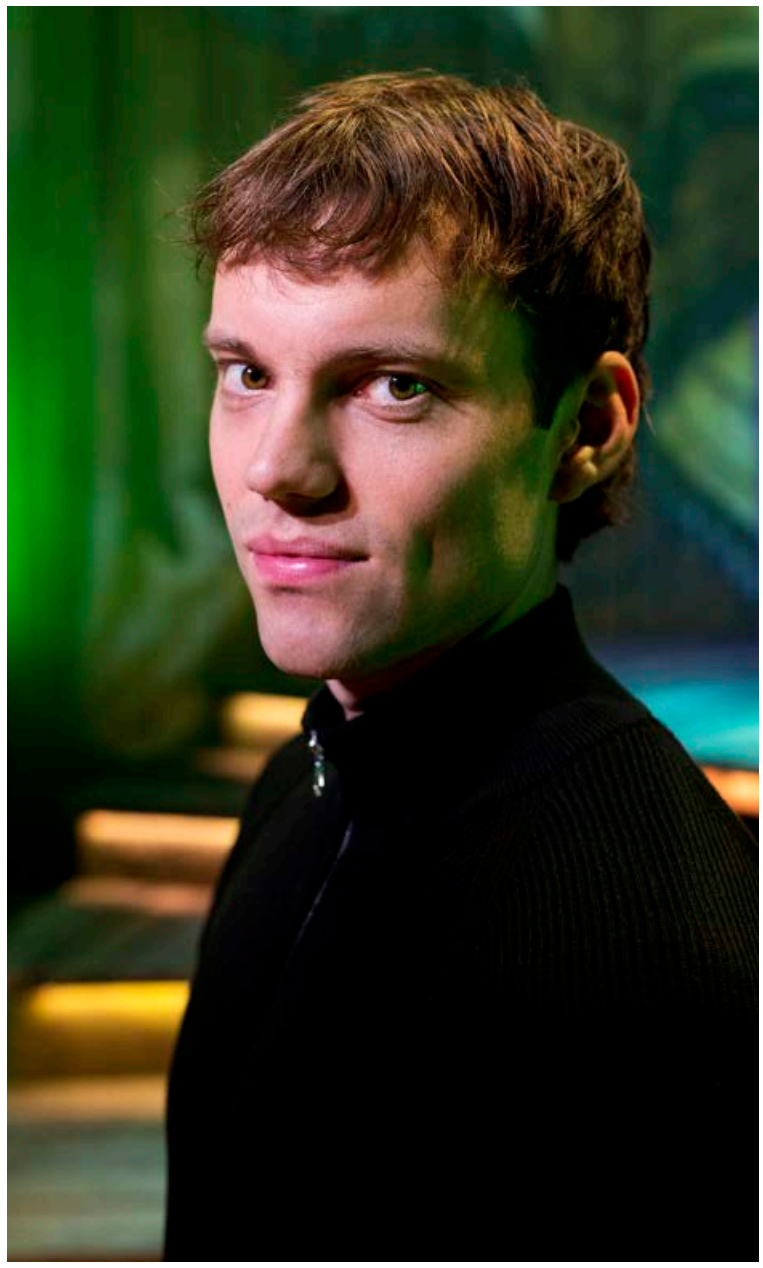
Haraldur Ari fer með hlutverk Gosa. „Í vinnuferlinu höfðum við til hliðsjónar upprunalegu söguna eftir Carlo Collodi sem er grófari en Disney-teiknimyndin sem flestir þekkja. Við unnum sýninguna á skemmtilegan hátt, hittumst í nokkrar vikur með grunn að handriti frá Kalla og Ágústu, prófuðum lögin og sáum hvað virkaði. Þegar við hittumst næst var handritið orðið mótaðra og fleiri lög höfðu orðið til. Í þessari sýningu er framvindan oft sögð í gegnum lögin sem eru mjög skemmtileg," segir Haraldur Ari.

Bók frá Brynju Ben

Spurður um fyrstu upplifun sína af Gosa sem barn segir hann: „Það var þegar Brynja Benediktsdóttir, leikkona og leikstjóri, gaf mér bók um Gosa, sem ég fann svo nýlega. Nefið á Gosa, sem lengist þegar hann lýgur, er það sem flestir muna eftir úr Disney-myndinni en í sögunni gerist svo margt annað og Gosi þarf að leysa ýmiss konar verkefni. Hann ætlar til dæmis að vera duglegur og standa sig í skólanum og tekst það en fer að monta sig. Þá þarf hann að læra að maður montar sig ekki heldur hjálpar öðrum sem gengur ekki eins vel.

„ÞETTA ER SAGA UM STRÁK SEM TÝNIR PABBA SÍNUM OG LEGGUR AF STAÐ Í LEIÐANGUR TIL AÐ FINNA HANN OG Á LEIÐINNI ÞARF HANN AÐ LEYSA ALLS KONAR ERFIÐ VERKEFNI OG ÞAÐ MÓTAR HANN.

Það er fullt af boðskap í þessari sýningu. Þetta er saga um strák sem týnir pabba sínum og leggur af stað í leiðangur til að finna hann og á leiðinni þarf hann að leysa alls konar erfið verkefni og það mótar hann. Hann þarf að fórna sér fyrir aðra og verður að lokum mennskur."



„Þetta hefur verið skemmtileg og gefandi vinna." FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Allur tilfinningaskalinn

Í hlutverki Gosa er Haraldur Ari á sviðinu svo að segja allan tímann. „Það er mjög gaman að leika Gosa. Það þarf að leika hann með hjartanu. Þarna er allur tilfinningaskalinn, sorg og gleði skiptast á. Svo þarf ég að passa að vera ekki með of mannlegar hreyfingar því ég er spýtukarl, en búningurinn sem er mjög flottur hjálpar mér við það. Ég þarf að syngja og hreyfa mig á sama tíma. Þetta tekur á en er um leið ákaflega gaman."

Ungir áhorfendur mega búast við góðri skemmtun og minnisstæðum atriðum. „Gosi hittir til dæmis eldgleypi og er gleyptur af hval," segir Haraldur Ari. „Ung kona sem vinnur hér í húsinu sagði frá því að hún hefði sem barn horft á teiknimyndina um Gosa og horfði ekki á hana aftur fyrr en hún var tvítug og varð alveg jafn hrædd."

Haraldur Ari ber mikið lof á samstarfsfólk sitt. „Þetta er frábær hópur og það hefur verið hlegið mikið á æfingum. Þetta hefur verið ákaflega skemmtileg og gefandi vinna."



Hrafnhildur Hagalín, listrænn ráðunautur Þjóðleikhússins. MYND/HARI

Nýir listrænir stjórnendur

Þjóðleikhúsið hefur fastráðið fjóra listræna stjórnendur til að skipa teymi listrænna stjórnenda við leikhúsið ásamt leikhússtjóra. Allir verða þeir virkir í listrænni sköpun í leikhúsinu ásamt öðrum listamönnum hússins. Hlutverk teymis fastráðinna listrænna stjórnenda er jafnframt að taka þátt í að móta listræna stefnu leikhússins með þjóðleikhússtjóra og styðja við hana, auk stefnumótunar fyrir leikhúsið almennt.

Hrafnhildur Hagalín Guðmundsdóttir er ráðin sem listrænn ráðunautur og staðgengill leikhússtjóra. Ólafur Egill Egilsson er fastráðinn leikstjóri, Ilmur Stefánsdóttir er fastráðinn leikmyndahöfundur og Björn Bergsteinn Guðmundsson yfirljósahönnuður. Auk þeirra hefur Unnur Ösp Stefánsdóttir einnig gengið til liðs við leikhúsið og mun vinna jöfnum höndum sem leikari og leikstjóri á komandi árum. **– kb**

List fyrir alla auglýsir eftir umsóknum um listviðburði eða verkefni á svið barnamenningar fyrir grunnskólabörn

List fyrir alla er barnamenningarverkefni á vegum mennta- og menningarmálaráðuneytis, sem ætlað er að miðla listviðburðum til barna og ungmenna um land allt og jafna þannig aðgengi barna á grunnskólaaldri að fjölbreyttum og vönduðum listviðburðum óháð búsetu og efnahag.

Starfandi listamenn sem og stofnanir og aðrir lögaðilar er sinna barnamenningu á einhvern hátt geta sótt um. **Umsóknarfrestur er til 20. mars 2020.**

MAT Á UMSÓKNUM

Valnefnd metur umsóknir og gildi þeirra með hliðsjón af því hvernig þær falla að markmiðum verkefnisins List fyrir alla. Listviðburðir og verkefni skulu í öllum tilvikum unnin af metnaði og af fagfólki. Við mat á umsóknum er valnefnd heimilt að leita umsagnar, gerist þess þörf.

Ákvörðun úthlutunar mun liggja fyrir eigi síðar en **22. maí 2020.**

Umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á heimasíðu List fyrir alla, **www.listfyriralla.is**

Mennta- og menningarmálaráðuneytið

List fyrir alla



Ert þú fjölmiðlastjarna framtíðarinnar?

Fjölmiðlafólk framtíðarinnar
Vinnustofa á vegum Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar

Hefur þig dreymt um að starfa í fjölmiðlum?

Fjölmiðlafólk framtíðarinnar er vinnustofa á vegum Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar þar sem þátttakendum gefst einstakt tækifæri til að skyggnast inn í heim fjölmiðla á Íslandi, fá fræðslu og leiðsögn frá fagfólki á hverju sviði og spreyta sig á hinum fjölmörgu verkefnum sem felast í fjölmiðlum á sviði frétta, íþrótta, útvarps og sjónvarps. Þátttaka á vinnustofunni gæti síðar leitt til atvinnutækifæra á miðlunum.

Skilyrði fyrir þátttöku

- Viðkomandi þarf að vera á aldrinum 18-35 ára
- Hafa brennandi áhuga á fjölmiðlun
- Vera tilbúin/n að takast á við fjölbreytt verkefni á sviði fjölmiðlunar
- Búa yfir góðri íslenskukunnáttu
- Vera tilbúin/n að koma fram

Vinnustofan fer fram dagana 16.-20. mars á milli kl 8 og 12:30 alla dagana nema 20. mars frá 15-20.

Áhugasamir eru hvattir til að leggja inn umsókn í gegnum vefinn https://radningar.syn.is/
Konur eru sérstaklega hvattar til að sækja um.

Umsókninni þarf að fylgja stutt myndskeið þar sem viðkomandi útskýrir afhverju hann vilji taka þátt í vinnustofunni auk ferilskrár. Umsóknarfrestur er til og með 3. mars nk.

BYLGJAN 989 VÍSIR

Hinn ljúfi hrollur meistarans

TÓNLIST

Tónleikar í Hörpu

★★★★½

Verk eftir Beethoven, Prókofíev og Boulanger

Norðurljós í Hörpu
sunnudaginn 16. febrúar

Flytjendur: Hulda Jónsdóttir og Guðrún Dalía Salómonsdóttir



Hulda og Guðrún. Túlkun þeirra var yfirveguð og ljúf, en um leið full af tilfinningadýpt, segir gagnrýnandi.

Söngvarar á sautjándu öldinni skreyttu söng sinn gjarnan með trillum, það er hröðum tveimur nótum sitt á hvað, hlið við hlið á tónskalanum. Síðar meir duttu trillurnar úr tísku, og voru þær þá litnar hornauga, nema sem grín. Trillurnar í hljóðfæratónlist entust betur, og Beethoven, sem fæddist seint á átjándu öld, elskaði þær. Hann og trillurnar voru í aðalhlutverki á tónleikum Huldu Jónsdóttur fiðluleikara og Guðrúnar Dalíu Salómonsdóttur píanóleikara í Norðurljósum í Hörpu á sunnudaginn.

Sælukenndar trillur

Meginviðfangsefnið á efnisskránni var síðasta sónata Beethovens fyrir píanó og fiðlu, en þar er trilla hluti af einu grunnstefinu. Trillan er í eðli sínu fremur óróleg, en hér er hún meira eins og ljúfur hrollur, sæluvíma sem hrislast um líkamann. Stemningin í tónlistinni er friðsæl, einnig í hröðum köflum, sem eru afslappaðir og þrungnir sjarmerandi sveitarómantík.

Huldu og Guðrúnu Dalíu tókst að miðla tónlistinni til áheyrenda á alveg réttan hátt. Túlkun þeirra var yfirveguð og ljúf, en um leið full af tilfinningadýpt. Flæðið í tónlistinni var sannfærandi, trillurnar voru ávallt fagurlega mótaðar og samspilið í heild sinni í prýðilegu jafnvægi. Einhver kann að ætla að píanóleikarinn hafi verið undirleikari, en svo var alls ekki. Bæði hljóðfærin gegndu jafn mikilvægu hlutverki, rétt eins og tveir mótleikarar. Raddir þeirra kölluðust á, svöruðu hvor annarri, og lögðu áhersluna saman á þungamiðjuna í hverjum þætti. Heildarmyndin var innileg og falleg.

Hugljúft og glæsilegt

Önnur tónsmíð eftir Beethoven, svokölluð Rómanza í G-dúr op. 40, var jafnframt á dagskránni. Hún einkenndist af hlýlegri, rómantískri mýkt, sem var einkar vel útfærð af hljóðfæraleikurunum.

Á milli þessara tveggja verka var einleikssónata (þ.e. án píanóleikarans) í D-dúr op. 115 eftir Prókofíev. Meira að segja þar heyrðist glitta í Beethoven, en aðalstefið í öðrum kaflanum er líkast til innblásið af byrjuninni á strengjakvartettinum op. 131 eftir tónskáldið. Sónatan er samt algerlega í stíl Prókofíevs, í senn leikandi og snörp, laglínurnar grípandi og hápunktarnir stórbrotnir.

Hulda lék tónlistina af innblæstri. Hver tónaruna var áreynslulaus og mögnuð, ákefðin í túlkuninni smitandi, heildarmyndin tignarleg og yfirmáta glæsileg.

Aukalagið var eftir Lili Boulanger, noktúrna sem var flutt af báðum hljóðfæraleikurunum. Boulanger var uppi um aldamótin þarsíðustu. Hún varð ekki gömul, aðeins 24 ára, enda hafði hún alla tíð þjáðst af vanheilsu. Noktúrnan hennar samanstendur af hrífandi laglínum og töfrakenndum, fíngerðum hljómum sem voru nostursamlega ofnir í viðkvæmri spilamennskunni. Útkoman var í hæsta gæðaflokki.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Afar falleg tónlist og magnaður flutningur.

Hvað? Hvenær? Hvar? Laugardagur

hvar@frettabladid.is

22. FEBRÚAR 2020

Tónlist

Hvað? Konan og selshamurinn
Hvenær? 13.00
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Barnaópera eftir Hróðmar Inga Sigurbjörnsson, sem byggð er á íslenskri þjóðsögu, Lifandi flutningur. Ókeypis fjölskyldustund.

Hvað? Týndar gersemar
Hvenær? 16.00
Hvar? Seltjarnarneskirkja
Sinfóníuhljómsveit áhugamanna rifjar m.a. upp nokkrar perlur fyrri alda sem konur hafa lagt til tónbókmenntanna.

Hvað? Eivör
Hvenær? 16.00
Hvar? Langholtskirkja
Hlýlegir sólótónleikar með Eivöru Pálsdóttur með gítarinn sinn. Hún flytur blöndu af nýju og gömlu efni, í minningu Jóns Stefánssonar organista. Miðaverð 5.000 krónur.

Hvað? Tónleikar Kvennakórsins Kötlu
Hvenær? 18.00 og 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Sögur um ástina og óhjákvæmileg uppgjör lífsins verða töfraðar fram á tónleikunum.

Hvað? Magga Stína syngur Megas
Hvenær? 20.00
Hvar? Eldborg, Harpa
Flutt verða lög og ljóð Megasar af Möggu Stínu og góðum gestum, þremur kórum og hljóðfæraleikurum.

Myndlist

Hvað? Nútímalandslag
Hvenær? 14.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Spönginni
Á sýningunni sýnir Anna Snædís Sigmarsdóttir fjölbreyttar grafíkmyndir og bókverk.

Hvað? Plöntugarðurinn
Hvenær? 15.00
Hvar? Ásmundarsalur, Freyjugötu 41
Halldór Eldjárn opnar vinnustofu og kynnir þar glænýja uppfinningu, vél sem hegðar sér og vex eins og hengiplanta. Sýningin er hluti af HönnunarMars 2020.

Hvað? Saga úr jörðu – Hofsstaðir í Mývatnssveit
Hvenær? 16.00
Hvar? Bogasalur Þjóðminjasafns
Sýning, unnin út frá andliti sem byggt er á höfuðkúpu konu sem fannst í kirkjugarðinum á Hofsstöðum.

Hvað? Transit
Hvenær? 16.00
Hvar? Hverfisgallerí
Daníel Magnússon opnar sína fyrstu einkasýningu. Á henni eru ljósmyndaverk frá árunum 2010 til 2019.

Hvað? Dauðadjúpar sprungur
Hvenær? 17.00
Hvar? Ramskram, Njálsgötu 49
Ljósmyndasýning sem á sér rætur í hjartasorg ljósmyndarans Hallgerðar Hallgrímsdóttur

Leiklist

Hvað? Konur og krínólín
Hvenær? 16.00
Hvar? Þjóðleikhúskjallarinn
Edda Björgvins er saumakona og aðstoðarkona Helgu Björnsson fatahönnuðar og níu glæsilegra leikkvenna sem skanna tískuheiminn frá 1910 til 1980.

Orðsins list

Hvað? Fræðslufundur Nafnfræðifélagsins
Hvenær? 13.15.
Hvar? Oddi HÍ, stofa 202
Helgi Þorláksson, prófessor emeritus, heldur fyrirlesturinn: Ingólfur Arnarbur og ernir í örnefnum, sem er öllum opinn.

Hvað? Tungumálabasar/Alþjóðadagur móðurmáls
Hvenær? 13.30-16.00
Hvar? Borgarbókasafnið Gerðubergi

Hvað? Hvenær? Hvar? Sunnudagur

hvar@frettabladid.is

23. FEBRÚAR 2020

Fjölskyldustund

Hvað? Öskudagsupphitun
Hvenær? 11.00-14.00
Hvar? Smiðjuloftið, Smiðjuvöllum 17, Akranesi
Söngstund með Valgerði á loftinu. Opinn hljóðnemi fyrir þau sem vilja æfa lög fyrir Öskudaginn. Klifur í öryggislínu, trampólín, leiktæki, litir, púsl og dót fyrir þau yngstu. Gestir mega mæta í grímubúningum. 1.000 krónur kostar inn – börn þurfa að vera í fylgd með fullorðnum.

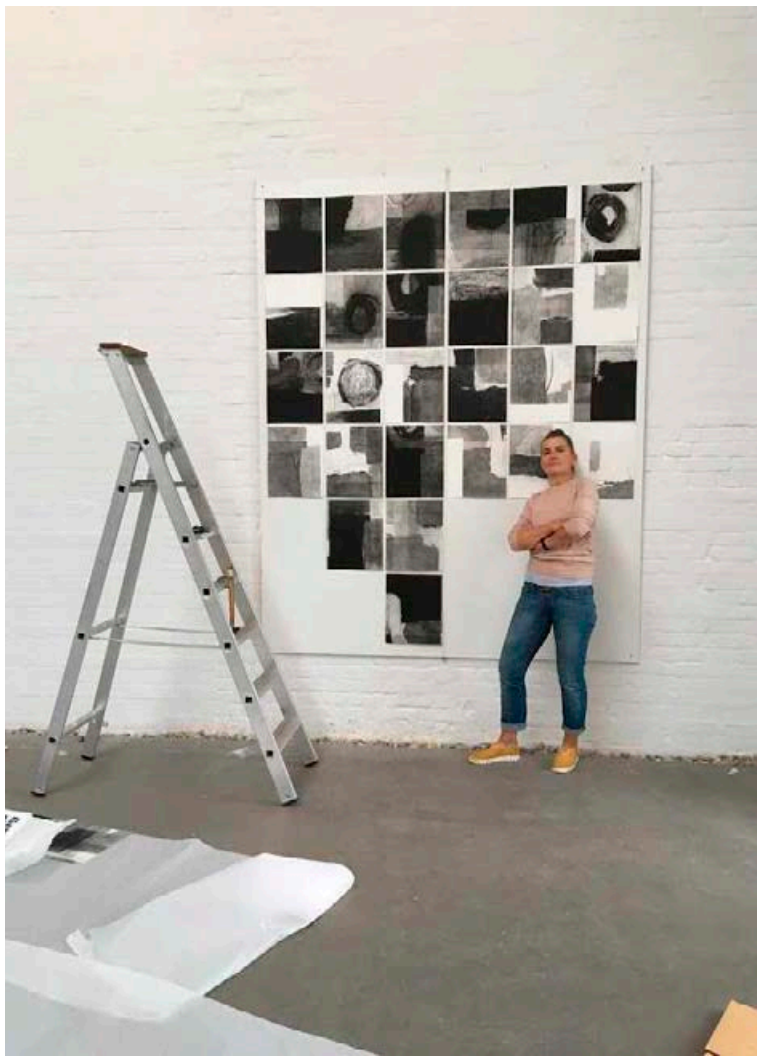
Tónlist

Hvað? Tríótónar úr austri og vestri
Hvenær? 16.00
Hvar? Norðurljósasalur Hörpu
Tríó Sírajón kemur fram á tónleikaröðinni Sígildum sunnudögum. Það skipa Laufey Sigurðardóttir fiðla, Einar Jóhannesson klarínett og Anna Áslaug Ragnarsdóttir píanó.

Hvað? Stórsveit Reykjavíkur
Hvenær? 20.00
Hvar? Silfurberg, Hörpu
Stjórnandi og höfundur tónlistar er þýska tónlistarkonan Maria Baptist.

Myndlist

Hvað? Hafnarfjarðarhöfn í fortíð, nútíð og framtíð
Hvenær? 13.00 og 15.00
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Sögusýning um höfnina og kynning á nýju rammaskipulagi fyrir hafnarsvæðið. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.



Anna Snædís Sigmarsdóttir sýnir í Borgarbókasafninu í Gerðubergi.

Hvað? Listamannaspjall
Hvenær? 15.00
Hvar? Gerðarsafn, Kópavogi
Listamennirnir Anna Júlía Friðbjörnsdóttir, Katrín Elvarsdóttir og Hallgerður Hallgrímsdóttir, ásamt sýningarstjóranum Brynju Sveinsdóttur, leiða gesti um sýninguna Afrit.

Leiklist

Hvað? Gosi
Hvenær? 15.15
Hvar? Borgarleikhúsið
Glænýr söngleikur um ævintýri spýtustráksins Gosa verður frumsýndur á Litla sviðinu. Hann er unninn úr upprunalegri sögu Carlo Collodi af Ágústu Skúladóttur leikstjóra, Karli Ágústi Úlfssyni sem samdi texta við lögin í sýningunni, og leikhópnum.

Hvað? Konur og krínólín
Hvenær? 16.00
Hvar? Þjóðleikhúskjallarinn
Edda Björgvins er saumakona og aðstoðarkona Helgu Björnsson fatahönnuðar og níu glæsilegra leikkvenna sem skanna tískuheiminn frá 1910 til 1980.

Messa

Hvað? Tómasarmessa
Hvenær? 20.00
Hvar? Breiðholtskirkja
Umfjöllunarefni: Fjölskylda Guðs. Sr. Ólafur Jón Magnússon skólaprestur prédikar. Hljómsveit Kristilegra skólasamtaka leiðir tónlist ásamt Matthíasi V. Baldurssyni og Páli Magnússyni.

NÝTT

550 g
Sirius
Súkkulaðipáskaegg
MEÐ TROMP BITUM
TROMP
Gleðilega páska



Gleðilega páska

TAKTU ÞAÐ MEÐ TROMPI UM PÁSKANA!

Tromp rjómasúkkulaðið hefur notið gífurlegra vinsælda og þess vegna fannst okkur tilvalið að gera Tromp páskaegg. Nú geta hinir fjölmörgu aðdáendur Síríus súkkulaðisins okkar tekið það með trompi!

NÓI SÍRÍUS

cocoa HORIZONS

ÞÚ ERT AÐ HORFA Á
HRINGBRAUT



VIÐ ERUM
5 ÁRA!

Við þökkum áhorfið undanfarin 5 ár og hlökkum til að færa landsmönnum áfram íslenskt sjónvarp á degi hverjum þeim að kostnaðarlausu.

62%
landsmanna 50 ára horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*



43%
landsmanna 30 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*



FRÉTTAUMRÆÐA,
MENNING, HEILSA,
LÍFSREYNSLA OG
NÁTTÚRA

Útsendingar ná til 99,4% heimila landsins

Við miðlum af reynslu!

HRINGBRAUT

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Heilsugæslan (e) Í þættinum fær Helga María til sín sérfræðinga í heilsumálum ásamt því að fá ráð um hreysti og heilsu frá þekktum einstaklingum.
20.30 Áskoranir iðnaðarins (e) Áskoranir iðnaðarins er sjónvarpsþáttur um veruleikann sem blasir nú við íslenskum framleiðslufyrirtækjum.
21.00 Kíkt í skúrinn (e) Frábær bílaþáttur fyrir bíladellufólkið. Kíkt í skúrinn með Jóa Bach.
21.30 Bókahornið (e) Bókahornið fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.19 Refurinn Pablo
07.24 Með afa í vasanum
07.36 Sara og Önd
07.43 Söguhúsið
07.51 Nellý og Nóra
07.58 Hrúturinn Hreinn
08.05 Bubbi byggir
08.16 Alvinn og íkornarnir
08.27 Bangsímon og vinir
08.49 Millý spyr
08.56 Sammi brunavörður
09.06 Hvolpasveitin
09.29 Stundin okkar
09.55 Vikan með Gísla Marteini
10.40 HM í skíðaskotfimi Bein útsending frá keppni í boðgöngu kvenna á HM í skíðaskotfimi.
12.20 Gettu betur Verzlunarskólinn - MÍ
13.40 HM í skíðaskotfimi Bein útsending frá keppni í boðgöngu karla á HM í skíðaskotfimi.
15.20 Kiljan
16.00 Söngvakeppnin í 30 ár
17.00 Matvæli morgundagsins
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Disneystundin
18.01 Gullbrá og Björn
18.24 Nýi skólinn keisarans
18.45 Landakort Eikurnar á skógarbala
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Söngvakeppnin - upphitun
20.45 Slá í gegn - Once Margverðlaunuð rómantísk kvikmynd um götutónlistarmann á Írlandi og unga konu frá Tékklandi sem tengjast sterkum böndum. Þau dreymir bæði um að lifa af tónlistinni og ákveða að hjálpast að við að láta drauma sína rætast. Leikstjóri: John Carney. Aðalhlutverk: Glen Hansard, Markéta Irglová og Hugh Walsh.
22.10 Bióást. First Blood Í greipum dauðans
23.45 Room – Herbergi Óskarsverðlaunamynd um konu og son hennar sem er haldið föngnum í gluggalausu rými. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna. e.
01.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

09.00 ISPS Handa Women's Australian Open Útsending frá ISPS Handa Women's Australian Open.
11.35 Mexico Championship Útsending frá Mexico Championship á Heimsmótaröðinni.
16.35 Inside the PGA
17.00 Mexico Championship Bein útsending frá Mexico Championship á Heimsmótaröðinni.
23.00 2019 PGA Tour Year in Review

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 Everybody Loves Raymond
13.25 The King of Queens
13.45 How I Met Your Mother
14.10 The Good Place
14.30 Mean Girls
16.25 Malcolm in the Middle
16.45 Everybody Loves Raymond
17.10 The King of Queens
17.30 How I Met Your Mother
17.55 Family Guy
18.20 Top Chef
19.05 Kokkaflakk Ferða- og matreiðsluþættir þar sem Ólafur Örn Ólafsson heimsækir íslenska matreiðslumenn sem hafa gert það gott úti í hinum stóra heimi. Við skoðum borgir kokkanna með þeirra augum, sjáum hvað veitir þeim innblástur og hvað skiptir þá máli, hvert þeim finnst gott að fara að borða auk þess sem við kynnumst fjölskyldum þeirra og vinum.
19.35 Ást
20.00 Decoding Annie Parker
21.35 The Next Three Days
23.50 The Ledge
01.30 Rocky IV
03.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta: Lönd og lýðir
08.00 Morgunfréttir
08.05 Ísland var örlög hans
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Minningargreinar (2 af 5)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Marcel Duchamp (2 af 4) Mamma er uppi að flóa mjólk, pabbi er niðri að hita súkkulaði
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 Gail Wynters, kvartett Alain Trudel og kvintett Ross Florian
20.45 Fólk og fræði Nám án landamæra
21.15 Bók vikunnar Málleysingjarnir
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Passíusálmar (11 af 50)
22.15 Heimskviður
23.05 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Paris Can Wait
12.35 Mr. Deeds
14.10 The Trip to Spain
15.55 Paris Can Wait
17.30 Mr. Deeds
19.10 The Trip to Spain
21.00 211
22.30 The Equalizer 2
00.30 12 Strong
02.35 211

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Dagur Diðrik
08.50 Stóri og Litli
09.00 Tappi mús
09.05 Heiða
09.30 Blíða og Blær
09.55 Mia og ég
10.20 Zigby
10.30 Skoppa og Skrítla
10.40 Mæja býfluga
10.50 Latibær
11.10 Lína Langsokkur
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.20 Bold and the Beautiful
13.45 Friends
14.10 McMillions
15.05 Battle of the Fittest Couples
15.45 Um land allt
16.25 Trans börn
17.05 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakkinn
19.02 Lottó
19.05 Top 20 Funniest
19.50 October Sky
21.35 Rough Night
23.15 Spider-Man. Into the Spider Verse
01.10 21 Grams
03.10 Paterno

STÖÐ 3

14.15 Friends
15.55 Friends
16.20 Schitt's Creek
16.45 Satt eða logið
17.25 The Great British Bake Off
18.25 Um land allt
19.00 War on Plastic with Hugh and Anita
20.00 Masterchef USA
20.45 Hálendisvaktin
21.15 Grand Designs Australia
22.10 Krypton
22.55 Succession
23.55 Angie Tribeca
00.20 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.15 Evrópudeildarmörkin
08.05 La Liga Report
08.35 KR - Haukar
10.15 Uppgjörsþáttur
10.45 Brescia - Napoli
12.25 Brentford - Blackburn Bein útsending.
14.40 Derby - Fulham
16.20 Seinni bylgjan
16.45 Haukar - Valur Bein útsending frá leik í Olís deild kvenna.
19.00 Haukar - Afturelding Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
21.00 SPAL - Juventus
22.40 Real Sociedad - Valencia

STÖÐ 2 SPORT 2

10.35 Atalanta - Valencia
12.15 Tottenham - Leipzig
13.55 Meistaradeildarmörkin
14.25 La Liga Report
14.55 Barcelona - Eibar
16.55 SPAL - Juventus Bein útsending.
19.05 Evrópudeildarmörkin
19.55 Levante - Real Madrid Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 3

17.20 Real Sociedad - Valencia Bein útsending.
19.35 Fiorentina - AC Milan Bein útsending.

STÖÐ 2 SPORT 4

15.50 Keflavík - KR Bein útsending frá leik í Dominos deild kvenna.

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

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um lif þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi. Víkurfréttir ehf.
21.00 Einfalt að eldast (e) Einfalt að eldast fjallar um leigumöguleika Íslendinga í sólarlandinu Spáni.
21.30 Stóru málin (e) Hress og skemmtilegur þjóðmálaþáttur þar sem stóru málin eru tekin fyrir.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.40 Molang
07.43 Klingjur
07.54 Minnsti maður í heimi
07.55 Hæ Sámur
08.02 Hrúturinn Hreinn
08.09 Bréfabær
08.20 Letibjörn og læmingjarnir
08.27 Stuðboltarnir
08.38 Konráð og Baldur
08.50 Disneystundin
08.51 Dóta læknir
09.14 Sígildar teiknimyndir
09.21 Músahús Mikka
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.05 Heimssýn barna
11.00 Silfrið
12.10 Lestarklefinn
13.05 Menningin - samatekt
13.35 Sætt og gott
13.55 HM í skíðaskotfimi – Hópstart karla
14.55 Söngvakeppnin - upphitun
15.55 Velkomin í moskuna
16.55 Mitt Kongó
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.30 Veður
19.40 Íþróttir á sunnudegi
20.00 Landinn
20.30 Hljómskálinn Hættuleg tónlist
21.00 Ísalög Tunn is Sænsk-íslensk spennuþáttaröð um sænskan ráðherra sem leggur til að olíuborun verði bönnuð á norðurheimskautssvæðinu. Þegar Norðurskautsráðið hittist á Grænlandi til að undirrita sáttmála þess efnis er ráðist á sænskt skip í nágrenninu og áhöfninni rænt. Aðalhlutverk: Lena Endre, Bianca Kronlöf, Alexander Karim, Johannes Kuhnke og Angunnguaq Larsen. Handritshöfundar eru Birkir Blær Ingólfsson, Jónas Margeir Ingólfsson og Jóhann Ævar Grímsson. Þættirnir eru að mestu teknir upp á Íslandi. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
21.50 Franskir bíódagar - Stóri dagurinn Jour J
23.20 Túlípanafár – Tulip Fever
01.00 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

06.30 Tour Championship Útsending frá Tour Championship á PGA-mótaröðinni.
11.05 Mexico Championship Útsending frá Mexico Championship á Heimsmótaröðinni.
18.00 Mexico Championship Bein útsending frá Mexico Championship á Heimsmótaröðinni.
00.00 PGA Tour 2018. The family of Golf

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 Everybody Loves Raymond
13.25 The King of Queens
13.45 How I Met Your Mother
14.10 The Bachelor
16.15 Malcolm in the Middle
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 The King of Queens
17.20 How I Met Your Mother
17.45 The Kids Are Alright
18.10 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
19.05 Pabbi skoðar heiminn
19.40 A.P. BIO
20.10 This Is Us
21.00 Law and Order. Special Victims Unit
21.50 Wisting
22.35 Love Island
23.20 The Walking Dead
00.15 The Handmaid's Tale
01.05 The Capture
01.50 Blue Bloods
02.35 Queen of the South
03.20 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00Fréttir
09.03 Samtal Eggert Benediktsson
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar – Ævisaga Jakobínu
11.00 Guðsþjónusta í Vídalínskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Minningargreinar (2 af 5)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði Útrás Hróksins og sundverkefni Kalaks
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

10.10 Sleepless in Seattle
11.55 Wall Street
14.00 Three Identical Strangers
15.35 Sleepless in Seattle
17.20 Wall Street
19.25 Three Identical Strangers
21.00 The Vanishing of Sidney Hall
23.00 Rampage
00.45 Happy Death Day
02.20 The Vanishing of Sidney Hall Dramatísk og dularfull mynd frá 2017 með stórgóðum leikurum. Myndin fjallar um hinn snjalla Sidney Hall sem er talinn einn besti rithöfundur síðari tíma. Hans fyrsta skáldsaga slær samstundis í gegn hjá lesendum en um leið fara dularfullir hlutir að gerast.

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.25 Blíða og Blær
08.50 Dóra og vinir
09.15 Mæja býfluga
09.25 Skoppa og Skrítla
10.10 Latibær
10.35 Zigby
10.45 Lína Langsokkur
11.10 Lukku Láki
11.35 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.00 Nágrannar
13.20 Nágrannar
13.45 Ultimate Veg Jamie
14.35 The Dog House
15.30 Steinda Con - Heimsins furðulegustu hátíðir
16.20 Heimsókn
16.50 60 Minutes
17.41 Víglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.48 Sportpakkinn
19.05 Trans börn
19.45 McMillions
20.35 Silent Witness
21.30 The Sinner
22.15 Homeland
23.05 The Outsider
23.55 The Sandham Murders
00.40 The Sandham Murders
01.25 The Sandham Murders
02.10 Children Who Kill
03.00 Pete Holmes. Faces And Sounds

STÖÐ 3

15.30 Seinfeld
15.55 Seinfeld
16.20 Seinfeld
16.45 Seinfeld
17.10 Seinfeld
17.35 Hið blómlega bú 3
18.10 Modern Family
18.35 Besta svarið
19.15 Besti vinur mannsins
19.35 One Born Every Minute
20.25 You're the Worst
20.50 Keeping Faith
21.45 Boardwalk Empire
22.45 iZombie
23.30 All American
00.15 American Horror Story. 1984
01.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Fiorentina - AC Milan
09.40 Levante - Real Madrid
11.20 Genoa - Lazio Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
13.25 PGA Tour 2016. Delivering a Decade of Champions
13.50 Atalanta - Sassuolo Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
15.55 Haukar - Valur Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
17.20 Getafe - Sevilla Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
19.35 Inter - Sampdoria Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.40 Roma - Lecce Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
23.20 Keflavík - KR Útsending frá leik í Dominos deild kvenna.

STÖÐ 2 SPORT 2

16.50 Roma - Lecce Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
19.20 ÍR - Valur Bein útsending frá leik í Olís deild karla.

STÖÐ 2 SPORT 3

19.50 Atletico Madrid - Villarreal 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 97,8 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin





Klemens Hannigan, Einar Stefánsson og Matthías Tryggvi Haraldsson, meðlimir Hatara, kunna svo sannarlega að halda landsmönnum á tánum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Óður til mannkyns á örlagaríkri kveðjustund

Í kvöld eru útgáfutónleikar **Hatara** í Austurbæ. Í janúar kom út platan Neyslutrans en á henni eru margir góðir gestir. Hljómsveitin þurfti að aflýsa tónleikum í Danmörku eftir að það kviknaði í tónleikastaðnum.

Nú er tæplega ár liðið frá því að Hatari vann undankeppni Eurovision og þremenningarnir að baki sveitinni stimpluðu sig rækilega inn á sjónarsvið Íslendinga. Frændurnir Matthías Haraldsson og Klemens Hannigan stofnuðu Hatara árið 2015, þegar Klemens byrjaði að fikta við raftónlistargerð og Matthías tók að sér að öskra yfir taktana. Stuttu síðar gekk trommarinn Einar Stefánsson til liðs við sveitina, en hún vakti fljótlega mikla athygli fyrir einstaka og frumlega sviðsframkomu.

Hatari tilkynnti opinberlega að hljómsveitin væri hætt í desember 2018, en staðfesti stuttu seinna að hún tæki þátt í undankeppni Eurovision. Keppnina sigruðu þeir með yfirburðum og héldu til Ísraels þar sem þeir kepptu fyrir Íslands hönd. Hljómsveitin vakti athygli um allan heim þar sem erlendir fjölmiðlar fjölluðu ekki bara um atriðið, sem var ólíkt nokkru sem áður hafði sést í keppninni, heldur líka um hugmyndir þeirra, hugsjónir og stuðningsyfirlýsingu við sjálfstæðisbaráttu Palestínumanna.

Í kvöld fara fram útgáfutónleikar sveitarinnar fyrir nýjustu plötu hennar, Neyslutrans, en hún kom út í janúar. Á tónleikunum koma fram margir góðir gestir og ber þar helst að nefna palestínska listamanninn Bashar Murad, sem gerði lagið Klefa með hljómsveitinni. Hann kom sérstaklega til landsins til að koma fram á tónleikunum.

Sjálfsmynd í molum

Hvernig hefur líf ykkar breyst síðan þið sigruðuð keppnina hérna heima?

„Sjálfsmyndin er að sjálfsögðu í molum, enda finnum við fyrir fráhvarfseinkennum eftir Eurovision og frægðina sem á eftir fylgdi. Við reynum að fylla tómið með litríkum drykkjum, andlitsfarða og neyslu af ýmsu tagi," svarar Klemens.

Einar segir nýjustu plötu þeirra, Neyslutrans, hafa verið tekna upp í Panama í Mið-Ameríku.

„Platan er tekin upp í höfuðstöðvum Svikamyllu ehf. í Panama. Hún hefði aldrei orðið að veruleika ef ekki hefði verið fyrir styrktaraðila okkar, sem lögðu dygga hönd á plóg. Við erum þeim einstaklega þakklátir. Á plötunni koma fram listamenn sem fengu ekki greitt fyrir vinnu sína, en þar á meðal má nefna Bashar Murad, Cyber, GDRN, Svarta Laxness, Pétur Björnsson, Friðrik Margrétar-Guðmundsson og kór Listaháskóla Íslands."

Örlagarík kveðjustund

Matthías segir plötuna vera ákveðinn óð til mannkynsins.

„Platan er óður til mannkyns á örlagaríkri kveðjustund og vöggu vísa, enda er dómsdagur í nánd eins og tekið er fram í lagatexta. Klemens kannar líka kynhneigð sína, spyr hana dónalegra spurninga og kafar einnig á persónuleg mið."

> **ÞAÐ ER AUÐVELDARA AÐ SJÁ FYRIR SÉR DÓMSDAG EN ENDALOK KAPÍTALISMANS. MATTHÍAS ER LÍKA AÐ SAFNA SÉR FYRIR FRÍI Í MEXÍKÓ.**
>
> Einar

Hvaðan fenguð þið innblástur?

„Við lítum í kringum okkur og sjáum kynþokkafulla samborgara, þjáningu, flotta tísku, bælda karlmenn, eldsvoða á forsíðum blaða, hlustendaverðlaun FM957, óáfengan Cosmopolitan og nístandi tilgangsleysi. Innblásturinn er að finna víða," svarar Klemens.

Hvaða listamenn mynduð þið helst vilja eiga í samstarfi við?

„Fyrir utan skattsvikarana sem við nefndum áðan þá myndum við gjarnan vilja vinna með Loreen eða Rammstein," segir Matthías.

Kviknaði í tónleikastaðnum

Þeir viðurkenna að nokkrir ókostir fylgi þeirri velgengni sem hljómsveitin hefur upplifað síðasta árið.

„Við erum iðulega andvaka og borgarbúar benda gjarnan á okkur og hlæja. Þá bætir ekki úr skák að eigandi hugverksins Hatara er alþjóðlegt ráðgjafafyrirtæki í Panama," segir Klemens.

Nýverið þurfti hljómsveitin að aflýsa tónleikum sínum í Danmörku í kjölfar þess að eldur kviknaði í tónleikastaðnum.

„Skömmu eftir komu Hatara til Danmerkur kviknaði eldur í tónleikastaðnum Vega í Kaupmannahöfn með þeim afleiðingum að allir leysigeislar Svikamyllu ehf. brunnu til kaldra kola. Fjöldi áhyggjufullra borgarbúa var svikinn um kvöldvöku," segir Einar.

„Nú er úrvalslið lögfræðinga að kanna lagalegar afleiðingar brunans, sem kviknaði á annarri hæð fyrir ofan sviðið og smaug með veggjum án þess að brunabjalla léti til sín taka. Ef starfsmaður í ljósadeild Svikamyllu ehf. hefði ekki komið auga á eldinn hefði þakið bókstaflega hrunið á áhorfendur á dómsdagstónleikum Hatara," bætir Matthías við.

Dómsdagskveðskapur

Við hverju má búast á tónleikunum?

„Dystópískri fagurfræði, paulæfðum teknógjörningi og íslenskum dómsdagskveðskap í flutningi verðlaunasveitarinnar Hatara," svarar Matthías.

„Eftir vel heppnaða útgáfutónleika förum við í annan legg tónleikaferðalagsins „Europe Will Crumble", ásamt rappsveitinni Cyber og fylgjumst með hruni Evrópu og setjum litlar regnhlífar í sérblandaða drykki," segir Klemens.

Einar segir þá hafa skýra sýn á framtíðina, ekki bara fyrir Hatara, heldur almennt.

„Við sjáum fyrir okkur endalok í náinni framtíð. Það er auðveldara að sjá fyrir sér dómsdag en endalok kapítalismans. Matthías er líka að safna sér fyrir fríi í Mexíkó."

Útgáfutónleikarnir fara fram í Austurbæjarbíói og húsið verður opnað klukkan 20.00. Tónlistarkonan Guðlaug Sóley, einnig þekkt sem gugusar hitar upp. Örfáir miðar eru eftir en þá er hægt að nálgast á tix.is.

steingerdur@frettabladid.is

Gestir Hatara í kvöld
Bashar Murad
GDRN
Óháði kórinn
Sólveig Vaka Eyþórsdóttir
Svarti Laxness



Úr læðingi gaddaleðurs

Hatari mátar nýjan stíl fyrir útgáfutónleika plötunnar Neyslutrans í kvöld. Þremenningarnir segja óþarfa að hugsa langt til framtíðar þar sem dómsdagur sé í náND en sveitin heldur þó fljótlega áfram tónleikaferðalaginu Europe will crumble.







FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

GÖNGUDAGAR ELLINGSEN

Ellingsen býður upp á allan þann búnað sem þarf í útivist, frá þunnu innsta lagi til skel fatnaðar, fylgihluta og allt þar á milli. Mikið úrval af gönguskóm og tæknilegum fatnaði auk þess sem norsku Devold ullarfötin eru frábær í alla útivist.

ZAMBERLAN VIOZ PLUS GÖNGUSKÓR



VERÐ ÁÐUR 39.990.–
VERÐ NÚ 27.993.–

MOUNTAIN HARD-WEAR STRETCH OZONIC 2.0 JAKKI



VERÐ ÁÐUR 29.995.–
VERÐ NÚ 20.997.–

DEVOLD DUO ACTIVE ZIP BOLUR



VERÐ ÁÐUR 11.995.–
VERÐ NÚ 9.596.–

OSPREY KESTREL 38L GÖNGUBAKPOKI



VERÐ ÁÐUR 28.995.–
VERÐ NÚ 23.196.–

SCARPA HEKLA GTX GÖNGUSKÓR



VERÐ ÁÐUR 49.995.–
VERÐ NÚ 39.996.–

THE NORTH FACE DRYZZLE JAKKI



VERÐ ÁÐUR 32.995.–
VERÐ NÚ 26.396.–

OSPREY TALON 22L GÖNGUBAKPOKI



VERÐ ÁÐUR 21.995.–
VERÐ NÚ 17.596.–

*Birt með fyrirvara um innsláttavillur

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1–3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

Lífið í vikunni
16.02.20-
22.02.20



HUNDAR Í DANSVERK
Íslenski dansflokkurinn frumsýnir verkið Rythm of Poison þann 28. febrúar. Upp kom sú hugmynd að bæta þremur ferfætlingum við í dansflokkinn meðan á sýningu verksins stendur.



SKILABOÐ FRÁ SKIN
Skunk Anansie spilar á landinu í þriðja skiptið í haust. Anna Margrét Káradóttir sendi skilaboð á sveitina fyrir fjórum árum og fékk svar frá Skin, söngkonu sveitarinnar.



UNDAN GEYMSLURYKINU
Stefán Atli Rúnarsson var grunnskólagutti með bíódellu þegar hann eignaðist Astrópíu-plakat sem hann gróf upp þrettán árum síðar og kom auðveldlega í verð.



NÝ PLATA FRÁ GDRN
Í gær kom út ný plata GDRN. Guðrún Ýr Eyfjörð, eins og hún heitir réttu nafni, segist þakklát fyrir að geta starfað við sitt helsta áhugamál.



Eftir áralanga þróun og prófanir höfum við náð markmiði okkar.

Við höfum búið til eina þróuðustu dýnu heims

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps.

Fáðu betri svefn – sama hvert svefnmynstur þitt er.

SIMBA STÆRÐIR	VERÐ
Dýna 80 x 200 cm	79.990
Dýna 90 x 200 cm	89.990
Dýna 90 x 210 cm	94.990
Dýna 100 x 200 cm	94.990
Dýna 120 x 200 cm	104.990
Dýna 140 x 200 cm	114.990
Dýna 160 x 200 cm	134.990
Dýna 180 x 200 cm	149.990
Dýna 180 x 210 cm	159.990
Dýna 200 x 200 cm	169.990

VARA ÁRSINS 2018 HEILSUDÝNUR BRETLAND
Kjörin heilsudýna ársins á meðal 10.637 þátttakenda í neytendakönnun KANTAR TNS í Bretlandi



Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á
www.simba.is

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

LUV dagurinn þenur þægindarammana

Fjölskylda og vinir Hermanns Fannars heiðra minningu athafnaskáldsins sem fyrr á LUV-deginum og nú með styrktartónleikum í anda Hemma sem var annálaður fyrir sinn opna og hlýja faðm.

Athafnamaðurinn Hermann Fannar Valgarðsson hefði orðið 40 ára í dag, 22. febrúar, og af því tilefni verður slegið upp hressilegum styrktar- og minningartónleikum í Bæjarbíói í Hafnarfirði í dag.

Hemmi, eins og hann var alltaf kallaður, féll frá langt fyrir aldur fram þann 9. nóvember 2011 og síðan þá hefur hinn alþjóðlegi LUV-dagur verið haldinn hátíðlegur á afmælisdegi hans.

„Hann var 31 árs að verða 32 ára þegar hann dó og fyrsti LUV-dagurinn var svo bara haldinn á afmælisdeginum hans, 22. febrúar, strax 2012," segir Sara Óskarsdóttir, sem stóð skyndilega uppi án síns heittelskaða, ung ekkja með lítið barn og annað á leiðinni.

„Þarna voru kannski einhverjir eitthvað farnir að skoða gamla tölvupósta eða fara yfir gömul samskipti, eins og eðlilegt er þegar svona gerist og þá var þetta alltaf svona rauði þráðurinn að hann skrifaði alltaf LUV, Hemmsó eða eitthvað álíka og þetta var orðin hans fasta kveðja."

Eðlislæg nánd

„Maður fer náttúrlega að hugsa svo margt upp á nýtt," heldur Sara áfram og segir að í því ferli hafi hlýjan sem frá Hemma stafaði verið alltumlykjandi. „Hann var alltaf rosalega hlýr, eins og margoft hefur komið fram og þannig kom þessi hugmynd upp að á afmælisdeginum hans ætti fólk að hugsa út í þetta og víkka aðeins út þægindarammann sinn."

Sara bendir á að vissulega sé þægindarammi hvers og eins mjög persónubundinn. „En það var ekki margt sem honum fannst óþægilegt varðandi það, þessa nánd, og afmælisdagurinn hans er því tilvalinn til þess að reyna að opna sig svolítið." Í sönnum anda Hemma sem mun eflaust rísa hátt og svífa yfir styrktartónleikunum sem haldnir verða í minningu hans í Bæjarbíói í Hafnarfirði í kvöld.

LUV-tenging kynslóðanna

Á tónleikunum láta margir af fremstu tónlistarmönnum landsins að sér kveða, til dæmis JóiPé x Króli, Súrefni, Elísabet Ormslev, Friðrik Dór Jónsson, Snorri Helgason, Saga Garðarsdóttir, Sigríður Thorlacius, Sigurður Guðmundsson og Per:Segulsvið.



Hemmi lifir skælbrosandi eða skellihlæjandi í hjörtum þeirra sem kynntust honum á allt of stuttri jarðvist og fagna nú LUV-deginum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HANN VAR ALLTAF ROSALEGA HLÝR, EINS OG MARGOFT HEFUR KOMIÐ FRAM.

„Mér finnst svo frábært að allt þetta unga fólk sé til í að koma og spila á tónleikunum innan um vini hans og eldra tónlistarfólk, þannig að þetta eru einhvern veginn svona allar kynslóðir að heiðra hann sem er mjög skemmtilegt," segir Sara.

„Síðan er náttúrlega mjög fallegt að úti í bílskúr hjá mér núna eru búnar að vera stífar æfingar vegna þess að Per:Segulsvið tengjast okkur líka og eru sem sagt kærastinn minn og félagar hans að heiðra minningu mannsins míns heitins.

Það er bara svo dásamlegt hversu auðveldlega þetta gekk upp og allir voru til í að vera með. Þetta er algerlega í hans anda og einhvern veginn honum að þakka. Eiginlega einhvern veginn eins og hann sé óbeint að standa fyrir þessu."

Allur ágóði af tónleikunum rennur til Sorgarmiðstöðvar - þjónustumiðstöðvar fyrir syrgjendur og aðstandendur.

Sorgarmiðstöð sinnir fræðslu og ráðgjöf til syrgjenda og þeirra sem vinna að velferð þeirra og er samstarfsverkefni fjögurra grasrótarfélaga á sviði sorgarúrvinnslu. Þau eru Ný dögun - stuðningur í sorg, Birta landssamtök, Ljónshjarta og Gleym mér ei styrktarfélag.

Tónleikarnir hefjast í Bæjarbíói klukkan 15.30 en húsið verður opnað hálftíma fyrr, á slaginu 15. Allar nánari upplýsingar um Sorgarmiðstöð má finna á https://sorgarmidstod.is/

toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@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* **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

JÓHANNESARPASSÍA BACHS

í búningi fyrir tenór sóló, sembal, orgel og slagverk BWV 245

J. S. BACH'S ST JOHN PASSION

for tenor-soloist, harpsichord, organ and percussion



Flytjendur / *performers:*

Benedikt Kristjánsson tenór/*tenor*
Elina Albach sembal- og orgelleikari /*harpsichord and organ*
Philipp Lamprecht slagverksleikari /*percussion*

4. mars Miðvikudagur 20:00

Mar 4th *Wednesday* *8pm*



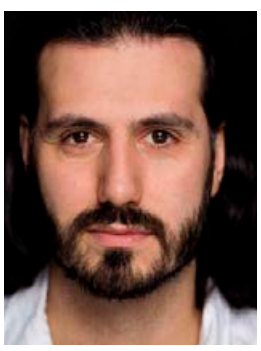
Jóhannesarpassía Bachs í flutningi þriggja afburðatónlistarmanna með þátttöku tónleikagesta. Þessi einstæði flutningsmáti Jóhannesarpassíunnar hefur slegið í gegn í Þýskalandi og Hollandi. Benedikt Kristjánsson tenórsöngvari syngur passíuna frá upphafi til enda í samspili við orgel, sembal og fjölbreytt slagverkshljóðfæri. Verkefnið hlaut nýlega hin virtu Opus Klassik-verðlaun í flokknum Framsæknir tónleikar. Kirkjugestir taka þátt í sálmasöngnum.



Benedikt Kristjánsson
tenór
/tenor



Elina Albach
sembal- og orgelleikari
/harpsichord and organ



Philipp Lamprecht
slagverksleikari
/percussion

Bach's St John Passion will be performed by three exceptional musicians and with audience participation. This unique performance style of the St John Passion has been a huge hit in Germany and the Netherlands. Benedikt Kristjánsson tenor will sing the passion from beginning to end accompanied by organ, harpsichord and a diverse percussion set. This project received the prestigious Opus Klassik prize recently, in the category Most Innovative Concert. Audience is encouraged to participate in singing the chorals.

Aðgangseyrir / *Admission:* **6.900 kr.**

Miðasala í Hallgrímskirkju opið daglega 9-17 og á www.tix.is
Ticket sale at Hallgrímskirkja open daily 9am-5 pm and online on www.tix.is

MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

Reykjavíkurborg

HALLGRÍMSKIRKJA

BYKO



VERKFÆRA-VEISLA!

20-50% afsláttur

Öll verkfærabox, rafmagns-, loft- og handverkfæri

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Valdar áltröppur og stigar -20-30% • Allar járnhillur -20%

BOSCH
Invented for life



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

GSR12 V-15. Tvær rafhlöður 2Ah og 4Ah og taska fylgir.

25.996

748740902

Almennt verð: 32.495

20%

BOSCH
Invented for life



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

PSR 18 LI-2X2,5Ah.

25.196

74864131

Almennt verð: 31.495

20%

Einhell



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

TE-CD 18V 2x1,5Ah.

17.367

74826002

Almennt verð: 25.195

30%

BOSCH
Invented for life



Tilboðsverð

Háþrýstidæla

AQUATAK 150 bör.

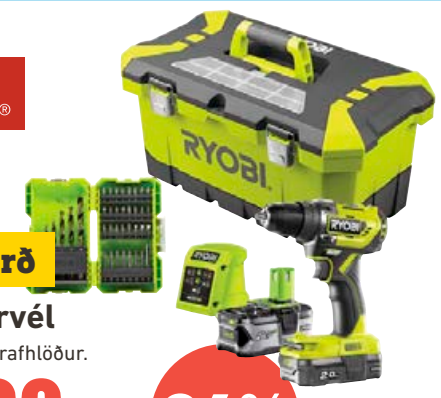
60.000

74810250

Almennt verð: 78.745

24%

RYOBI



Tilboðsverð

Rafhlöðuborvél

Sett. R18DD5, tvær rafhlöður.

35.000

7133004297

Almennt verð: 44.995

24%

Tilboðsverð

Járnhillur

180x100x30cm, 5 hillur..

5.000

38910114

Almennt verð: 6.295



20%

MARKAÐS-DAGAR

Komdu og gramsaðu!

Við bætum við nýjum vörum á lækkuðu verði daglega.

Gerðu frábær kaup!

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

LUX TOOLS

30%

Tilboðsverð

Verkfæravagn

95 x 67,6 x 45,5 cm.

45.000

68586049

Almennt verð: 59.995



TACTIX

27%

Tilboðsverð

Skrúfjárnasett

Torx, 4 stk.

1.200

72205437

Almennt verð: 1.655



Tilboðsverð

20%

BYKO sögin

55 cm.

996

70210023

Almennt verð: 1.245



TACTIX

Tilboðsverð

Klaufhamar

fiber.

1.260

72221007

20%

Almennt verð: 1.575



TACTIX

Tilboðsverð

Skúffuskápur

60 skúffur.
48,5 x 38,5 x 16 cm

4.748

72320638

20%

Almennt verð: 5.935



TACTIX

Tilboðsverð

Verkfærabox

50 cm

2.396

72320100

20%

Almennt verð: 2.995



Einhell

20%

Tilboðsverð

Bútsög

TE-MS 18/210 Li Solo.
Rafhlaða fylgir ekki.

31.996

74808298

Almennt verð: 39.995



BOSCH
Invented for life

20%

Tilboðsverð

Hjólsög

PKS 55, 220W.

14.276

74862054

Almennt verð: 17.845



BOSCH
Invented for life

32%

Tilboðsverð

Multisög

PMF 220 CF, 220W
mótor. Kemur í tösku
með fylgihlutum.

15.000

74862194

Almennt verð: 21.995



TACTIX

20%

Tilboðsverð

Hátalari

með bluetooth og segul.
97 x 91 x 56 mm

5.196

72950151

Almennt verð: 6.495



BOSCH
Invented for life

Tilboðsverð

Rafhlöðuskrúfjárn

IXO VI 6,6V.

8.796

748640056

20%

Almennt verð: 10.995



BOSCH
Invented for life

Tilboðsverð

20%

Verkfærataska

40l, mjúk. 55x46x30 cm.

6.796

74878909

Almennt verð: 8.495



ÍSLENSKA ÁNÆGJUVOGIN

Ánægðustu viðskiptavinirnir þriðja árið í röð!*

*Skv. könnun Íslensku ánægjuvogarinnar 2017, 2018 og 2019 á ánægju viðskiptavina á byggingavörumarkaði.

Takk aftur!



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is • Sendum út um allt land

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg. ehf

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is



BAKÞANKAR



Margrétar Kristmannsdóttur

Nagladekk og kynjakvótar

Ef þú rekur fyrirtæki þá ber þér samkvæmt lögum að skila inn ársreikningum einu sinni á ári. Nú hefði maður haldið að þetta þætti sjálfsagt mál en reyndin var að ótrúlegur trassaskapur viðgengst í þessu máli og að endingu ákvað hið opinbera að sekta þau fyrirtæki sem ekki skiluðu inn ársreikningi. Og viti menn – skil ársreikninga stórbötnuðu! Þegar allt annað þraut reyndist refsivöndur hins opinbera hafa mikið vægi.

Fyrir tveimur árum missti hið opinbera einnig þolinmæði gagnvart ökumönnum sem töluðu í síma eða ákváðu að keyra inn í sumarið á nagladekkjum. Í báðum tilfellum var sekt hækkuð umtalsvert og þarf ökumaður sem er nappaður á nagladekkjum eftir 15. apríl að greiða háa sekt.

En árum saman hafa margir hundsað lög um kynjakvóta í stjórnum fyrirtækja, oftast á þann veg að það hallar á konur. Og ástæðan er ekki einhver ómöguleiki, menn einfaldlega komast upp með lögbrot á hverjum einasta stjórnarfundi. Gefinn er skítur í lögin því vitað er að ekkert verður gert – en nagladekkjunum er skipt út árlega til að forðast sekt. Þannig má draga þá ályktun að af hálfu hins opinbera þyki notkun nagladekkja að sumri til mun alvarlegri yfirsjón, en að tryggja að kraftar bæði karla og kvenna séu nýttir til jafns í stjórnum fyrirtækja.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra er jafnframt ráðherra jafnréttismála. Það þarf að negla kynjakvótann á sama hátt og nagladekkin. Ef refsivöndur er það sem þarf, sem er með ólíkindum – þá upp með hann.

Koma svo Katrín!





© Inter IKEA Systems B.V. 2020



Nýtt **MUSTIGHET** servíettur **295,-/30 í pk.**



Nýtt

STRIMMIG djúpur diskur

495,-



STORSINT vínglös 49cl **1.990,-/6 í pk.**



Nýtt **MUSTIGHET** servíettur **295,-/30 í pk.**



BEHÖVD hitabrúsi **795,-**

Er veisla í vændum?

Fermingardagurinn er stór dagur í lífi fermingarbarnsins og fjölskyldunnar.
Þess vegna er gaman að undirbúa veisluna vel og skapa ánægjulegan dag fyrir alla.
Það er að mörgu að huga eins og borðaskipan, skreytingum og veitingum. Í IKEA fæst allt til að gera veisluna sem glæsilegasta og daginn ógleymanlegan.



GLIMMA sprittkerti **395,-/36 í pk.**



Nýtt **VANLIGEN** sprittkertastjaki **195,-**



TILLAGD hnífapör **7.990,-/24 í setti**



Nýtt

VARDAGEN krukka með krana

1.890,-



Nýtt

FULLSPÄCKAD bakki

1.990,-



Nýtt **MUSTIGHET** servíettur **295,-/30 í pk.**



Nýtt **STRIMMIG** skál **345,-**



Nýtt

MUSTIGHET glös 30cl

595,-/4 í pk.



Nýtt **KLYFTA** brauðkarfa **745,-**



DRAGON kökuspaði **795,-**



KARAFF karafla **195,-**



SAMTYCKA kubbakerti H14cm **495,-**

OVÄRDERLIG kubbakerti H9,5cm **445,-**



DINERA fat **895,-**



Nýtt **STRIMMIG** diskur **495,-**



Nýtt **MUSTIGHET** bakki **495,-**



Nýtt **MUSTIGHET** borðdúkur **1.990,-**

BAKARÍ

Tilfinningatertan
Pralínbotn, karamellu-súkkulaðimús, hvít-súkkulaðikaramella og sítrus

1.990,-



Vatnsdeigsbolla með hindberjasultu, rjóma og súkkulaðiglassúr

195,-



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - **IKEA.is**

IKEA