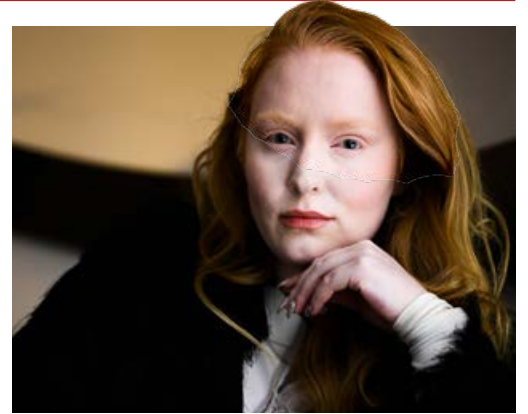




Persónugalleríð þyrfti fjöldagröf

Þegar **Laddi** lagðist í líkkistu fyrir hlutverk sitt í sjónvarpsþáttunum Jarðarförin mín fór hann að íhuga eigin dauðleika. Hann sér fram á langa útför þar sem þær eru ansi margar persónurnar sem eiga eftir að kveðja með honum. Laddi telur víst að Eiríkur Fjalar heimti sérkistu fyrir sig. ➔ **22**

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Topp tíu í sóttkví

Hekla Elisabet er ein þeirra sem gefa góð ráð um hvernig best sé að verja tímanum í sóttkví. ➔ **46**

Hittir í mark

Jónas Sen skrifar um nýjan geisladisk Vikings Heiðars. ➔ **42**



Gildismatið endurfætt

Edda Björgvins og fleiri segja frá kostum samkomubannsins. ➔ **20**

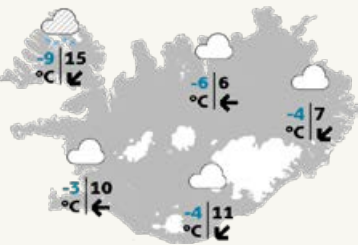
VERUM HEIMA OG
VERSLUM Á ELKO.IS



FRAMLENGDUR
SKILAFRESTUR
TIL 30. JÚNÍ

ELKO

Veður



Norðaustan 15-25 m/s með morgninum, hvassast syðst. Yfirleitt hægari NA- og A-lands. Él um mest allt land en úrkomulitið um landið SV-vert. Frost 0 til 10 stig, kaldast í innsveitum fyrir norðan. **SJÁ SIÐU 40**



Mikið mæðir á heilbrigðisstarfsfólki þessa dagana. MYND/VILHELM

Vaktaálagsauki framlengdur

COVID-19 Vaktaálagsauki sem hjúkrunarfræðingar á Landspítala hafa fengið vegna tilraunaverkefnis spítalans verður framlengdur til næstu mánaða og nauðsynlegar fjárveitingar tryggðar.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, og Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra, hafa sent Páli Matthíassyni, forstjóra Landspítala, bréf vegna málsins. Mikillar óánægju hefur gætt síðustu daga vegna þess að greiðslurnar féllu niður nú um mánaðamótin. Verða greiðslurnar framlengdar fram í október.

Mikið mæðir á heilbrigðisstarfsfólki um þessar mundir vegna COVID-19 faraldursins. Tilfellingum fjölgaði um 45 í gær og eru því 1.364 manns með staðfest smit hér á landi. Þá eru um 6.300 manns í sóttkví. 309 manns hafa náð sér.

Á Landspítala eru 44 einstaklingar með COVID-19, þar af ellefu á gjörgæslu. Á Akureyri hafa tveir verið lagðir inn og er einn á gjörgæslu. Átta manns eru nú í öndunarvél, sá yngsti er 37 ára gamall. Fjórir hafa látist hér á landi af völdum veirunnar.

Fram kom í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gærkvöldi að aðeins 0,5 prósent þátttakenda í slembiúrtaki Íslenskrar erfðagreiningar hafi reynst smitaðir. – eþs

Einn í heiminum



Á tímum samkomubanns standa kennileiti heimsins auð og yfirgefin. Aðeins sjást nokkrir sem eru að koma sér á milli staða á ferli. Fjöldi ferðamanna á landinu má nánast telja á fingrum annarrar handar. Síðdegis í gær sást til eins manns á ferli við Hallgrímskirkju, á stað þar sem krökkt var af ferðamönnum fyrir stuttu. Má líkja tilfinningunni við að vera einn í heiminum eins og í sögunni um blessaðan drenginn Palla. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Lögreglustöðin á Suðurnesjum.

Rannsaka andlát konu

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Suðurnesjum hefur til rannsóknar andlát sem varð í heimahúsi þar sem kona á sextugsaldri lést. Í tilkynningu sem lögregla sendi frá sér vegna málsins kemur fram að andlátid sé rannsakað sem sakamál.

Karlmaður á sextugsaldri hefur verið úrskurdaður í gæsluvarðhald til 8. apríl næstkomandi. Að sögn lögreglu er unnið að rannsókn málsins og er ekki unnt að veita frekari upplýsingar að svo stöddu. – eþs

Mun fleiri sem eru að bjóðast til að hjálpa

Tæplega 3.000 manns eru meðlimir í Facebook-hóp þar sem sameinast er um að hjálpa þeim sem eru í áhættuhópi vegna COVID-19 að sinna daglegu lífi. Hægt er að óska eftir hjálp í hópnum en mun fleiri eru að bjóða fram hjálp.

COVID-19 „Það virðist vera þannig að þeir sem þurfi mest á hjálpinni að halda séu annað hvort ekki inni á Facebook eða finnist erfitt að biðja um hjálp,“ segir Sara Lind Arnþórsdóttir, annar stofnandi Facebook hópsins Hjálpum fólki í áhættuhópi.

Sara stofnaði hópinn ásamt Elínu Ástu Finnsdóttur um miðjan síðasta mánuð og er markmið hópsins að létta undir með þeim sem eru í áhættuhópi vegna COVID-19. Í hópnum eru tæplega þrjú þúsund meðlimir sem geta annað hvort boðið fram hjálp sína eða óskað eftir hjálp.

„Mamma mín er í miklum áhættuhópi og hefur rætt það við mig að hún sé smeyk við veiruna, þá fór ég að hugsa um að líklega væru fleiri í hennar sporum. Hún býr í Vestmannaeyjum og ég hér á höfuðborgarsvæðinu svo ég get ekki hjálpað henni eins mikið og ég myndi vilja og hún hefur ekki marga til að hjálpa sér í Eyjum,“ segir Sara.

Hún bjóst ekki við því að hópurninn yrði eins fjölmennur og raun ber vitni en segir magnað að sjá göðvild fólks og samstöðu. „Það eru allir boðnir og búnir að hjálpa. Langflestir sem leita eftir hjálp vantar einhvern til þess að fara í búð fyrir sig,“ segir hún en Sara hefur sjálf farið í allnokkrar búðarferðir fyrir meðlimi hópsins.

„Það er líka algengt að fólk sé að fara í göngutúr með hunda, sérstaklega hunda fólks sem er í einangrun, það er mjög algengt,“ segir Sara og bætir við að fjölmargir hafi tekið að sér að fara út með hund fyrir einstaklinga í einangrun daglega í nokkrar vikur. „Þá er kannski bara ákveðið að manneskjan mæti



Elín Ásta og Sara Lind standa að baki hópnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Langflestir sem leita eftir hjálp vantar einhvern til þess að fara í búð fyrir sig.

Sara Lind Arnþórsdóttir

klukkan fimm á hverjum degi og viðri hundinn,“ segir hún.

Sara segir að töluvert fleiri bjóði fram hjálp sína en óskir eru eftir hjálp. „Það er stór hópur sem hefur bæði óskað eftir hjálp og þegið hana

í hópnum en það eru mun fleiri sem hafa boðist til þess að hjálpa.“

„Okkur grunar þó að hópurninn sem þarf á hjálp að halda sé mun stærri, kannski eru einhverjir sem vita ekki af Facebook-hópnum, eru ekki nettengdir eða þykir óþægilegt að biðja um hjálp. En öllum sem vantar hjálp er velkomið að hafa samband við mig eða Elínu eða fá einhvern til að hafa samband við okkur fyrir sig. Við getum þá komið skilaboðunum inn í hópinn og vonandi hjálpað.“ birnadrofn@frettabladid.is

LINDOR
FYRIR SANNA SÆLKERA

Griðlega þakka

Lindor
LINDOR
WHITE SOCCOLATED

Lindor



HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Nýtt Húsasmiðjublað
er komið út
Skoðaðu blaðið á husa.is



Gerum fínt

Breytum og bætum með **Húsasmiðjunni**

Virðum fjöldatakmarkanir og leiðbeiningar AlmannaVara

Sjáðu
verðið!

Broil King

37.490 kr

~~49.990~~ kr

Gasgrill GEM 320

3 brennarar, grillflötur 55x37 cm,
grillgrind í steypujárni, hliðarborð,
yfírbreiðsla seld sér.

3000613

Samsetning
á grilli ef verslað
er í vefverslun
á aðeins
5.000 kr.



799 kr

Páskaliljur
í potti.
10323020

25%
afsláttur

Broil King

46.490 kr

~~61.990~~ kr

Gasgrill Crown 310

9,3kW brennarakerfi úr ryðfriú
stáli, grillflötur: 44x44,58 cm,
yfírbreiðsla seld sér.

3000317

25%
afsláttur

OUTBACK

19.490 kr

~~25.990~~ kr

Gasgrill Omega 200

Outback gasgrill, grillflötur:
50x36 cm, yfírbreiðsla
seld sér.

3000225

Sjáðu
verðið!

29.990 kr

Reiðhjól 16"

King Kong 16", neon grænt/svart 9", stellstærð: 9".

3901787

AUTHOR

27%
afsláttur

damixa

12.990 kr

~~17.990~~ kr

Eldhústæki

Pine, há sveifla.

8000032

38%
afsláttur

HIKOKI

HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

19.995 kr

~~32.495~~ kr

Borvél 12V DV18DGAL (2.5)

2 stk., 2.5Ah rafhlöður, hersla
38Nm, kemur í HSC tösku.

5247032



Græn vara

LADY málning

25%
afsláttur

af allri LADY innimálningu og lakki

Parket og flísar

25%
afsláttur

af öllu harðparketi og flísum

Sjáðu
verðið!

Electrolux

57.990 kr

~~66.990~~ kr

Pvottavél EW2F727W

TimeCare 500, magn af þvotti mest kg: 7,
1200 snúninga, A+++ orkuflokkur.

1860500

blómaval **PÁSKAR** Í BLÓMAVALI

-33%

Páskaliljur
10 stk.

999 kr

~~1.490~~ kr



Páskatúlípanar
1.490 kr



-27%

Sýpris
17 cm pottur

1.990 kr

~~2.990~~ kr



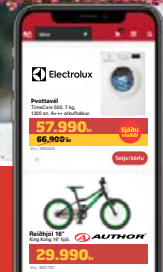
Dásamlegar vor erikur bíða eftir
að komast í útipotta í garðinn
eða á pallinn

Vorerikur
Blómáttar
seldir sér.

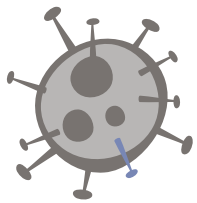
599 kr

10327408

Sendum samdægurs á höfuðborgarsvæðinu **Alla daga**

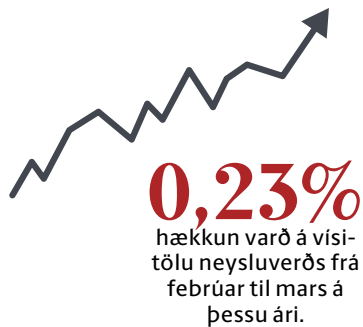


TÖLUR VIKUNNAR 29.03.2020 TIL 04.04.2020



336

manns hafa nú náð bata af COVID-19 hér á landi.



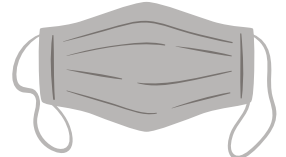
ISAVIA

101

starfsmanni var sagt upp hjá Isavia. Þá var 37 boðið áframhaldandi starf með minnkað starfshlutfall.

25%

meiri rauðvinsala var í síðasta mánuði en í sama mánuði í fyrra miðað við tölur ÁTVR.



116

bakverðir hafa verið ráðnir í bakvarðasveit heilbrigðisþjónustunnar vegna COVID-19. Þá hafa rúmlega þúsund skráð sig á lista.

Þrjú í fréttum Fyrirtæki, framlenging og fjölmiðlar

Sólveig Anna Jónsdóttir formaður Eflingar

sagði suma atvinnurekendur notfæra sér COVID-19 faraldurinn til að ríkisvæða kostnaðinn en halda tekjunum. Efling hefur fengið ábendingar um að starfsfólk, sem fyrirtæki hefur sett á hlutabætur vegna faraldursins, sé enn látið vinna fullt starf. Fyrirtæki hafi þannig fært launakostnað yfir á ríkið á sama tíma og það þiggi vinnu starfsfólksins.



Þórólfur Guðnason söttvornalæknir

lagði til að samkomubann yrði framlengt hér á landi til 4. maí að minnsta kosti. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra samþykkti framlenginguna en banninu átti upprunalega að ljúka 13. apríl. Á upplýsingafundi almannaþingarinnar sagði Þórólfur að þörf væri á áframhaldandi aðgerðum til að hefta útbreiðslu Covid-19 í ljósi stöðunnar hér á landi.



Þorbjörg Marinósdóttir ritstjóri

var ráðinn nýr ritstjóri DV í vikunni en Samkeppniseftirlitið samþykkti í liðinni viku kaup útgáfufélagsins Torgs á DV, dv.is og tengdum miðlum. „Ég hlakka til að takast á við að ritstýra DV og dv.is. Netmiðillinn ásamt undirmiðlunum er einn sá fjölsóttasti hér á landi og nú tekur við að laga þar til í efnisvali og efnistöku“, sagði Þorbjörg, eða Tobba eins og hún er oftast kölluð.



Marðarannsóknir mikilvægar í leit að bóluefni við COVID

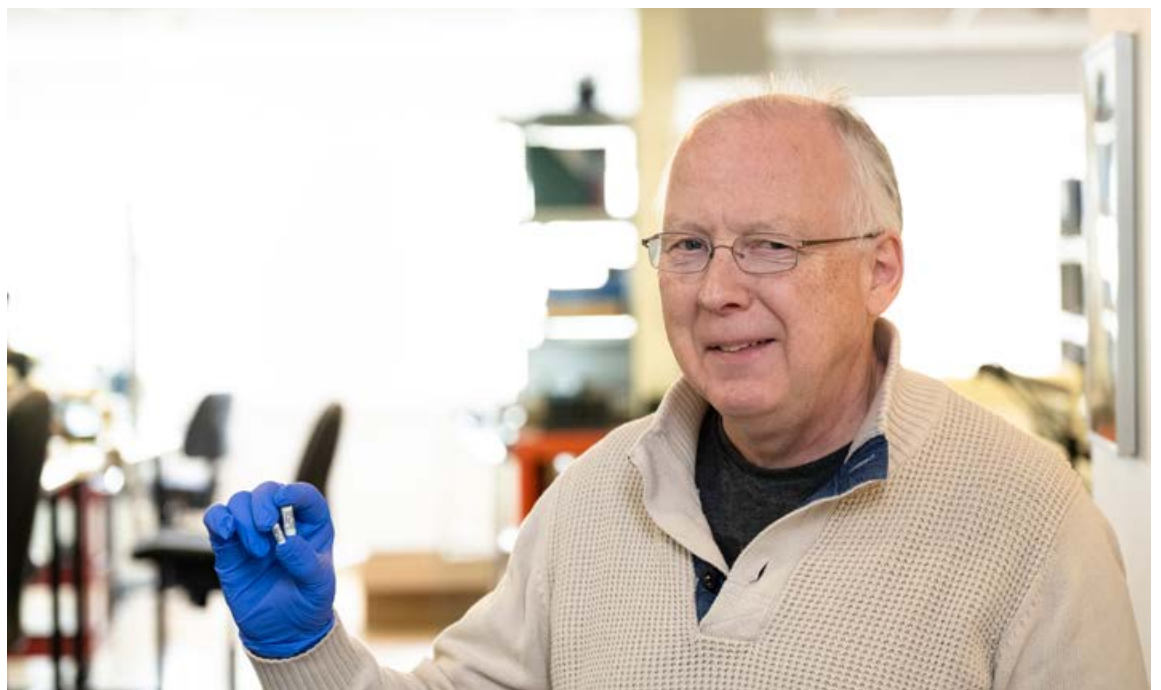
Fyrirtækið Stjörnu-Oddi framleiðir veirurannsóknarmæla fyrir dýr. Í leitinni að bóluefni gegn COVID-19 er helst stuðst við rannsóknir á mörðum, enda öndunarfærin álik manna. Hefur fyrirtækið vart undan að framleiða mæla til að senda til erlendra ríkisstofnana, lyfjafyrirtækja og háskóla.

COVID-19 Stjörnu-Oddi í Garðabæ annar nú vart eftirspurn eftir mælum sem fyrirtækið framleiðir fyrir veirurannsóknir, sem eru þó ekki gerðar hér á landi. Mælarnir eru seldir til ríkisstofnana, lyfjafyrirtækja, háskóla og rannsóknarstofnana og notaðir við rannsóknir á dýrum. Í öndunarfæraskýðómarrannsóknnum, eins og á COVID-19, eru helst stundaðar rannsóknir á mörðum, enda eru öndunarfæri þeirra einna líkust manna.

Hjá Stjörnu-Odda starfa 23, þar af einn í Barcelona og annar í Stokkholmi. Fyrirtækið hefur starfað í þessum geira síðan 1993 en þar áður í þróunarsíma. Til að mynda hefur það framleitt mæla fyrir rannsóknir á influenssu, til dæmis svínafleusufaraldurinn sem reið yfir heiminn árið 2009.

Þegar Fréttablaðið náði tali af Sigmar Guðbjörnssyni framkvæmdastjóra var nýbúið að afgreiða sendingu til Ástralíu. „Það er gríðarlega mikið að gera og allir menn á dekki. Við gerum allt sem við getum til að standa við afgreiðslur til þeirra sem eru að rannsaka bóluefni gegn COVID-19 og í sumum tilvikum fengið að fresta afgreiðslum til annarra rannsókna“, segir hann. „Í gær fengum við til dæmis pöntun frá lyfjafyrirtæki sem er hálfis árs framleiðsla af þeirri gerð af mæli í venjulegu árfæri.“

Þrátt fyrir mikla fjölgun verkefna getur fyrirtækið ekki bætt við sig mannskap að svo stöddu vegna takmarkana samkomubannsins. Þetta sé þó til skoðunar innanhúss. Enginn starfsmaður hefur smitast af COVID-19 og fyrirtækið, eins og mörg önnur, hefur gert var-



Sigmar segir Stjörnu-Odda setja í forgang að aðstoða rannsóknir á bóluefnum fyrir COVID-19. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ad fá svo margar mælingar úr einu dýri þýðir að dýrum í lyfjaprófunum hefur fækkað mikið.

Sigmar Guðbjörnsson, framkvæmdastjóri Stjörnu-Odda

úðarráðstafanir, svo sem að stúka starfsstöðvar af. „Okkar starfsfólk er í framlínunni á alþjóðavettvangi þar sem við getum lagt þekkingu

okkar á vogarskálina. Við erum með gott starfsfólk, sem er virkilega að standa sig vel“, segir Sigmar.

Samkvæmt lögum verða prófanir á dýrum að hafa átt sér stað áður en hægt er að prófa fólk. Mælarnir, sem eru litlir, eru settir í dýrin áður en þau eru sýkt með veiru. „Með þessum mælum er hægt að fá tugþúsundir mælinga úr líkama dýrsins, svo sem hitastig, rafþöð hjartans og fleira“, segir Sigmar. „Ad fá svo margar mælingar úr einu dýri þýðir að dýrum í lyfjaprófunum hefur fækkað mikið.“

Strangar reglur gilda um prófanir

á dýrum og ef þau verða mjög veik eða sýna einhvern afbrigðileika eru þau tekin úr prófunum.

Sigmar telur að faraldurinn sem ríður nú yfir heimsbyggðina, og kom aftan að mörgum, muni hafa mikil áhrif á sviði veirurannsóknna. „Ég á von á því að ríkisstjórnir, alþjóðastofnanir og rannsóknarsjóðir taki mið af þessu og sjái að það þýðir ekkert að slaka á“, segir Sigmar. Stuðningur Tækniþróunarsjóðs og skattaávilunum vegna þróunarkostnaðar hefur til að mynda komið sér vel fyrir Stjörnu-Odda. kristinnhaukur@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBODSADILI

Jeep®



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 534 4433



Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla



Úrval af felgum fyrir Jeep, og RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



Upphækkunarsett í RAM



Falcon demparar

Varahlutaverslun ÍSBAND býður upp á gott úrval vara- og aukahluta og íhluta til breytinga. Allir helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérpöntum varahluti í aðra USA bíla.



ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF • VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN • SMÍÐSHÖFÐA 5 • 110 REYKJAVÍK
SÍMI 534 4433 • THJONUSTA@ISBAND.IS • WWW.ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00



Betra heima setið

Rauði krossinn á Íslandi og Slysavarnafélagið Landsbjörg hvetja alla landsmenn til þess að ferðast innanhúss um páskana. Besta vörnin er að vera heima. Þannig leggjum við öll okkar af mörkum og komum í veg fyrir slys og aukið álag á heilbrigðiskerfið sem og viðbragðsaðila.

Stöndum saman – fyrir okkur öll





VEISTU HVER
ÉG VAR?



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



APPID



FM 98.9

Hressir viðmælendur á línunni og 80s tónlist er númer 1, 2 og 3 hjá Sigga Hlö

ALLA LAUGARDAGA
MILLI 16:00 OG 18:30.

BYLGJAN
989



Guðriður segir oft erfitt að ræða þessi mál en að það auðveldi starf hjúkrunarfræðinga. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mikilvægt að tala um hinstu óskir aldraðra

Hjúkrunarfræðingur ráðleggur öldruðum sjúklingum með langvinna sjúkdóma og aðstandendum að ræða saman um óskir og vilja sjúklinganna ef ske kynni að ástand þeirra yrði lífshættulegt. Það sé mikilvægt á öllum tímum.

HEILBRIGÐISMÁL Mikið álag er á heilbrigðisstofnunum landsins vegna COVID-19 faraldursins. Áhersla er lögð á að koma í veg fyrir smit meðal aldraðra og langveikra sjúklinga en þó að umfangið sé meira en áður eru slíkar varúðar-ráðstafanir eðlilegur hluti af starfsemi stofnana.

„Umgangspesitir koma á hverju ári og við erum von því að gera allt sem í okkar valdi stendur til að verja sjúklinga okkar og okkur sjálf fyrir þeim,” segir Guðriður Kristín Þórðardóttir, sérfræðingur í hjúkrun hjartasjúklinga á Landspítalanum.

Ef sjúklingur smitast af influensu eða COVID-19 getur heilsu hans hrakað mjög hratt. Á hátækni-sjúkrahúsi er hægt að ganga mjög langt til þess að halda sjúklingum á lífi en í mörgum tilvikum liggja ekki fyrir upplýsingar um hvort það sé vilji einstaklingsins. Að sögn Guðriðar sýna rannsóknir að oft fá aldraðir sjúklingar meðferð sem þeir kæra sig ekkert endilega um að fá. Úr því sé mikilvægt að bæta og það sé aðeins hægt með opinskáum samtali.

„Ef alvarlegar aðstæður koma upp þá er ekki vist að umfangsmikil inngrip dugi til. Ef viðkomandi hefur svo veikindin ekki af þá hefur aðdragandi þess andláts verið mun erfiðari og lengri en hefði þurft ef inngrip hefðu verið færri. Þeir sem lifa af slíkar hremmingar eiga síðan oft og tíðum langt og strangt endurhæfingarferli fyrir höndum, sem jafnvel ber ekki árangur. Lífsgæði þeirra skerðast gjarnan með skertri athafnagetu og sjálfstæði þeirra er ógnað. Álag á umönnunaraðila eykst ásamt þörf fyrir flutning á hjúkrunarheimili. Þetta eru aðstæður sem við störfum við allan ársins hring með tilheyr-

☞ Gagnlegar hugleiðingar

- Hvað skiptir mig mestu máli í minnu lífi?
- Hvaða færni/getu get ég ekki hugsað mér að lifa án?
- Við hvaða aðstæður myndir þú ekki vilja lifa?
- Hvernig myndi ég vilja deyja?
- Hvar og hverja myndi ég vilja hafa hjá mér?
- Hvaða læknisfræðilega inngrip myndi ég ekki kæra mig um ef mér stæði það til boða?
- Hvernig vil ég alls ekki deyja?
- Hver væri best/ur til þess fallinn að tala minni máli ef ég gæti það ekki sjálf/ur?
- Ef þú yrðir bráðkvaddur/-kvödd, myndir þú vilja að reynt yrði að lifga þig við?

andi sveiflum sem tengjast flensu-tímabilum,” segir Guðriður.

Að hennar sögn myndi það auðvelda slíkar aðstæður gríðarlega fyrir alla aðila ef fyrir lægi hver vilji sjúklingsins væri.

„Allt of fáir fá tækifæri til að svara þeirri spurningu tímanlega og við yfirvegaðar aðstæður, hvort þeir vilji að lífi þeirra sé viðhaldið ef viðkomandi á ekki afturkvæmt til sömu eða betri heilsu en hann lifir við í dag,” segir Guðriður.

Hennar reynsla sé sú að aldraðir einstaklingar óttist ekki dauðann. „Þeir óttast kannski aðdraganda hans, en ekki dauðann sjálfan. Aldr-

Pað getur verið ákveðin hughreysting fyrir einstakling að vita að á ögurstundu séu það hans óskir og lífsviðhorf sem höfð eru að leiðarljósi við val á meðferð.

aðir með vaxandi hrumleika óttast frekar að missa sjálfstæði sitt vegna enn meiri hrumleika. Sjúklingar mínir hafa tjáð mér að það sem skipti þá mestu máli sé að geta búið heima við ásættanleg lífsgæði og öryggisfinningu og að vera ekki öðrum háður. Þá hefur fólk tjáð mér að það óttist það mest að vera byrði á fjölskyldu sinni,” segir Guðriður.

Guðriður segir að erfitt geti reynst að byrja samtali milli ástvina um slíkar aðstæður en oft sé mikill léttir sem fylgi því að ræða slíkt. „Pað getur verið ákveðin hughreysting fyrir einstakling að vita að á ögurstundu séu það hans óskir og lífsviðhorf sem höfð eru að leiðarljósi við val á meðferð. Að þrátt fyrir alla óvissu á þessum hamfaratímum hafi einstaklingur þó þessa stjórn á aðstæðum sínum,” segir hún.

Guðriður hvetur alla til að ígrunda og ræða hvað skipti mestu máli í daglegu lífi og hvort einhverjar óskir séu varðandi lífslök. Ákjósanlegast væri að óskirnar væru skráðar í sjúkraskrá, til að tryggja sem best að þeim verði framfylgt. „Þeim upplýsingum er svo alltaf hægt að breyta ef áherslur breytast,” segir Guðriður.

bjornth@frettabladid.is

ERT ÞÚ AÐ DREKKA RÉTTA KAFFIÐ?

TAKTU KAFFITÁRSPRÓFIÐ



profid.kaffitar.is - uppgötvaðu þitt uppáhalds kaffi



FÉLAG TÆKNIFÓLKS Í RAFIÐNAÐI

Framboð í trúnaðarstöður FTR

Samkvæmt 33. gr. laga Félags tæknifólks í rafiðnað, skal auglýsa frest til framboðs.

Framboðsfrestur skal vera minnst 14 sólarhringar og skal tillögum skilað til kjörstjórnar innan þess tíma.

Með hliðsjón af framansögðu hefur framboðsfrestur verið ákveðinn til **kl. 12 á hádegi 14. apríl 2020**

Reykjavík 30. mars 2020

Stjórn Félags tæknifólks í rafiðnað



Dýraspítalinn í Viðidal hafnar öllum ásökunum um svik við brennslu á gæludýrum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Brigslað um blekkingar við bálfarir

„Ég skil ekki hvað þeim gengur til,“ segir eigandi dýraspítala sem brigslað er um svik við sér-brennslu á hundi. Ósatt sé að spítalinn borgi sorp-eyðingarstöð tvö þúsund krónur fyrir slíka förgun. Sér-brennslan fór fram, segir Heilbrigðiseftirlitið.

DÝRAHALD Hundaeigendur í Kópavogi vilja fá á hreint hvort bálfaraofnar á dýraspítölum séu blekking til að hafa fé af viðskiptavinum. Úrskurðarnefnd umhverfis- og auðindamála tók fyrir kærur þeirra vegna opinbers eftirlits með bál-förum gæludýra. Annar eigendanna sem Fréttablaðið náði sambandi við vildi ekki tjá sig um málið.

„Kærandi bendir á að tilgangur kærunnar sé að fá úr því skorið hvort dýraspítalar á höfuðborgarsvæðinu hafi gilt starfsleyfi til reksturs bálfaraofna fyrir gæludýr eða hvort bálfaraofnar á þeirra vegum séu skraut til að blekkja gæludýra-eigendur til að borga okkurverð fyrir þjónustu sem sé ekki framkvæmd af þeim sjálfum heldur sorpbrennslustöðvum annars staðar,“ segir í umfjöllun úrskurðarnefndarinnar. „Loks er Dýraspítalinn í Viðidal kærður fyrir ætlaða sviksemi í þjónustu sinni við gæludýraeigendur.“

Fram kemur að farið hafi verið með hund kærandsins í aflifun til Dýraspítalans í Viðidal 27. desember síðastliðinn. Borgað hafi verið fyrir sér-brennslu og þar til gert box fyrir ósku. Hundaeigandinn hafi þremur dögum síðar spurst fyrir um það hjá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur hvort dýraspítalinn hefði starfsleyfi til bálfara eða fyrir bálstofu gæludýra og fengið þau svör að spítalinn hefði gilt starfsleyfi.

Þann 2. janúar það hundaeigandinn heilbrigðiseftirlitið að kanna hvort brennsluofninn á dýraspítalanum hefði verið notaður á bilinu 28. desember 2019 til 6. janúar 2020. „Vísaði kærandi til þess að hann hefði borgað 50 þúsund krónur fyrir förgun á hundinum sínum, en samkvæmt upplýsingum frá sorp-eyðingarstöðinni Kólku í Reykjanesbæ brenni þeir gæludýr fyrir Dýraspítalann í Viðidal fyrir um það bil tvö þúsund krónur.“

Þá segir að heilbrigðiseftirlitið

Við höfum aldrei fengið tók á að verja okkur. Það er algert rugl.

Ólöf Loftsdóttir, einn eigenda Dýraspítalans í Viðidal



hafi yfirfarið skráningar. „Og komi þar fram að hundur kæranda hafi verið brenndur með sér-brennslu á Dýraspítalanum í Viðidal 28. desember 2019,“ segir nefndin. Engin kærleg ákvörðun liggja fyrir í málinu sem þar með sé vísað frá.

Ólöf Loftsdóttir, dýralæknir og einn eigenda dýraspítalans, hafnar ásökunum algerlega. Sérstakt sé að hundaeigendurnir hafi aldrei rætt við nokkurn hjá Dýraspítalanum í Viðidal eftir að hafa tekið við óskunni af hundi sínum.

„Við höldum auðvitað nákvæmt bókhald yfir hvað fer í ofninn og þannig gátum við sýnt fram á hvernig okkar vinnubrögð eru,“ útskýrir Ólöf. Fráleitt sé að halda því fram að dýraspítalinn sendi gæludýr til eyðingar í Reykjanesbæ eða á nokkurn slíka stað. „Ég skil ekki hvað þeim gengur til, við höfum aldrei notað Kólku.“

Að sögn Ólafar er mikill metnaður lagður í vönduð vinnubrögð hjá dýraspítalanum enda málið viðkvæmt. „Þess vegna tekur maður nærri sér þegar fólk er með svona fullyrðingar,“ segir hún og hvarmar að verið sé að ófrægja spítalann. „Það getur fólk úti í bæ ásakað okkur og við höfum aldrei fengið tók á að verja okkur. Það er algert rugl. Þetta eru afskaplega alvarlegar ásakanir því okkar heildur er að veði.“ gar@frettabladid.is



Café

AUSTURSTRÆTI
SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI
AKUREYRI
VESTMANNAEYJUM

Honest
organic coffee



PENNINN

Eymundsson

SAMKOMUBANN ÞÝÐIR EKKI FRÆÐSLUBANN

Er fyrirtækið þitt búið að sækja um á Áttinni vegna fræðslu?

Nú er tími til að taka tillit!

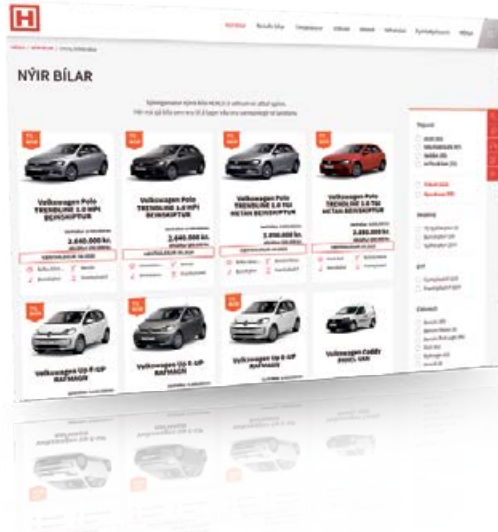
Allt að árs-gamlir reikningar eru gildir þegar sótt er um fræðslustyrk.



ÁTTIN
VEGVÍSIR AÐ FÆRNI

Allar nánari upplýsingar er að finna á attin.is

Sýningarsalir **HEKLU** á vefnum eru alltaf opnir



Í **sýningarsal** HEKLU á vefnum getur þú skoðað úrval bíla frá Audi, Volkswagen, Skoda og Mitsubishi. Þú sérð hvaða bílar eru til frá öllum merkjum HEKLU, hvaða litir og útfærslur eru í boði ásamt því að sjá hvað bílar eru væntanlegir til landsins. Þú getur auðveldlega sent inn fyrirspurn um uppáhalds bílinn þinn og auðvitað líka tekið hann frá og pantað.

Í **vefverslun** HEKLU er einnig að finna mikið úrval aukahluta fyrir bílstjóra, farþega og bílinn sjálfan. Þar getur þú keypt allt frá bílstólum og toppbogum yfir í farangursbox og felgur.

Komdu í heimsókn í **vefverslun** HEKLU, þar sem er alltaf opið.

www.hekla.is/vefverslun



Við hjá **HEKLU** leggjum okkur fram við að veita viðskiptavinum góða þjónustu nú sem endranær. **Allt kapp er lagt á að vernda starfsfólk og viðskiptavini** og fylgjum við tilmælum Landlæknisembættisins um sóttvarnir.



SÓTTVARNIR

Við hvetjum viðskiptavini okkar til að **nýta rafrænar leiðir** í samskiptum við okkur og kappkostum að svara fyrirspurnum eins hratt og auðið er. Sö luráðgjafar HEKLU eru aðgengilegir í síma á opnunartíma í gegnum tölvupóst og netspjall.



AFGREIÐSLUTÍMI

Afgreiðslutími HEKLU breytist tímabundið. Opið er í sýningarsölum HEKLU á milli klukkan 10.00 og 17.00 virka daga en lokað um helgar. Þjónustumóttaka verkstæðis og varahluta er opin milli klukkan 07.45 til 17:30 virka daga. **Við vekjum athygli á því að lokað verður hjá Heklu 6. til 13. apríl.** Þá daga verður einungis neyðarþjónusta í gangi. Hefðbundinn afgreiðslutími á virkum dögum hefst aftur 14 apríl.



SNERTILAUS AFGREIÐSLA

Við hvetjum viðskiptavini verkstæðis til að **nýta snertilausa afgreiðslu** með því að **skilja eftir bíllykilinn í læstum skilakassa** sem er við vinstri aðalhurð HEKLU. Þar er umslag sem hægt er að fylla út nánari upplýsingar en svo má einnig ná í upplýsingablað á www.hekla.is til útrentunar, fylla út og setja með í umslagið. Við tæmum skilakassann reglulega. Eins er hægt að nýta snertilausa afgreiðslu við móttöku með því að ganga frá **greiðslu símleiðis** í síma 590 5030 með greiðslukorti áður en bílinn er sóttur og fær viðskiptavinur lykilinn afhentan í poka við komu. Í þeim tilfellum er hægt að hringja í síma þjónustuvers eða senda tölvupóst á thjonusta@hekla.is.



VERKSTÆÐI

Á verkstæðinu nota bifvélavirkjar okkar **viðurkenndar varnir** til að vernda sig og viðskiptavini. Áður en starfsmaður sest inn í bílinn er lykill og allt snertisvæði bílsins sótthreinsað, stýri, skiptistöng, handbremsa og hurðarhandföng og einnota ábreiða sett yfir sæti. Fyrir skil er ferlið endurtekið og **sóttthreinsaður lykill** settur í lokaðan poka. Á meðan ástandið varir getum við því miður ekki boðið upp á **skutlþjónustu** en hægt er að leigja bíl á meðan á viðgerð stendur. Í þeim tilfellum gætum við þess að sóttthreinsa bílaleigubílinn vel að innan áður en viðskiptavinur fær bílinn í hendurnar.



AFHENDING NÝRRRA BÍLA

Við höfum sett fram nokkur **einföld viðmið** varðandi afhendingu nýrra bíla. Sö luráðgjafi kennir viðskiptavini á helstu atriði nýja bílsins úr fjarlægð eða glugga. Ef nauðsynlega þarf að sýna ákveðin atriði inn í bílnum stendur sö luráðgjafi fyrir utan bílinn og leiðbeinir í gegnum opinn glugga hinum megin. Varðandi tengimöguleika bílsins og önnur tæknileg atriði geta sö luráðgjafar sent leiðbeiningar í tölvupósti, **leiðbeint símleiðis** og jafnvel boðið upp á myndsimtal



SÝNINGARSALIR

Við gætum þess að fylgja kröfum varðandi hreinlæti og sóttthreinsun svæða. **Sóttvarnir** eru aðgengilegar í öllum sýningarsölum okkar og beinum einnig tilmælum til viðskiptavina og starfsfólks að hafa **tveggja metra fjarlægð** á milli. Þá hafa allir sýningarsalir HEKLU verið aðskildir til að takmarka óþarfa umferð og þess er gætt að einungis 20 séu samankomnir á hverju svæði í einu.





Það er tómlegt við Eiffel-turninn í Paris á vordögum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

1.120 dauðsföll í Frakklandi á einum degi

FRAKKLAND Dauðsföll í Frakklandi af völdum COVID-19 eru að aukast en í gær létust 1.120 manns af völdum veirunnar í Frakklandi. Tæplega 65 þúsund tilfelli af kórónaveirunni hafa fundist í Frakklandi og má búast við að útgöngubannið sem gildir til 15. apríl verði framlengt.

Heilbrigðismálaráðherra Frakklands, Jérôme Salomon, tilkynnti í gær að 5.091 manns hefðu látið lífið á sjúkrahúsum landsins af völdum COVID-19 en inn í þá tölu vantar þá sem létust á elliheimilum. Frönsk yfirvöld birtu í fyrsta sinn í gær fjölda látinna á elliheimilum og það voru þá 1.416 manns. Aðeins á Ítalíu og Spáni hafa fleiri látist af völdum kórónaveirunnar í Evrópu. –kpt

LEIÐRÉTTING

Í Fréttablaðinu í gær sagði að framlagningu fjármálaáætlunar væri frestað til hausts. Rétt er að stefnt er að því að leggja áætlunina fram nú á vorþingi.

Veðrið sett stærra strik í reikninginn en faraldurinn

Framkvæmdir við Landspítala á Hringbraut raskast ekki vegna COVID-19 faraldursins. Ráðningum hefur verið frestað en veðrið hefur haft meiri áhrif en faraldurinn.

SAMFÉLAG „Útvinna við grunninn hefur ekkert raskast. Henni á að ljúka í lok apríl eða byrjun maí. Mannskapurinn hjá verktakanum er nægjanlegur. Þetta er á tíma og er í lokafasa,“ segir Gunnar Svavars-son, framkvæmdastjóri Nýs Landspítala ohf., sem heldur utan um Hringbrautarverkefnið.

Starfsemi verkefnaskrifstofunnar að baki uppbyggingu nýs Landspítala hefur raskast aðeins vegna COVID-19 en ekki svo að áætlanir standist ekki. Fólkið er komið að mestu heim og vinnur rafrænt þaðan.

Næsta skref er að klára grunninn og hefja smíði á um 70 þúsund fermetra meðferðarkjarnanum og í kjölfarið hliðsettum bílakjallara.

„Það er búið að ljúka forvali á uppsteypu á meðferðarkjarnanum, það er von okkar að innan nokkurra daga fái verktakafyrirtækin fimm, sem sendu inn þátttökubeiðni, öll



Lengi hefur verið beðið eftir nýjum spítala sem á að rísa við þann gamla.

útboðsgögnin í kjölfar heimildar. Þá er gert ráð fyrir því að uppsteypa hefjist, miðað við stöðuna í dag, í júní,“ segir Gunnar. „Þegar ÍAV sem eru að vinna núna á staðnum fer í burtu þá kemur eitt af þessum fimm verktakafyrirtækjum og tekur við beint í kjölfarið.“

Ýmis önnur útboð eru í farvatninu, bæði tengd meðferðarkjarnanum og öðrum verkefnum á svæðinu. „Þetta útboð um uppsteypuna, sem hljóðar upp á nokkuð marga milljarða, er stóra málið, en Alþingi veitti því brautargengi á fjárlögum ársins. Uppsteypa mun taka um tvö og

hálf ár. Þetta er mjög umfangsmikið en verktakinn mun ráða við það. Í tilbudsfasanum munu fyrirtækin reikna út verð á steypu, jarnum, stjórnun o.p.h. svo er þetta hrein samkeppni þeirra á milli um verðið því hæfis- og hæfnisvalinu er lokið í forvali,“ segir Gunnar.

Verktakarnir fimm sem um ræðir eru Eykt, Íslenskir aðalverktakar, Ístak, Rizzani De Eccher og ÞG verktakar.

Veðrið í vetur hefur litillega sett strik í reikninginn við vinnuna utandyra á verkstað, meira en COVID-19 faraldurinn, og hafa

Uppsteypa mun taka um tvö og hálf ár. Þetta er mjög umfangsmikið en verktakinn mun ráða við það.

Gunnar Svavars-son, framkvæmdastjóri Nýs Landspítala ohf.



nokkur verk þurft að bíða vors, sem sagt frágangur grassvæða. „Gatnamótin við Snorrabraut voru opnuð seinna en áætlað var, en það kom ekki að sök.“

Í janúar auglýsti Hringbrautarverkefnið eftir verkefnastjórum til að styrkja innviði félagsins, mjög mörg störf verða þó útivistuð. Talsverður fjöldi umsókna barst og var sú vinna komin langt á leið þegar hún var sett á bið vegna COVID-19 faraldursins.

„Þetta mun ekki setja strik í reikninginn. Við erum í dag með verkefnastjóra í vinnu sem geta sinnt núverandi verkefnum, nýtt fólk og nýir útvistaðir aðilar verða komnir þegar uppsteypuverkið fer á fulla ferð í sumar. Áætlanir taka mið af agaðri uppbyggingu. Aðalmálið er að allir standi saman um að koma verkinu í loftið.“ arib@frettabladid.is

Styrkir

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr Fræðslusjóði til nýsköpunar- og þróunarverkefna árið 2020.

Ekki eru sérstök áherslu- eða forgangssvið en umsóknir skulu taka mið af þeim áskorunum sem markhópur framhaldsfræðslunnar stendur frammi fyrir um þessar mundir.

Verkefni skulu vera opin öllum fræðsluaðilum, mega ekki gera kröfu um umtalsverðan eða íþyngjandi kostnað, eða flókna sérfræðipækningu fyrir þá sem nýta sér afurðina.

Verkefni sem raunhæft er að koma í framkvæmd fyrir lok árs 2020 og uppfylla önnur skilyrði auglýsingarinnar, Skilmála og úthlutunarreglna Fræðslusjóðs, njóta forgangs.

Telji stjórn Fræðslusjóðs að umsóknir fullnægi ekki forsendum auglýsingarinnar, eða falli ekki að þörfum markhóps framhaldsfræðslu, áskilur hún sér rétt til að hafna einstökum eða öllum umsóknum.

Umsækjendur þurfa að hafa faglega þekkingu og reynslu af að vinna verkefni sem sótt eru um styrki til.

Að auki þurfa umsóknir að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Vera vandaðar og skýrt fram settar.
- Skýr tenging við markhóp laga um framhaldsfræðslu.
- Mæti sýnilegri þörf fyrir úrræði í framhaldsfræðslu.
- Hafi skýr skilgreind markmið og skilgreinda verkefnastjórn.
- Hafi skýra kostnaðar-, verk- og tímaáætlun.
- Skili hagnýtri afurð og verði vel kynnt.

Umsóknarfrestur er þrjár vikur eða til 27. apríl 2020.

Eingöngu er tekið við rafrænum umsóknum á viðeigandi umsóknareyðublöðum.

Nánari upplýsingar og umsóknareyðublöð eru á vef Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins www.frae.is

FRÆDSLUMIÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI



Sjúkratjöldum hefur verið komið fyrir í Central Park í New York. MYND/EPA

Þetta er helvíti á jörðu

BANDARIKIN Bill de Blasio, borgarstjóri New York, hefur biðlað til Donalds Trump Bandaríkjaforseta um að senda heilbrigðisstarfsfólk af öllu landinu til borgarinnar.

„Ef það verður ekki farið af stað með átak til að fá lækna, hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða af öllu landinu á þá staði þar sem þeirra er mest þörf þá sé ég ekki fram á að við verðum með nóg af fólki til að koma okkur í gegnum þetta,“ sagði de Blasio við MSNBC í gær.

New York-borg er miðpunktur COVID-19 faraldursins í Bandaríkjunum. Þar hafa meira en 50 þúsund tilfelli verið staðfest. Þá hafa meira en 1.500 manns látið lífið, þar af um þúsund í vikunni sem er að líða.

Búist er við því að ástandið komi til með að versna næstu tvær til þrjár vikurnar. Andrew Cuomo, ríkisstjóri New York, fyrirskipaði í gær að öllum öndunarfólki og öðrum lækningatækjum í ríkinu skyldi forgangsraðað til sjúklinga með COVID-19.

Yfirlæknir á brádamóttöku á spítala í New York sagði við Telegraph í gær að það væru komnar öndunarfólki en það þyrfti starfsfólk sem kynni á þær. „Margt af okkar fólki er veikt heima og enginn vill koma til að hjálpa, ég skil það mjög vel. Þetta er helvíti á jörðu,“ hefur Telegraph eftir lækningum.

Staðan fer einnig versnandi annars staðar í Bandaríkjunum. Í öllu landinu eru tilfelli orðin fleiri en 261 þúsund, þar af 15 þúsund í gær. Alls hafa 6.699 látist.

Útgöngubann er á vegum ríkjanna sjálfra, en ekki alríkisins. Mikill þrýstingur er nú á Trump að setja á útgöngubann á landsvísi, úrræði sem hann telur óþarfa á svæðum þar sem engin tilfelli hafa greinst.

Mikill fjöldi tilfella hefur greinst í Louisiana, Pennsylvaníu og Kaliforníu.

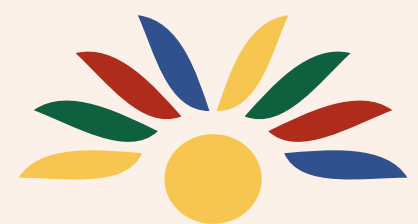
Alls er gert ráð fyrir að allt að 240 þúsund manns muni deyja af völdum veirunnar í landinu. –ab

Njótum páskaheima



AFGREIÐSLUTÍMI UM PÁSKANA

Skírdagur: 10:00 – 21:00
Föstudagurinn langi: lokað
Laugardagur: 10:00 – 21:00
Páskadagur: lokað
Annar í páskum: lokað



GARDHEIMAR

Stekkjarkakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

UMHVERFIÐ OKKAR



Með aukinni losun gróðurhúsalofttegunda mun hitastig fara hækkandi og öfgar í veðurfari aukast. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sjávarstaða hækkar enn

Hækkun sjávarstöðu kallar á ný skipulagsviðmið þar sem miðað er við eins metra hnattræna hækkun vegna hlýnunar auk 35 cm varúðarmarkna.

Davíð Stefánsson
david@frettabladid.is



Fyrsta bréfið til Jeffs Moneda í nýju stjórnun-
arstarfi í borginni Foster
City við San Francisco
flóa í Kaliforníu ýtti
verulega við honum.
„Talandi um stress. Fyrsti pósturinn
var bréfrá almannavörnum Banda-
ríkjanna, FEMA, þar sem sagði: „Þú
verður að hækka alla sjóvarnargarða
annars verðum við að skilgreina alla
borgina á flóðasvæði,“ sagði Moneda
borgarstjóri í viðtali við dagblaðið
Los Angeles Times nýverið.

Fasteignaeigendur borgarinnar
endudu á að samþykkja, með meira
en 80 prósentum atkvæða, að greiða
sérstakan 90 milljóna dala skatt til
hækkunar flóðgarða um 2,7 metra.
Framkvæmdir hefjast í sumar.

San Francisco, fjórða stærsta
borg Kaliforníu, gaf nýlega út ný og
hætti viðmið um örugga sjávarstöðu
fyrir framtíðarskipulag. Skýringa
er að leita í hnattrænni hlýnun
af mannavöldum. Með aukinni
losun gróðurhúsalofttegunda
mun hitastig áfram fara hækkandi
og öfgar í veðurfari aukast næstu
áratugina. Borgin áætlað að til
ársins 2100 muni sjávarborð hækka
um 1,68 metra, en að auki er gert
ráð fyrir 1,07 metrum vegna aukins
stormviðris og háflóða. Þetta er því
veruleg hækkun frá því sem áður var.

Gróðurhúsaáhrif á sjávarstöðu
Ýmsir þættir hafa áhrif á sjávar-
stöðu. Í fyrsta lagi eru það sjávar-

föllin sem stafa af aðráttarafi
tungls, sólar og reikistjarna. Þá
valda ýmsir veðurfarsþættir hækkun
sjávarborðs, svokölluðum
áhláðanda. Þar ber fyrst að nefna
áhláðanda vegna loftþrýstings
en einnig koma til vindáhláðandi
og ölduáhláðandi, sá síðarnefndi
getur hækkað sjávarstöðu mikið
á afmörkuðum svæðum innan
brimgarðs upp við ströndina. Að
auki ræðst afstaða láðs og lagar af
landrisi eða landsigi, nokkuð sem
skiptir miklu hér á landi.

Allt frá 19. öld hefur það verið
mönnum ljóst að lofthjúpurinn
hækki meðalhita jarðar. Vissar loft-
tegundir lofthjúpsins breyta varma-
geislun frá jörðinni þannig að neðri
hluti hjúpsins og yfirborð jarðar
hitna og mynda gróðurhúsaáhrif.

Þetta er margítrekuð niður-
staða Milliríkjanefndar um loftslags-
breytingar (IPCC) sem er
vísindaráð á vegum Umhverfisstofnunar
Sameinuðu þjóðanna og
Alþjóðaveðurfræðistofnunarinnar.
Að baki henni er starf þúsunda
vísindamanna.

Ein alvarlegasta afleiðing hnattrænnar
hlýnunar er hækkun sjávarborðs. Það
skýrist einkum af tvennu: Við hlýnun
þenst sjór út og rúmmál hafins vex. Þessi
varmaþensla skýrir í dag um 30
til 45 prósentu hækkun sjávarborðs.
Afgangurinn kemur til af rýrnun
Grænlandsjökuls, Suðurskautslandsins
og jökla utan heimskautasvæða, þegar
meira leysingavatn rennur til hafs.

Vísindalegar mælingar sýna að
sjávarmál í heiminum hækkaði
að jafnaði um 3,6 mm á ári á tima-

/// Lágsvæði

Nýjar viðmiðunarreglur fyrir landhæð í hæðarkerfi hafna (metrar)

	Meðalstór- straumsflóð	Hækkun v. sjávarfalla og storma	Hækkun v. hnattr. hlýnunar og jarð- skorpuhreyfinga	Varúðarmörk Vegagerðarinnar v. hlýnunar	Lágmarks gólfhæð yfir landhæð	Lágmarks gólfhæð við strönd
Reykjavík	+4,0 m	1,2 m	0,54 m	0,35 m	0,3 m	+6,4 m
Ísafjörður	+2,2 m	1,1 m	0,4 m	0,35 m	0,3 m	+4,2 m
Akureyri	+1,4 m	1,1 m	0,0 m	0,35 m	0,3 m	+3,2 m
Húsavík	+1,3 m	1,35 m	0,32 m	0,35 m	0,3 m	+3,6 m
Höfn í Hornafirði	+1,2 m	1,2 m	-1,5 m	0,35 m	0,3 m	+1,6 m
Grindavík	+3,3 m	1,5 m	0,64 m	0,35 m	0,3 m	+6,1 m

Niðurstaðan var að hækka viðmiðun með 0,35 m varúðarmörkum og hefur Vegagerðin stuðst við það í sínum umsögnum síðan um áramót.

Sigurður Sigurðarson, strandverkfræðingur Vegagerðarinnar



bilinu 2005-2015 og er sú hækkun 2,5 sinnum meiri en var á árabílinu 1901-1990, þegar hækkunin var að jafnaði 1,4 mm á ári.

Af hverju skiptir þetta máli?

Það þarf ekki mikla breytingu á sjávarstöðu til að hafa umtalsverð áhrif á daglegt líf fólks. Til þessa verður að taka tillit við hönnun mannvirkja í og við sjó á næstu áratugum. Það á einkanlega við um byggð á lágsvæðum nærri sjó, hafnarmannvirki og fráveitukerfi sem liggja út í sjó.

Forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur, vék að þessu í síðustu ársskýrslu félagsins þegar hann sagði fráveitu borgarinnar viðkvæma fyrir loftslagsbreytingum vegna tíðari hellidamba og hækkandi sjávarstöðu. Nú þegar eru fráveitulagnir í nokkrum hverfum neðan sjávarmáls og því þurfi dælubúnað til að veita skólpi til sjávar. Endurnýjun fráveitunnar yrði að taka mið af loftslagsbreytingunum.

Íslensk skipulagsviðmið

Vegagerðin er umsagnaraðili um skipulag þar sem hætta þykir

vera á sjávarflóðum. Sigurður Sigurðarson, strandverkfræðingur Vegagerðarinnar, segir að skipulagsviðmið um lágmarkslandhæð hafi verið endurskoðuð árið 2018. „Hvað varðar hækkun sjávarstöðu vegna hnattrænnar hlýnunar var byggt á drögum að skýrslu vísindanefndar um loftslagsbreytingar frá árinu 2018,“ segir Sigurður. Starf íslensku nefndarinnar hafi verið byggt á samantektum IPCC um hnattræna hækkun sjávarborðs.

Að sögn Sigurðar var gert ráð fyrir að um 30 til 40 prósent af hnattrænni hækkun væru vegna massatapens ísbreiða aðallega á Grænlandi, en einnig að nokkru á Suðurskautslandinu. Viðmið um lágmarkslandhæð byggir á spám um hnattræna hlýnun auk þess sem tekið er tillit til landhæðarbreytinga vegna jarðskorpuhreyfinga.

Varúðarmörk hækkun 2020

Enn hækka mörkin. Um síðustu áramót gaf Vegagerðin út hærri varúðarmörk vegna óvissu um sjávarstöðuhækkun eftir nýjar upplýsingar frá IPCC síðasta haust. „Niðurstaðan var að hækka viðmið með 0,35 metra varúðarmörkum og hefur Vegagerðin stuðst við það í umsögnum sínum síðan um áramót,“ segir Sigurður.

Vegagerðin gerir ráð fyrir að hækkun sjávarstöðu vegna hnattrænnar hlýnunar til loka aldarinnar verði mest um 0,8 til um 1,0 m á Suðvesturlandi, Reykjanesskaga og Norðvesturlandi. Minni hækkun er áætluð annars staðar á landinu. Í nágrenni Vatnajökuls er hins vegar gert ráð fyrir að land risi um allt að 1,5 m til loka aldarinnar.

Þessu til viðbótar er miðað við um

Hnattræn hlýnun hækkar sjávarborð. Aukið rúmmál hafins vegna hlýnunar skýrir um 30 til 45 prósent hækkunarinnar en bráðnun jökla afganginn.

1,0 til 1,2 m hækkun vegna stjarnfræðilegra sjávarfalla og byggir það á velþektri meðalstórstraumsflóðhæð. Að auki er gerð krafa um að lágmarksgólfhæð sé 0,3 m hærri en lágmarkslandhæð.

Duga viðmiðin?

Aðspurður hvort þessi varúðarmörk dugi telur Sigurður svo vera. Hann segir að teikn um hækkaða sjávarstöðu hafi í áratugi verið tekin alvarlega hér á landi. „Að svo stöddu telur Vegagerðin ekki ástæðu til að hækka enn frekar gildandi skipulagsviðmið.“ Komi í ljós gildar ástæður til hækkunar verði það skoðað.

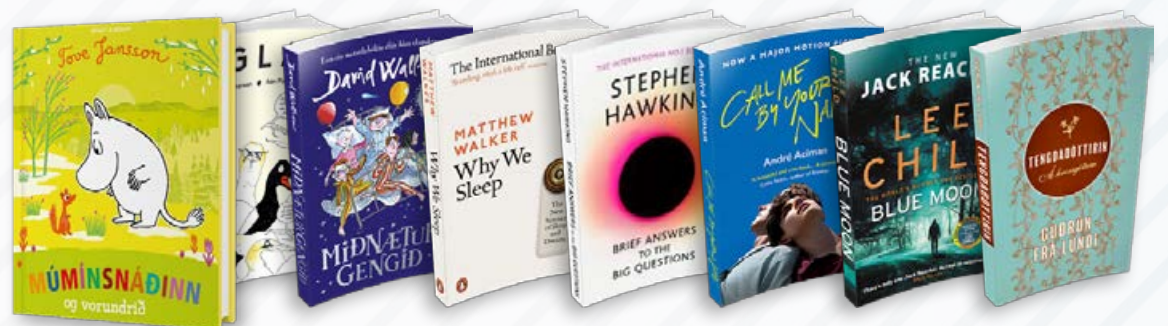
Auður Magnúsdóttir, umhverfisfræðingur hjá verkfræðistofnunni VSÓ, sem leiddi 2016 rannsókn á hækkaðri sjávarstöðu, telur teikn um hana ekki tekin nógu alvarlega hér. „Það er undir hælenn lagt hvort tekið er tillit til hækkunar sjávarborðs við skipulag byggðar. Það skortir samræmda stefnu um hvernig eigi að bregðast við hækkun sjávarborðs þannig að sem minnst hættu skapist fyrir komandi kynslóðir,“ segir Auður. „Ef til vill gerir fólk sér ekki grein fyrir hversu nálæg i tíma hækkun sjávarborðs er. Samt sem áður erum við að skipuleggja byggðir sem munu standa næstu áratugina, til ársins 2100 eða lengur og verða umhverfi barnanna okkar og barnabarna.“

OPIÐ HJÁ OKKUR

AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG • LAUGAVEGI
HALLARMÚLA • MJÓDD • KRINGLUNNI (SUÐUR)
SMÁRALIND • HAFNARFIRÐI • KEFLAVÍK • AKUREYRI
AKRANESI • ÍSAFIRÐI • VESTMANNAEYJUM • HÚSAVÍK

SETJUM HEIMSMET Í LESTRI VERTU MEÐ Í LANDSLIÐINU!

Reglurnar eru mjög einfaldar. Þú tekur tímann þegar þú lest og skráir mínúturnar á www.timitiladlesa.is. Allir geta verið með!



Úrval bóka á www.penninn.is

#timitiladlesa

BARNA BÆKUR



LITABÆKUR & LITIR



FÖNDUR



SPIIL



FRÍ HEIMSENDING* TIL EINSTAKLINGA

EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 KR.
EÐA MEIRA Á WWW.PENNINN.IS

Þú færð SMS og símtal áður en við mætum. Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum um sóttvarnir í öllum okkar afhendingum.

*á ekki við um húsgögn.



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

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



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

NÝJUNG Í BROSTE FJÖLSKYLDUNNI

10%
AFSLÁTTUR AF IITTALA
ALLAR AÐRAR SMÁVÖRUR 20%



b
BROSTE
COPENHAGEN

TISVILDE

Við kynnum nýtt matarstell frá Broste Copenhagen. Innblásturinn af hönnuninni kemur frá litlum strandbæ á Sjá-

landi, Tisvilde. Mött ytri áferðin á því er andstæða við hið gljáandi innra yfirborð og myndast því skemmtilegur mismun-

ur þar sem stellið er í senn bæði fínlegt og gróft. Kíktu á úrvalið áí bæklingnum okkar og á husgagnahollin.is



Kaffikanna **11.992 kr.** ~~14.990 kr.~~

b
BROSTE
COPENHAGEN



Pottur með loki
3.672 kr.
~~4.590 kr.~~



Krukkur
2 stærðir
Verð frá:
3.411 kr.
~~3.790 kr.~~



FULLT AF NÝJUM OG SKEMMTILEGUM SMÁVÖRUM Í NÝJA PÁSKABÆKLINGNUM



LENE BJERRE
DENMARK

Páskaegg, fleiri stærðir.
Verð frá: **792 kr.** ~~990 kr.~~

Kanína
2.632 kr.
~~3.290 kr.~~



FALLEGT
PÁSKASKRAUT
FRÁ IITTALA



Servíettur
792 kr.
~~990 kr.~~

Reykjavík 12 – 18 virka daga
Bíldshöfði 20 12 – 17 laugardaga
13 – 17 sunnudaga

Akureyri 12 – 18 virka daga
Dalsbraut 1 12 – 16 laugardaga

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstríkað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 30. apríl eða á meðan birgðir endast

HEIMA UM PÁSKANA



20%
AFSLÁTTUR

VERA
Glæsilegur 3ja sæta sófi frá Furninova. Eros Mustard, sinnepsgult sléttflauel. Tveir sívalir þúðar í sama áklæði fylgja. Stærð: 226 x 96 x 85 cm

199.992 kr. -249.990 kr.

furninova

MARIBO

Skemmtileg ný sófalína á góðu verði. Fáanlegir 3 litir í áklæði, dökk og ljósgrár og blár. Þægilegur stífleiki í sæti og baki. Í línunni eru fáanlegir 2ja og 3ja sæta sófar, hornsófar, tungusófar og u-sófar. Einnig stólar og skemlar.



MARIBO

Hornsófi 2H2:
Stærð: 256,5 x 256,5 x 78,5 cm

134.993 kr. -179.990 kr.

20%
AFSLÁTTUR



MARIBO

Tungusófi
Stærð: 237 x 139 x 78,5 cm

104.993 kr. -139.990 kr.

20%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR

LINDY

Borðstofustóll með örmum frá Riverdale. Svartur og ljósgrár

21.592 kr. -26.990 kr.

HEIMA UM PÁSKANA

— SENDUM FRÍTT —



Glæsilegur páska-bæklingur Húsgagna-hallarinnar er kominn út á netinu.

Með því að klikka á mynd af vöru ferð þú beint í vefbúðina og við sendum þér þær vörur sem þú verstar — FRÍTT —



RETINA

Skemmtileg skemmel með geymslu. 4 litir í sléttflaueli. Grá, gul, koparrauð og dökkblá. Stærð: 60 x 60 x 35 cm

15.992 kr. -19.990 kr.

20%
AFSLÁTTUR



LYNN

Borðstofustóll frá Riverdale. Mintugræn, ljós og dökkgrár.

15.992 kr. -19.990 kr.

Þú finnur páskabæklinginn husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

Reykjavík
Bíldshöfði 20

Akureyri
Dalabraut 1

Ísaförð
Skarði 1

HÚSGAGNA HÖLLIN

Manns gaman



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Konungsbók Eddukvæða er gersemi og þar er geymdur gimsteinn. Í Hávamálum er að finna lífsspeki – hversdagslegar ráðleggingar og háspeki. Hávamál hafa fylgt okkur í gegnum aldir og margar af hendingunum lifað góðu lífi með þjóðinni og hún gripið til þeirra við ýmis tilefni.

Ein er sú sem um þessar mundir hefur sérstaka þýðingu:

*Ungur var eg forðum,
fór eg einn saman,
þá varð eg villur vega,
auðigur þóttumst
er eg annan fann,
maður er manns gaman.*

Það er sum sé auðvelt að villast af leið séu menn einir og hafi sér engan til halds og trausts. Líklegra er að finni menn sér forunaut finni þeir réttu leiðina í lífinu þar sem ánægja fylgi því að njóta félagskappar annarra.

Þessi ábending Hávamála kemur í hugann nú þegar við búum við samkomubann og takmörkum samvistir við aðra sem mest við megum. Þeim sem vanir eru að heilsa með handabandi líður eins og þeir séu óupp-dregnir dónar og menn leggja jafnvel lykkju á leið sína til að forðast að stíga inn fyrir tveggja metra radius þeirra sem á vegi þeirra verða. Þessu er erfitt að venjast.

Bent hefur verið á að þeir sem verst verða úti á þessum samneytisláusu tímum séu þeir sem eru rosknir eða veilir og því viðkvæmari fyrir sóttinni en hinir yngri og fullfrisku. Fjölskyldur hætta að heimsækja afa og ömmu og þeir sem ekki eru fullfrískir halda sig að mestu innanhúss og hitta fáa. En þetta eru þeir sem rannsóknir sýna að sé sá hópur sem er mest einmana alla jafna.

Á þessum tímum er ýmislegt annað að varast. Vantraust grefur um sig og tortryggni verður vart. Er örugglega verið að segja okkur satt? Kvíksögur eiga reiprennandi farveg. Kvarðar með margs konar tölfræði verða að meginatriði. Enginn veltir fyrir sér hvort fleiri tapi lífinu við fall í stíga árlega en þeir sem veiran verður að aldurtíla.

Og ef á fyrir mönnum að liggja að deyja, fyrr eða síðar, voru orð Kára Stefánsdóttur í helgarblaðsviðtali Fréttablaðsins um síðustu helgi forvitnileg þegar hann var spurður um hvort hann óttaðist að smitast: „Ég vona að ef ég sýkist þá jafni ég mig en ef ég jafna mig ekki þá er ég búinn að lifa býsna góðu lífi.“ Æðruleysið verður varla tærara.

En mikilvægast í öllu þessu er að tapa ekki gleðinni. Gleðjast yfir stóru og smáu og hugsa með tilhlökkun til þess tíma þegar þetta allt verður að baki. Sá dagur nálgast þó mörgum finnist föstudagurinn langi vera daglega. Þegar það verður, vonum við að hefðir, síðir og venjur lifni við á ný. Heimsóknir til ömmu og afa, vinfundir, faðmlög og handabönd verði eins sjálfsagðir og áður. Þá verður næstum allt eins og fyrrum var.

Og maður verður manns gaman á ný.



Þegar það verður vonum við að hefðir, síðir og venjur lifni við á ný.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Súper-sóttkví

Ég sest við stofuborðið með fartölvuna til að skrifa pistil. Innan úr barnaherberginu heyrast hlátra-sköll. Því næst, „Hei, taktu mynd af rassinum á mér.“ Í venjulegu árferði hefði uppástungan orðið til þess að foreldri kæmi sem stormsvæpur inn í herbergið með ygglda brún og umvandanir. En á tímum þegar kórónaveiran veikir verklag og ryður burt leikreglum hafa hefðbundnir uppeldisstaðlar verið settir til hliðar.

Hér í London þar sem ég bý ríkir svo gott sem útgöngubann vegna COVID-19. Í tvær vikur höfum við kúlðrast fjögur í íbúð, tvö fullorðin og tvö börn. Eftir hnökra í byrjun þar sem foreldrarnir sátu daglangt með höfuð í höndum sér og veinuðu, „hvar hafa dagar lífs míns lit sínum glatað“ tókst okkur að finna nýjan lífstakt.

Í veröld þar sem hinir fullorönu teljast enn starfsmenn milli níu og fimm á daginn en einnig kennarar, matráðar, ræstítækna, íþróttáþjálfarar og skemmtikraftar er lykillinn að því að komast lífs af að finna gleðina í hinu smáa: Kaffibolla morgunsins, óvenjugóðum prumpubrandara frá börnunum, Joe Exotic þáttunum á Netflix, súkkulaðimolanum eftir kvöldmatinn og gleðiopunum sem kveða við þegar einkadóttirin aðstodar við kökubakstur og hrópar „ég braut egg, ég braut egg“ af svo einlægum ákafa að ætla mætti að hún hefði fundið upp bóluferni við kórónaveirunni. Veruleikinn er kannski eins og ef kvikmyndirnar Groundhog Day og Armageddon rynnu saman í eina – en góðu fréttirnar eru þær að með hverjum degi sem líður færumst við einum degi nær því að mega opna Nóa páskaegginn sem bárust okkur með pósti frá Íslandi.

Eftir tvær vikur í stofufangelsi taldi ég mig hafa neglt nýja lífsstílinn. En skyndilega runnu á mig tvær grímur.

Að vera og gera

Fyrir ári rakst ég á færslu á Facebook sem sat lengi í mér. Í henni lýsti einkar skarpkyggn Facebook-vinur

áhyggjum sínum af óhóflegum kröfum samtímans til tilverunnar:

- Þú þarft ekki bara að vera í leikfimi – þú þarft að vera í formi eins og atvinnumaður.
- Þú þarft ekki bara að vera í góðri vinnu – þú þarft að vera leiðtogi.
- Þú þarft ekki bara að eiga börn – þau þurfa að vera framúrskarandi.
- Þú þarft ekki bara að fara í frí – þú þarft að vera í Vietnam.
- Þú þarft ekki bara að borða hollt – þú þarft að vera vegan.
- Þú þarft ekki bara að vera vel menntuð/ður – þú þarft doktorspróf.
- Þú þarft ekki bara að stunda útivist – þú þarft að vera landvættur.
- Þú þarft ekki bara að eiga fallett heimili – það þarf að fylgja nýjustu tiskustraumum.

Ef kórónavírusinn kenndi okkur aðeins eina lexíu var ég ekki í nokkrum vafa um hver hún yrði: Að láta af þeim ósið að líta á lífið sem keppnisíþrótt. Umsókn minni um starf völvu vikunnar hefur hins vegar verið hafnað.

Lífsgæðakapphlaupið vikur nú fyrir súper-sóttkví. Þau skilaboð berast fólki í sjálfseinangrun að það eigi að nýta tímann í að skapa, skrifa, lesa, mála, prjóna, halda matarboð á Zoom – hægeldað og lífrænt – greiða sér á morgnana, hlaupa maraþon á svölunum, sinna góðgerðarmálum, taka doktorspróf í faraldsfræði til að mega tjá sig um kórónavírusinn, hugleida, baka, skipuleggja skápana og lakka gólfin. Komir þú ekki úr sóttkvinni með nýja háskólagráðu upp á vasann, tvö ný tungumál á hraðbergi og fjölskylduna uppstrílaða í heimasamuðu hefur þér mistekist.

Úr einangruninni í London vil ég hins vegar miðla af tveggja vikna reynslu og senda umheiminum eftirfarandi ráð: Nýtið tímann í að vera en ekki gera. Komir þú úr sóttkví með nokkur ný grá hár á höfði og eilítið skelkað bros á vör hefur þér tekist vel upp.



Styrkir til verkefna og viðburða

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki á málefnaviðum ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra og sjávarútvegs og landbúnaðarráðherra.

Styrkirnir eru ætlaðir til verkefna sem efla atvinnulíf og nýsköpun.

Umsóknarfrestur er til 27. apríl 2020.

Umsóknir berist rafrænt í gegnum eyðublaðavef Stjórnarráðsins.

Allar nánari upplýsingar á anr.is

Stjórnarráð Íslands

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

POTTURINN STEFNIR Í

75

MILLJÓÑIR



NÁÐU ÞÉR Í LOTTÓ APPIÐ!
NÁNAR Á LOTTO.IS



LEIKURINN OKKAR

Brjálaðir bónusar íþróttamanna

Alexis Sanchez er með besta samning í heimi. Það hlýtur að vera. Hann er búinn að fá milljarð í laun og fékk tryggðarbónus í vikunni. En þetta er ekki eini furðubónusinn sem íþróttamenn hafa sett í samninga sína. Fjarri því, eins og óformleg leit sýnir.



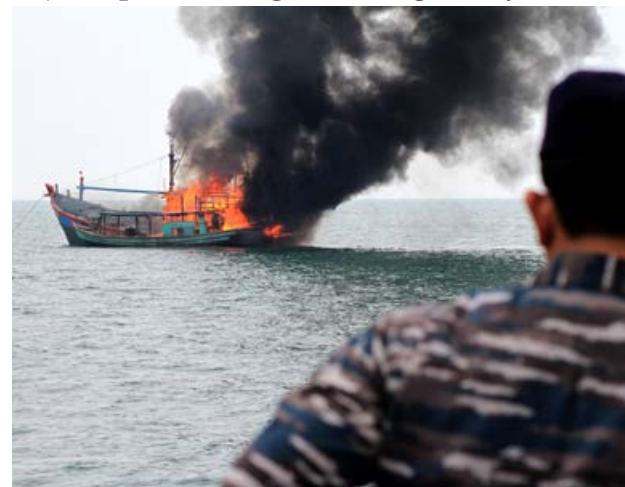
Sjónvarpssamningur aldarinnar

Þegar NBA vildi fá fjögur lið úr ABA-deildinni inn í sína deild missti St Louis af lestinni. Eigendur liðsins sömdu þó um að fá hluta af sjónvarpstekjum þessara liða svo lengi sem NBA-deildin væri til, meðal annars San Antonio Spurs. Hlutturinn var metinn á hálfan milljarð dollara árið 2014.



Borgað fyrir tapleiki

Sigurbónusar eru trúlega þekktasta stærðin í íþróttasamningum. Þegar samningur Hugo Lloris, fyrirlíða franska landsliðsins og leikmanns Tottenham, lak í fjölmiðla kom í ljós að hann fær fjölmarga bónusa eins og hinn klassíska bónus fyrir sigurleiki en einnig 3.500 pund ef liðið biður lægri hlut.



Fékk borgað alveg sama hvað

Rick Mirer, samdi við Seattle Seahawks í NFL-deildinni 1993. Umboðsmenn hans voru þá óreyndir og sömdu um milljarða greiðslur sem Mirer myndi fá, sama hvað gerðist. Jafnvel þó jörðin myndi farast. „... up to and including the end of the world,“ eins og stóð orðrétt í samningnum.



Fyrirtækið naut góðs af samningnum

Daniel Agger, fyrrverandi leikmaður Liverpool, setti í sinn samning að í hvert sinn sem hann væri í Liverpool-liðinu fengi fyrirtæki hans ókeypis birtingu á skiltunum við Anfield. Agger spilaði 175 leiki fyrir Liverpool áður en hann snéri aftur til Danmerkur þar sem fyrirtækið blómstrar.



Elskar körfubolta

Michael Jordan, besti körfuboltaleikmaður allra tíma, hafði í sínum samningi að hann mætti spila körfubolta hvar og hvenær sem er. Chicago Bulls reyndi reglulega að fá hann til að hætta að spila á hörðu malbiki eða í einhverjum sýningarleikjum en Jordan hélt þessari klásúlu allan sinn feril.



Ekkert er ókeypis

Þegar PSG keypti Neymar frá Barcelona og gerði hann að dýrasta knattspyrnumanni heims fékk hann nokkrar góðar klásúlar í sinn ofursamning. Meðal annars 2,5 milljónir dala á ári ef hann gagnrýnir ekki þjálfarann og 375 þúsund fyrir að heilsa aðdáendum, svo fátt eitt sé nefnt.

Allt fyrir páskaveisluna

**OPIÐ ALLA
PÁSKANA!**

Sjá nánar á
kronan.is

Fjólubláar sætar kartöflur

589 kr. kg

Lambalæri frá Norðlenska

1399 kr. kg

KRONAN



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengr.

PÁSKATILBOÐ!

ALLTAF OPIÐ
Á TL.IS

ASUS

Tilvalin fyrir
skóla eða vinnu!

Intel Core i7-8565U · 16GB DDR4 · 512GB PCIe SSD · 14" FHD matt
ASU-S403FAEB206R

30.000
AFSLÁTTUR

169.995

ÁÐUR 199.995



ASUS

Tryllt myndgæði og
ótrúlegur hraði

144Hz Freesync · 4ms svartími · 31,5" WQHD upplausn

ASU-XG32VQ

33%
AFSLÁTTUR



RAZER™

DeathAdder Elite
leikjámús

RAZ-RZ0102010300R3M1

7.995

ÁÐUR 11.995

31%
AFSLÁTTUR



RAPOO

Öflugt sett! Þráðlaus
mús og lyklaborð

RAP-8900PIS

10.995

ÁÐUR 15.995

25%
AFSLÁTTUR



ASUS

Beinir sem ræður
við aukið álag

ASU-RTAX88U

44.995

ÁÐUR 59.995

tl.is



ALLT
AÐ 24 KLST
RAFHLÖÐU-
ENDING



acer

Rafhlaða endist
í allt að 20 klst!

Intel® Pentium® Silver N5000 · 8GB DDR4 · 512GB PCIe NVMe SSD · 14" IPS FHD
ACE-NXGXRED017

20.000
AFSLÁTTUR

89.995

ÁÐUR 109.995

SENDUM HVERT Á LAND SEM ER

Gildistími: 3.-13. apríl

REYKJAVÍK · AKUREYRI · EGILSSTAÐIR · REYKJANESBÆR · SELFOSS · AKRANES

TÖLVU
LISTINN



Kristinn segir Íslendinga loks farna að horfast í augu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Íslendingar farnir að horfast í augu

F ararstjórinn og fyrrverandi fréttaritarinn Kristinn R. Ólafsson segir fjarlægja samkennd áberandi í Krónunni.

Þótt ég geti slett úr klaufunum í góðra vina hópi er ég ekki mikill samkvæmismaður og enn minni samkomumaður. Ég hef ekki farið á samkomu síðan ég fór í æsku á slíkt í KFUM eða í Betel heima í Eyjum.

Rýmra í Krónunni

Það er eftirtæktarvert hvað fólk er orðið miklar mannafélur í Krónunni en flíkar samt einhvers konar samkennd – fjarlægri samkennd, þegar það horfir jafnvel í augun á manni, af tveggja metra færi, eins augnsambandsfælnir og Íslendingar eru nú. Stundum eru það meira að segja hinar fallegustu konur sem gjóa að manni auga; konur sem halda bláglófaðar og nýsprittaðar um handfangið á innkaupakerrunni og sniðganga mann af tillitssemi, náungakærleik og smithræðslu.

Sumt fólk hálfpartinn hneigir sig líka eða

vindur einhvern veginn upp á sig til að halda boðinni firrð og brosir til manns.

Mannhelgin

Sumt elskulegt fólk hliðrar til fyrir manni, bíður eftir því að maður kræki kjúkum í kjúllann í frystiborðinu eða grípi mjólkurfernu í kæliskápnun; gætir sín að vera ekki að kássast upp á mann.

Mér finnst sumsé jákvætt að almennt sé virði fólk þessa „mannhelgi“, eins og Þórarinn Eldjárn vill nefna það sem kerfiskallarnir kalla „félagslega fjarlægð“ eða hvað þetta nú heitir í þeirra munni.

Á hinn bóginn hefur þessi mannhelgi alveg verið að drepa mig hér heima. Eiginkonan skrapp til Kanaríeyja og fór beint í sóttkví þegar heim var komið. Og við höfum þurft að sniðganga hvort annað, halda okkur utan við mannhelgislinuna, nú í tvær vikur. Það er andskotanum erfiðara fyrir forfallna snertla og þuklara með snertifíkn á háu stigi. En hún verður komin – og vonandi veirulaus – úr kvinni þegar þetta birtist á prenti.



Bergþór segir skemmtilegt að fólk kynnist upp á nýtt þessa dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Æfing í elliárunum

B ergþór Pálsson söngvari segir samkomubannið ágætis æfingu í elliárunum sem hann heldur að verði skemmtileg.

Samveran heilsusamleg

Þurrger er vist að verða uppselt svo að margir eru að hafa það notalegt með ilmandi brauði, margir spila og tala meira saman en venjulega. Við hreinlega kynnumst upp á nýtt. Bragi sonur minn hittir vini sína í tölvupartíum og segist ekki hafa hitt þá jafnoft í langan tíma. Svo var afmælisveisla á netinu í fjölskyldunni hans Alberts. Allir voru með veitingar heima hjá sér og spjölluoðu á Teams.

Byrjaði að þrjóna

Við Albert maðurinn minn tókum upp á því að þrjóna saman. Það er eiginlega eins og hugleiðsla og mjög heimilislegt. Einn vinur okkar sagði að þetta væri nú það hommalegasta sem hann hefði heyrt. Við fengum auðvitað hláturskast, en sannast sagna þrjónuðu afi minn og amma í Hvítársíðu saman og afi var hið mesta karlmenni!

Núllstilling hugans

Yfirleitt erum við flest í kapphlaupi við tímann, en mörgum verður skyndilega ljóst að margt af þessu stressandi ódagoti er engin lífsnáuðsyn. Namaste! Að vísu á þetta ekki við um þau sem vinna í tölvunni heiman frá sér, með börnin hangandi á öxlunum eða hnjúnum, en að minnsta kosti þarf enginn að eyða tímanum í umferðarteppum.

Kærleikur finnur sér farveg

Pabbi, sem er 97 ára, finnur svo sem ekki mikinn mun í samkomubanni, því hann er oft einn og er alveg snillingur í að búa sér til rútínu og sökkva sér í hugðarefni. Nú þarf maður að taka sér hann til fyrirmyndar. Ég held að eftirlaunaaldurinn verði bara skemmtilegur!

Það kemur ekki allt í fréttum. Til dæmis fór Hlynur, systursonur minn, með fjölskylduna að svölunum hjá þabba og þau sungu Vorið kemur, heimur hlýnar, hjartað mitt. Þetta voru áreiðanlega þeir tónleikar sem hafa snert þabba mest á lífsleiðinni.



Edda segir fjölskylduna skipta miklu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Nándin skringilega mikil

E dda Björgvinsdóttir leikkona segir gildismatið endurfætt og nándina verða skringilega mikla.

Endurfæðing

Ekki bara alls mannkyns heldur endurfæðing gildismats. Gjörbreyttur hugsunarháttur og bestu eiginleikar fólks ná að skína í gegn og blómstra.

Fjölskyldan og vinir

Ég finn það sem aldrei fyrr, hvað fjölskylda mín og vinir skipta mig óendanlega miklu máli. Nánd fólks verður svo skringilega mikil nú á þessum tímum sem við megum einmitt ekki snerta fólk og eigum að halda okkur í hæfilegri fjarlægð við alla.

Mengun minnkar

Ég vona að gráðugir valdamenn þessa heims átti sig á því að það verður að færa rándýrar fórnir til að bjarga jörðinni. Mengun og umhverfissóðaskapur eru í sögulegu lágmarki.

Húmorinn

Aukabónus er svo að við finnum mjög mörg aukna þörf fyrir að nýta styrkleikann húmor – sem betur fer.

Kærleikur og fjarlæg samkennd

Fátt er svo með öllu illt að ei boði nokkuð gott. Nú þegar þjóðir heims halda sig heima til varnar þeirri vá sem að steðjar er eitt og annað gott sem hlýst af, eins og núllstilling hugans og minni útgjöld.

Björk Eidsdóttir
bjork@frettabladid.is



Y firvöld hvetja landsmenn til að halda sig sem mest heima og það reynir á þolrif margra, samvera fjölskyldna verður meiri og þykir sumum jafnvel nóg um. Þótt ekki sé gert lítið úr alvarleika faraldursins sem nú ríður yfir heiminn né afleið-

ingum hans fyrir efnahag heimila og fyrirtækja þá er ekki alslæmt að þurfa að skipta um gir og læra hvað það er sem skiptir máli. Við fengum nokkra landsþekktu gleðigjafa til að nefna nokkur atriði sem gleðja þá í samkomubanni og komumst að því að kostirnir eru fjölmargir. Náandin er öðruvísi þegar snerting er nánast bönnuð og fólk finnur nýjar leiðir til að njóta samvasta við sína nánustu. Svo er landinn farinn að baka og þrjóna sem aldrei fyrr.



Anna Þóra bakar mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Klæðist kjól upp á hvern dag

A nna Þóra Björnsdóttir, uppistandari og gleraugnasali, segir vísa-reikninginn hafa lækkað.

Hvildin

Það er ómetanlegt að fá að sofa og leggja sig endalaust.

Maturinn

Ég hef loksins tíma til að baka, elda og dúlla mér.

Fataskápurinn

Ég fer á hverjum degi í kjól. Það er mismunandi hvað ég er í honum lengi en þetta algjörlega reddar deginum. Stundum fylgir hvítvinsglas eða kokteill með í boðinu.

Lækkaður visareikningur

Það er mikill sparnaður að vera svona heima, Port 9 og fleiri fara mjög illa út úr þessu hangsi mínu heima.

Maðurinn minn

Ég hef unnið með þessari elsku í 25 ár en nú erum við í fæðingarorlofi sem aldrei var tekið eftir að yngsti sonur okkar fæddist fyrir 24 árum. Við njótum þess að knúsa krakkann og leika við hann, eða þannig.

Kaffi dagar

Allar kaffivörur
MED 10-50% AFSLÆTTI
Aðeins í nokkra daga!



**Kaffivélar, sjálfvirkar
kaffivélar, espressovélar,
kaffikvarnir, pressukönnur,
espressokönnur, kaffibox,
kaffikönnur, hitabrúsar,
flounarkönnur og
margt fleira.**



BRAUN



Saeco

PHILIPS

SEVERIN



Sage

wilfa

bodum

Sjáðu allt úrvalið á
www.byggtogbuid.is

byggtogbúid

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS



Þórarinn
Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is



Þegar maður var að undirbúa þetta fór maður auðvitað aðeins að hugsa um þetta og þetta var svolítið skrýtið til að byrja með," segir Laddi sem gat ekki varist hugsunum um feið og eigin dauðleika enda nokkrum árum eldri en Benedikt sem hann leikur í sjónvarpsþáttunum Jarðarförin mín.

„Ég lagðist til dæmis ofan í kistu og allt það fyrir einhverjar myndatökur og þá fór maður nú að hugsa sko," segir hinn 73 ára gamli Laddi sem þannig er vissulega kominn í seinni hálfleik, hvernig sem á það er litið.

„Og ég verð að segja það að ég fékk nú svona smá hugmynd, af því að hann Benedikt var að undirbúa sína jarðarför, hvort ég ætti ekki bara að drífa mig í því líka. Vegna þess að hún verður það stór. Þetta verður svona fjöldagröf hjá mér," segir Laddi og hlær um leið og hann bendir á að með honum muni óhjákvæmilega kveðja halarófa af persónum sem þjóðin hefur fyrir löngu slegið eign sinni á.

Kista á kjaft

„Allir karakterarnir, þeir fara náttúrulega með þannig að ég er búinn að spekulera í alls konar hlutum og held að það fari alveg hálfur dagur í þessa jarðarför án þess að ég sé nokkuð búinn að hanna það," segir Laddi og bendir á að vafaatriðin séu mörg.

„Hvort það þurfi að jarða hverja persónu fyrir sig og hvert og eitt fái kistu. Ég veit að þau munu fara að rífa kjaft annars," segir Laddi sem kemst síðan ekki lengra þar sem Eiríkur Fjalar gripur skyndilega og óvænt fram í fyrir honum: „Hva, á maður ekki að fá sérkistu? Hva, erum við allir saman hérna?!" Vandlættingartónn flauelsjakka kassagitarhetjunnar er greinilegur.

„Það verður svolítið svona," heldur Laddi áfram meðvitaður um að Skúli rafvirki, Elsa Lund, Saxi læknir, Dengsi og fleiri plássfrekar persónur sem sprottið hafa fram í höfði hans verði ekkert frekar til friðs.

Dauðadómur á síðasta degi

Talið berst frá litríkum grínfigúrum Ladda að honum Benedikt, sem óneitanlega er allt annars eðlis og sjálfsagt dramatískasta persónan sem Laddi hefur tekist á við á löngum ferlinum.

„Það má segja að þetta sé svolítið öðruvísi en ég hef leikið áður þannig að ég þurfti aðeins að hugsa mig um og setja mig í spor þessa manns," segir Laddi. „Ég náttúrulega leit aðeins inn á við bara. Líka og af því að við erum svona á svipuðum aldri, ég er aðeins eldri en hann, þá er það mjög svipað þannig að ég náði alveg tengingu við karlinn.

Hann er orðinn 67 ára og er að hætta í vinnunni," segir Laddi um stöðu Benedikts í fyrsta þætti. „Hann þótti ekki skemmtilegur enda svona þumbari og ekki vinmargur. Átti einn vin sem vann með honum og spilaði með honum golf. Og það var nú allt og sumt. En það er haldin þarna fyrir hann einhver veisla og bara fljótlega upp úr því fær hann þessar fréttir. Að hann eigi jafnvel bara nokkrar vikur eftir ölifaðar.

Honum bregður náttúrulega að sjálfsögðu og fer að hugsa sín mál og svona og tekur ákvörðun um að gera kannski eitthvað þessar síðustu vikur sem hann lifir. Gera eitthvað fyrir sjálfan sig. Það verður smá breyting á kallinum og hann fær þessa glimrandi hugmynd og fer bara að undirbúa sína eigin jarðarför."

Leynigestur í jarðarför

„Þetta er nú ekki vel séð hjá fölknu hans, eða einkasyninum, fyrrverandi konunni, sem er alltaf að skipta sér af öllu, og tengdadóttur-



Laddi tekur enga sénsa á tímum kórónaveirunnar enda dauðans alvara á ferðum og ekkert hlægilegt við að verja sig og aðra með hönskum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Í dauðans óvissa gríni

Hinn eini sanni **Laddi** axlar sínar þyngstu dramatísku byrðar á ferlinum í þáttunum Jarðarförin mín. Rúmlega sjötugur hugleiddi hann óhjákvæmilega dauðann og þá halarófu sem verður grafin með honum.

inni. Það fer ekki vel í þau þetta kjaftæði í honum en hann heldur sínu striki og fer að undirbúa þetta af krafti," segir Laddi og ekki leynir sér að hann hefur séð spaugilegar hliðar á þessu grafalvarlega brótti persónunnar.

Gömul kærasta

„Hann fer að kynna sér alls konar hluti og svona. Fer að lauma sér inn í jarðarförir og skrifa hjá sér punkta og svona. Svo kemur að því þarna í þessu veseni hans að hann rekst á æskuástina sína."



Laddi í þungum þönkum á mörkum lífs og dauða í hlutverki Benedikts.

Á þessum vendipunkti í sögunni má segja að skálduð tilveran renni saman við raunveruleika Ladda, þó á dramatískum forsendum. „Þau hafa ekki sést síðan hann var bara unglingur, átján ára eða eitthvað svoléiðis. Nema hvað. Hún er

prestur og verður sú sem á að jarða hann og ástin blossar upp þarna hjá manninum sem búinn er að vera einn eiginlega í 30 ár.

Ragnheiður Steindórsdóttir leikur hana en hún lék líka kærustuna mína í Undir sama þaki '77," segir

NÓA

NYTT



Gledilega páska

Nú hafa allir hnöppum að hneppa

Hvað gerist þegar þú sameinar ljúffengt Nóa páskaegg og hina sívinsælu og ómótstæðilegu Hnappa? Jú, þá gerist eitthvað stórfenglegt. Sannkallaður hnappafengur!


NÓI SÍRÍUS


coGa
HORIZONS



Laddi segist ekki vera jafn ofboðslega full og sá sem hann leikur í Jarðarförin mín en þeir eiga þó sitthvað sameiginlegt. Til dæmis að hafa kúrt hlédregir í skeljnum sínum.

Laddi og hlær. „Þannig að það er svolítið skemmtilegt og við vorum alveg von því að leika svona þar sko. Bara komin á efri ár. Þetta var bara næstum því eins hjá okkur í þáttunum. Að ég hitti semsagt hana, æsku-ástina, bara upp úr öðru leikriti.“

Spennandi dramatik

Þótt Laddi dragi kannski ekkert upp sérstaklega aðlaðandi mynd af Benedikt er persónunni ekki alls varnað og leikarinn kemur honum til varnar með sálfræðilegum rökum.

„Hann lenti í áfalli og þá fór allt í baklás hjá honum. Skildi við konuna og allt og var bara, þú veist, einn þarna í sjálfsvorkunn og aumingjaskap í meira en 30 ár. Var svona svolítið einmana og bara í vösbúð og volæði.“

Jarðarförin mín var lengi í þróun en Laddi segir tíu ár síðan Jón Gunnar Geirdal lagði hugmynd sína að þáttunum fyrir hann. „Svo vorum við að hittast svona annað kastið einu sinni á ári. Þetta var alltaf að teygjast og þetta hefur nú breyst svolítið frá fyrsta handritinu sem ég fékk að sjá.“

Þá var þetta meira farsakennt. Átti að vera meira grín en svo breyttist þetta þannig að þetta er orðið meira drama. Eða hvað heitir þetta, kómedíadrama?“

Einn í skel

Dramedia er einnig tilnefnd en Laddi hallast að lokum að því að gamla góða tragikómedían lýsi þáttunum ef til vill bara best. „Þótt mér hafi fundist handritið skemmtilegt í byrjun þá fannst mér þetta verða eitthvað allt annað og miklu meira spennandi. Fyrir mig allveganna.“

Þannig að ég las handritið alveg fram og aftur og fór að hugsa um þennan karakter, Benedikt. Og fann, eins og ég segi, svona aðeins tengingu við hann. Ekki það að ég sé svona ofboðslega full eins og hann,“ segir Laddi en bætir við að í gegnum tíðina hafi honum alltaf fundist gott að vera einn með sjálfum sér.

„Hann var svolítið svoleiðis. Hann lokaði sig inni í sinni skel og ég var nú svolítið svoleiðis lengi



Laddi er ekkert að djóka með kórónumálverkinu sem hann kláraði nýlega.

framan af. Maður var svona inni í skelinni. Var feiminn og allt þetta. Þannig að ég náði alveg að tengja við kallinn.

En þótt hann hafi verið þumbari og svona þá held ég að Benni sé nú góður kall sko. Innst inni. Hann er samt svolítið leiðinlegur við son sinn en það er ástæða fyrir því. Hann lenti í þessu áfalli þannig að sonurinn gleymdist bara. Fékk vöðla litla ást frá pabba sínum. Þannig að það er mikil dramatik í þessu.“

Heima yfir sjónvarpinu

Jarðarförin mín verður aðgengileg í Sjónvarpi Símans um miðja næstu viku, rétt fyrir páska í miðju kórónaveirufárinu. Kannski viðeigandi að Laddi birtist þá í gráglættum þáttum þar sem feigðin svífur yfir vötnum.

Laddi segist fara að öllu með gát á þessum viðsjárverðu tímum enda þau hjónin, hann og Sigríður Rut Thorarensen, komin á áhættuáldur og hann þar að auki með háan blóðþrýsting.

„Maður er næstum því bara í sjálfskipaðri sóttkví heima og við horfum á sjónvarpið út í eitt. Maður fer aðeins út og við komum hingað á Krúsku að borða þegar hádegis-trafficin, sem hefur náttúrulega minnkað, er búin. Það er ekki hægt að segja að það sé traffic lengur,“

segir Laddi um ástandið í samkomubanninu.

„Þannig að þegar við komum hérna þá eru mjög fáir þannig að það er ekkert smit. Svo fer ég niður á verkstæði seinni partinn og mála. Og svo bara heim að horfa á sjónvarpið.“

Slakað á striga

Laddi byrjaði að fást við málningu á striga upp úr sextugu eftir að Sigríður Rut reid á vaðið þegar hann var lítið heima við í kringum afmælisýninguna Laddi 6-tugur. „Þá var ég vöðla lítið heima,“ segir Laddi og rifjar upp það sem löngu frægt er orðið að sýningarnar sem áttu að vera örfáar enduðu í 130. Slik reyndist eftirspurn þjóðarinnar vera eftir sínum ástsælsta grínara undanfarna áratugi.

„Þá byrjaði konan að teikna og mála,“ segir Laddi sem hafði ekki hugmynd um þennan falda hæfileika Sigríðar. „Ég hafði aldrei neitt spekúlerað í þessu en hún var bara mjög flink í þessu og þá byrjaði ég. Ákvað bara að gera þetta.“

Þegar betur er að gáð var þetta þó ekki alveg út í bláinn hjá Ladda. „Ég hef alltaf verið teiknandi alla mína hundstíð en hafði aldrei málað eða farið út í olíumálningu, akrýl eða eitthvað svoleiðis.“

Laddi segist áður hafa grínast



ÉG LAGÐIST TIL DÆMIS

OFAN Í KISTU OG ALLT

ÞAÐ FYRIR EINHVERJAR

MYNDATÖKUR OG ÞÁ FÓR

MAÐUR NÚ AÐ HUGSA SKO.

með að það væri svo mikið að gera að hann myndi byrja að teikna aftur og mála í ellinni. „En ég er byrjaður á því á fullu og búinn að halda tvær einkasýningar.“

Það er vöðalega fint að hafa þetta einmitt núna þegar það er nægur tími og þarna er maður bara einn og smitar engan og smitast ekki,“ segir Laddi sem eins og fleiri finnur hugarró fyrir framan strigann og ekki þarf hann heldur að kvarta yfir viðtökunum á þessum vettvangi en allar myndirnar á síðustu sýningu seldust. „Þýðir ekkert að vera að mála þetta vegna þess að þetta selst alltaf upp.“

Leðurblökur á sveimi

Laddi telur ekki nokkra einustu ástæðu til þess að draga úr alvarleika ástandsins í samfélaginu og heiminum öllum síðustu daga og vikur en þó hljóti að mega gera örlítið grín að þessu. Rétt bara svona til að halda geðheilsunni.

„Eins og einhver sagði, það má gera svona góðlátlegt grín að kórónu. Enda er ég búinn að mála eitt málverk af henni,“ segir hann og brosir sínu Ladda-glotti. „Ég setti verkið nú reyndar á netið um leið og ég kláraði það í síðustu viku. Svona bara af því að það er þessi tími og fólk var mjög ánægt með það og þetta er ekkert grín sko. Þar er bara fólk á gangi með

sitt fyrir andlitinu og allt og svo eru kórónuveirur fljúgandi út um allt og leðurblökur í staðinn fyrir fugla.“

Veiruskaup 2021?

Laddi er eldri en tuttugu vetra þegar áramótaskaup RÚV eru annars vegar og aðspurður segist hann ekki geta metið strax hvort tímaþættur verði að gantast með veiruna í næsta skaupi.

„Ég veit það ekki. Þetta verður náttúrulega um allan heim alveg fram eftir árinu. Það verður pottþétt mál og margt sem breytist. Til dæmis íþróttir og alls konar keppnir og svona,“ segir hann og nefnir sérstaklega sitt sport, golfið, þar sem allt er upp í loft. „Ég var í landsliði öldunga og við áttum að spila úti í sumar. Það er búið að hætta við það.“

Trufluð tilvera

Sömu sögu er að segja af árlegri golfferð til Spánar sem 150 Íslendingar fara alltaf í apríl. „Þetta er agalegt og mjög erfitt af því þetta er svo skemmtilegur túr en hann verður færður til haustsins. Það verður vonandi hægt að fara þá,“ segir Laddi og bætir við að hugsanlega séu þeir bræður og sveitungar hans úr Hafnarfirði, Jakob Bjarnar og Atli Geir Grétarssynir, þeir einu sem taki þessu verr en hann. Þeir þykja enda heldur kvartarárir og þá sérstaklega sá fyrrnefndi. „Ég held að þeir séu verri en ég.“

Laddi segist þó binda vonir við að þessi trufluð tilverunnar muni að lokum láta eitthvað gott af sér leiða. „Maður er að hugsa að kannski leiði þetta eitthvað gott af sér. Vonandi. Heimurinn verður ekki samur á eftir og maður vonar að það fari ekki allt í sama farið aftur. Að fólk hugsi áfram örlítið um sjálft sig og náungann og svona. Og að öll þessi veikindi, smit og dótari verði til þess að fólk fari almennt varlega.“

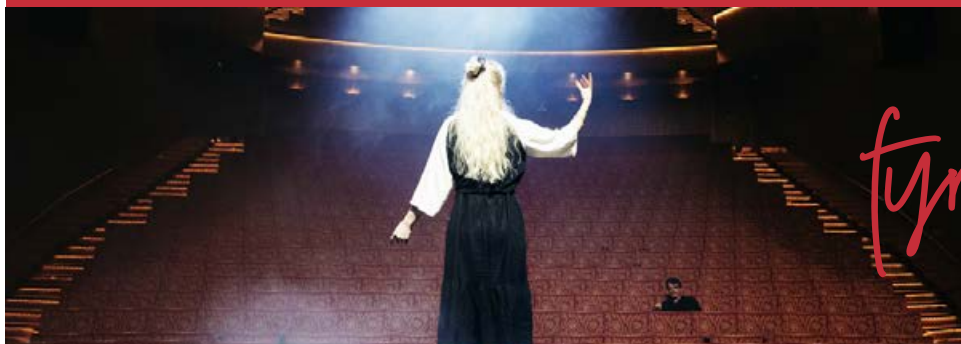
Ég veit að ég geri það og þvæ mér núna miklu oftar um hendurnar. Það er alveg pottþétt og vonandi fer þetta bara í vana og að það fyrsta sem maður gerir þegar maður kemur heim sé að þvo sér um hendurnar.“



Þjóðleikhúsið — beint til þín

Þjóðleikhúsið býður landsmönnum öllum upp á fjölbreytta dagskrá, beint heim í stofu, á komandi vikum. Listafólk okkar leitar nú allra leiða til að nýta krafta sína á nýjan, skapandi og frumlegan hátt meðan á samkomubanni stendur.

Allir viðburðir okkar miða að því að fólk þurfi ekki að koma saman í hópum, hvorki listafólk né áhorfendur. Og svo bíðum við spennt eftir að taka á móti ykkur í Þjóðleikhúsinu að nýju!



LJÓÐ ÞJÓÐ

Einn leikari,
einn áhorfandi,
eitt ljóð

— Streymi alla virka daga kl. 16:30 á FB og leikhusid.is

Í samstarfi við RÁS 1

STUÐÍÓ KRISTALL

Upptökaver á Kristalsal Þjóðleikhússins
Fróðleikur, viðtöl og skemmtun
— Þriðjudaga og fimmtudaga kl. 13:00



Leik- sýning verður til

Fylgstu með því hvernig stórsýning
eins og Kardemommubærinn verður til.
Leikmyndin, tónlistin, búningarnir,
leikstjórnin og margt fleira.

— Alla virka daga á KrakkaRÚV
og á vef leikhússins.

Spaugstofan saman á ný

Móðir menn í kví kví - Hlaðvarp (••)

Spaugstofan kemur saman
á ný til að létta fólki samkomu-
bann og aðrar þrengingar á tímum
farsóttarinnar.



Leikhúsveisla í stofunni

Þjóðleikhúsið og RÚV bjóða landsmönnum í leikhús

- | | | | |
|---------------------|------------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 4. apríl kl. 19.30 | Í hjarta Hróa hattar | 18. apríl kl. 19.30 | Með fulla vasa af grjóti |
| 5. apríl kl. 19.30 | Hart í bak | 19. apríl kl. 19.30 | Græna landið |
| 9. apríl kl. 14.00 | Kúggur og leikhúsvélin | 23. apríl kl. 16.00 | Sjálfstætt fólk I (Bjartur) |
| 10. apríl kl. 14.00 | Litla skrimslíð og stóra skrimslíð | 23. apríl kl. 19.30 | Sjálfstætt fólk II (Ásta Sóllilja) |
| 11. apríl kl. 19.30 | Grandavegur 7 | 25. apríl kl. 19.30 | Englar alheimsins |
| 12. apríl kl. 19.30 | Þrek og tár | 26. apríl kl. 19.30 | Íslandsklukkan |

Sýnt á RÚV 2





Teitur
Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Hvað eigum við að sofa mikið?

Nýfædd börn

14 – 17 klst./dag

12 mánaða

10 klst./nóttu + 4 klst. lúrar

2 ára

11 – 12 klst./nóttu + 1 til 2 klst. lúr

3 – 5 ára

10 – 13 klst.

6 – 13 ára

9 – 11 klst.

14 – 17 ára

8 – 10 klst.

Fullorðnir

7 – 9 klst.

Heimild: Mayo Clinic



Svefntruflun er ekki eðlileg og getur skapað ýmsa kvilla og ætti því að taka alvarlega. MYND/GETTY

Svefninn okkar

Vísindin eru sammála um að það er okkur nauðsynlegt að sofa, en ekki bara það, heldur ná á sama tíma að hvílast. Það er munur á milli þess hversu mikinn svefn við þurfum. Hann minnkar eftir því sem við eldumst miðað við börnin og unglíngana. Það er líka þekkt að ýmislegt hefur áhrif á svefn annað en aldur. Hið augljósa er álag, streita og áhyggjur en þar má líka nefna áfengisneyslu sem almennt skerðir svefnæði okkar. Undirliggjandi sjúkdómar, kæfisvefn, lyfjanotkun og fiknisjúkdómar hafa töluverð áhrif í þessu samhengi. Vaktavinnufólk er einnig sérstakur áhættuhópur sem og þeir sem ferðast mikið á milli tímabelta líkt og flugþjónar og flugmenn.

Svefnskuld

Stundum þurfum við hreinlega að sofa meira en eðlilegt þykir, til dæmis við svefnskuld, og þar sem við höfum gengið á batteríin okkar. Ófrískar konur hafa líka aukna þörf og þannig mætti lengi telja. Við vitum líka í dag að það er mjög margt sem skertur svefn getur leitt af sér í formi lífsstílsjúkdóma. Helst má þar nefna hjarta- og æðasjúkdóma, offitu og svo jafnvel tengingu við þróun krabbameina.

Svefntruflun ekki eðlileg

Ef við viljum nálgast svefntruflun með réttum hætti þarf að taka góða sögu og skoðun og átta sig á samhengi hlutanna og umhverfi einstaklingsins, enda er augljóst að þar geta verið einföld ráð til að bæta úr og skyldi alltaf byrja þar. Það hefur sýnt sig að markviss meðferð líkt og hugræn atferlismeðferð (HAM) er mjög öflug og ætti að ihuga á undan svefnlyfjum. Leiðréttingar á undirliggjandi vanda og sjúkdómum, skimun og meðferð gegn kæfisvefni er líka geysilega mikilvæg. Munum það að svefntruflun er ekki eðlileg ástand og þarfnast skýringar ef hún er ekki augljós. Þá getur hún skapað ýmsa kvilla sem maður vill fremur vera án. Ef þú getur ekki leyst vandann sjálfur fæðu þá aðstoð fagfólks.



Mikið hefur verið rætt um kulnun og brottfall starfsfólks í heilbrigðisgeiranum og getur það aukist við þær aðstæður sem nú eru uppi. MYND/GETTY

Að standa í lappirnar

Við erum að fara í gegnum erfiðleika í heiminum vegna þessarar veiru sem geisar og skapar okkur verulega mikil vandræði. Margir hafa veikst og fleiri eiga eftir að veikjast.

Mjög margir hafa veikst og enn fleiri eiga eftir að gera það, andlát eru fjöldamörg á heimsvísu og þeim fer fjölgandi. Það reynir á almenning sem býr við verulega breytta heimsmynd, skert frelsi til þess að koma saman og allt annað umhverfi en við eigum að venjast í leik og starfi.

Það reynir þó ekki síst á starfsfólk í heilbrigðisþjónustu á öllum vígstöðvum, allt frá heilsugæslu og læknavakt til hjúkrunarheimila og svo auðvitað sjúkrahúsa þar sem hinir alvarlega veiktu þurfa mikla umönnun. Þetta er ekki búíð og við eigum eftir að vera í þessu langhlaupi talsvert í viðbót. Flestir hafa á einhverjum tíma þurft að ganga í gegnum erfiðleika, áföll og jafnvel veikindi. Þá erum við líka vön því að þurfa stundum að leggja eitthvað meira á okkur til að ná árangri, læra undir próf, þjálfá okkur í einhverri íþrótt, tryggja að samskipti við maka, fjölskyldu eða aðra gangi upp. Það eru hinar eðlilegu áskoranir lífsins og það sem styrkir okkur og mótar ásamt öllu hinu sem ég taldi ekki upp.

Samstaða og æðruleysi

Í þessum kringumstæðum sem við núna stöndum frammi fyrir þurfum við að gera meira en venjulega,

fylgja leiðbeiningum og komast í gegnum þennan storm sem öll heimsbyggðin er að glíma við. Það eru mótandi tímar og má segja að hér á landi sé fólk almennt reiðubúið að taka áskorunum af æðruleysi og standa saman til að leysa úr þeim vanda sem steðjar að. Við höfum iðulega gert það og núna er engin undantekning.

Fyrir heilbrigðisstarfsfólk gildir að geta varist veirunni sjálft og halda heilsu. Þannig tryggjum við að hægt sé að sinna þeim sem veikjast og þurfa aðstoð okkar. Til þess að geta varist er nauðsynlegt að eiga góð samskipti, vera vel upplýst um stöðu mála og fá þann hlífðarbúnað sem þarf á hverjum stað fyrir sig. Vinna samkvæmt ferlum sem eru lagðir upp á mismunandi stöðum heilbrigðiskerfisins og geta reitt sig á samstarfsfólk þegar á þarf að halda. Það er fyrir utan það að passa svefn, næringu og mataræði auk hreyfingar á sama tíma til að komast í mark án þess að verða bensínlaus á leiðinni. Síðast en ekki síst að treysta á almenning, að hann aðstoði við verkefnið með því að reyna að draga úr nýsmíti með þeim leiðbeiningum sem gefnar eru út hverju sinni.

Við megum heldur ekki þrátt fyrir þetta ástand gleyma að sinna öllum hefðbundnu verkefnum sem fara hvergi, veikindi og undirliggjandi sjúkdómar þurfa okkar nálgun



ÞAD ER DEGINUM LJÓSARA

AÐ VIÐ GETUM KOMIST Á

ÞANN STAÐ AÐ ÞURFA AÐ

TAKA ERFIÐAR ÁKVARÐ-

ANIR HÉRLENDIS LÍKT OG

KOLLEGAR OKKAR ÚTI Í

HEIMI.

sem og brádatilvik sem munu alltaf koma upp. Það er deginum ljósara að við getum komist á þann stað að þurfa að taka erfiðar ákvarðanir hérlandis líkt og kollegar okkar úti heimi, ef álag verður mikið og við höfum ekki nægjanleg úrræði til meðferðar.

Heilbrigðisstarfsfólk í ósanngjarnri stöðu

Í kringumstæðum sem þessum og við ofálag getur heilbrigðisstarfsfólk bugast, gert mistök og sagt eða gert hluti sem það sér eftir. Það er sett í stöðu sem er ósanngjörn og óleysanleg líkt og við höfum fylgst

með í löndunum í kringum okkur. Það hefur verið mikið rætt um kulnun og brottfall starfsfólks, það getur aukist eftir svona faraldur. „Moral injury“ er líka notað talsvert í dag sem þýða mætti sem samviskuáverka, en orðatiltækið á rætur að rekja til hersins og er skilgreint sem andleg vanlíðan sem orsakast af aðgerðum eða aðgerðaleyssi sem hefur neikvæð áhrif á síðferðisvitund einstaklings.

Þetta er ekki geðsjúkdómur líkt og áfallastreituröskun. Hins vegar er talið að sjálfsmýndin skadist. Upplifun einstaklinga af sjálfum sér eða umhverfi geti orðið neikvæð og leitt til depurðar eða kvíða, langvarandi vanlíðunar og jafnvel sjálfsvígshugsana. Að sama skapi geta slík atvik styrkt einstaklinga og aukið þrautseigju þeirra og getu til að takast á við ný verkefni. Hvara leiðina einstaklingar fara veltur mikið á stuðningi fyrir, á meðan og eftir að hafa gengið í gegnum slíka lífsreynslu. Við þurfum því að tryggja að heilbrigðisstarfsfólk haldi líkamlegri og andlegri heilsu. Við þurfum að vera vakandi fyrir líðan þess og gefa tækifæri til viðunar og meðferðar á öllum stigum faraldursins, en ekki síst að honum loknum. Það gamla orðatiltæki að standa í lappirnar gildir nú sem áður fyrir alla einstaklinga, en við þurfum líka að passa að standa með fólkinu okkar nú meira en áður.

Hlátur er allra meina bót

Vísindamenn við Oxfordháskóla hafa sýnt fram á að hlátur geti á margvíslegan hátt verið heilsuþætandi. Við eigum þó enn langt í land með að skilja fullkomlega hvað gerist, en svo virðist sem við reynum talsvert á okkur þegar við hlæjum. Blóðflæði eykst, súrefnisupptaka batnar, blóðþrýstingur lækkar sem og spennan í vöðvum. Við styrkjum ónæmiskerfið, drögum úr streitu og síðast en ekki síst virðist hlátur hafa áhrif á verkjanæmi sem dregur úr þörf á lyfjum svo dæmi sé tekið.

Heilinn finnur mun á innilegum hlátri og þeim tilgerðarlega

Þeir sömu segja að heilinn geti áttað sig á því sem kalla mætti innilegan losandi hlátur og þeim tilgerðarlega og er munur á losun endorfína eftir því hvort er. Líkamlegu áhrifin eru hins vegar svipuð. Það er hollt að vera í kringum fólk og hlæja, við höfum eiginlega alltaf vitað það. Svo virðist hins vegar sem það að hlæja jafnvel í iðkun eins og hláturjoga geti bætt heilsu okkar. Það er því ekki eftir neinu að bíða með að kitla hláturtaugarnar strax í dag.



Það er ekki bara gaman að hlæja – það er beinlínis hollt. MYND/GETTY

Páskablað Hjálparstarfs kirkjunnar 2020

Margt smátt ...



1970 • 2020

Hjálparstarf kirkjunnar actalliance

Með þinni hjálp

Help.is / Gjofsemgefur.is

Styrktarreikningur 0334-26-50886, kt. 450670-0499



Styðjum hvert annað!

Þessi yfirskrift er ágætis rammi utan um 50 ára sögu Hjálparstarfs kirkjunnar, en í janúar síðastliðnum voru liðin 50 ár frá því að stofnunin var sett á laggirnar. Styðjum hvert annað! Um það hefur starfið á Íslandi og verkefnalöndum erlendis snúist í öll þessi ár og gerir enn. Eins og í lífinu almennt hefur gengið á ýmsu í starfinu, stundum gengið vel og stundum illa, vel tekist til og mistök verið gerð. Það sem skiptir máli er að læra af mistökunum og því sem vel er gert og horfa til framtíðar, halda áfram að styðja hvert annað. Finna nýjar leiðir, aðlagast aðstæðum og hafa samstarf og notendastýrða nálgun á þjónustu og í verkefnum.

Valdefling kvenna

Á vel heppnuðu afmælistálfingi í janúar var yfirskriftin „Valdefling kvenna - frasi eða framfarir?“ Niðurstaða okkar er að valdefling kvenna er lykilþáttur í að ná árangri og framförum á Íslandi og verkefnalöndum erlendis. Þetta var líka niðurstaða Muhammad Yunus frá Bangladesh sem fékk Nóbelsverðlaunin 2006. Hann vill meina að valdefling kvenna m.a. með örlánum til að bæta tekjugrundvöll og ráðstöfunarfé kvenna sé grundvöllur efnhagslegra og félagslegra framfara í heiminum. Þess vegna stofnaði hann árið 1983 Grameen Bank sem veitir örlán til þeirra allra fátækustu, sérstaklega kvenna. Starf Muhammad Yunus er fyrirmynd margra annarra að árangursríku starfi. Fimmsta heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um jafnrétti kynjanna er þverlægt markmið í öllu starfi Hjálparstarfsins. Meðal annars eru veitt örlán til kvenna í verkefninu í Eþíópíu. Virkniverkefni fyrir konur eru í gangi á Íslandi og 71% umsækjenda sem fengu efnislega aðstoð á síðasta starfsári voru konur.

Með þinni hjálp

Þegar upp er staðið snýst þetta um að styðja hvert annað, vinna að réttlæti, trú á framtíðina! Þá kemur stóra spurningin til þín og til mín - erum við aflögufær til að veita öðrum stuðning? Getum við lagt okkar af mörkum til að vinna að réttlátari heimi. Ef svo er getum við tekið þátt í söfnun Hjálparstarfs kirkjunnar undir yfirskriftinni „Styðjum hvert annað!“.

Upplýsingar um fjölbreytt starf okkar eru í þessu blaði og einnig upplýsingar um mismunandi leiðir til að styðja starfið. Takk fyrir þinn stuðning.

Þurfir þú á stuðningi að halda eru upplýsingar í þessu blaði um hvernig þú getur nálgast stuðning sem er í boði, einnig á heimasíðu okkar help.is. Vegna COVID-19 veirunnar biðjum við sem flesta að byrja á því að hringja í síma 528 4400 (kl. 10:00-15:30) eða fara á heimasíðuna frekar en að koma á skrifstofuna.

Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi

Á óvissutímum eins og við lifum í dag er mikilvægt að muna eftir kærleikanum:

„Kærleikurinn er langlyndur, hann er góðviljaður. Kærleikurinn öfundar ekki.

Kærleikurinn er ekki raupsamur, hreykir sér ekki upp.

Hann hegðar sér ekki ósæmilega, leitar ekki síns eigin, hann reiðist ekki, er ekki langrækinn.

Hann gleðst ekki yfir óréttvísinni en samgleðst sannleikanum.

Hann breiðir yfir allt, trúir öllu, vonar allt, umber allt.

Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi.“

1. Korintubríf 13,4-8.

Bjarni Gíslason,
framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar.



Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar

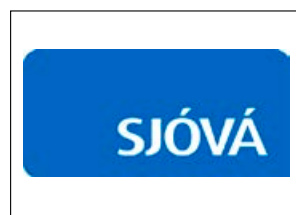
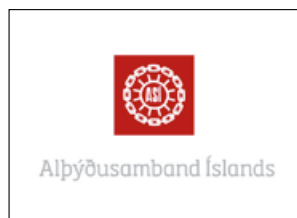


**Hjálparstarf
kirkjunnar
actalliance**

Framkvæmdastjóri: Bjarni Gíslason
Margt smátt ..., 1. tbl. 32. árg. 2020
Ábyrgðarmaður: Kristín Ólafsdóttir
Myndir:

Hjálparstarf kirkjunnar og ACT Alliance
nema bls. 4: Kristinn Ingvarsson og bls. 7:
Hreinn Hákonarson og biskupsstofa.
Prentvinnsla:
Umbrot: Pípar\TBWA
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

ÞÖKKUM STUÐNINGINN





Efnisleg aðstoð og aukinn sálrænn stuðningur á „fordæmalausum tímum“

Kæru samlandar, þakka ykkur kærlega fyrir traust og stuðning sem gerir okkur kleift að veita neyðaraðstoð þeim sem mest þurfa á aðstoð að halda nú á þessum „fordæmalausum tímum“ þegar við tökumst á við kórónuveiru og COVID-19.

Hjálparstarf kirkjunnar heldur áfram neyðaraðstoð við fólk á Íslandi sem býr við fátækt með inneignarkortum fyrir matvöru og með milligöngu um að leysa út lyf.

Við aðlögum starfið og þjónustuna eftir því sem aðstæður breytast í samfélaginu og undirbúum okkur fyrir aukinn fjölda umsókna um efnislega aðstoð á næstu vikum og mánuðum. Við höfum aukið þjónustu okkar símleiðis og á netinu en takmarkað samgang á skrifstofu. Félagráðgjafar okkar finna að fólk sem býr við

efnislegan skort er nú kvíðið og veita því sálrænan stuðning í auknum mæli einnig.

Fólk sem er í viðkvæmri stöðu vegna kórónuveirunnar og COVID-19 bendum við á að hafa samband vegna aðstoðar í síma 528 4400 klukkan 10:00-15:30 virka daga. Fólki sem hefur leit að eftir aðstoð hjá okkur og er með Arion-inneignarkort Hjálparstarfs kirkjunnar fyrir matvöru nú þegar, býðst nú að fylla út umsókn á heimasíðu okkar help.is. Félagráðgjafar okkar hafa samband um aðstoð í framhaldinu.

Í forvarnarskyni hefur Hjálparstarfið hins vegar ákveðið að fatamiðstöð verði ekki opin almenningi meðan neyðarstig almannavarna vegna kórónuveirunnar og COVID-19 varir. Á sama tíma höfum við ekki pláss til að taka við fatnaði heldur.

Á síðasta starfsári veitti Hjálparstarf kirkjunnar 1.473 fjölskyldum efnislega aðstoð með inneignarkortum fyrir matvöru. Alls nutu 367 einstaklingar aðstoðar við að leysa út lyfin sín og 495 einstaklingar og fjölskyldur komu til okkar eftir notuðum fatnaði. Þá er ótalin sá stuðningur sem börn og unglingar hafa notið til að einangrast ekki félagslega sökum fátæktar og stuðningur við ungmenni svo þau geti stundað nám óháð efnahag.

Á alþjóðavettvangi höldum við áfram öflugum starfi í þágu fólks sem býr við erfið skilyrði í einna fátækustu samfélögum heims.

Við sinnum starfinu með ykkar stuðningi.

Kærar þakkir!

Stydjum hvert annað!

Hjálparstarf kirkjunnar veitir neyðaraðstoð á Íslandi og á alþjóðavettvangi. Við leitum nú til þín um stuðning við starfið.



Þú getur valið um að ...

gerast Hjálparliði á help.is

greiða **valgreiðslu í heimabanka**, 2.400 kr.

hringja í söfnunarsíma 907 2002 og greiða 2.500 kr.

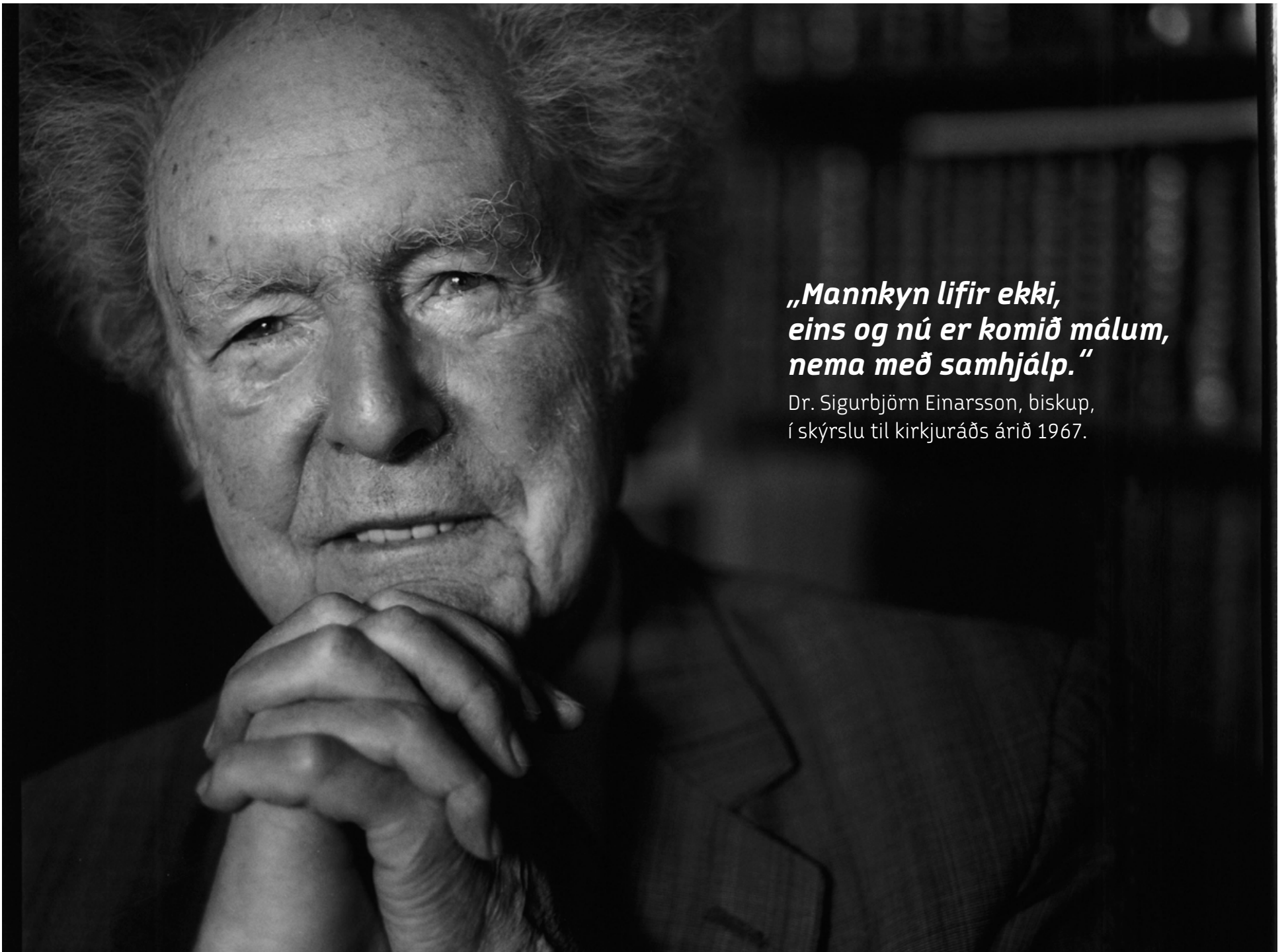
leggja framlag inn á styrktarreikning 0334-26-50886, kt. 450670 0499



1970 • 2020

Hjálparstarf kirkjunnar
actalliance

með þinni hjálp!



**„Mannkyn lifir ekki,
eins og nú er komið málum,
nema með samhjálp.“**

Dr. Sigurbjörn Einarsson, biskup,
í skýrslu til kirkjuráðs árið 1967.

Dr. Sigurbjörn Einarsson, biskup, var einn helsti hvatamaður að skipulögðu hjálparstarfi á vegum Íslensku Þjóðkirkjunnar og varð hann fyrsti formaður stjórnar Hjálparstofnunar kirkjunnar sem stofnuð var þann 9. janúar 1970.

Mynd: Kristinn Ingvarsson/Morgunblaðið

Hjálparstarf í fimmtíu ár

Á prestastefnu sumarið 1969 hvöttu prestar landsins kirkjuna til að koma á legg hjálparstofnun er sinnti hjálparstarfi og líknarmálum á hennar vegum. Þeir ákváðu jafnframt að leggja 1% af launum sínum til hjálparstarfsins. Þjóðkirkjan hafði árin á undan meðal annars tekið virkan þátt í aðstoð við sveltandi fólk í Bláfrahéraði í Nígíeríu.

„Það nægir ekki í heimi nútímans að vakna upp með andfælum, þegar neyðin hrópar svo, að jafnvel dauðir hljóta að heyra, en sofa á milli. Þetta skilur kirkjan í öllum löndum í vaxandi mæli. Vér skiljum það líka. Íslenska kirkjan þarf að eignast sína hjálparstofnun eða hjálparsamtök,“ sagði dr. Sigurbjörn Einarsson, biskup, í skýrslu til kirkjuráðs árið 1969. Á fundi sínum þann 9. janúar 1970 ákvað kirkjuráð formlega að stofna Hjálparstofnun kirkjunnar sem svo hét en nafninu var síðar breytt í Hjálparstarf kirkjunnar.

Skipulag og hlutverk

Hjálparstarf kirkjunnar er sjálfseignarstofnun með eigin stjórn sem er í höndum fulltrúaráðs en í því er kirkjufólk af öllu landinu. Frá upphafi hefur hlutverk þess verið að starfrækja mannúðar- og hjálparstarf í nafni íslensku þjóðkirkjunnar hérlandis og á alþjóðavettvangi.

Nú starfa þrjár félagsráðgjafar að verkefnum stofnunarinnar á Íslandi, tveir fulltrúar á skrifstofu ásamt fræðslu- fulltrúa og framkvæmdastjóra. Hjálparstarfið nýtur auk þess ómetanlegs vinnuframlags sjálfbodaðliða sem vinna í fatamiðstöð stofnunarinnar.

Síaukin skilvirkni

Fyrstu árin var neyðaraðstoð veitt jafnt innanlands sem utan. Innanlands var einstaklingum veitt aðstoð fyrir milligöngu presta en auk þess studdi stofnunin ýmis líknarfélög með fjárframlögum. Aðstoð var meðal annars veitt í kjölfar eldgossins í Vestmannaeyjum og í kjölfar snjóflóða á Neskaupsstað og í Súðavík.

Eftir því sem árin hafa liðið hefur hjálparstarf innanlands orðið hnitmiðaðra. Líknarfélög sem fengu aðstoð í upphafi eru orðin sjálfstæð og Hjálparstarfið einbeitt sér nú að því að aðstoða fólk í félagslegri neyð. Eftir að félagsráðgjafi var ráðinn til starfa á tíunda áratug síðustu aldar fór af stað greiningarvinna sem leiddi til þess að hægt var að ráðast í meira mæli að rótum vandans með fólkinu sjálfu. Þjónustan varð notendastýrðari með árunum og aðferð í starfi hefur í sífellu auknum mæli snúist um valdeflingu þeirra sem starfað er með.

Neyðarstoð var veitt erlendis í kjölfar náttúruhamfara og vegna stríðsátaka eftir því sem efni leyfðu. Fyrstu áratugina fólst hún mikið til í því að matvæli og hjálpargögn voru send frá Íslandi. Með aukinni samvinnu kirkjutengdra hjálparstofnana og stofnana Sameinuðu þjóðanna og með meiri þekkingu breyttist framlag Hjálparstarfsins sem nú sendir fjármagn til hjálparstarfs sem heimamenn sinna að mestu og hjálpargögn eru keypt svo nærri vettvangi sem unnt er. Styrkur Hjálparstarfs kirkjunnar felst meðal annars í því að vera hluti af tengslaneti grasrótarsamtaka sem þekja staðhætti á hverjum stað.

Fyrsta langtíma þróunarsamvinnuverkefni sem Hjálparstarfið tók þátt í var í samstarfi við Hjálparstarf norsku kirkjunnar í Suður-Súdan og þangað fóru líka fyrstu starfsmenn til starfa á vegum stofnunarinnar árið 1982, þau Samúel Ólafsson viðskiptafræðingur og Elísabet Júlíusdóttir hjúkrunarfræðingur. Alls átta hátt í þrjátíu starfsmenn eftir að starfa á vegum Hjálparstarfsins á alþjóðavettvangi fyrstu áratugina. Verkefni á sviði þróunarsamvinnu eru nú einn af meginþáttum í allri starfseminni. Markmiðin eru skýr og snúast um hjálpar til sjálfshjálpar.

Fólk vill hjálpa!

Hjálparstarf kirkjunnar hefur frá upphafi reitt sig á frjáls framlög frá þjóðkirkjunni og prestum hennar, fyrirtækjum, félagasamtökum og í auknum mæli síðustu ár á framlög frá stjórnvöldum. Mestu hefur þó munað um ótrúlegan stuðning alls almennings sem hefur allt frá byrjun svarað kalli í sérstökum söfnunaráttökum og með því að gerast reglulegir styrktaraðilar sem nú hafa hlotið heitið Hjálparliðar, en þeir eru nú um 2.200 talsins.



Jónas Þórir Þórisson á góðri stundu með samstarfsfólki í Jijigahéraði í Sómálífylki Eþíópíu en þar hefur Hjálparstarf kirkjunnar verið í þróunarsamvinnu í þrettán ár. Meginmarkmið eru að tryggja fæðuöryggi fólksins sem býr á harðbýlu þurrkasvæði með bættu aðgengi að drykkjarhæfu vatni og hreinlætisaðstöðu, umbótum í landbúnaði og auknum áhrifum kvenna í samfélaginu.

„Það eru forréttindi að geta hjálpað!“

Jónas Þórir Þórisson gegndi starfi framkvæmdastjóra Hjálparstarfs kirkjunnar frá 1990 til loka árs 2013 þegar hann afhenti Bjarna Gíslasyni skiptilykil með þeim orðum að hann væri til merkis um að starfið þyrfti að vera sveigjanlegt og þróast áfram; að sífellt þyrfti að finna nýjar lausnir og opna nýjar dyr.

Á þeim tuttugu og þremur árum sem Jónas Þórir veitti stofnuninni forstöðu tók bæði hún og allt umhverfi hennar miklum breytingum. „Ég var ráðinn framkvæmdastjóri Hjálparstarfsins árið 1990. Það hafði þá lent í hremmingum þremur árum fyrr og við urðum að byggja starfið upp frá grunni. Sigríður Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur leiddi það starf í þrjú ár og ég tók við af henni. Ég var nú líklega ráðinn vegna reynslu minnar af bæði neyðaraðstöð og þróunarsamvinnu á vettvangi,“ segir Jónas sem hafði þá starfað í tólf ár í Eþíópíu á vegum Kristniboðssambandsins.

„Til að byrja með fólst starfið mikið til í að byggja upp traust á stofnuninni og afla fjár til verkefnanna. Við vorum þrjú á skrifstof-

unni en verkefnin erlendis voru á Indlandi og í Eþíópíu. Við hófum svo verkefni í Mósambík og Keníu fljótlega eftir að ég kom til starfa líka. Árið 1997 ákváðum við svo að ráða félagsráðgjafa með þekkingu og reynslu til að tryggja faglegt og markvisst starf hér innanlands.“

Um breytingar sem urðu í umhverfi Hjálparstarfsins á þeim tíma sem hann var framkvæmdastjóri segir Jónas að aukið samstarf við stjórnvöld frá því sem áður var sé mjög af hinu góða. „Þegar ég kom til starfa var ekkert samstarf í gangi en nú er samstarfið mjög gott og starfsfólk í utanríkisráðuneytinu býr yfir mikilli faglegri þekkingu. Faglegt samstarf milli hjálparamtaka er líka mikið og gott. Allt starf er í raun

orðið faglegra og samvinna miklu meiri milli allra sem koma að hjálparstarfi og það er öllum til heilla.“

Jónas vill leyfa sér að vera bjartsýnn fyrir hönd hjálparamtaka í þróunarsamvinnu. „Fagleg þekking og reynsla er orðin það mikil að ég trúi því að við hér í þessu ríka landi munum efla okkar þróunarsamstarf enn frekar á komandi árum, þrátt fyrir tímabundnar hrakningar.“

Fjárskortur er reyndar alltaf stærsta hindrunin og þótt fagleg samvinna sé mikil á milli hjálparamtaka erum við þó í mikilli samkeppni um fjármagn. Aðalatriðið er að nýta reynslu okkar og þekkingu þannig að við framkvæmum verkefni á skilvirkan hátt.“

Jónas sem er enn fullur af eldmóð þrátt fyrir að vera sestur í helgan stein ítrekar mikilvægi þess að upplýsa almenning um starfið því þegar fólk sé meðvitað um ástandið og verkefnið vilji það eiga þátt í þeim og styðja starfið.

„Það eru svo mikil forréttindi að vera í þeirri stöðu að geta gefið og lagt góðu mállefni lið. Við erum lítil og við leysum ekki öll vandamál en það geta allir hjálpað einhverjum. Markmið Hjálparstarfs kirkjunnar er að hjálpa fólki til sjálfshjálpar og verða að lokum óþarft í lífi þeirra sem við réttum hjálparhönd.“



Júlía Margrét Rúnarsdóttir, Sædís Arnardóttir og Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafar Hjálparstarfs kirkjunnar, hafa brugðist við breyttum aðstæðum fólks vegna COVID-19 faraldursins með því að bjóða upp á þjónustu símleiðis og á netinu. Auk efnislegar aðstoðar felst þjónusta ráðgjafanna nú í auknum mæli í sálrænum stuðningi við fólk í félagslegri neyð sem ber kvíðboga fyrir framtíðinni vegna faraldursins.

„Stjórnvöld verða að vernda fólk sem býr við fátækt gegn efnahagsþrengingum“

„Stjórnvöld verða að huga sérstaklega að fólki sem býr við fátækt og félagslega einangrun af hennar völdum, bæði með tilliti til heilbrigðisþjónustu nú þegar við glímum við kórónuveiru og COVID-19 faraldur en ekki síður í þeim efnahagsþrengingum sem eru framundan,“ segir Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi, sem stýrir verkefnum Hjálparstarfs kirkjunnar innanlands. Auk Vilborgar starfa tveir félagsráðgjafar að því að veita fólki í félagslegri neyð ráðgjöf og

efnislega aðstoð ásamt því að skipuleggja verkefni sem öll miða að aukinni virkni og bættri sjálfsmynd og sjálfsöryggi þátttakenda. Vilborg sem er ötull talsmaður fyrir almenna farsæld hefur undanfarnar vikur rætt í fjölmiðlum um nauðsyn þess að samfélagið ráðist að rótum vanda fólks sem býr við fátækt og að aðgerðir stjórnvalda til að útrýma henni séu skipulagðar með þátttöku fólksins sjálfs. „Stjórnvöld eiga ekki að taka ákvörðun án þess að fólkið

sjálft komi að borðinu og að sjónarmið þeirra heyrist,“ segir Vilborg.

„Hér hjá Hjálparstarfi kirkjunnar breyttum við aðferðum okkar í starfi fyrir margt löngu til þess að þjónusta okkar leiddi til raunverulegra breytinga í lífi fólks. Við hurfum frá ölmusuhugsun til þessa aðveitanotendastýrða þjónustu sem byggir á réttindum fólks til mannsæmandi lífs.

Ég vil taka það fram að með virðingu fyrir mannréttindum á ég ekki við að fólki eigi rétt án þess að bera samtímis skyldur. Fagleg vinnubrögð felast í því að taka ekki ábyrgð á eigin lífi frá einstaklingnum. Við leggjum okkur fram um að hlusta á fólkið sem til okkar leitar og aðstoða það við að ná markmiðum sem það hefur sjálft sett sér. Reynslan okkar hér hefur sýnt okkur að valdefling er aðferð í starfi sem virkar.“

Samvera og góðar minningar

Sumarfrí fyrir barnafjölskyldur sem búa við kröpp kjör í sumarbúðum skáta við Úlfljótsvatn 9.–12. júní 2020

Umsóknarfrestur er 24. apríl 2020 hjá Hjálpræðishernum eða Hjálparstarfi kirkjunnar.

Hjálparstarf kirkjunnar og Hjálpræðisherinn skipuleggja í júní sumarfrí fyrir fjölskyldur sem búa við kröpp kjör og eiga þess ekki kost að fara í sumarfrí saman. Fríið er í falllegu umhverfi við Úlfljótsvatn og áhersla er lögð á hvíld, sameiginlegar máltíðir og afþreyingu fyrir stóra sem smáa. Hver fjölskylda fær sérherbergi í sumarbúðum skáta á meðan dvöld stendur.

Boðið verður upp á boltaleiki, ratleiki, gönguferðir, sundferð, vatnasafarí og kanóa- og hjólabátasiglingu. Unglingaklúbbar og kvöldvökur verða einnig á dagskrá.

Sumarfríið er þátttakendum að kostnaðarlausu en mikilvægt er að þátttakendur láti vita hvort þeir komi á einkabíl eða óski eftir að fara með rútu á vegum sumarfrísins.

Við viljum vekja athygli á því að sumarfríið er fyrir fjölskyldur með að minnsta kosti eitt barn yngra en 14 ára og elstu börn verða að vera yngri en 18 ára.

Upplýsingar um staðinn er hægt að nálgast á www.skatar.is/ulfljotsvatn og www.ulfljotsvatn.is



VEIÐI

LAUGARDAGUR 4. APRÍL 2020

Helgin

NÁTTÚRULEG SVITAVÖRN

ÁN ÁLS (ALUMINIUM), PARABENA
OG ANNARRA EITUREFNA



Fæst í apótekum, heilsubúðum,
Hagkaup og www.heilsanheim.is

ENZYMEDICA®

Er pizza í kvöld?



Ólafur og María hjá Veiðihorninu við veiðar í Afríku í vetur. Ólafur segist vera spenntur fyrir góðu veiðisumri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nú förum við að veiða

„Nú þegar stefnir í að fátítt verði um ferðalög til útlanda í sumar viljum við í Veiðihorninu eindregið hvetja Íslendinga til þess að ferðast um landið og njóta íslenskrar náttúru með veiðistöng í hönd og Veiðikortið að vopni.“ ➔2



Ólafur Vigfússon hjá Veidihorninu býður viðskiptavini velkomna í verslunina að Síðumúla. „Stangveiði er frábært fjölskyldusport og alls ekki eins dýrt og fólk heldur.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsiðu →

Stundum er talað um að stangveiði sé dýrt sport. Vissulega getur hún verið það en svo þarf alls ekki að vera. Með tilkomu Veidikortsins er til dæmis hægt að veiða í 34 vötnum vitt og breitt um landið í allt sumar fyrir aðeins 7.900 krónur.

„Stangveiði er einnig frábært fjölskyldusport og það jafnast ekkert á við að dvelja við árnidinn eða á bakka fallegs vatns. Tengingin við náttúruna og slökunin er alger. Við í Veidihorninu viljum svo sannarlega hvetja Íslendinga til þess að stunda veiðar í sumar í hreinni og fallegri náttúrunni,“ segir Ólafur Vigfússon hjá Veidihorninu.

Óbreytt verð

„Gengi krónunnar hefur sigið verulega síðan vorið 2019 og við hjá Veidihorninu viljum leggja okkar af mörkum í núverandi árferði. Í því skyni ætlum við að bíta á jaxlinn og halda áfram að bjóða úrval af flottum veiðipökkum, hvort heldur er vöðluþökkum eða veiðistangapökkum, á óbreyttu verði frá í fyrra, að minnsta kosti út apríl.“

Fantafint verð og Veiðikortið á hálfvirið eða 3.950 krónur

Veidihornið býður upp á gott úrval af vöðluþökkum fyrir konur, karla og krakka frá Simms og Redington, en þetta eru stærstu merkin í vöðlum í Bandaríkjunum í dag. Einnig er flott úrval af fluguveiðipökkum frá Redington og Sage auk kaststanga og hjóla frá Kinetic og DAM á fantafinu verði. „Við erum nú þegar búin að taka inn fjóra gáma af nýjum veiðivörum fyrir sumarið, svo það ætti að vera



Mikið úrval af flugum í öllum regnbogans litum.



Stangveiðihjól í miklu úrvali hjá Veidihorninu.

nóg til. Þar fyrir utan bjóðum við áðurnefnt Veiðikort á hálfvirið með öllum fluguveiði- og vöðluþökkum. Því er hægt að veiða í allt sumar fyrir einungis 3.950 krónur. Mér er til efs að það finnst ódýrara sport en það og svo er heilnæm útíveran í fallegri náttúrunni ómetanlegur kaupauki.“

Veidihornið, veiðibúð allra landsmanna á internetinu

Veidihornið sýnir að sjálfsgöðu samfélagslega ábyrgð og takmarkar fjölda viðskiptavina inni

í búðinni við 15 manns. „Þá bendum við fólk á að halda um það bil einni stangarlengd á milli sín. Til þess að undirstrika samfélagslega ábyrgð okkar enn frekar bendum við fólk á netverslun okkar, veidihornid.is, sem við höfum endurbætt heilmikið síðustu daga og vikur og stórkæði þar vöruúrvalið. Einnig höfum við bætt við lifandi netspjalli sem hefur aldeilis slegið í gegn. Við vöktum netspjallið afskaplega vel og erum skjót til svars. Netverslunin hefur vaxið gífurlega upp á



Netverslunin hefur vaxið upp á síðkastið og heimsóknir margfaldast.



Úrval veiðiflugna er að finna í Veidihorninu.

síðkastið og heimsóknafjöldinn margfaldast. Við erum að fá orðið langt á þriðja þúsund heimsóknir á dag alls staðar að af landinu og víðar suma dagana. Þá sjáum við bæði mikla fjölgun netpantana sem við sendum samdægurs, en einnig er greinilegt að veiðimenn skoða vefinn heima í rólegheitunum og kíkja svo til okkar í Síðumúlann til þess að ganga frá kaupunum. Við erum því ófeimin við að tala um vefinn okkar sem veiðibúð allra landsmanna á netinu.“

Sumarið verður frábært

„Við trúum því að sumarið verði mjög gott. Þegar þjóðin fer að hressast nú strax í sumarbyrjun flykkist hún út í sveitir landsins með stöng í hönd.“

Veidihornið er að Síðumúla 8, 108 Reykjavík.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðu Veidihornsins, veidihornid.is. Sími: 568-8410. Tölvupóstur: veidihornid@veidihornid.is. Lifandi netspjall á Veidihornid.is.

Járnskortur er algeng orsök blóðleysis meðal jarðarbúa

Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni í bætiefnaformi. Munnúðarnir frá Better You eru byltingarkennd nýjung, járníð frásogast beint út í blóðrásina frá slímhúð í munni og sneiða alfarið fram hjá meltingarfærum. Þeir fást í tveimur styrkleikum og eru bragðgóðir.

Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12-vítamín og fólínsýru. Ef skortur er á einhverju þessara efna minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna sem leiðir á endanum til blóðleysis.

Blóðskortur veldur því að rauðum blóðkornum, sem flytja súrefni um líkamann, fækkar og flutningsgeta þeirra minnkar. Við þetta tapa frumurnar orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

Járnskortur

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25% jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi fyrir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Fól húð
- Andþyngsl
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fót kuldi

Ýmsir sjúkdómar og kvillar geta svo einnig valdið blóðskorti



Hugmyndir að járnríkum mat.

» Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, sjúkdómar og meltingarvandamál, aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu) eða lélegt frásog.

Þannig að það er ráðlegt að leita lækis þegar grunur leikur á að við þjáumst af blóðleysi. Bæði til að finna orsökina og svo skiptir það líka máli að vera ekki með of mikið járn.

Færðu nóg járn úr fæðunni?

Allir þurfa að huga að næringunni og passa að fá öll næringarefni úr matnum eins og kostur er. Við lifum ekki í fullkomnum heimi og oft er erfitt að næra sig vel,



sem getur haft þær afleiðingar að meltingin frásogar ekki öll þau næringarefni sem við þurfum á að halda. Sumir eru svo hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnríkan mat, eins og rauðröf, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræ og fleira.

Engin hægðatregða

Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn í bætiefna-

formi. Munnúðarnir frá Better You eru byltingarkennd nýjung þar sem járníð frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt fram hjá meltingarfærum. Núna býður Better You upp á járn munnúða í tveimur styrkleikum, 5 mg og 10 mg.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða.

B-vítamín fyrir taugar, orku og ónæmiskerfið

B-complete inniheldur allar þær átta tegundir af B-vítamínunum sem eru mikilvæg fyrir taugarferfið og styðja við náttúrulegt orkuumbrot líkamans ásamt því að draga úr þreytu og lúða. Þau stuðla einnig að eðlilegri virkni ónæmiskerfis sem og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi.

B-vítamín gegna því hlutverki að viðhalda góðri heilsu og vellíðan. Þau taka þátt í nýtingu orku úr fæðunni og eru mikilvæg fyrir ýmsa líkamsstarfsemi svo sem starfsemi ónæmiskerfis, meltingarfæra, tauga, heila, vöðva, augna, hjarta, æðakerfis og myndunar rauðra blóðkorna. B-vítamín draga einnig úr þreytu og lúða og viðhalda eðlilegri slímhúð ásamt viðhaldi húðar, hárs og nagla.

Er ofskammtur hættulegur?

Þessar átta tegundir B vítamína þjóna mismunandi hlutverkum í líkamanum. Þau eru vatnsleysanleg og þarf því að neyta þeirra reglulega. Ef við tökum þau inn í meira magni en líkaminn þarf á að halda á hverjum tíma, skilst umfram magn út með þvagi og því ætti ekki að hafa áhyggjur af ofneyslu.

B-vítamín eru sérstaklega mikilvæg fyrir eldra fólk og konur sem eru barnshafandi og með barn á brjósti. Fólínsýra, sem heitir öðru nafni B-9, er sérstaklega nauðsynleg fyrir konur sem huga á barneignir eða eru barnshafandi en það hjálpar til við



B-complete munnúði er nú loksins fáanlegur á Íslandi.

þroska fósturs og dregur úr hættu á fæðingargöllum.

Aukin orka og betri svefn

Þó svo að B-vítamínin sjálf gefi okkur ekki orku, eru þau

nauðsynleg til orkumyndunar. Líkaminn notar kolvetni, fitu og prótein sem orkugjafa, og þá er mikilvægt að B-vítamínin séu til staðar svo líkaminn geti nýtt þessa orkugjafa og umbreytt í nýtanlega

Líkaminn þarf á um 13 vítamínunum að halda og þar af eru 8 þeirra B-vítamín.

orku. Margir sem byrja að taka inn B-vítamínblöndu finna fljótt gríðarlegan mun á sér. B-vítamínin hafa meðal annars góð áhrif á taugarnar og geta því haft slakandi áhrif á líkamann og þannig leitt til betri svefns. Þegar við náum góðum svefni hvílir líkaminn vel og nær að endurnýja sig; taugarferfið endurnærir og andlega hliðin styrkist.

Mataræðið skiptir máli

Flestir fá nóg af B-vítamínunum með fjölbreyttu mataræði. Samt sem áður getur ýmislegt haft áhrif á upptöku næringarefna úr fæðunni. Unnar matvörur eða matur sem hefur verið eldaður við háan hita getur tapað miklu af þeim vítamínunum sem eru til staðar í fæðunni frá náttúrunnar hendi. Svo geta undirliggjandi sjúkdómar (sérstaklega tengdir meltingarveginum), mikil áfengisneysla, ýmis lyf ásamt streitu og álagi sem tengist nútíma lífs-

stíl einnig haft áhrif á upptöku bætiefna. Þekktasta vandamálið er skortur á B-12 vítamíni sem getur m.a. aukið hættu á taugasjúkdómum.

Einkenni um skort á B-vítamínunum geta verið:

- Útbrot á húð
- Sprungur í húð kringum munn og hreistrúð húð á vörum
- Bólgin tunga
- Þreyta og máttleysi
- Blóðleysi
- Þirringur eða þunglyndi
- Ógleði
- Magakrampar, niðurgangur, hægðatregða
- Dofi eða náladofi í fótum og höndum.

B-complete – munnúði sem tryggir upptöku

Better You vítamínin koma í formi munnúða sem tryggir góða upptöku gegnum slímhúð í munni. Örmáar sameindir vítamínana frásogast hratt í munni og eiga þannig greiða leið út í blóðrás líkamans. Munnúðar eru einföld leið til að taka inn vítamín og fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum eða hafa undirliggjandi meltingarvandamál koma þeir sér sérlega vel. B-complete munnúðinn inniheldur náttúruleg bragðefni af ferskjum, plómum og hindberjum.



Safnið var oftast nefnt Forngripasafnið fram til 1911 þegar það hlaut lögformlega það nafn sem enn gildir í dag. Myndin er úr safneign safnsins.

Beinagrindur, sullaveiki og bikar úr kókoshnetu

Stafræn leiðsögn um Þjóðminjasafnið styttr okkur stundirnar á meðan húsið er lokað í samkomubanni.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Þjóðminjasafnið er lokað eins og öll söfn í núverandi ástandi sóttvarna og veirusýkinga. Það er þó ekki þar með sagt að engin starfsemi eigi sér stað innan veggja safnsins. „Við tókum okkur til nú á dögunum, endurbættum vefinn okkar og gerðum fræðsluefni aðgengilegra fyrir almenning sem getur þá heimsótt okkur á safnið á netinu,“ segir Jóhanna Bergmann, fræðslustjóri Þjóðminjasafnsins.

Leiðsögn á veraldarvefnum fyrir fullorðna og börn

Á vefnum kennir nú ýmissa grasa fyrir þá sem eru forvitnir um land og sögu þjóðarinnar. „Við munum reyna að setja inn nýtt

efni á hverjum degi. Meðal annars verður styttri leiðsögn um grunn-sýningu Þjóðminjasafnsins fyrir fullorðna. Grunn-sýningunni er skipt niður í sjö tímabil. Hvert innslag verður afmarkað hverju tímabili fyrir sig þar sem sérfræðingur fer um hluta sýningarinnar og segir frá. Þá er meðal annars væntanlegt innslag um sull, sem var alveg hrikalegt sníkjudýr sem olli miklum usla á sínum tíma. Einnig verða styttri 5-10 mínútna fræðslumyndbönd fyrir börn þar sem við munum kenna krökkum á sýninguna sem er nú uppi á Þjóðminjasafninu og draga fram ýmsa gullmola,“ segir Jóhanna.

Hvernig í ósköpunum komst kókoshneta til Íslands?

Nú þegar er mikið af áhugaverðu fræðslu- og skemmtiefni á vef Þjóðminjasafnsins sem gaman er að skoða heima fyrir. Eitt af því sem má finna á safnvefnum eru



Það kennir ýmissa grasa á grunn-sýningu Þjóðminjasafnsins.



Starfsmenn Þjóðminjasafnsins virða tveggja metra regluna.

tvö myndbönd af henni Rögg, sem er sjö ára sagnfræðiáhugakona. Þar segir hún áhorfendum frá uppáhaldsgripinum sínum á safninu. Í öðru myndbandinu segir hún okkur frá um það bil 500 ára gömlum bikar úr silfri og kókoshnetu og spyr: „Hvernig í

ósköpunum komst kókoshneta til Íslands?“ „Hún Ragga er alger gullmoli og tengist einum starfsmanni safnsins nánum fjölskylduböndum. Hún á sér marga aðra uppáhaldsgrip og munum við birta fleiri myndbönd af henni í náninni framtíð.“

Jóhanna Bergmann safnfræðslufulltrúi, Hrafnhildur Eyjólfsdóttir safnkennari og Styrmir Þór Davíðsson, umsjónamaður fasteigna

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Beinin geyma nefnilega svo mikið um okkur og geta gefið vísendingar um aldur einstaklingsins, kyn, næringu og hvort hann eða hún hafa verið haldin einhverjum sjúkdómum.

Mun grafa upp beinagrind

„Á mánudaginn munum við svo setja inn glænýtt myndband þar sem Joe Walser mannabeinafræðingur tekur fram eina af beinagrindum safnsins og segir okkur frá ýmsu sem hann getur dregið ályktanir af, einfaldlega með því að skoða hvert bein fyrir sig. Beinin geyma nefnilega svo mikið um okkur og geta gefið vísendingar um aldur einstaklingsins, kyn, næringu og hvort hann eða hún hafa verið haldin einhverjum sjúkdómum og um aðstæður á þeim tíma sem einstaklingurinn var uppi.“ Það er ekki orðið ljóst hvaða beinagrind hann ætlar að skoða, því verður spennandi að sjá hvað Joe Walser getur lesið úr beinunum á mánudaginn. „Við búumst við því að þetta verði vinsælt innslag á vefnum okkar enda er mikill áhugi hjá Íslendingum á tengdu efni eins og til dæmis sjónvarpsefni um réttarmeinafræðinga.“

Við hvetjum lesendur til að skoða stafrænt fræðslu- og skemmtiefni á vef Þjóðminjasafnsins, en besta leiðin til að fylgjast með nýju efni er að fylgja Þjóðminjasafninu á Facebook.

LIÐVERKIR,
STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í
LIÐUM?

Mest selda liðbættiefni
á Íslandi



2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi

Framkvæmdastjóri

Þjónustuskrifstofa FS leitar að öflugum framkvæmdastjóra til starfa. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf sem reynir á frumkvæði og ríka samskiptahæfni. Hlutverk FS er að þjónusta fimm stéttarfélög háskólamenntaðra sérfræðinga og gæta hagsmuna þeirra og félagsmanna.

Framkvæmdastjóri heyrir undir stjórn FS og ber ábyrgð á þjónustuskrifstofu félaganna. Viðkomandi starfar náð með formönnum aðildarfélaganna að markmiðum FS. Leitað er að einstaklingi til að stýra og móta starfsemi mjög sjálfstæðra sérfræðinga í margþættu og síbreytilegu umhverfi.

Umsóknarfrestur

16. apríl

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Daglegur rekstur skrifstofu og félaga.
- Starfsmannahald skrifstofu.
- Undirbúningur, gerð og eftirfylgni kjarasamninga.
- Þjónusta og upplýsingagjöf til félagsmanna.
- Móttaka og meðhöndlun gagna.
- Undirbúningur funda og gagnaöflun.
- Seta í nefndum og stjórnnum í umboði skrifstofu og félaga.
- Ýmis tilfallandi verkefni og samskipti fyrir hönd aðildarfélaganna.

Upplýsingar og umsókn

capacent.com/s/24625

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun/háskólapróf á sviði viðskipta, hagfræði, stjórnunar eða sambærileg menntun.
- Yfirgripsmikil þekking á vinnumarkaðsmálum og innsýn í breytingar sem eru framundan í þeim.
- Yfirgripsmikil þekking á starfsemi og starfsumhverfi stéttarféлага.
- Stjórnunarreynsla og reynsla af störfum félagasamtaka.
- Þekking á samningagerð og reynsla af samningavinnu.
- Frumkvæði og metnaður til árangurs í starfi.

Þjónustuskrifstofa FS er þjónustueining fyrir fimm aðildarfélög Bandalags háskólamanna: Félag háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins, Félag íslenskra félagsvísindamanna, Fræðagard, Stéttarfélag bókasafns- og upplýsingafræðinga og Stéttarfélag lögfræðinga.

Samtals eru félagsmenn nálægt 4800.

Nánari upplýsingar má finna hér: www.stett.is

Capacent — leiðir til árangurs

Capacent_



HAFNARSTJÓRI

Faxaflóahafnir sf. eru sameignarfélag í eigu fimm sveitarfélaga, Reykjavíkurborgar sem er stærsti eigandinn, Akraneskaupstaðar, Hvalfjarðarsveitar, Borgarbyggðar og Skorradalshrepps. Faxaflóahafnir sf. eiga og reka fjórar hafnir, Reykjavíkurhöfn, Grundartangahöfn, Akraneshöfn og Borgarneshöfn.

Hjá fyrirtækinu vinna um 70 manns en Faxaflóahafnir sf. annast almenna hafnarþjónustu við skip og eiga m.a. fjóra dráttarbáta.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.faxaflaohafnir.is

Faxaflóahafnir sf. auglýsa laust til umsóknar starf hafnarstjóra.

Hafnarstjóri er framkvæmdastjóri Faxaflóahafna, ber ábyrgð á daglegum rekstri og leiðir starfsemi Faxaflóahafna í samráði við stjórn. Hlutverk hans er að stuðla að stöðugum umbótum í takt við framsækna og nútímalega hafnarþjónustu.

Leitað er að leiðtoga með gott orðspor, getu til að takast á við margvíslegar aðstæður og brennandi áhuga á verkefnum Faxaflóahafna.

Ábyrgðarsvið hafnarstjóra

- Daglegur rekstur félagsins í umboði hafnarstjórnar
- Yfirmaður allra starfsmanna Faxaflóahafna
- Ábyrgð á að fjárhags- og fjárfestingaáætlun sé fylgt og ábyrgð á fjárreiðum félagsins
- Samskipti og upplýsingagjöf til hafnarstjórnar
- Samskipti við eigendur, sveitarstjórnir, ríkisvaldið og atvinnulífið
- Vinnur störf sín að öðru leyti í samræmi við ákvæði hafnalaga og hafnarreglugerða og samþykktir hafnarstjórnar

Menntunar- og hæfniskröfur

- Viðtæk reynsla af stjórnun og rekstri, þar með talið breytingastjórnun
- Reynsla af stjórnun viðamikilla verkefna og áætlana
- Framhaldsmenntun á háskólastigi sem nýtist í starfi
- Þekking á opinberri stjórnsýslu, hafnamálum, skipulags- og umhverfismálum æskileg
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri
- Leiðtogahæfni og færni til að hvetja aðra til samstarfs og samvinnu
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til að tjá sig skipulega í ræðu og riti á íslensku og ensku. Kunnátta í öðrum tungumálum er kostur

Lausar stöður við leik- og grunnskóla í Fjarðabyggð

Langar þig að slást í frábæran hóp starfsmanna í leik- og grunnskólum Fjarðabyggðar? Þá er tækifærið núna!

Fjarðabyggð auglýsir lausar til umsóknar eftirtalдар stöður í grunnskólum Fjarðabyggðar:

Aðstoðarskólastjóri við Eskifjarðarskóla.

Aðrar stöður við grunnskólana í Fjarðabyggð:

Eskifjarðarskóli:	Aðstoðarskólastjóri, Grunnskólakennarar
Grunnskóli Fáskrúðsfjarðar:	Umsjónarkennari, kennari í hönnun og smíði
Grunnskóli Reyðarfjarðar:	Umsjónarkennarar og grunnskólakennarar
Nesskóli á Norðfirði:	Umsjónarkennarar og grunnskólakennarar
Breiðdals- og Stöðvarfjarðarskóli:	Grunnskólakennarar

Eftirtalдар stöður eru lausar til umsóknar í leikskólum Fjarðabyggðar:

Við leikskólana í Fjarðabyggð:

Leikskólinn Dalborg Eskifirði:	Deildarstjóri og leikskólakennarar
Leikskólinn Kærþær Fáskrúðsfirði:	Deildarstjóri og leikskólakennarar
Leikskólinn Lyngholt Reyðarfirði:	Deildarstjóri og leikskólakennarar
Leikskólinn Eyrarvellir Norðfirði:	Proskabjálfi/iðjupjálfi Deildarstjóri og leikskólakennarar

Sjá má nánari upplýsingar um störfín á heimasíðu Fjarðabyggðar www.fjardabyggd.is

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ.

Umsóknarfrestur er til 20. apríl 2020.

Sótt er rafrænt um störfín á ráðningarvef Fjarðabyggðar - starf.fjardabyggd.is



Sunnulækjarskóli

Við Sunnulaekjarskóla á Selfossi eru lausar stöður umsjónarkennara á yngsta- og miðstigi, stærðfræðikennara á elsta stigi og staða kennara í hönnun og smíði frá og með næsta hausti.

Í skólanum eru um 720 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólafarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanevndar Sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Leitað er að umsækjendum með kennsluréttindi og sérhæfingu á grunnskólastigi, áhuga og reynslu af teymiskennslu og góða samskiptahæfni.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: <http://www.sunnulaekjarskoli.is> og í tölvupósti: birgir@sunnulaek.is

Umsóknarfrestur er til 13. apríl 2020 en ráðið er í stöðurnar frá 1. ágúst 2020.

Sækja þarf um stöðurnar á vef Sveitarfélagsins Árborgar, <http://starf.arborg.is>.

Skólastjóri



Langanesbyggð leitar eftir áhugasömum hjúkrunastjóra

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Naust á Þórshöfn óskar eftir hjúkrunarforstjóra

Hjúkrunar- og dvalarheimilið Naust á Þórshöfn óskar eftir hjúkrunarforstjóra til starfa haustið 2020.

Ákveðinn sveigjanleiki er á vinnutíma og þarf að vera möguleiki á að sinna bakvöktum. Laun eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins við viðkomandi stéttarfélag.

Á Nausti er rými fyrir 14 íbúar. Starfið er fjölbreytt og skemmtilegt.

Viðkomandi þarf að hafa ríka samskipta-, samstarfs- og skipulagshæfni og hafa gaman af því að umgangast eldra fólk.

Gerð er krafa um heiðarleika, dugnað, stundvísi og góða framkomu. Íslenskukunnátta er nauðsynleg.

Nánari upplýsingar gefur Sólrún Arney Siggeirsdóttir, hjúkrunarforstjóri í síma 468-1322 eða á netfangið naust@langanesbyggd.is

**Kær kveðja
Sólrún Arney Siggeirsdóttir
Hjúkrunarforstjóri**

Við hlökkum til að heyra frá þér!

Í Grunnskóla Þórshafnar eru 65 nemendur í hæfilega stórum bekkjardeildum. Starfsemi skólans einkennist af kraftmiklu og framsæknu skólafarfinu. Samhliða skólanum er rekinn tónlistarskóli og hefur er fyrir öflugum íþróttastarfi fyrir alla aldurshópa skólans.

Langanesbyggð er öflugt og vaxandi sveitarfélag með spennandi framtíðarmöguleika. Á Þórshöfn búa um 400 manns í fjölskylduvænu umhverfi. Skólinn var endurnýjaður árið 2016 og er öll aðstaða og aðbúnaður til fyrirmyndar. Nýr leikskóli verður tekin í gagnnið núna í ágúst. Gott íbúðarhúsnæði er til staðar og öll almenn þjónusta er á Þórshöfn. Á staðnum er gott íþróttahús og innisundlaug og stendur Ungmennafélag Langanes fyrir öflugum íþróttastarfi. Í þorpinu er mikið og fjölbreytt félagslíf. Samgöngur eru góðar, m.a. flug fimm daga vikunnar til Reykjavíkur um Akureyri. Í næsta nágrenni eru margar helstu náttúruperlur landsins og ótal spennandi útivistarmöguleikar, s.s. fallegar gönguleiðir og stang- og skotveiði.

Langanesbyggð leitar að fólki á öllum aldri, af báðum kynjum, með margs konar menntun og reynslu. Í samræmi við jafnréttisáætlun Langanesbyggðar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf hjá sveitarfélaginu.



Yfirproskabjálfi Spennandi og fjölbreytt starf við Vinnu og virkni

Ás styrktarfélag óskar eftir yfirproskabjálfa í 100% starf í Ás vinnustofu, Ögurharvi 6.

Um er að ræða starfsstað með vinnu- og virknitilboð fyrir fullorðið fólk með fötlun.

Vinnutími er frá 8.00-16.00 virka daga.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ber ábyrgð á og skipuleggur faglegt starf á vinnusvæðum í samvinnu við forstöðumann
- Veitir starfsmönnum faglega ráðgjöf og fræðslu
- Situr í fagteymi vinnu og virkni. Teymið ber ábyrgð á faglegu starfi, sér til þess að unnið sé eftir ríkjandi hugmyndafræði og samræmir daglegt skipulag milli starfsstöðva
- Vinnur eftir gæðaviðmiðum og lýsingum úr þjónustusamningum
- Er staðgengill forstöðumanns í fjarveru hans

Hæfniskröfur:

- B.A. próf í í þroskabjálfafræðum eða háskólapróf sem nýtist í starfi
- Þekkingar á sviði þjónustu við fatlað fólk og ríkjandi hugmyndafræði
- Að minnsta kosti 7 ára starfsreynsla í sambærilegu starfi
- Góð samskipta- og samstarfsfærni og sjálfstæð vinnubrögð
- Þarf að geta unnið undir álagi og eiga auðvelt með að tileinka sér nýjungar
- Tölvufærni í Word, Excel og Power point ásamt góðri enskukunnáttu

Umsækjandi þarf að taka virkan þátt í innra starfi félagsins og hafa stefnu þess og góða starfshætti að leiðarljósi.

Við hvetjum áhugasama karla jafnt sem konur að sækja um.

Nánari upplýsingar veitir Halldóra Þ. Jónsdóttir og Erna Einarsdóttir í síma 414-0500. Atvinnumsókn ásamt ferilskrá sendist á halla@styrktarfelag.is

Upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess www.styrktarfelag.is

Staðan er laus frá 15. maí 2020 eða eftir nánara samkomulagi. **Umsóknarfrestur er til 16. apríl. 2020.**

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum Áss styrktarfélags.

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Garðaskóli

- Íslenskukennari
- Kennsluráðgjafi í tölvu- og upplýsingatækni
- Proskafjálfi – tímabundið starf

Hofsstaðaskóli

- Íþróttá- og sundkennari
- Sérkennari
- Umsjónarkennari

Leikskólinn Bæjarból

- Deildarstjóri
- Stuðningur við barn með sérþarfir

Miðskógar – heimili fatlaðs fólks

- Sumarstarfsmaður

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



SKRIFSTOFU- OG VERSLUNAR HÚSNÆÐI



VÍNLANDSLEIÐ 14 - LAUST STRAX

155 ferm. - Næg bílastæði - Jarðhæð
Tveir inngangar - Mikið auglýsingagildi

Allar upplýsingar veita Ottó s. 620 4050 og
Inga s. 620 4040.

The Danish Embassy is looking for a new staff member



Position: Administrative Deputy Head of Embassy
Type of employment: Full time permanent employment
Starting date: 1 July 2020
Location: Danish Embassy in Reykjavik, Hverfisgata 29

Deadline for application: 15 May 2020

The Embassy is seeking to recruit an energetic, outgoing and motivated colleague to our team in Reykjavik. As Administrative Deputy Head of Mission, you will have an important role in the daily work at the Embassy together with the Ambassador.

You will get the opportunity to work with all aspects of the bilateral relationship with Iceland covering both political, economic, commercial and cultural aspects. Iceland ranks at the top in human and social development and plays a significant geopolitical role in the growing focus on security challenges in The High North. You will be involved in most facets of the Embassy's work, which requires a flexible approach, and you will work closely together with embassy colleagues, Nordic Trade Council colleagues and colleagues in The Ministry of Foreign Affairs in Copenhagen.

Main tasks and responsibilities as Administrative Deputy Head are the following:

- Research, analysis and reporting on Icelandic foreign and EU policy as well as sectoral policies e.g. energy/climate, health and infrastructure
- Export promotion, economic diplomacy and commercial activities
- Press matters, social media presence
- Management issues, including Human Resources, coaching and quality assurance
- Day-to-day responsible for Embassy internal security
- Stand-in in the Ambassador's absence at all relevant administrative assignments

Personal and Social Qualifications

- Good communication and interpersonal skills
- Transparency, readiness to share knowledge and learn from others
- Dedicated and responsible team-player with ability to work independently
- Ability to foster and maintain networks and manage stakeholders
- A positive, open-minded, pro-active and creative approach to work
- Keen sense of responsibility, ability to multi-task and deliver under time pressure

Required qualifications

- Excellent analytical skills and sound judgment
- Broad knowledge of European politics and economics
- Experience with export promotion and economic diplomacy
- Relevant university degree
- Fluency in English and any of the Scandinavian languages, both written and oral
- Knowledge of Icelandic is of course an advantage
- Candidates with prior management experience will be preferred
- IT proficiency and solid skills regarding Microsoft Office and Social Media

Salary and Contract

Salary according to qualifications and in accordance with the embassy salary policy.

The position of the Administrative Deputy for the Head of Mission is locally employed in accordance with the embassy's Staff Rules. We are an equal opportunity employer that offers flexible working hours, 25 working days of paid annual leave, local health insurance, 24/7 coverage by the Danish MFA's Collective Private Accident Insurance etc. Some travelling in the region is to be expected.

You can read more about the Danish Embassy in Reykjavik and our activities on our website or Facebook profile. For additional information on the vacant position, you are welcome to contact Ambassador Eva Egesborg Hansen on +45-25267640.

Please submit application, CV and possible letters of reference and recommendations in English entitled "Administrative Deputy" to rekamb@um.dk. Chosen candidates will be invited for an interview after the deadline. The chosen candidate must pass security clearance by the Danish authorities.

Danish Embassy • Hverfisgata 29 • 101 Reykjavik • Iceland

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

VERKEFNASTJÓRI VÖRUVALS

Lyfja leitar að metnaðarfullum og drífandi einstaklingi í starf verkefnastjóra vöruvals. Við leitum að árangursdrifnum og lausnamiðuðum einstaklingi til að takast á við fjölbreytt og spennandi verkefni.

Verkefnastjóri vöruvals hefur umsjón með vöruvali, innkaupum og sölu á lausasölulýfjum, heilsu- og sérvörum félagsins.

HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af vörustýringu á smásölumarkaði
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar og þjónustulund
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 13. apríl. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Lyfju, lyfja.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir Sigfríð Eik Arnardóttir sviðsstjóri vörusviðs, sigfrid@lyfja.is.



Forstöðumaður/Forstjóri

NORDATLANTISK HUS og Det Grønlandske Hus i Odense óska eftir að ráða nýjan forstöðumann/forstjóra.

Sjá auglýsingu nánar á:
<https://www.nordatlantiskhus.dk/>
<https://www.dgh-odense.dk/>



Forstjóri Reykjalundar endurhæfingarmiðstöðvar SÍBS

Starfsstjórn Reykjalundar auglýsir laust til umsóknar starf forstjóra Reykjalundar. Leitað er að öflugum einstaklingi í krefjandi stjórnunar- og leiðtogastarf þar sem reynir á samskiptahæfni, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð. Starfsstjórn ræður í starfið til fimm ára frá 1. júní 2020.

Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu Sambands íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga (SÍBS) og vinnur samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Á Reykjalundi fer fram alhliða endurhæfing með það að markmiði að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu þeirra sem þangað leita. Um þjónustuna gildir þjónustusamningur milli Sjúkratrygginga Íslands og Reykjalundar. Þá annast stofnunin starfsnám í heilbrigðisgreinum og starfar í tengslum við háskóla á sviði kennslu heilbrigðisstétta og rannsókna í heilbrigðisvísindum. Hjá Reykjalundi starfa 200 starfsmenn.

Hlutverk og ábyrgðasvið

Hlutverk forstjóra er að hafa forystu um að Reykjalundur sé í fararbroddi á sviði endurhæfingar á landsvísi.

Forstjóri ber ábyrgð á að Reykjalundur starfi í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli.

Forstjóri ber ábyrgð á starfsemi og þjónustu stofnunarinnar, að rekstrarútgjöld og rekstrarafkoma sé í samræmi við þjónustusamning og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt.

Forstjóri starfar í samræmi við erindisbréf sem stjórn setur honum.

Undir forstjóra heyra 4 framkvæmdastjórnar sem mynda framkvæmdastjórn ásamt mannaúdsstjóra sem hefur seturétt á framkvæmdastjórnarfundum.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á heilbrigðisviði, framhaldsmenntun er kostur.
- Leiðtogahæfileikar og farsæl reynsla af stjórnun og rekstri.
- Þekking og reynsla af stjórnun í heilbrigðisþjónustu er kostur.
- Þekking og reynsla af mannaúdsáttum.
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum.
- Þekking á opinberri stjórnsýslu æskileg.

Hæfni umsækjenda verður metin í samræmi við menntunar- og hæfniskröfur.

Starfsstjórn sem heilbrigðisráðherra skipaði 12.11.2019 ber ábyrgð á ráðningu nýs forstjóra skv. erindisbréfi. Viðtöl verða við þá einstaklinga sem uppfylla kröfur að mati starfsstjórnar.

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

Umsóknum skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu. Nánari upplýsingar um starfið veitir Anna Stefánsdóttir starfandi forstjóri Reykjalundar (anna@reykjalundur.is). Umsóknir skulu berast Guðbjörgu Gunnarsdóttur mannaúdsstjóra, Reykjalundur, 270 Mosfellsbær eða á netfangið: gudbjorg@reykjalundur.is eigi síðar en **25. apríl nk.**

Öllum umsóknum verður svarað þegar starfsstjórn hefur tekið ákvörðun um ráðningu í starfið.



ERT ÞÚ HJÚKRUNARFRÆÐINGUR SEM HEFUR ÁHUGA Á AÐ VINNA Í RANNSÓKN Á HEIMSVÍSU?

Auglýst er eftir hjúkrunarfræðingi (e. study nurse/study coordinator) í fullt starf við vísindarannsóknina **Blóðskimun til bjargar, skimunarrannsókn og lyfjarannsókn** við Læknadeild Háskóla Íslands. Markmið hennar er að rannsaka árangur skimunar fyrir forstigi mergæxlis. Verkefnið er unnið í samstarfi við Háskóla Íslands, Landspítala, Krabbameinsfélag Íslands, Binding Site í Bretlandi, Memorial Sloan Kettering krabbameinsmiðstöðina í New York og International Myeloma Foundation. Skimað er fyrir forstigi mergæxlis með blóðprufu og þeim einstaklingum sem greinast með forstigi mergæxlis fylgt eftir í klínískri rannsókn. Þátttakendur eru kallaðir inn í frekari rannsóknir og fá eftirfylgd með reglubundnum hætti. Þeim sem greinast með mergæxli er hinsvegar boðið að taka þátt í lyfjarannsókn.

Hjúkrunarfræðingar rannsóknarinnar koma bæði að uppvinnslu og eftirfylgd í skimunarrannsókn og uppvinnslu og meðferð í lyfjarannsókn. Starfið býður upp á einstaka innsýn og reynslu af rannsóknarvinnu og klínísku starfi.

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- BS-gráða í hjúkrunarfræði, auk íslensks hjúkrunarleyfis
- Reynsla af vinnu við vísindaverkefni er kostur
- Þekking á good clinical practice (GCP) er kostur
- Reynsla af hjúkrun krabbameinsveikra og krabbameinslyfjagjöf er kostur
- Reynsla af því að vinna í teymi
- Sjálfstæð, skipulögð og lausnamiðuð vinnubrögð
- Framúrskarandi samskiptahæfni, nákvæmni, útsjónarsemi
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Gott vald á upplýsingatækni og hæfni til að tileinka sér nýjungar á því sviði

Hægt er að sækja um og fá allar nánari upplýsingar á heimasíðu HÍ: http://www.hi.is/laus_storf

Umsóknarfrestur er til og með **14. apríl 2020**



HÁSKÓLI ÍSLANDS
HEILBRIGÐISVÍSINDASVIÐ



Pfizer hjá Icepharma leitar að metnaðarfullum og drífandi einstaklingi í spennandi starf á Lyfjasviði

Deildarstjóri á Lyfjasviði (Analytical Business Unit Lead)

Ert þú leiðtogi með reynslu af viðskiptum, heilbrigðisþjónustu og markaðsstörfum? Þá gætum við verið að leita að þér til að taka við nýju og spennandi starfi sem deildarstjóri söludeildar Pfizer hjá Icepharma.

Pfizer er eitt af stærstu lyfjafyrirtækjum heims og býður upp á einna fjölbreyttast vöruúrval allra lyfjafyrirtækja. Starf deildarstjóra söludeildar Pfizer felst í því að styrkja stöðu Pfizer á íslenskum lyfjamarkaði eftir þremur meginleiðum:

- Að leiða söludeild Pfizer hjá Icepharma, umboðsaðila Pfizer á Íslandi
- Að eiga samskipti við aðra aðila í rekstrarumhverfinu til að knýja á um breytingar sem eru verðmætar fyrir viðskiptavinum og sjúklinga
- Að annast markaðssetningu og kynningu, þátttöku í útboðum og samskipti við hagsmunaaðila á tilteknum sjúkdómasviðum – einkum á sviði bólgusjúkdóma og ónæmisfræði

Ennfremur munt þú taka þátt í verkefnum þvert á rekstrareiningar í nánu samstarfi við samstarfsfólk hjá Icepharma, Pfizer í Danmörku og öðrum löndum.

Verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun og stefnumótun söludeildar Pfizer
- Samskipti við Pfizer í Danmörku
- Samstarf við heilbrigðisstarfsfólk
- Gerð og eftirfylgni sölu- og markaðsáætlana
- Kynning og sala á lyfjum
- Gerð kynningarefnis
- Myndun og viðhald viðskiptatengsla við heilbrigðisstarfsfólk
- Samskipti við aðra aðila í rekstrarumhverfinu til að knýja á um breytingar sem eru verðmætar fyrir viðskiptavinum og sjúklinga
- Greining og undirbúningur nýrra markaðstækifæra, innleiðing þeirra og eftirfylgni
- Verkefnastjórn og þátttaka í útboðum í samstarfi við Pfizer í Danmörku
- Þátttaka í og skipulagning funda og ráðstefna héraendis og erlendis

Um þig

Þú ert góður liðsfélagi og ert fær um að starfa í flóknu og þverfaglegu umhverfi. Þú hefur góðan skilning á rekstrarumhverfi á sviði heilbrigðis- og lyfjamála á Íslandi. Þér vex ekkert í augum, þú tekur frumkvæði og lýkur verkefnum sem þú byrjar á. Þér veitist létt að eiga samskipti við annað fólk, bæði viðskiptavinum og samstarfsfólk og þú átt auðvelt með að tjá þig í ræðu og riti.

Ennfremur þurfa umsækjendur að uppfylla eftirtaldar hæfnikröfur:

- Háskólamenntun í viðskiptum, heilbrigðisvísindum eða á öðru sviði sem nýst getur í starfi
- Reynsla af markaðssetningu og sölu á heilbrigðisvörum eða lyfjum
- Góð greiningarhæfni og hæfni til að leggja fram niðurstöður og tillögur með faglegum hætti
- Gott vald á íslensku og ensku

Um teymið

Í Pfizer teyminu á Íslandi starfa tveir viðskiptastjórar sem vinna að markaðssetningu og kynningu lyfja á tilteknum sjúkdómasviðum. Þú verður þriðji meðlimur teymisins og tekur jafnframt við ábyrgðinni sem fylgir því að leiða daglegt starf þess.

Hvað bjóðum við þér?

Við bjóðum þér tækifæri til að vinna að því að íslenskir sjúklingar hafi aðgang að lyfjum Pfizer og þroska hæfileika þína í starfi með mikilli ábyrgð og krefjandi verkefnum.

Við ábyrgjumst að samstarfsfólk þitt verður boðið og búið til að hjálpa þér að ná árangri og finnast þú vera á heimavelli, bæði hjá Pfizer og Icepharma. Pfizer starfar um allan heim og getur því einnig boðið atvinnutækifæri utan Íslands. Ýmsir möguleikar eru á alþjóðlegu samstarfi og störfum erlendis í lengri eða skemmri tíma.

Um Pfizer

Pfizer er lyfjafyrirtæki sem var stofnað í Bandaríkjunum árið 1849 og starfar um allan heim. Leiðarljós um það bil 90.000 starfsmanna fyrirtækisins er að uppgötva nýjungar sem breyta lífi sjúklinga til hins betra. Það hvetur okkur til að ganga til starfa okkar á hverjum degi. Um allan heim vinnur starfsfólk Pfizer saman að því að bæta heilsufar fólks, hvar sem það býr. Samhliða því að uppgötva nýjungar sem breyta lífi sjúklinga til hins betra leitum við stöðugt að nýju samstarfsfólki.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Bessi H. Jóhannesson, framkvæmdastjóri Lyfjasviðs Icepharma, bessi@icepharma.is. Einnig veitir upplýsingar Jakob Pedersen, tengiliður fyrir Ísland hjá Pfizer í Danmörku, jakob.pedersen@pfizer.com.

Umsókn skal fylgja ítarleg ferilskrá ásamt kynningarbréfi. Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um störf hjá Icepharma.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og í samræmi við lög um meðferð persónuupplýsinga.

Icepharma er í fararbroddi á íslenskum heilbrigðis- og neytendamarkaði. Kjarninn í starfsemi okkar er að auka lífsgæði með öflugum framboði af heilsueflandi vörum. Hjá fyrirtækinu starfa um 100 manns við sölu og markaðssetningu, sérfræðiráðgjöf og þjónustu. Við leggjum áherslu á metnað, frumkvæði og svigrúm starfsfólks til að vaxa og þróast í starfi.



icepharma

Umsóknarfrestur er til og með 22. apríl 2020.

Sótt er um starfið á ráðningarvef Icepharma: www.icepharma.is / Um Icepharma / Atvinna

SVEITARSTJÓRI FLJÓTSDALSHREPPS

Starf sveitarstjóra í Fljótsdalshreppi er laust til umsóknar. Um er að ræða fullt starf með starfsstöð á skrifstofu sveitarfélagsins í Végarði. Ráðningartímabil er frá og með 1. júní 2020 út yfirstandandi kjörtímabil sveitarstjórnar sem lýkur um mitt ár 2022.



Starfssvið:

- Daglegur rekstur sveitarfélagsins og ábyrgð á framkvæmd ákvarðana sveitarstjórnar.
- Yfirumsjón með skipulagi og virkni stjórnarsýslu sveitarfélagsins.
- Samstarf við sveitarstjórn, undirbúningur og upplýsingagjöf á fundum sveitarstjórnar.
- Annast upplýsingamiðlun og samskipti við samstarfsaðila, stofnanir, samtök, fyrirtæki íbúa.
- Að gæta hagsmuna sveitarfélagsins út á við, vera talsmaður sveitarstjórnar og vinna að framfaramálum.
- Stefnumarkandi vinna og mótun framtíðarsýnar í helstu málaflokkum.

Æskileg hæfni og menntun:

- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Leiðtogaþæfni, frumkvæði og hugmyndaauðgi.
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Áhugi á uppbyggingu samfélagsins, kynningarmálum, ímynd og stefnumótun.
- Reynsla af stjórnun og rekstri.
- Reynsla af sveitarstjórnarmálum og opinberri stjórnarsýslu.
- Menntun sem nýtist í starfi.

Umsóknarfrestur er til og með 8. apríl 2020 (umsóknir póstlagðar í síðasta lagi þann dag). Umsóknum skal fylgja ferilskrá og kynningarbréf um þau atriði sem talin eru upp hér að framan um æskilega hæfni og menntun.

Umsóknir skulu sendar bréflaga og merktar þannig:

Fljótsdalshreppur, b.t. oddvita – mál 10, Végarði, 701 Egilsstöðum.

Upplýsingar um Fljótsdalshrepp má finna á vefsíðunni www.fljotsdalur.is

Frækari upplýsingar um starfið og sveitarfélagið veitir:

Jóhann F. Þórhallsson oddviti, tölvupóstfang brekkugardi@fljotsdalur.is / símanúmer 864-9080.



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Spennandi starf upplýsingafulltrúa

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum upplýsingafulltrúa í nýtt og spennandi starf. Upplýsingafulltrúi ber ábyrgð á upplýsingagjöf og samskiptum við fjölmiðla, framsetningu efnis á vef og samskiptamiðlum og ráðgjöf til stjórnenda.

Velferðarsvið annast framkvæmd velferðarþjónustu í umboði velferðarráðs. Verkefni sviðsins eru m.a. fjárhagsaðstoð, félagsleg ráðgjöf og húsnæðismál, málefni aldraðra, sérfræðiþjónusta skóla, málefni fatlaðs fólks, barnavernd, heimahjúkrun og félagsleg heimaþjónusta, félagsstarf fyrir aldraða, stuðningsþjónusta, forvarnir og almenn upplýsingagjöf. Undir sviðið heyrir rekstur u.þ.b. 100 starfsstaða víðsvegar um borgina þar sem starfa um 3.000 manns og tæplega 15.000 notfæra sér þjónustuna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Samskipti og upplýsingagjöf til fjölmiðla, hagsmunaaðila og starfsfólks.
- Efnisöflun, framsetning og skrif fréttu og fréttatilkynninga á vef og samskiptamiðla.
- Ráðgjöf og aðstoð til stjórnenda vegna fjölmiðlasamskipta, kynningar- og útgáfumála.
- Þróunar- og nýsköpunarvinna í upplýsinga- og kynningarmálum.
- Þátttaka í skipulagningu viðburða á vegum sviðsins.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Reynsla af fjölmiðlastarfi og fjölbreyttri upplýsingamiðlun.
- Framúrskarandi hæfni í íslensku og ensku, jafnt í ræðu sem riti.
- Brennandi áhugi á samskiptum og upplýsingamiðlun.
- Öguð vinnubrögð og geta til að starfa bæði sjálfstætt og í hóp.
- Góð færni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og hugmyndaauðgi.

Starfshlutfall er 100% og þarf upplýsingafulltrúi að geta hafið störf fljótlega.

Um nýtt starf er að ræða og því frábært tækifæri til þróunar og nýsköpunar í upplýsingamiðlun.

Umsækjendur sendi ferilskrá og kynningarbréf með ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfi viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 15. apríl nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Anna Guðmundsdóttir, mannauðsstjóri, í síma 411-9022 eða anna.gudmundsdottir@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Áslandsskóli

- Aðstoðarverkefnastjóri í tómsundamiðstöð
- Deildarstjóri frístundaheimilis og félagsmiðstöðvar
- Kennari í íslensku á mið- og unglíngastigi
- Kennari í samfélagsgreinum
- Stuðningsfulltrúi
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Engildalsskóli

- Sérkennari á yngsta- og miðstigi
- Umsjónarkennari á miðstigi

Hraunvallaskóli

- Íþróttakennari
- Kennari í hönnun og smíði
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Umsjónarkennari á unglíngastigi
- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Lækjarskóli

- Íslenskukennari á mið- og unglíngastigi
- Sérkennari
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Setbergsskóli

- Heimilisfræðikennsla
- Kennsla í hönnun og smíði
- Kennsla í unglíngadeild
- Umsjónarkennsla á yngsta stigi
- Umsjónarkennsla í miðdeild

Skarðshlíðarskóli

- Deildarstjóri á yngra- og miðstigi
- Dönskukennsla (50-60%)
- Safnstjóri skólasafns í 50% starf

Víðistaðaskóli

- Deildarstjóri á miðstigi
- Deildarstjóri á unglíngastigi
- Deildarstjóri á yngsta stigi
- Umsjónarkennari á miðstigi
- Umsjónarkennari á unglíngastigi
- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Öldutúnsskóli

- Grunnskólakennari á miðstigi
- Dönskukennari á unglíngastigi
- Íslenskukennari
- Sérkennari á unglíngastigi
- Umsjónarkennari á yngsta stigi

Leikskólar

- Deildarstjóri - Hlíðarberg
- Leikskólakennari - Hlíðarberg
- Proskapjálfi - Hlíðarberg
- Leikskólakennari - Hlíðarendi
- Leikskólakennari - Hörðuvellir
- Deildarstjóri - Vesturkot

Málefni fatlaðs fólks

- Sumarstarf á heimili fatlaðs fólks – Erluás
- Hlustastarf á heimili fyrir fatlað fólk - Einiberg

Sumarstörf

- Flokkstjórar vinnuskóla
- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2002 og eldri
- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2003

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

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 hafnarfjordur.is



Embætti forstjóra Menntamálastofnunar

Auglýst er laust til umsóknar embætti forstjóra Menntamálastofnunar.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins, mrn.is

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl 2020.



Starfsmaður á skrifstofu fjármála og rekstrar

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir starfsmanni á skrifstofu fjármála og rekstrar.

Nánari upplýsingar er að finna á vef ráðuneytisins mrn.is

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl. 2020



Píanókennari / meðleikari Blokkflautukennari / Suzuki-blokkflautukennari

Tónlistarskóli Árnésinga óskar eftir að ráða til starfa píanókennara á Flúðum og í Reykholti í 75-100% í starf og blokkflautukennara á Selfossi í um 75% starf, frá hausti 2020.

Menntun og eiginleikar:

- Tónlistarkennari III (samkv. kjarasam. FT/FÍH) með hljóðfærakennarapróf eða aðra tónlistarmenntun sem nýtist í starfi.
- Eigi gott með mannleg samskipti.
- Samviskusamur, skapandi og skipulagður.

Kennt er samkvæmt Aðalnámskrá tónlistarskóla.

Upplýsingar fást hjá skólustjóra í síma 861-9687 eða aðstoðarskólustjóra í síma 864-1235.

Umsóknarfrestur er til 25. apríl 2020.

Senda má fyrirspurnir og umsóknir í tölvupósti til helga@tonar.is eða joi@tonar.is.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu skólans www.tonar.is

Tónlistarskóli Árnésinga er einn af stærstu tónlistarskólum landsins með starfsemi á 11 kennslustöðum í Árnæssýslu. Fjöldi nemenda er um 600 og starfa um 30 kennarar við skólann.

SKÓLASTJÓRI FLATASKÓLA Í GARÐABÆ

Garðabær auglýsir laust til umsóknar starf skólustjóra Flataskóla. Skólinn er heilsuefandi grænfánaskóli með um 485 nemendur á aldrinum 4 - 12 ára.

Lögð er áhersla á öflugt og framsækið skólastarf með áherslu á samfellu í námi barna og samstarfi milli skólastiga. Flataskóli er einn af fyrstu réttindaskólum UNICEF á Íslandi og vinnur markvisst með Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Gildi skólans eru menntun, árangur og ánægja.

Í Garðabæ er lögð rík áhersla á sjálfstæði skóla, fjölbreytni og valfrelsi sem felst meðal annars í því að foreldrar hafa fullt frelsi um val á skóla fyrir börn sín. Leik- og grunnskólar Garðabæjar skapa sér sérstöðu í áherslum sínum til að koma sem best á mótis við fjölbreyttar þarfir nemenda.

Skólustjóri tekur þátt í að móta metnaðarfullt skólasamfélag Garðabæjar með uppbyggilegum og framsýnum hætti.

Helstu verkefni:

- Að vera faglegur leiðtogi
- Að bera faglega og rekstrarlega ábyrgð á starfi skólans, stjórna daglegri starfsemi og hafa forgöngu um mótun og framgang stefnu skólans
- Að vinna náð með starfsfólki að því að skapa nútímalegt og frjótt námsumhverfi fyrir alla nemendur
- Að leiða og hvetja starfsfólk með það að markmiði að tryggja sem best vellíðan og árangur nemenda og starfsmanna

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Kennaramenntun og leyfisbréf til kennslu
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af kennslu
- Reynsla af starfsmannastjórnun og rekstri
- Framsækni og metnaður til að leita nýrra leiða í skólastarfi
- Góðir skipulagshæfileikar
- Lipurð og færni í samskiptum
- Áhugi og reynsla í að leiða þróunarstarf
- Sveigjanleiki og víðsýni

Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá um störf umsækjanda, menntun, stjórnunarreynsla og verkefni sem hann hefur unnið að og geta varpað ljósi á færni hans til að sinna starfi skólustjóra. Þá skal fylgja umsókninni greinargerð um hugmyndir umsækjanda um starfið og hvernig hann sér Flataskóla þróast undir sinni stjórn.

Umsóknarfrestur er til og með 14. apríl 2020. Staðan er laus frá og með 1. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar um starfið veita Eiríkur Björn Björgvinsson, sviðsstjóri fræðslu- og menningarsviðs, s. 525 8500, eirikurbjorn@gardabaer.is og Katrín Friðriksdóttir, grunn- og tónlistarskólafulltrúi, s. 525 8500, katrinf@gardabaer.is

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Skólustjórafélags Íslands.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um. Nánari upplýsingar má finna á ráðningarvef Garðabæjar <https://starf.gardabaer.is>



Launafulltrúar,
gjaldkerar,
þjónustufulltrúar

hagvangur.is

 HAGVANGUR



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Stjórnandi Skólahljósveitar Vesturbæjar og Miðbæjar

Skóla- og frístundasvið auglýsir stöðu stjórnanda Skólahljósveitar Vesturbæjar og Miðbæjar lausa til umsóknar.

Reykjavíkurborg rekur fjórar skólahljósveitir sem starfa í Vesturbæ-Miðbæ, Árbæ-Breiðholti og Grafarvogi og heyrja þær undir skóla- og frístundasviði. Skólahljósveitir Reykjavíkurborgar starfa á grundvelli menntastefnu borgarinnar auk aðalnámskrár tónlistarskóla og eru í viðamiklu samstarfi sín á milli. Meginmarkmið þeirra er að jafna tækifæri nemenda til tónlistarnáms og stuðla að hæfni þeirra til að flytja, skapa og njóta tónlistar. Á sjötta hundrað nemenda stunda nám í skólahljósveitunum og koma þeir fram á tónleikum hljósveitanna og við fjölmörg önnur tækifæri sem tengjast starfsstöðum sviðsins. Auk þess taka þær virkan þátt í viðburðum í hverfum og víðar.

Í Skólahljósveit Vesturbæjar og Miðbæjar eru nemendur á grunnskólaaldri og aðsetur hljósveitarinnar er í Vesturbæjarskóla. Starfið fer fram í þremur blásarasveitum og skiptast nemendur í þær eftir aldri og getu. Kennit er á málm- og tréblásturshljóðfæri sem leikið er á í hefðbundnum blásarasveitum, auk slagverks og rafbassa. Megináhersla er lögð á að undirbúa og styðja nemendur vegna þátttöku í hljósveitarstarfi.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur „Látum draumana rætast“ þar sem leiðarljósir eru virkni og þátttaka barna, aukíð samstarf og fagmennska. Nánari upplýsingar: www.menntastefna.is

Leitað er að einstaklingi sem hefur kunnáttu og metnað til að leiða starf hljósveitarinnar, vilja til að taka virkan þátt í öflugum samstarfi skólahljósveita, hefur sýnt árangur í störfum sínum, býr yfir leiðtogaþæfileikum og hefur víðtæka þekkingu og reynslu á sviði tónlistarmenntunar barna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á listrænni stjórnun og framkvæmd stefnu skólahljósveita.
- Móta stefnu og áherslur skólahljósveita í samvinnu við stjórnendur.
- Stjórn og ábyrgð á rekstri, skipulagi og daglegri starfsemi hljósveitarinnar.
- Ábyrgð á starfsmannamálum s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagsins.
- Virk þátttaka í sameiginlegum verkefnum á skóla- og frístundasviði.
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og fagfólk.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Lokapróf á blásturshljóðfæri eða önnur hljóðfæri sem kennt er á hjá skólahljósveitum Reykjavíkurborgar.
- Framhaldsmenntun æskileg.
- Reynsla af stjórnun hljósveita.
- Reynsla af kennslu og vinnu með börnum og unglingum.
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfileikar og vilji til að leita nýrra leiða.
- Reynsla og þekking af rekstri og fjármálum æskileg.
- Góð tækni- og tölvukunnáttu.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Umsókn fylgi greinargerð í stuttu máli um hugmyndir umsækjanda um gildi og framkvæmd skólahljósveitarstarfs og möguleika á samstarfi við grenndarsamfélagið. Auk þess fylgi umsókn yfirlit yfir nám og fyrri störf, upplýsingar um framsækin verkefni sem umsækjandi hefur leitt og annað sem málið varðar.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2020. Umsóknarfrestur er til og með 17. apríl 2020.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir **Sigríður Björnsdóttir**, deildarstjóri listfræðslu, sími 411-1111. Netfang: sigfridur.bjornsdottir@reykjavik.is

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

Capacent

Nýtt!

Capacent
flokkun
Sparar **tíma** og
fyrirhöfn!



Alfred

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningur.is

FAST
Ráðningar

TVÖ NÝ SPENNANDI STÖRF HÓPSTJÓRA

– á Upplýsingatæknisviði

Veðurstofa Íslands óskar eftir að ráða í tvö ný störf hópstjóra á Upplýsingatæknisviði Veðurstofu Íslands:




Hópstjóri þróunar og DevOps og hópstjóri kerfisreksturs og notendalausna

„Framsækni og áreiðanleiki“ eru tvö af gildum Veðurstofu Íslands og endurspeglast þau í víðtæku starfsumhverfi Upplýsingatæknisviðs. Sviðið sér um hugbúnaðarþróun, kerfisþróun og DevOps, rekstur mjög fjölbreytts upplýsingatækniumhverfis s.s. fjöldi sérkerfa, gagnagrunna og fl., auk notendabjónustu með fjölda Linux útsöðva. Eins leggur Upplýsingatæknisvið til sérfræðipækkingu og ráðgjöf á vettvangi upplýsingatækni sem styður við hlutverk Veðurstofu Íslands sem sinnir eftirliti og rannsóknum á náttúru Íslands. Á sviðinu starfa að jafnaði 18 starfsmenn.

Við leitum að einstaklingum með háskólapróf og framhaldsmenntun sem nýtist í starfi, s.s. í tölvunarfræði, verkfræði eða sambærilegu. Meginhlutverk hópstjóranna er að veita faglega forystu og bera ábyrgð á verkstýringu verkefna. Hópstjórnarnir eiga einnig að sinna sérfræðistörfum og samskiptum við innri og ytri þjónustuþega Upplýsingatæknisviðs.

Ef þú hefur áhuga á að styðja vísindamenn Veðurstofu Íslands við vöktun og rannsóknir á veðri, vatni, jöklum, eldgosum, jarðskjálftum og loftslagsbreytingum, þá skaltu kynna þér starfið á Starfatorginu – starfatorg.is en þar eru að finna nánari hæfniskröfur sem gerðar eru í störfum.

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl nk.

<p>Gildi Veðurstofunnar eru þekking áreiðanleiki, framsækni og samvinna. Ráðningar hjá stofnuninni taka mið af þessum gildum.</p>	 	 JAFNLAUNAVOTTUN 2020 - 2023	<p>Hjá Veðurstofu Íslands starfar öflugur hópur fólks sem hefur það hlutverk að stuðla að bættu öryggi almennings, eigna og innviða gagnvart öflum náttúrunnar. Því hlutverki sinnir starfsfólk Veðurstofunnar með vöktun lofts, láðs og lagar, byggðri á öflun og greiningu gagna, rannsóknum, þróun og miðlun upplýsinga. Jafnframt er það hlutverk Veðurstofunnar að styðja sjálfbæra nýtingu náttúrunnar og samfélagslega hagkvæmni.</p>
---	--	---	--

Nánari upplýsingar um Veðurstofu Íslands má finna á vedur.is

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



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

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

intellecta



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skólastjóri Ölduselsskóla

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu skólastjóra við Ölduselsskóla.

Ölduselsskóli er heildstæður grunnskóli í Breiðholti með um 510 nemendum í 1.-10. bekk. Einkunnarorð skólans eru færni, virðing og metnaður. Áhersla er lögð á að starfsmenn og nemendur sýni metnað í starfi, geri kröfur til sjálfs sín, leitist við að bæta færni sína á sem flestum sviðum og beri virðingu fyrir sér, öðrum og umhverfinu. Skólastarfið einkennist af öflugri kennslu í bóklegum og verklegum greinum, teymiskennslu og mikilli samvinnu kennara sem miðar að því að koma til móts við ólíkar þarfir nemenda, styrkja samskipti innan nemendahópsins og skapa metnaðarfullt námsumhverfi án aðgreiningar. Unnið er eftir Uppbyggingarstefnunni – Uppeldi til ábyrgðar og Ölweusaráætlun gegn einelti. Ölduselsskóli tekur þátt í þróunarverkefnum „Heilsueflandi Breiðholt“ og „Læsi allra mál“. Skólinn státar af fjölmennarlegu umhverfi og því að vera símalaus skóli. Við skólann starfar öflugt foreldrafélag með langa sögu.

Leitað er að einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum, hefur víðtæka þekkingu á skólastarfi og metnaðarfulla skólasýn.

Meginhlutverk skólastjóra er að:

- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og stefnu Reykjavíkurborgar til ársins 2030 „Látum draumana rætast.“
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi aðila skólasamfélagsins.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Viðbótarmentun í stjórnun eða kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Stjórnunarþæfileikar.
- Færni í áætlanagerð og fjármálastjórnun.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf til að nota starfsheitið grunnskólakennari, greinargerð um framtíðarsýn umsækjanda á skólastarfið, upplýsingar um framsækni verkefni sem umsækjandi hefur leitt og annað er málið varðar.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2020.

Umsóknarfrestur er til og með 18. apríl 2020.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ vegna Skólastjórafélag Íslands. Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veita: Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir, fagstjóri grunnskóla í skóla- og frístundadeild Breiðholts (sigurlaug.hrund.svavarsdottir@reykjavik.is), sími 411-1300 og Ragnheiður E. Stefánsdóttir, mannauðsstjóri (ragnheidur.e.stefansdottir@reykjavik.is), sími 411-1111.

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



Sunnulækjarskóli

Við Sunnulækjarskóla á Selfossi eru lausar stöður umsónarkennara á yngsta- og miðstigi, stærðfræðikennara á elsta stigi og staða kennara í hönnun og smíði frá og með næsta hausti.

Í skólanum eru um 720 nemendur og þar er lögð áhersla á sveigjanlega og fjölbreytta kennsluhætti, einstaklingsmiðað nám, teymisvinnu kennara, ábyrgð nemenda og góða samvinnu allra sem að skólastarfinu koma. Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar Sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands. Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Leitað er að umsækjendum með kennsluréttindi og sérhæfingu á grunnskólastigi, áhuga og reynslu af teymiskennslu og góða samskiptahæfni.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu skólans: <http://www.sunnulaekjarskoli.is> og í tölvupósti: birgir@sunnulaek.is

Umsóknarfrestur er til 13. apríl 2020 en ráðið er í stöðurnar frá 1. ágúst 2020.

Sækja þarf um stöðurnar á vef Sveitarfélagsins Árborgar, <http://starf.arborg.is>.

Skólastjóri



Við erum alltaf með
bókara á skrá

hagvangur.is



HAGVANGUR

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



ÚTBOÐ

21178 – Fráveitumál Skaftafelli Búnaðarútboð

Framkvæmdasýsla ríkisins fyrirhugar uppbyggingu á skólphreinsistöð í Þjóðgarði Skaftafelli. Verkaupi óskar eftir verðtilboðum í skólphreinsibúnað sem ætlað er að taka við öllu skólpi frá Skaftafellsstofu ásamt tveimur hreinlætisaðstöðum á tjaldsvæði og losun frá húsbílum. Verkið felst einnig í afhendingu vörunnar á verkstað, stillingar, prófanir og viðeigandi úttektir.

Meginmarkmið með útboði þessu er að kaupa hagkvæman og vel útfærðan skólphreinsibúnað sem mætir þörfum afþreyingar- og ferðamannasvæðis í Skaftafelli. Þar verður litið til þess að stöðin verði hagkvæm í rekstri og stefnt er að því að hún verði auðveld í umhirðu og viðhaldslitil. Lögð er áhersla á að hljóðvist og loftgæði verði sem best í grennd við búnaðinn og að hreinsibúnaðurinn í heild sinni falli þannig að umhverfi sínu að greið leið sé fyrir tæki og búnað til viðhalds og þjónustu á nýjum hreinsibúnaði.

Samsetning á búnaði sem verkaupi óskar eftir er:

- Tröppusía
- Nota skal núverandi steypa fleyti- og fellipró sem part af heildarlausn, 148m3 að stærð.
- Lífrænn hreinsibúnaður
- Lýsingarútbúnaður

Helstu stærðir:

- Áætluð heildar notkun fyrir svæðið er 1.000 PE
- Meðalrennsli Qdim er um 3 l/s eða 11 m3/klst
- Mesta rennsli Qmaxdim er um 12 l/s eða = 44 m3/klst.
- Háannartími: Ágúst 5.200 manns/dag
- Lágannartími: Desember 900 manns/dag

Frekari upplýsingar um þær kröfur sem búnaðurinn verður að uppfylla verða aðgengilegar í hinu rafræna útboðskerfi TendSign.

Gögn ásamt fylgiskjöllum verða aðgengileg í rafræna útboðskerfinu TendSign frá 6. apríl 2020.

Ákvæði um val á tilboði er í grein 2.7 í ÍST 30 og í 79. gr. laga um opinber innkaup.

Fyrirspurnir varðandi verkefni 21178 skulu sendar rafrænt í gegnum útboðskerfið TendSign og verða svör birt þar.

Fyrirspurnarfrestur rennur út 26. apríl 2020 en svarfrestur er til og með 30. apríl 2020.

Tilboðum skal skila rafrænt í TendSign eigi síðar en kl. 12:00 þriðjudaginn 6. maí 2020.

Allar upplýsingar má nálgast á vefsíðunni:
www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Stjórnandi Skólahljómsveitar Austurbæjar

Skóla- og frístundasvið auglýsir stöðu stjórnanda Skólahljómsveitar Austurbæjar lausa til umsóknar.

Reykjavíkurborg rekur fjórar skólahljómsveitir sem starfa í Vesturbæ-Miðbæ, Austurbæ, Árbæ-Breiðholti og Grafarvogi og heyrja þær undir skóla- og frístundasvið. Skólahljómsveitir Reykjavíkurborgar starfa á grundvelli menntastefnu borgarinnar auk aðalnámskrár tónlistarskóla og eru í viðamiklu samstarfi sín á milli. Meginmarkmið þeirra er að jafna tækifæri nemenda til tónlistarnáms og stuðla að hæfni þeirra til að flytja, skapa og njóta tónlistar. Á sjötta hundrad nemenda stunda nám í skólahljómsveitunum og koma þeir fram á tónleikum hljómsveitanna og við fjölmörg önnur tækifæri sem tengjast starfsstöðum sviðsins. Auk þess taka þær virkan þátt í viðburðum í hverfum og víðar.

Í Skólahljómsveit Austurbæjar eru nemendur á grunnskólaaldri og aðsetur hljómsveitarinnar er í Laugarnesskóla. Starfið fer fram í þremur bláasaraveitum og skiptast nemendur í þær eftir aldri og getu. Kennir er á mál- og trúblásturshljóðfæri sem leikið er á í hefðbundnum bláasaraveitum, auk slagverks og rafbassa. Megináhersla er lögð á að undirbúa og styðja nemendur vegna þátttöku í hljómsveitarstarfi.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur „Látum draumana rætast“ þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukid samstarf og fagmennska. Nánari upplýsingar: www.menntastefna.is

Leitað er að einstaklingi sem hefur kunnáttu og metnað til að leiða starf hljómsveitarinnar, vilja til að taka virkan þátt í öflugu samstarfi skólahljómsveita, hefur sýnt árangur í störfum sínum, býr yfir leiðtogaþæfileikum og hefur viðtæka þekkingu og reynslu á sviði tónlistarmenntunar barna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á listrænni stjórnun og framkvæmd stefnu skóla-hljómsveita.
- Móta stefnu og áherslur skólahljómsveita í samvinnu við stjórnendur.
- Stjórn og ábyrgð á rekstri, skipulagi og daglegri starfsemi hljómsveitarinnar.
- Ábyrgð á starfsmannamálum s.s. ráðningum, vinnutillögum og starfsþróun.
- Ábyrgð á samstarfi við aðila skólasamfélagsins.
- Virk þátttaka í sameiginlegum verkefnum á skóla- og frístundasviði.
- Stuðla að velferð nemenda í samstarfi við foreldra og fagfólk.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Lokapróf á blásturshljóðfæri eða önnur hljóðfæri sem kennt er á hjá skólahljómsveitum Reykjavíkurborgar.
- Framhaldsmenntun æskileg.
- Reynsla af stjórnun hljómsveita.
- Reynsla af kennslu og vinnu með börnum og unglingum.
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfileikar og vilji til að leita nýrra leiða.
- Reynsla og þekking af rekstri og fjármálum æskileg.
- Góð tækni- og tölvukunnátta.
- Lipurð og hæfni í samskiptum.

Umsókn fylgi greinargerð í stuttu máli um hugmyndir umsækjanda um gildi og framkvæmd skólahljómsveitarstarfs og möguleika á samstarfi við grenndarsamfélagið. Auk þess fylgi umsókn yfirlit yfir nám og fyrri störf, upplýsingar um framsækin verkefni sem umsækjandi hefur leitt og annað sem málið varðar.

Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. ágúst 2020. Umsóknarfrestur er til og með 17. apríl 2020.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags. Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar, www.reykjavik.is/storf.

Nánari upplýsingar veitir Sigfríður Björnsdóttir, deildarstjóri listfræðslu, sími 411-1111. Netfang: sigfridur.bjornsdottir@reykjavik.is

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

ÚTBOÐ

Kársnesskóli þak á lausar kennslustofur

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í að byggja þak á lausar kennslustofur við Kársnesskóla. Í verkinu felst að byggja létt báruklætt skúrþak með þakköntum á tvo sambyggða kjarna, sem samanstanda af sjö kennslustofum úr gámaeiningum.

Helstu stærðir:

Heildar þakflötur beggja kjarna 890 m²

Verkinu skal skila fullbúnu 10. ágúst 2020.

Útboðsgögn eru afhent rafrænt og skulu þeir sem óska eftir útboðsgögnum senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is frá og með mánudeginum 6. apríl nk. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Tilboði skal skila til Þjónustuværs Kópavogs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi, þriðjudaginn 21. apríl 2020 fyrir kl. 11.00 og verða þau þá opnuð þar í viðurvist þeirra bjóðenda sem þar mæta, ef aðstæður leyfa ekki að bjóðendur komi saman verður opnunarfundurinn lokaður.



Kópavogsbær

kopavogur.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Sameiginleg akstursþjónusta fatlaðs fólks á höfuðborgarsvæðinu, EES útboð nr. 14799.
- Ægisborg, endurgerð lóðar 2020 2. áfangi – Jarðvinna, útboð nr. 14763.
- Ártúnsskóli, endurgerð lóðar 2020, 2. áfangi. Jarðvinna, útboð nr. 14804.
- Malbiksyfirlagnir í Reykjavík 2020 - Útboð 1 vestan Reykjanesbrautar, útboð nr. 14807.
- Malbiksyfirlagnir í Reykjavík 2020 - Útboð 2 austan Reykjanesbrautar, útboð nr. 14808.
- Fræsun malbiksslitlaga í Reykjavík 2020, útboð nr. 14809.
- Malbiksviðgerðir 2020, útboð nr. 14810.
- Hverfið mitt 2020 - vestur. Leiktæki og yfirborðsfeini, útboð nr. 14812.
- Hverfið mitt 2020 - vestur. Vesturbær, Miðbær og Hlíðar, útboð nr. 14813.
- Hverfið mitt 2020 - vestur. Laugardalur, Háaleiti og Bústaðir, útboð nr. 14814.
- Úlfarsárdalur hverfi 1, yfirborðsfrágangur 2020, útboð 14815

Nánari upplýsingar er að finna á
www.reykjavik.is/utbod



Reykjavíkurborg
Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1111
Netfang: utbod@reykjavik.is



Kennarar óskast við Víkurskóla, Vík í Mýrdal

Víkurskóli Vík í Mýrdal auglýsir eftirfarandi stöður lausar til umsóknar fyrir skólaárið 2020-2021:

Stöðu umsýjarkennara á elsta stigi, æskilegar kennslugreinar, íslenska, samfélagsfræði, danska og valgreinar.

Stöðu grunnskólakennara á mið- og yngsta stigi, æskilegar kennslugreinar, íslenska, stærðfræði, samfélagsfræði, smíði, textílmenn og tónmennt.

Stöðu sérkennara - 50% staða.

Við leitum að kennurum sem:

- ✘ hafa leyfisbréf til kennslu eða aðra háskólamenntun sem nýtist í starfi
- ✘ hafa sértæka hæfni á grunnskólastigi
- ✘ eru sveigjanlegir og með góða samskiptahæfni
- ✘ hafa faglegan metnað til að takast á við ný og spennandi verkefni
- ✘ vilja taka þátt í samstarfi og teymisvinnu
- ✘ hafa reynslu og þekkingu af upplýsingatækni í skólastarfi
- ✘ bera virðingu fyrir börnum og hafa áhuga á að starfa með þeim

Víkurskóli er lítill samkennsluskóli með um 55 nemendum.

Í Víkurskóla er leitast við að búa nemendum hvetjandi námsumhverfi. Áhersla er lögð á samstarf kennara og fjölbreytta kennsluhætti. Víkurskóli er heilsueflandi skóli og vinnur í anda Uppbyggingarstefunnar, Uppeldi til ábyrgðar. Víkurskóli er jafnframt einn af jarðvangsskólum Kötlu Geopark. Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans. Skólinn hefur um árabil tekið þátt í fjölþjóðlegu samstarfi í gegnum Erasmus+.

Gerðar eru kröfur um mikla hæfni í mannlegum samskiptum, stundvísi og breint sakavottorð.

Húsnæðishlunndi í boði.

Stöðurnar eru lausar frá og með 1. ágúst 2020.

Umsóknarfrestur er til og með 20. apríl 2020.

Umsóknir skulu sendast á netfangið skolastjori@vik.is

Nánari upplýsingar veitir Elín Einarsdóttir skólastjóri í síma 4871242 / 7761320, jafnframt heimasíða skólans www.vikurskoli.vik.is



Auglýsing um styrki Hagþenkis 2020

Hagþenkir, félag höfunda fræðirita og kennslugagna, auglýsir eftir umsóknum um eftirtalda styrki:

Starfsstyrkir til ritstarfa
Til úthlutunar eru 16.000.000.- kr.

Starfsstyrkir vegna handritsgerðar fræðslu- og heimildarmynda
Til úthlutunar eru 3.000.000.- kr.

Ferða- og menntunarstyrkir fyrir félagsmenn Hagþenkis
Til úthlutunar á vorönn eru 1.500.000.- kr.

Umsóknarfrestur til 27. apríl kl. 13.

Allar nánari upplýsingar, úthlutunarreglur og rafræn umsóknareyðublöð eru á heimasíðu félagsins: www.hagthenkir.is

Umsækjendur fá rafræna staðfestingu í tölvupósti og kennimark umsóknarinnar. Það gildir sem kvittun og gefur færi á að lagfæra eða breyta umsókninni þar til umsóknarfresti lýkur.

Hagþenkir, Þórunnartúni 2, 105. Rvk.
Sími 551-9599/ hagthenkir@hagthenkir.is

ÚTBOÐ

Flugskýli - Bygging nr. 831 á Keflavíkurlflugvelli. Lyftuhús, viðhald utan – og innanhúss. ÚTBOÐ NR. 21187

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Landhelgisgæslu Íslands og utanríkisráðuneytisins, óskar eftir tilboðum í framkvæmdir við byggingu nr. 831 á Keflavíkurlflugvelli, Háaleitishlað 1. Um er að ræða viðgerðir og málnu stáls, stálklæðninga og steyptra yfirborða utanhúss auk hreinsunar á tjörupappaklæddum þökum og einangrun og klæðningu útveggja, rif á 800 m² viðbyggingu á suðurhlíðinni. Einnig er um það að ræða að steypa upp tvö lyftuhús utan á bygginguna. Bygging nr. 831 er eitt af flugskýlum Atlantshafsbandalagsins á öryggissvæðinu á Keflavíkurlflugvelli sem rekið er af Landhelgisgæslu Íslands f.h. utanríkisráðuneytisins að stærð um 12.200 m². Fara þarf inn um vaktad hlið Isavia til þess að komast á verkstað og skulu starfsmenn verktaka hafa aðgangsheimildir inn á vinnusvæðið og fylgja öllum öryggisreglum og fyrirmælum Landhelgisgæslu Íslands, Isavia og þeim reglum sem gilda á Keflavíkurlflugvelli og á öryggissvæðinu á Keflavíkurlflugvelli.

Vettvangsskoðun verður haldin **föstudaginn 17. apríl 2020, kl. 10:00** að viðstöddum fulltrúum verkkaupa.

Tilkynna skal nöfn og kennitölur þeirra sem hyggjast mæta til vettvangsskoðunar fyrir kl. 14, fimmtudaginn 16. apríl 2020 með tölvupósti á netfangið gunnar.s@fsr.is

Tilboðum skal skila inn á TendSign útboðsvef Ríkiskaupa fyrir **30. apríl 2020, klukkan 12:00**. Verkinu skal vera að fullu lokið 1. október 2021.

Útboðsgögn eru í rafræna útboðskerfinu TendSign og skal tilboðum skilað þar inn. Útboðsgögnin verða aðgengileg á vefnum frá **8. apríl 2020**. Nánari upplýsingar og kröfur til verksins í útboðskerfi Ríkiskaupa www.tendsign.is
Leiðbeiningar: <https://www.rikiskaup.is/is/utbodsthjonusta/leidbeiningar-fyrir-tendsign>

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni: www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Útboð á mat

Seltjarnarnesbær óskar eftir tilboðum í framleiðslu/-reiðslu á mat fyrir leik- og grunnskóla á Seltjarnarnesi fyrir árin 2020 – 2023.

Útboðsgögn verða afhent frá og með **kl. 10:00, þriðjudaginn 7. apríl 2020** í þjónustuveri Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2

Tilboðum skal skila fyrir kl. **11:00 föstudaginn 24. apríl 2020** til þjónustuvers Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2.



SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

Raflagnir Tilboð

Óskum eftir tilboðum í raflagnir við endurinnréttingu á Eiríksgötu 5.
Heildarstærð húss um 3.000 m².

Áhugasamir hafi samband við Sævar Þorbjörnsson á netfang saevar@skjanni.is

J.E.SKJANNI

VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR

ÚTBOÐ

Ratsjár- og fjarskiptastöð NATO á Stokksnesi - ÚTBOÐ NR. 21188

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Landhelgisgæslu Íslands og utanríkisráðuneytisins, óskar eftir tilboðum í framkvæmdir við Ratsjár- og fjarskiptastöðina sem er staðsett á Stokksnesi rétt utan við Höfn í Hornafirði.

Verkið felst í að byggja nýtt þakvirki ofan á núverandi steypa byggingu og útveggjaglæðningu á núverandi stálvirki undir ratsjarkúlu. Einnig þarf að steypa sökkla undir veggjum sem bera klæðninguna og steypa gólfplötu að núverandi steypu húsi.

Tilboðum skal skila inn á TendSign útboðsvef Ríkiskaupa fyrir kl. 12:00 þann 30. apríl 2020. Verkinu skal vera að fullu lokið 15. nóvember 2020.

Útboðsgögn eru í rafræna útboðskerfinu TendSign og skal tilboðum skilað þar inn.

Útboðsgögnin verða aðgengileg á vefnum frá 8. apríl 2020. Nánari upplýsingar og kröfur til verksins í útboðskerfi Ríkiskaupa www.tendesign.is

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni: www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



ÚTBOÐ

TILKYNNING UM FORVAL - LOKAÐ ALÚTBOÐ

VEGNA HÖNNUNAR OG BYGGINGAR Á NÝJUM SVEFNSKÁLA Á ÖRYGGISSVÆÐINU Á KEFLAVÍKURFLUGVELLI FYRIR LANDHELGISGÆSLU ÍSLANDS - FORVAL NR. V21159

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Landhelgisgæslu Íslands og utanríkisráðuneyti auglýsir eftir verktökum til að taka þátt í forvali fyrir lokað alútboð vegna hönnunar og byggingar á 50 herbergja svefnskála á öryggissvæðinu á Keflavíkurlflugvelli. Um að ræða forval, þar sem þátttakendur verða valdir með tilliti til hæfni og reynslu. Leitað er að verktökum, sem geta tekið að sér að hanna og byggja svefnskála samkvæmt forsögn, sem gefin verður út síðar sem hluti alútboðsgagna.

Svefnskálinn skal innihalda 50 gistiherbergi með innbyggðu baðherbergi fyrir hvert herbergi, ræstiherbergi, tæknirými, ganga og tilheyrandi. Gert er ráð fyrir að skálinn sé alls um 1.000 m² að stærð á tveimur hæðum. Lagt er upp með að húsið sé einfalt í viðhaldi og rekstri, vandað og hagkvæmt í byggingu. Húsið skal uppfylla kröfur alútboðsgagna, byggingarreglugerðar og alla hefðbundna staðla og lög sem um verkið gilda. Skila skal byggingunni tilbúinni til notkunar ásamt fullfrágegninni lóð og bílastæðum eigi síðar en 15. nóvember 2021.

Fjöldi þátttakenda verður takmarkaður við 5 og verði umsækjendur fleiri verður dregið á milli hæfra umsækjenda.

Þátttökutilkynningum ásamt fylgiblöðum skal skila inn á TendSign útboðsvef Ríkiskaupa eigi síðar en 7. maí 2020, fyrir klukkan 12.00.

Forvalsgögn ásamt fylgiskjöllum verða aðgengileg í rafræna útboðskerfinu TendSign frá 7. apríl 2020.

Nánari upplýsingar og kröfur til verksins eru í útboðskerfi Ríkiskaupa www.tendesign.is

Sjá nánari upplýsingar á vefsíðunni www.utbodsvefur.is

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

RÍKISKAUP



Starf bókara og launafulltrúa

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið auglýsir starf bókara og launafulltrúa til að sinna bókhaldi ráðuneytisins auk vinnu við launavinnslur og jafnlaunastaðalinn.

Starfsmaður þarf að hafa þekkingu og reynslu á sviði bókhalds og vera nákvæmur í vinnubrögðum. Leitað er eftir drífandi og töluglögum einstaklingi með þjónustulund og góða samskiptahæfni. Í boði er starf í krefjandi og skemmtilegu umhverfi.

Starfsmaður mun starfa á skrifstofu fjármála og rekstrar í nánú samstarfi við aðrar skrifstofur ráðuneytisins auk Fjársýslu ríkisins, stofnana og birgja. Um fullt starf er að ræða og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Meginverkefni:

- Umsjón, eftirlit og ábyrgð á bókhaldi.
- Launavinnslur og vinna með jafnlaunastaðalinn.
- Umsjón ferðareikningum og uppgjöri þeirra auk eignabókhalds.
- Greiningarvinna og úrvinnsla gagna.
- Aðstoð við áætlanagerð og reikningsskil.

Umsóknarfrestur er til og með 6. apríl nk.

Frekari upplýsingar um menntunar- og hæfniskröfur og aðrar upplýsingar er að finna á Starfatorg.is

Stjórnarráð Íslands

Umhverfis- og auðlindaráðuneytið



Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Skipulagsmál á höfuðborgarsvæðinu

Staðsetning 1. lotu Borgarlínu | Ártúnshöfði - Hamraborg

Breytingar á aðalskipulagi Kópavogs og aðalskipulagi Reykjavíkur

Lögð er fram til kynningar sameiginleg verk- og matslýsing vegna breytingar á aðalskipulagi Kópavogsbæjar 2012-2024 og Reykjavíkurborgar 2010-2030 sbr. 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og laga nr. 105/2006 um umhverfismat áætlaða.

Breytingin felst í að staðsetja legu 1. lotu Borgarlínu og svokallaðar kjarnastöðvar ásamt breytingum á Sæbraut og Miklubraut. Lega Borgarlínu er afmörkuð milli Hamraborgar í Kópavogi og Ártúnshöfða í Reykjavík.

Gögn

Verk- og matslýsing eru aðgengilegar á eftirfarandi stöðum:

- samradsgatt.island.is
- borgarlinan.is
- kopavogur.is
- reykjavik.is/skipulag-i-kynningu
- adalskipulag.is

Frestur til athugasemda

Verk- og matslýsing er í kynningu frá 7. apríl til og með 9. maí 2020. Athugasemdir og ábendingar verða að vera skriflegar. Hægt er að senda athugasemdir inn á samráðsgáttina, borgarlinan@borgarlinan.is, skipulag@reykjavik.is eða skipulag@kopavogur.is



MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas.
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663-4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313



Friðjón Ö. Magnúss.
aðst. fasteignasala
Sími: 692 2704



Páll Þórolfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur
fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

Njörvasund 4

104 Reykjavík

Sýnum eftir pöntun
Bókið einkaskoðun
þriðjudaginn 7. apríl
kl. 17-18 sími: 845 8958

Sérlega falleg 81,8 fm
3ja herbergja íbúð

- Sérinngangur/loft hæð 2,50 cm í íbúð
- Endurnýjað eldhús
- Nýtt baðherbergi fallega innréttað
- Endurnýjað skolp og dren/hús í góðu viðhaldi
- Stór og mikil eignarlóð
- Sameiginlegt þvottahús með sérinngangi
- Frábær staðsetning

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

Verð: **39,9 millj.**

Funafold 87

112 Reykjavík

Sýnum eftir pöntun
Bókið einkaskoðun
sími: 616 1313

Stórglæsilegt einbýli á
2 hæðum á hornlóð innst í botnlanga

- Endurnýjað eldhús, 3 stofur, 5 svefnherbergi og 3 baðherb.
- Arinn í stofu og tvennar stórar svalir mót suðri.
- 2ja herbergja aukaíbúð í kjall.
- Möguleiki á að útbúa 3ja herbergja búð á neðri hæð.
- Heitur pottur á verönd.
- 37 fm bílskúr með hleðslustöð.
- Hiti í plani.

Friðrik P. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignasala
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

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

Verð: **145 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Ögurás 3

210 Garðabær

Sýnum eftir pöntun
Bókið einkaskoðun
sunnudaginn 5. apríl kl. 15-16
sími: 773 6000

Glæsilega endurnýjuð
113,1 fm 4ra herbergja

- Sér inngangur og sér afnotað
- Frábært skipulag, geymsla innan íbúðar
- Tekin í gegn á síðustu tveimur árum
- Hús nýlega sílanbaðað
- Einstakur friðsæll og barnvænn staður alveg við gænt svæði í holtinu

Nánari upplýsingar veitir:
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **62,4 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Hlíðartún 12 og 12A

270 Mosfellsbæ

Sýnum eftir pöntun
Bókið einkaskoðun
miðvikudaginn 8. apríl kl. 17-18
sími: 845 8958

Fallegt hús ásamt bílskúr

- Stendur á einstakri ræktunarlóð um 975,7 fm
- Rúmlega 1000 fm lóð til viðbótar
- Frábær staðsetning

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

Verð: **68,9 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is

Með þér alla leið

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958



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

Rauðhamrar 14

112 Reykjavík

Einskalega skemmtileg útsýnisíbúð á 2. hæð

- Út gengt úr stofu og eldhúsi á stórar suður svalir
- Bílskúr fylgir eigninni
- Þrjú svefnherbergi
- Falleg stofa með útsýni
- Eldhús rúmgott og bjart með góðri innréttingu L laga
- Endurnýjað baðherbergið
- Frábær staðsetning

Verð: **52,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958



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

Sóltún 5

105 Reykjavík

Falleg 130,3 fm 4ra herbergja á 3. hæð

- Svalaloktun/allt aðgengi gott
- Fataherbergi innaf svefnherbergi
- Hálf opið eldhús inn í stofu og þvottahús innaf baði
- Stæði í bílakjallara
- Frábær staðsetning. Afhending fljótlega

Verð: **72,9 millj.**

EINSTÖK STAÐSETNING OG ÚTSÝNI



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 899 1178



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

Klapparstígur 3

101 Reykjavík

Glæsileg, mikið endurnýjuð endaíbúð 3 hæð í góðu lyftuhúsi + stæði í bílageymslu

- Eignin telur opið og mjög stórt stofu og eldhúsrými, tvö svefnherbergi, anddyri og glæsilegt baðherbergi
- Sólríkar svalir, göngufæri við miðbæinn
- Laus strax

Verð: **68,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 695 5520



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

Uglugata 32

270 Mosfellsbær

Mjög vel skipulög 5 herbergja endaíbúð

- Alls 129 fm á 2. hæð
- Fjögur svefnherbergi
- Stór og björt stofa
- Opið eldhús með eyju, vandaðar innréttingar
- Geymsla innan íbúðar
- Stæði í bílageymslu

Verð: **64,5 millj.**

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 773 6000



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 773 6000



Lágland 4 108 Reykjavík

Frábærlega staðsett einbýli á besta stað í Fossvogi

Verð: **Tilboð**

- 363,7 fm þar af er bílskúr 33 fm
- Mjög gott skipulag
- Glæsilegar stofur með arni og 28,7 fm garðskáli
- Fjögur svefnherbergi á aðal hæð, en 5 skv teikningu

Nánari upplýsingar:
s. **773 6000** Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Stangarbraut 5 801 Örnverðarnes

Lóðir í Örnverðarnesi - Prastarskógur

Verð frá: **2,9 millj.**

- Stangarbraut og Kambsvegur
- Lóðir og sumarhús
- Heitt og kalt vatn ásamt rafmagni komið að lóðarmörkum.
- Lokað svæði með rafmagnshliði
- Golfvöllur og sundlaug innan svæðis

Nánari upplýsingar:
s. **775 1515** Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 773 6000



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 773 6000



Rúgukur 3b 210 Garðabær

Glæsileg stór 115,7 fm 2ja herbergja með sérinngangi

Verð: **56,9 millj.**

- Frábær staður í Garðabæ, innst í botnlanga
- Gott fataherbergi inn af hjónaherbergi
- Þvottahús innan íbúðar, stór geymsla
- Lyftuhús og stórar suðurvalir
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. **773 6000** Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Maltakur 9 210 Garðabær

Rúmgóð og björt 140 fm íbúð (nr. 203) með sérinngangi af svölum á 2. hæð

Verð: **68,9 millj.**

- Stofa og borðstofa eru í björtu rými
- Tvö svefnherbergi og þvottahús innan íbúðar
- Rúmgóðar suðvestursvalir
- Sérbílastæði í bílakjallara, stór geymsla

Nánari upplýsingar:
s. **775 1515** Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 778 7272



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 778 7272



Skógarvegur 14 103 Reykjavík

Falleg og vönduð 65,8 fm íbúð á efstu hæð í nýlegu lyftuhúsi

Verð: **46,5 millj.**

- Íbúðin er 2ja herbergja og fylgir henni stæði í bílageymslu
- Íbúðin skiptist í forstofu, baðherbergi með þvottaáðstöðu, stofu, eldhús og svefnherbergi
- Rúmgóðar suðursvalir eru frá stofu

Nánari upplýsingar:
s. **778 7272** Axel Axelsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 691 1931



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 691 1931



Lindargata 54 101 Reykjavík

Glæsileg 2ja herbergja íbúð

Verð: **34,5 millj.**

- Með sérinngangi
- Fallegt friðað hús á vinsælum stað í 101
- Stærð 58,9 fm

Nánari upplýsingar:
s. **691 1931** Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Sóleyjargata 29 101 Reykjavík

Tæplega 400 fm einbýlishús á besta stað

Verð: **240 millj.**

- 10 rúmgóð herbergi,
- 5 herbergi með sér baðherbergi
- Sauna á þakhæð, þaksvalir með heitum potti og fallegu útsýni til suðurs og vesturs
- Mikið endurnýjað á vandaðan hátt

Nánari upplýsingar:
s. **775 1515** Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Strandgata 25 220 Hafnarfjörður

Stórt hús í miðbæ Hafnarfjarðar

Verð: **74,9 millj.**

- Eignin er skráð 275,3 fm
- Heil húsa eign á góðum stað í miðbæ Hafnarfjarðar
- Húsið er nýtt sem skrifstofuhúsnæði í dag

Nánari upplýsingar:
s. **775 1515** Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515



Vallakór 6a (405) 203 Kópavogur

Falleg 81 fm 3 herbergja íbúð á 4. hæð með stórum svölum

Verð: **34,9 millj.**

- Stofa, eldhús, hjónaherbergi, svefnherbergi, baðherbergi, anddyri, þvottahús og geymsla
- Allar innréttingar og innihurðir eru sérsmíðaðar
- Íbúðin skilast með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél

Nánari upplýsingar:
s. **775 1515** Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

VEGNA COVID-19 SÝNUM VIÐ NÚ ALLAR EIGNIR EFTIR PÖNTUN

Hafið samband við sölumenn okkar og bókið skoðun – Gott að byrja leit á vefnum okkar miklaborg.is

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Umsóknir um dvöl í íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn 2020-2021.



Íbúð fræðimanns í Kaupmannahöfn, skv. reglum um hús Jóns Sigurðssonar, er laus til afnota tímabilið **26. ágúst 2020 til 24. ágúst 2021.**

Allar nánari upplýsingar og sérstök eyðublið er að finna á heimasíðu Jónshúss: jonshus.dk (Fræðimannsíbúð).

Umsóknir um íbúðina skulu hafa borist skrifstofu Alþingis eigi síðar en þriðjudaginn 14. apríl nk.

SKRIFSTOFU- OG VERSLUNAR HÚSNÆÐI



VÍNLANDSLEIÐ 14 - LAUST STRAX

155 ferm. - Næg bílastæði - Jarðhæð
Tveir inngangar - Mikið auglýsingagildi

Allar upplýsingar veita Ottó s. 620 4050 og Inga s. 620 4040.

Pípulagnir Tilboð

Óskum eftir tilboðum í pípulagnir við endurinnréttingu á Eiríksstötu 5. Heildarstærð húss um 3.000 m².

Áhugasamir hafi samband við Sævar Þorbjörnsson á netfang saevar@skjanni.is

J.E.SKJANNI
VIÐ BYGGJUM TIL FRAMTÍÐAR

RÍKISKAUP

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

Allar nánari upplýsingar veita starfsmenn Ríkiskaupa í síma 530 1400



Afmörkun verkefnis

Stefnt er að því að taka á langtímaleigu (25 ár auk mögulegrar framlengingar) nútímalegt, verkefnamiðað og sveigjanlegt húsnæði fyrir ríkisstofnanir. Gerð er krafa um staðsetningu á Akureyri í nálægð við helstu aðalgötur/tengibrautir og almenningsamgöngur. Umsjónaraðili er Framkvæmdasýslan.

Miðað er við að taka á leigu tvö rými um 1.700 fermetra hvort fyrir tvær heilsugæslur, norðurstöð og suðurstöð. Óskað er eftir upplýsingum frá áhuga sömum aðilum á markaði, t.a.m. byggingaraðilum og fasteignafélögum, til undirbúnings og upplýsingar fyrir markaðinn um fyrirhuguð áform og kröfur varðandi þau. Heimilt verður að byggja á fjárhagslegri og tæknilegri getu samstarfsaðila.

Til nánari undirbúnings á fyrirhuguðum áformum um leigu á húsnæði fyrir ríkisstofnanir er hér með óskað eftir upplýsingum frá áhugasömum aðilum sem hafa áhuga á að taka að sér að hanna, byggja, þróa og reka ofangreint húsnæði. Einnig frá aðilum sem eiga lóðir/húsnæði á Akureyri og gætu hugsanlega lagt þær fram til verkefnisins.

Upplýsingabeitni þessi er gerð á grundvelli 45. gr. laga um opinber innkaup nr. 120/2016 og felur ekki í sér skuldbindingu til að semja við ákveðna aðila.

Markmið

Í kjölfar þessarar undanfarandi markaðskönnunar, er ráðgert að hefja innkaupaferli um leigu eða byggingu húsnæðis sem verður annað hvort gerður með þjónustukaupum eða með hefðbundnu leigufyrirkomulagi eftir því hvaða niðurstaða markaðskönnun skilar. Fyrirhugað er að fyrir lok árs 2020 verði kominn á samningur við aðila sem á eða getur annast byggingu og hönnun viðkomandi húsnæðis og séð um rekstur þess. Þá skal viðkomandi húsnæði afhent fullbúið, a.m.k. að hluta, eigi síðar en vorið 2023. Kostur er ef hægt er að afhenda húsnæði fyrir það tímamark. Þá er til skoðunar að umrætt húsnæði verði afhent með húsgögnum, fullbúið til leigu.

Ferlið

Fyrsta skrefið í þessu ferli er að auglýsa undanfarandi markaðskönnun þessa og óska eftir upplýsingum frá markaðnum um framboð þeirrar þjónustu sem óskað er eftir. Að markaðskönnun lokinni verður ákveðið hvort verkefnið verður boðið út í formi þjónustusamnings eða hvort óskað verði eftir tilboðum í hefðbundnu leigufarli. Miðað er við að settar verði fram lágmarkskröfur fyrir þátttöku í innkaupaferli um þjónustukaup verði sú leið valin.

Spurningar til áhugasamra fyrirtækja

Þess er óskað að slík fyrirtæki svari eftirfarandi spurningum:

- Hvert er nafn fyrirtækisins eða samstarfsfyrirtækjanna og kennitala/-tölur? Hverjir eru helstu stjórnendur og/eða lykilstarfsmenn?
- Hvaða reynslu og getu hefur fyrirtækið/-in og starfsmenn þess, sem myndi nýtast við hönnun, byggingu, þróun og rekstur skrifstofuhúsnæðis að þessari stærðar?
- Hefur/hafa fyrirtækið/-in eignir í leigu og rekstri og þá hversu stórt er eignasafn viðkomandi?
- Óskað er eftir upplýsingum um verðhugmyndir fyrir húsnæði að þessari stærð og í samræmi við þær kröfur sem gerðar eru samkvæmt reynslu viðkomandi.
- Hvaða hæfiskröfur telur fyrirtækið/-in eðlilegt og heppilegt að gera við val á fyrirtækjum, sem eiga að veita ofangreinda þjónustu?
- Vill fyrirtækið/-in koma einhverjum upplýsingum eða athugasemdum á framfæri í tengslum við fyrirhugað leiguverkefni eða þjónustukaupi?

Nánari upplýsingar eru að finna í fylgiskjölum sem eru aðgengileg í Tendsign undir heitinu:

21179 RFI: Húsnæðisöflun fyrir heilsugæslur á Akureyri.

Þess er óskað að svör berist Ríkiskaupum í gegnum vefinn Tendsign.is eigi síðar en **5. maí, 2020.**

Fyrirspurnir skulu einnig berast í gegnum Tendsign.is

Frekari upplýsingar um þær kröfur sem húsnæðið verður að uppfylla verða aðgengilegar í hinu rafræna útboðskerfi Tendsign, **laugardaginn 4. apríl, 2020.**

Ákvæði um val á tilboði er í grein 2.7 í ÍST 30 og í 79. gr. laga um opinber innkaup. Fyrirspurnir varðandi verkefni **21179** skulu sendar rafrænt í gegnum útboðskerfið Tendsign og verða svör birt þar. Fyrirspurnarfrestur rennur út **25. apríl, 2020** en svarfrestur er til og með **29. apríl 2020.** Tilboðum skal skila rafrænt í Tendsign eigi síðar en **kl. 12:00 þriðjudaginn 5. maí 2020.**

Sjá frekari upplýsingar á vefsíðunni: www.utbodsvefur.is



ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Árborg óskar eftir tilboðum í:
„Lynghæði 2020 – U2003172“

Verkið felur í sér endurgerð á götunni Lynghæði á Selfossi, þ.e. jarðvegsskipti götu, endurnýjun stofnlagna fráveitu, vatnsveitu og hitaveitu, ásamt lagningu ídráttarröra fyrir Selfossveitur bs. Einnig þarf að leggja fráveitulagnir frá Fossheiði að Lynghæði og tengja þær við stofnræsi fráveitu í Fossheiði. Að lokum skal malbika götur og ganga frá yfirborði gangstétta.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	6800 m ³
Styrktarlag/fylling	6800 m ³
Malbik	2900 m ²
Fráveitulagnir	861 m
Vatnsveitulagnir	440 m
Hitaveitulagnir	349 m

1.áfangi, lagningu fráveitu frá Fossheiði að Lynghæði skal lokið 15. júní 2020. Verkinu skal að fullu lokið 1. október 2020.

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með **þriðjudaginn 7. apríl 2020.** Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá Eflu á Suðurlandi með tölvupósti í netfangið ba@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma 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 þriðjudaginn 28. apríl 2020** og verða þau opnuð þar að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Mannvirkja og umhverfissvið Árborgar

Mánatún 13 105 Reykjavík



Glæsileg 320 fm íbúð á 8. hæð með yfirbyggðum svölum

- 8 hæðin í Mánatúni 13
- 2 íbúðir sem búið er að sameina í eina
- 4 svefnherbergi
- 2 baðherbergi
- 4 svalir
- 4 stæði í bílageymslu
- Mikið útsýni til allra átta



Verð: **Tilboð**



Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson, lögg. fasteignasali
jko@miklaborg.is sími: 775 1515

MIKLABORG

569 7000 · Lág múla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggittir fasteignasalar

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

Viðskiptavinir Ráðum fela ráðgjöfum okkar oft að finna starfsmenn án þess að auglýsa stöðuna. Skráðu þig í gagnagrunninn okkar til að tryggja að við finnum þig þegar rétta starfið býðst.

Öflugar blöndur með staðfesta virkni sem hentar fyrir þína heilsu

Active JOINTS og Stronger BONES bæta heilsu liða og styrkja beinin ásamt því að vera öflug fyrir meltinguna. Vörurnar eru unnar úr hreinum íslenskum hráefnum með staðfesta virkni og framleiddar á Íslandi. Viðskiptavinir eru afar ánægðir með þessa nýjung og mæla með vörunum.

Víð vöndum til verka og sækjum í sjálfbærar auðlindir úr sjó og af landi. Við notum hreina íslenska náttúruafurð, náttúruleg og hrein hráefni sem ekki eru erfðabreytt og stuðla að sveigjanlegri liðum, því með sveigjanlegri líkama erum við færari til að takast á við verkefni í dagsins önn,“ segir Ólöf Rún Tryggvadóttir, stofnandi Eylif.

Active JOINTS inniheldur uppbyggjandi næringarefni og hefur áhrif á auma og viðkvæma liði, eykur sveigjanleika þeirra, styrkir bein og eykur orku ásamt því að húð, neglur og hár njóta góðs af.

Active JOINTS inniheldur eingöngu íslensk hráefni með staðfesta verkun: kalkþörungum, smáþörungum (Astaxanthin), GeoSilica, birki, C-vítamín og D3-vítamín.

Virkar vel á liðina

- Eykur liðleika og minnkar óþægindi
- Vinnur vel á viðkvæmum og aumum liðum
- Styrkir beinin, byggir upp bein og bandvef
- Eykur orku og þrek og styttr tímarn í endurheimt
- Óflugt andoxunarefni, góð vörn fyrir frumur líkamans
- Styrkir meltinguna og kemur jafnvægi á hana
- Nærandi fyrir húðina, hárið og blóðrásina

Stronger BONES inniheldur uppbyggjandi næringarefni, en margra ára rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð áhrif þeirra á beinauppbyggingu. Það hefur fyrst og fremst áhrif á styrkingu beina en húð, liðir, neglur og meltingin njóta líka góðs af. Stronger BONES inniheldur eingöngu íslensk hráefni með staðfesta verkun: kalkþörungum, GeoSilica, C-vítamín, D3-vítamín ásamt sinki og mangan.

Byggir upp og styrkir beinin og bandvef

- Styrkir varnir líkamans
- Eflir ónæmiskerfið
- Eykur liðleika, gott fyrir liðina
- Styrkir og bætir meltinguna
- Nærandi fyrir húðina og hárið
- Tuggutöflur, tyggid 3 töflur á dag

Eylif vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaupum, Hagkaupi, Heilsuhúsinu, Melabúðinni og á www.eylif.is

Ókeypis heimsending af www.eylif.is



EYLÍF

Heilsan er dýrmætust



Laus við óþægindi í hnjám og brjóstsviðinn er horfinn

„Ég var búinn að taka annað fæðubótar-efni í nokkur ár vegna óþæginda í slitnum hnjám. Ég var samt alltaf með einhver óþægindi, sérstaklega í öðru hnénu þegar ég var undir miklu líkamlegu álagi.“

Ég skipti yfir í Active JOINTS og fljótlega minnkuðu verkirnir og hættu svo alveg. Ég er samt búinn að vera undir miklu líkamlegu álagi og hef keppt meira í hjólreiðum en nokkru sinni áður.

Annað gerðist sem ég átti ekki von á. Ég hef þjáðst af miklum brjóstsviða í mörg

ár og verið að tryggja brjóstsviðatöflur og taka kúra reglulega. Ég áttaði mig á því eftir að hafa tekið Active JOINTS í nokkrar vikur að ég hafði ekki fundið fyrir brjóstsviða í nokkurn tíma. Eina skýringin sem ég fann var að Active JOINTS virkaði svona vel á meltingarkerfið hjá mér. Þvílíkur léttir sem þetta var fyrir mig. Ég get ekki annað en mælt með Active JOINTS.

Þetta er öflugt efni.

Hartmann K. Guðmundsson



Getur loksins þrjónað aftur

Þær Dagrun Mjöll Ágústsdóttir og Brenda Pretlove hafa báðar afar góða reynslu af Active Joints. „Ég fékk heilablóðfall fyrir tæplega fimm árum og hef síðan átt við afleiðingar af því,“ segir Dagrun. „Það lýsir sér helst þannig að ég hef verið stíð og lengi að koma mér á fætur á morgnana. Ég hef einnig verið mjög stíf og stíð í fingrum og fótum og átt frekar erfitt með gang.“ Dagrun hefur notað Active Joints í nokkra mánuði og fann fljótlega mun á sér. „Núna er ég orðin svo miklu betri í líkamanum, meltingin er betri, ég á auðveldara með að ganga og er fljótari að koma mér í gang á morgnana. Ég er líka loksins farin að geta þrjónað aftur en það er eitthvað sem ég gat ekki í nokkur ár. Það er því líkur munur því mér finnst svo gaman að þrjóna. Árangurinn af því að nota Active Joints hefur verið alveg ótrúlegur og ég mæli svo sannarlega með Active Joints, því það virkar mjög vel fyrir mig.“

Dagrun Mjöll Ágústsdóttir



Styrkja beinin og kemur jafnvægi á meltinguna.

Öflug blanda fyrir liðina, gott fyrir húðina og meltinguna.



Meltingin komin í lag

Til margra ára hef ég átt í vandræðum með meltinguna sem hefur valdið mér töluvert miklum óþægindum. Ég hef notað Stronger BONES tuggutöflurnar undanfarið til að styrkja beinin og meltinguna. Stronger BONES hefur reynst mér vel frá fyrsta degi og meltingin er komin í mjög gott lag. Ég fæ mér þrjár töflur á dag og það er líka svo þægilegt að taka þær, því þetta eru tuggutöflur og góðar á bragðið. Ég mæli tvímælaust með Stronger BONES.

Sigríður Lovísa Sigurðardóttir



Kjúklingur í karrí með sætum kartöflum.

Kitlaðu bragðlaukana

Vantar þig hugmyndir fyrir kvöldmatinn? Hér eru nokkrar uppskriftir sem ættu að gleðja bragðlaukana um helgina eða bara á virkum dögum.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þetta eru ólíkir réttir en allir bragðgóðir og einfaldir í matreiðslu.

Taco-pottréttur

Þessi uppskrift er vinsæl hjá öllum aldri. Þetta er dæmigerður föstudagsréttur en má auðvitað vera með á hverjum degi. Uppskriftin miðast við fjóra.

400 g nautahakk
2 msk. maisolía
2 laukar
2 gulrætur
2 rauðar paprikur
2 hvítlauksrif
½ poki taco-krydd
1 dós hakkaðir tómatar
2 msk. tómaturé
2 dl vatn

1 grænmetisteningur
1 dós niðursoðnar svartar baunir
4 msk. sýrður rjómi
1 lúka ferskt kóriander
2 vorlaukar
2 límónur

Tortilla-nasl

Hitið olíu og steikið hakkið. Setjið hakkið í skál á meðan niðurskorið grænmetið er steikt í olíu. Þegar laukur og annað grænmeti er steikt er hakkið sett aftur út í pottinn og taco-kryddinu stráð yfir. Bætið þá við tómötum, tómaturé, vatni og krafti og látið suðuna koma upp. Látið malla í svolitla stund í viðbót og bætið við vatni ef rétturinn er of þykkur.

Skolið baunirnar og setjið saman við. Bragðbætið með salti og pipar. Skerið vorlaukinn og stráð honum yfir áður en rétturinn er borinn fram.

Berið réttinn fram rjúkandi



Taco-pottréttur getur létt lundina. Hægt er að bæta út í réttinn uppáhaldsgrænmetinu.



Vínarsnitel er þjóðarréttur í Austurríki. Það er þó einnig mikið borðað á Ítalíu en þar heitir rétturinn Milanese.

heitan með sýrðum rjóma, fersku kóriander, límónubátum og naslinu til hliðar. Gott brauð passar líka vel með þessum rétti eða hrísgrjón en það er ekki nauðsynlegt.

Kjúklingur í karrí með sætkartöflum

Þetta er mjög góður réttur sem hefur innblástur frá Karíbahafi. Uppskriftin miðast við fjóra.

500 g úrbeinuð kjúklingalæri
1 laukur
3 hvítlauksrif
50 g ferskt engifer
1 rauður chillipipar
3 msk. tómaturé
1 msk. kórianderduft
1 msk. cumin
½ dl olífuolía
4 dl kókосmjólk
2 dl kjúklingasoð
700 g sætar kartöflur
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
200 g strengjabaunir
Fersk mintu og ferskt kóriander

Setjið lauk, hvítlauk, engifer og chili í matvinnsluvél og maukið saman með tómaturé, kóriander, cumin og olíu.

Skerið kjúklinginn í bita. Hitið barmháa pönnu og setjið kryddmaukið út á. Steikið og hrærið

í þrjár mínútur. Bætið því næst kjúklingabitunum við og steikið áfram í þrjár mínútur eða þar til þeir fá lit. Þá fer kókосmjólk saman við ásamt kjúklingasoði. Látið suðuna koma upp og látið malla í fimm mínútur.

Skerið kartöflurnar í litla bita og setjið út í réttinn. Sjóðið áfram í tíu mínútur eða þangað til kartöflurnar verða mjúkar. Hrærið af og til, bragðbætið með salti og pipar. Loks eru baunirnar settar saman við ásamt mintu og kóriander. Berið réttinn fram með góðu brauði.

Vínarsnitel

Vínarsnitel er alltaf mjög gott. Það er gert með þunnum sneiðum af kálfakjöti sem eru settar í hveiti, egg og brauðrasp. Vínarsnitel er oft borið fram með frönskum eða soðnum kartöflum og stundum majónessósu. Uppskriftin miðast við fjóra.

800 g gott kálfakjöt
1 tsk. salt
½ tsk. nýmalaður pipar
4 egg
5 dl hveiti
3 msk. smjör til að steikja upp úr
3 msk. olía
Sitrónubátar

Skerið kjötið í fjórar sneiðar og

berjið það niður í um það bil 5 cm þykkt. Bragðbætið með salti og pipar á báðum hliðum. Setjið hveiti í eina skál, hrærd egg í aðra og brauðrasp í þá þriðju. Setjið bökunarpappír á ofnplötu.

Leggið kjötið fyrst í hveiti, síðan eggjög og loks allt í raspinn. Leggið á pappirinn. Hitið pönnu og setjið fyrst um það bil einn fjórða af smjörinu og olíu. Steikið tvær sneiðar í einu þar til þær eru orðnar gullinbrúnar. Leggið aftur á bökunarpappír á meðan hinar tvær eru steiktar. Hafið hita á ofninum og geymið kjötið þar inni á meðan meðlæti er gert klárt. Það gæti verið baunir eða hrásalat eftir smekk hvers og eins.

Majónes með sólþurrkuðum tómötum

Þessi kalda sósa gengur vel með vínarsniteli en einnig með alls kyns fiski. Majónes er gert frá grunni en vitaskuld má nota tilbúið úr búðinni.

2 eggjarauður
½ tsk. salt
1½ msk. sitrónusafi eða hvítvinsedik
4 dl olía, um það bil
¼ tsk. nýmalaður pipar
¼ kajennpipar
1 hvítlauksrif
8 sólþurrkaðir tómatar í olíu
1 msk. tómaturé
½ tsk. sykur

Þeytið eggjarauður með saltinu þar til þær verða ljósar og þykkar. Bætið þá kryddi og sitrónusafa saman við. Þeytið áfram og látið olíuna saman við í mjörri bunu hægt og rólega þar til majónesið verður nægilega þykkt.

Hakkið hvítlauk og sólþurrkaða tómata í blandara og setjið síðan saman við majónesið. Bragðbætið með sykri, salti, pipar og kajennpipar ásamt sitrónusafa.

TILBOÐ
2 fyrir 1
í apríl



Astaxanthin frá Algalíf er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbæran hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverlanir, Costco og flestum stórmörkuðum.

Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

- Rannsóknir sýna að Astaxanthin er allt að 6000 sinnum sterkara andoxunarefni en C vítamín.
- Náttúrulegasta og hreinasta uppspretta astaxanthins finnst í smáþörungum sem kallast Haematococcus pluvialis, en þeir framleiða þetta sem varnarefni gegn erfiðum aðstæðum í umhverfinu?

Styrktu ónæmiskerfið með Astaxanthin!*



* Park JS et al. Nutr Metab. 2010;7:18.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr 2020 Renault Zoe 52 Kw. VINSÆLAST RAMAGNSBÍLL Í EVRÓPU. Drægni 395 km. Flottasta tupa = Intens + Með hraðhleðslu. 5 lítr í boði á staðnum. Á GAMLA GENGINU: kr. 4.190.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Framleiðum og eigum á lager sterkar og ódýrar krókheysisgrindur með eða án gámalása. Veljum Íslenskt.
Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík

s. 8946000

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Málarar

LÖGG. MÁLARAMEISTARI

Tökum að okkur alla málningarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Löggiltir málarar geta bætt við sig verkefnum. Veitum sveigjanleg greiðslukjör við allra hæfi. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Skemmtanir

Bingóleiga
bingospil.is

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Stórhöfða Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is



Tvennar RAS blikk klippur til sölu. Klippa frá 5-1035 mm á landi allt að 6mm þykkt. 1. 4 metra klippur árgærd 2007. 2. 3 metra klippur árgærd 2001. Báðar klippur yfirfarnar og í góðu standi. Upplýsingar í síma: 824-4043



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

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only/Aðeins 1-3 students/nemendur. Einnig Sérnámskeið fyrir Hebrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 6/4, 4/5, 1/6, 29/6, 27/7, 14/9, 12/10, 9/11, 7/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. AM & PM/Fh. & eh. Price/Verð: 49.500.- Labour Unions pay back 75-90 % of price/Stéttafélög endurgreiða 75-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans. Is - facebook.com/fullordinsfraedslan - Fullordinsfraedslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

FRÍSTUNÐABÍL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bíl. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Atvinna

Atvinna óskast

Faglærður Húsasmiður/einyrki með mikla reynslu óskar eftir vinnu. S:782-0040

Til sölu



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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

Þjónusta



Gæðamúr ehf.

Gunnar Björn Jónsson

Löggiltur múrarameistari

Sími: 845-4050

E-mail: gaedamur@gmail.com

Alhliða múrverk - Flísalagnir - Flotun - Steining

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

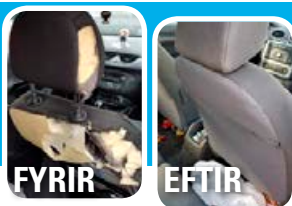
Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

ER BÍLSÆTID RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir-, mótörhjóla og snjósleðasæti. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 575 www.hs@bolstrun.is

worknorth.is

WORK NORTH

HÚSARIF • JARÐVEGSVINNA
STEYPUSÖGUN • KJARNABORUN • MÚRBROT
Sími. 852-5804 | 852-5808 | worknorth@simnet.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



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

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

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞAÐ ER ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

VP Múrari ehf

Flísalögn, múrviðgerðir og alhliða málningavinna innan og utanhús. Parketlögn og fleira.

Leitaðu verðtilboða þér að kostnaðarlausu

Sími 766-3597 - vpmurari@gmail.com

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

GULAPING 32

203 Kópavogur

PANTAÐU SKOÐUN
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **695 5520**

Glæsileg íbúð með sér inngangi og bílskúr

- Alls 175 fm þar af bílskúr 42 fm
- Stór alrými, svalir og sér verönd
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Heitur pottur á verönd
- Gott viðhaldslétt og klætt húsnæði

Verð: **69,9 millj.**

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

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

SÚLUHÓLAR 6

111 Reykjavík

PANTAÐU SKOÐUN
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **695 5520**

Glæsileg 3ja herb íbúð á 2 hæð

- Alls 73 fm með sérgæmslu
- Mikið endurnýjuð
- Ný eldhúsinnrétting og tæki
- Ný gólfefni
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Útgent á svalir frá hjónaherbergi

Verð: **34,9 millj.**

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

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

FAGVIS

FASTEIGNAMIDLUN
Breiðumörk 13 | Sími 483 5900 | Gsm. 860 2078 | fagvis@fagvis.is

BÓKID SKOÐUN

Bláengi 3 og Bláengi 3a, 816 Ölfus

Einstaklega vandað parhús í litlu hverfi í næsta nágrenni við Hveragerði.
Íbúðirnar eru 158,8 fm að stærð með innbyggðum bílskúr. Þær skiptast í forstofu, þrjú svefnherbergi, eldhús, stofu, tvö baðherbergi, þvottahús og gæmslu. Húsið stendur á stórrí eignarlóð og ónýttur byggingareitur er um 90 fm.
Verð fullbúið 59,6 millj. og tilbúið til innréttinga 52 millj.

Nánari upplýsingar veitir **Kristín Rós Magnadóttir** í síma 860-2078 eða á kristinros@fagvis.is.

Kristín Rós Magnadóttir, Lögg. fasteignsali

GERPLUSTRÆTI 13

270 Mosfellsbær

PANTAÐU SKOÐUN
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **695 5520**

135 fm útsýnisíbúð á efstu hæð

- Tvö stæði í lokaðri bílgæmslu
- Þrjú svefnherbergi ásamt TV herbergi
- Stór björt stofa / Opið eldhús
- Vandaðar innréttingar
- Parket á gólfum

Verð: **69,9 millj.**

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

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

REYKJAVEGUR – REYKJASKÓGI

801 Biskupstungur

PANTAÐU SKOÐUN
Við virðum samkomubann og biðjum fólk því að panta skoðun í síma: **695 5520**

Glæsilegt 97 fm sumarhús

- Á steypum sökklí, 5214 fm eignarland
- Þrjú svefnherbergi, rúmgóð stofa
- Stór pallur með heitum potti
- Kjallari með góðri vinnuádstöðu
- Kjarri vaxin lóð á lokuðu svæði
- Vönduð og vel smíðuð eign

Verð: **37,5 millj.**

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

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

job Finnum draumastarfið saman

Opið hús

Laugardaginn 4.apríl kl. 14:00 – 15:00
Sunnudaginn 5.apríl kl. 14:00 – 15:00

Gerðarbrunnur 2 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Aðgengi gesta inn í húsið verður stýrt í samræmi við samkomubann

3ja herbergja íbúðir
93,1 fm
Verð 49,9 millj.
Bílastæði í bílageymslu

2ja herbergja íbúðir
68,7 fm
Verð 38,9 millj.

4ra herbergja íbúðir
121,9 fm
Verð frá 57,9 millj.
Bílastæði í bílageymslu

Nýtt fallett tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli í fjölskylduvænu umhverfi. Húsið er einangrað og klætt að utan með áklæðningu. Áklæddir timburgluggar. Stæði í opinni bílageymslu fylgja 3ja og 4ra herbergja íbúðunum. Góð staðsetning neðst í Úlfarsárdal, skóli, leikskóli og íþróttasvæði í næsta nágrenni.
Afhending í maí/júní 2020.

Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533

Thelma Víglundsóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700

FJÖLHÚS
FASTEIGNASALA

www.fjolhus.is Lágmúla 6 sími 511 1020



Reykjavík á votum vetrardegi í janúar.

Mynd: Hreinn Hákonarson.

Áform um opið hús fyrir konur í fíknivanda

Frú Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, hefur lengi haft hug á að kirkjan veitti heimilisláusu fólki þjónustu. Í september 2019 skipaði hún starfshóp til að kanna hvar þörfin væri brýnust og í framhaldinu að leggja til fyrirkomulag slíkrar þjónustu.

Í starfshóp biskups um úrræði fyrir heimilisláusa eru Ragnheiður Svverrisdóttir, djákni, sr. Hjalti Jón Svverrisson og Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi Hjálparstarfs kirkjunnar. Sr. Hreinn S. Hákonarson, fyrrum fangaprestur, er hópnur til ráðuneytis.

Biskup hefur síðan farið þess á leit við Hjálparstarf kirkjunnar að það hafi umsjón með verkefninu. Undirbúningur er nú hafinn og ef allt fer að óskum munu konur sem hvergi eiga athvarf yfir daginn geta sótt opið hús strax í haust.

Starfshópurinn komst að þeirri niðurstöðu að mestu þörf fyrir þjónustu hefðu konur sem ekki eiga í öruggt hús að venda á daginn en samkvæmt skýrslu Reykjavíkurborgar frá 2017 um fjölda og hag utangarðsfólks voru 108 konur heimilisláusar í borginni það ár, flestar þeirra á þritugsaldri. Konukot Rauða krossins og athvarfið á Lindargötu eru opin frá því síðdeginn og fram á morgun svo yfir hádaginn eiga margar sem þangað sækja ekki öruggt húsaskjól.

Starfshópurinn skilaði tillögum sínum til biskups í desember síðastliðnum um opið hús fyrir heimilisláusar konur ásamt kostnaðaráætlun um verkefnið. Hugmyndin er að hafa opið hús alla daga ársins frá klukkan 11.00-17.00 og að bjóða konunum upp á heita máltíð í hádeginu og kaffihressingu síðdegis. Frú Agnes lagði málið fyrir Kirkjuráð sem samþykkti það á fundi sínum 11. desember síðstliðinn og fjárveiting til verkefnisins liggur fyrir á fjárhagsáætlun þjóðkirkjunnar fyrir árið 2020.

Fyrirmyndin frá Boston

„Lengi hef ég sjálf hugsað til þeirra sem ekki eiga vísan samastað í tilverunni. Eftir að ég flutti til Reykjavíkur sá ég með eigin augum að úrræði fyrir fólkið á götunni voru ef til vill ekki næg. Eftir fræðsluferð starfsfólks á Biskupsstofu til Boston þar sem við heimsóttum meðal annars lútherska kirkju sem tók á móti fólki á götunni sá ég fyrirmynd sem hægt væri að læra af. Í þessari kirkju hefur safnaðarheimilin á neðri hæð kirkjunnar verið breytt þannig að hluti af því er tekinn undir kojur þar sem 10-12 manns geta gíst, hluti er matsalur og restin er hreinlætisaðstaða. Fólk borgar einn til tvo dali fyrir næturhvíldina og matinn. Eins og oft er sagt þá geta allir hjálpað einhverjum en enginn getur hjálpað öllum,“ sagði biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir, um það hvernig hugmyndin um opið hús fyrir konur í fíknivanda kom til.



Biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir.



Aðstæður í fátækrahverfum Kampala, höfuðborgar Úganda eru mjög bágbornar. Ekkert rennandi vatn er þar og engin sorphirða. Börnin fara í skólann eldsnemma á morgnana, oft ekki nema með hnefayflli af hnetum til að borða yfir daginn.

Draumarnir rætast með þinni hjálp!

Þökk sé hjartahlýju fólki á Íslandi útskrifast ár hvert fleiri en 500 unglingar úr verkmenntasmiðjum í fátækrahverfum Kampala, höfuðborg Úganda. Eftir árs nám í öngrein í smiðjunum fær unga fólkið langflest vinnu í borginni og getur séð fyrir sér á þann hátt sem þau kjósa.

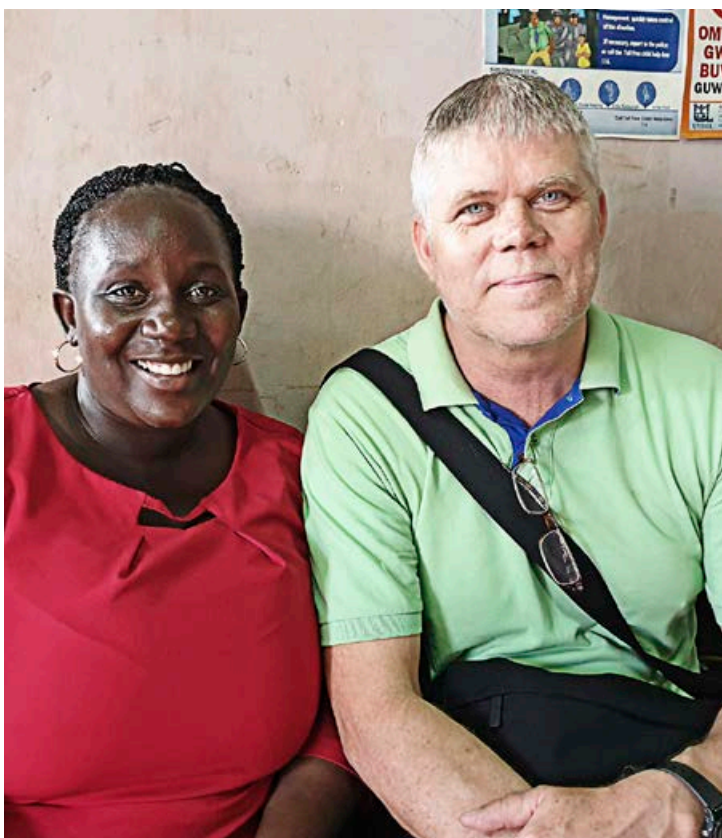
Hjálparstarf kirkjunnar hefur rekið smiðjur með innlendum hjálparsamtökum sem heita Ugandan Youth Development Link, UYDEL, í þremur hverfum Kampala frá byrjun árs 2017. UYDEL hafa áratuga reynslu af því að vinna með ungu fólki í fátækrahverfum og eru leiðandi í baráttunni gegn mansali og barnaprælkun í Úganda. Hjálparstarf Lútherska heimssambandsins í Úganda, hefur milligöngu um samstarfið og gegnir eftirlitshlutverki með starfinu í Kampala.

Úgandabúar eru nær 46 milljónir talsins en nær helmingur þeirra (48,5%) er yngri en 15 ára. Þrátt fyrir að langflestir, um 80%, búi í sveitum landsins og lifi af landbúnaði flykkist fólk í síauknum mæli til höfuðborgarinnar í leit að betra lífi. Þar búa hins vegar um 700 þúsund af 1,7 milljónum íbúa við sára fátækt.

Fátæktin rekur unga fólkið til þess að taka þátt í glæpagengjum eða jafnvel til að selja líkama sinn svo þau eigi fyrir mat og öðrum nauðsynjum. Aðstæðurnar gera það einnig að verkum að unglingarnir verða auðveldlega fíkniefnum að bráð.

UYDEL rekur smiðjur fyrir börn og ungmenni á aldrinum 13–24 ára í fátækrahverfunum til þess að gefa unglingunum þar tækifæri til betra lífs. Árið 2020 mun Hjálparstarf kirkjunnar senda alls 16 milljónir króna til reksturs þriggja þeirra út árið.

Peningarnir koma frá fólki á Íslandi. Annars vegar frá íslenskum stjórnvöldum en utanríkisráðuneytið hefur samþykkt að greiða 80% af kostnaði við verkefnið á hverju ári til ársloka 2023. Hins vegar frá hjartahlýjum einstaklingum sem leggja starfinu lið með mánaðarlegu framlagi sem Hjálparliðar eða með stökum styrk.



Anna Nabulya yfirfélagsráðgjafi UYDEL og Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar í smiðjunni í Makindye-hverfi. Bjarni fer einu sinni á ári til Kampala til að ræða við starfsfólk UYDEL um það hvernig verkefnið gangi og fylgist um leið með því að peningarnir frá Íslandi séu vel nýttir. Hann skoðar starfið í smiðjunum og hittir krakkana í þeim og líka krakka sem hafa útskrifast úr smiðjunum.



Ashraf með ömmu sinni við saumavélina.



Frænka Ashraf sýnir kjólinn sem hann hannaði og saumaði.

Ashraf - leggðu nafnið á minnið!

Saga Ashraf sem er 19 ára gamall er saga sigurvegara. Hann býr hjá ömmu sinni ásamt yngri systur í fátækrahverfi í Kampala. Ashraf gat ekki haldið áfram í framhaldsskóla sökum efnaleysis en sagði að í smiðju UYDEL og Hjálparstarfs kirkjunnar hefði hann fengið tækifæri til að elta draum sinn um að verða dag einn frægur fatahönnuður. Ashraf útskrifaðist með hæstu einkunn úr smiðjunni snemma vors 2019 og í verðlaun fékk hann saumavél sem hann notar við vinnu sína heima við.

Í maí 2019 var hann líka orðinn vinsæll kennari UYDEL í fatahönnun og saumaskaup. Ekki nóg með það heldur stjórnar hann einnig trumbuslætti undir hefðbundnum dansi og sinnir jafningjafræðslu um lífsleikni og kynheilbrigði.

Heima hjá sér klæðskerasaumar Ashraf fyrir fólk en segist vilja byrja smátt og rukka ekki of háu verði fyrir vinnu sína heldur byggja upp kunnahóp og verða þekktur fyrir gæði og gott verð. Fötin sem hann klæðist á myndunum hannaði hann og saumaði sjálfur.

Á myndinni hér að ofan (til hægri) sýnir frænka Ashraf kjól sem hann hannaði og saumaði. Hann tók skýrt fram að kjóllinn færi betur konunni sem hefði pantað hann enda sniðinn á hana en ekki frænku. Alls staðar þar sem fulltrúar Hjálparstarfsins fóru um með Ashraf í maí 2019 var augljóst að hann er leiðtogi í eigin lífi og mikil fyrirmynd annarra unglunga í hverfinu sem hann býr í. Hver veit nema flíkur hans verði á forsíðu Vogue einn daginn!



Ashraf, Bjarni Gíslason og starfsfólk UYDEL á leið um fátækrahverfi í Kampala.

Draumar krakkanna í fátækrahverfunum í Kampala virðast ekki stórir

– þau dreymir um að lifa því sem við köllum venjulegu lífi. Námið í smiðjum UYDEL og Hjálparstarfs kirkjunnar gefur þeim tækifæri til að láta þennan hófstílla draum sinn rætast. UYDEL getur rekið smiðjurnar vegna þess að hjartahlýtt fólk á Íslandi vill gefa unglungunum þetta tækifæri! **Kærar þakkir fyrir það!**

Í smiðjum UYDEL og Hjálparstarfs kirkjunnar í Kampala starfa félagsráðgjafar með unglungum sem hafa ekki getað haldið áfram í skóla sökum fátæktar og búa við ömurlegar aðstæður. Markmiðið er að hjálpa börnum og ungmönnum á aldrinum 13–24 ára með því að bjóða þeim upp á ársnám í iðngrein sem þau geta svo notað til að sjá fyrir sér. Líka að unglungarnir taki þátt í uppbyggilegum tómstundum og námskeiðum sem styrkja sjálfsmyndina.

Í jafningjafræðslu eru unglungarnir upplýstir um kynheilbrigði og rétt sinn til heilbrigðisþjónustu. Í Úganda verða stelpur gjarnan mæður mjög ungar en með fræðslu til bæði stelpnanna og ekki síður til stráka, meðal annars um notkun smokka, fá þær tækifæri til að fresta barneignum. Unglingarnir fá smokka í smiðjunum en notkun þeirra kemur einnig í veg fyrir smit kynsjúkdóma.

Í smiðjunum er boðið upp á nám í tölvu-

og farsímaviðgerðum, rafvirkjun, fatasaumi og fataprjóni, töskugerð, sápuverð, hárgreiðslu og förðun, eldamennsku og þjónastarfi. Skipulagið er yfirleitt þannig að kennsla í iðngreinum er fyrir hádegi en boðið er upp á söng, íþróttir og jafningjafræðslu eftir hádegi.

Eftir ársnám hafa unglungarnir lært það mikið að þeir geta komist í starfsnám í fyrirtækjum eða komið sér upp eigin sölu- eða viðgerðarbásam.

Félagsráðgjafar UYDEL hafa milligöngu um starfsnámið og fylgja krökkunum eftir og athuga hvernig þeim reiðir af eftir námið.

Samkvæmt könnun félagsráðgjafa UYDEL meðal unglunga sem höfðu stundað nám í smiðjunum námsárið 2017–2018 voru 63% þeirra sem fóru í starfsþjálfun komin í launað starf árið 2019, 21% höfðu hafið eigin rekstur en 16% voru enn án vinnu.

Mannúðaraðstoð og þróunarsamvinna ...



... í Malaví

Hjálparstarf kirkjunnar sendi síðasta haust 7,4 milljóna króna framlag til mannúðaraðstoðar við þúsundir íbúa sem áttu um sárt að binda eftir að fellibylurinn Idai reið yfir landið í mars 2019. Framlagið er að meðtöldum frábærum stuðningi utanríkisráðuneytisins við starfið.

Í kjölfar fellibylsins hóf Hjálparstarf kirkjunnar í Malaví að aðstoða þá 8.800 íbúa í héruðunum Phalombe og Chikwawa sem verst urðu úti og útvegaði þeim næringarríka fæðu og tryggði þeim aðgengi að drykkjarhæfu vatni og hreinlætisaðstöðu. Sérstök áhersla var lögð á að börn yngri en fimm ára fengju næga næringu en einnig

var unnið að því að íbúarnir og þá sérstaklega börnin nyttu sálræns stuðnings til að takast á við streitu í kjölfar hamfaranna. Þá hefur verið unnið að því að styrkja viðbragðsgetu samfélagsins við hamförum og bændur hafa fengið aðstoð við að koma hjólum atvinnulífsins aftur af stað.

... í Eþíópíu

Stærsta verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar í þróunarsamvinnu til lengri tíma er með sárafátæku fólki sem býr á miklum þurrkasvæðum í Sómalífylki í Eþíópíu. Frá ársbyrjun 2018 hefur Hjálparstarfið starfað þar með 3.000 fjölskyldum sem búa við mjög slæm skilyrði í héraðinu Kebri

Beyah að því að tryggja fæðuöryggi þeirra. Meginmarkmið verkefnisins eru að bæta aðgengi að drykkjarhæfu vatni, að fólkið geti aukið fæðuöryggi sitt með umhverfisvernd og bættum aðferðum í landbúnaði og að styrkja stöðu kvenna, samfélaginu öllu til farsældar. Verkefniskostnað-

ur nam 41 milljón króna starfsárið 2018–2019 og nýtur Hjálparstarfið stuðnings utanríkisráðuneytisins við verkefnið samkvæmt verklagsreglum þess um styrki til verkefna borgarasamtaka í þróunarsamvinnu.



... í þágu munaðarlausra vegna HIV/alnæmis í Úganda

Í sveitahéruðum í Lyantonde og Rakai í Úganda aðstoðar Hjálparstarf kirkjunnar börn sem búa við örbirgð. Foreldrar barnanna eru annað hvort látnir af völdum alnæmis eða mjög lasburða og eru ekki færir um að tryggja heilsu þeirra og tækifæri til mannsæmandi lífs. Fjölskyldurnar búa í kofahreysum og hafa hvorki nægan aðgang að vatni og hreinlætisaðstöðu né næringarríkri fæðu.

Aðstoðin er veitt í samstarfi við innlendu grasrótarsamtökin RACOBAA en þau hafa starfað í þágu HIV-smitaðra í Úganda í meira en áratug. Hún felst fyrst og fremst í því að reist er einfalt múrsteinshús fyrir börnin, aðgengi að drykkjarvatni er tryggt með 4000 lítra tanki fyrir rigningavatn, sem reistur er við hlið hússins og útikamar er reistur til að stuðla að bættu hreinlæti. Til þess að stuðla að

góðri heilsu barnanna fá fjölskyldurnar geitur til ræktunar, áhöld og útsæði til að hefja matjurtarækt á landspildu sem nágarnar leyfa þeim að nota. Á starfsárinu 2018–2019 varði Hjálparstarf kirkjunnar 11,2 milljónum til aðstoðarinnar og naut góðs stuðnings utanríkisráðuneytis til þess.

... á Indlandi.

Börn sem búa við sára fátækt geta stundað nám og eru á heimavist, þökk sé hjartahlýju fólki frá Íslandi, en frá árinu 1989 hafa Hjálparstarf kirkjunnar og Fósturforeldrar stutt starf Sameinuðu indversku kirkjunnar, United Christian Church of India eða UCCI, í Andhra Pradeshfylki í austurhluta Indlands.

UCCI rekur þar skóla, heimavist og spítala ásamt því að gefa fjölskyldum sem búa við sára fátækt mat. Um mitt ár 2019 nutu 225 börn og unglingar stuðnings Fósturforeldra og Hjálparstarfsins til náms en auk þess greiðir Hjálparstarfið laun átta kennara við skólann. Heildarframlag til starfs UCCI nam 10,7 milljónum króna á starfsárinu 2018–2019.



Kærar þakkir fyrir frábæran stuðning!

Börn í fermingarfræðslu þjóðkirkjunnar gengu í hús í sóknum um land allt í október síðastliðnum með bauk frá Hjálparstarfi kirkjunnar í hönd. Börnin gáfu þannig af tíma sínum til að safna fé til verkefna Hjálparstarfsins í Afríku.

Alls söfnuðu tilvonandi fermingarbörn 7.102.351 krónu og er framlag þeirra og fólksins sem tók vel á móti þeim afar dýrmætt.

Kærar þakkir!



Vilt þú vera Hjálparliði?

Hjálparliðar eru öflugur hópur hjartahlýrra einstaklinga sem styrkja starf okkar með mánaðarlegri upphæð að eigin vali. Með þeirra hjálp getum við sinnt brýnu hjálparstarfi innanlands og utan.

Með stuðningi Hjálparliða ...

- fá fjölskyldur sem búa við sárafátækt **inneignarkort** í verslunum og úthlutuð föt
- geta börn **efnaminni** foreldra **stundað íþróttir** og tómstundastarf
- **rjúfum** við einangrun kvenna sem búa við **fátæk á Íslandi**
- geta **ungmenn** í Úganda fengið **starfsmenntun**
- fær fólk á þurrkasvæðum í Epíópíu **aðgengi að vatni**
- veitum við **mannúðaraðstoð** á vettvangi náttúruhamfara og **vegna stríðsátaka**



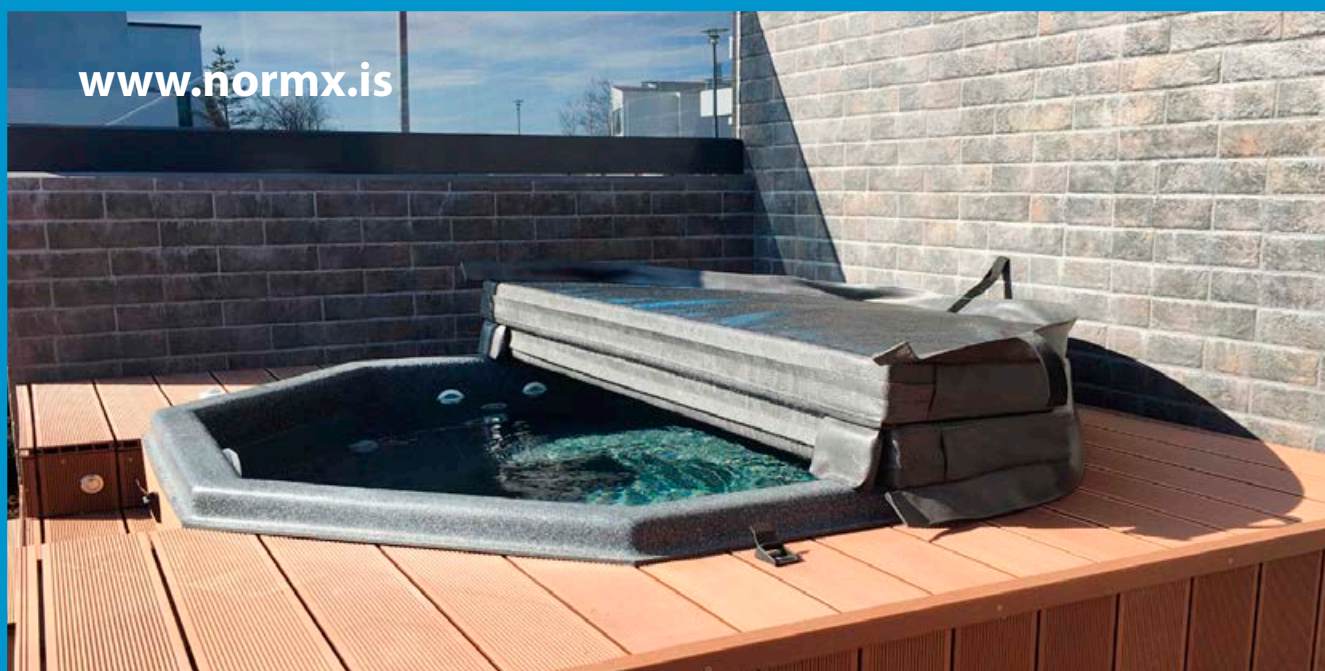
Skráðu þig á help.is eða hringdu í síma 528 4400 til að leggja þitt af mörkum og slást í hópinn.

Við störfum með þínum stuðningi
Takk fyrir dýrmæta hjálp!

50
1970 • 2020
Hjálparstarf kirkjunnar
actalliance



www.normx.is



Það er alltaf rétti tíminn að eignast vandaðan heitan pott á hagstæðu verði.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Í YFIR 30 ÁR

NormX hitaveitupottar

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **30 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Við seljum lok á alla okkar potta.



Snorrallaug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

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

EIGNAMIDLUN

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

GERPLUSTRÆTI 19

ÍBÚÐ 402, 157,6 m²

270 Mosfellsbær

LÆKKAB VERÐ 69.900.000

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9098
hilmar@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Glæsileg ný fimm herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi. Tvö badherbergi, útsýni, öll gólfefni, gólfhiti, 19 fm svalir og vel staðsett stæði í bílageymslu.

TILBÚIN TIL AFHENDINGAR STRAX.

EIGNAMIDLUN

GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS



TÆKIFÆRI Í
FERÐAÞJÓNUSTU

FREKARI
UPPLÝSINGAR



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093 / 588 9090
kjartan@eignamidlun.is

TIL SÖLU

BRÚARHOLT 2

VIÐ ÚLFLJÓTSVATN

Um er að ræða húsnæði sem áður var rekið sem hótél með 41 herbergi og hlöðu sem hefur verið breytt í veislu- og tónleikasal sem getur tekið á móti allt að 350 manns. Með eigninni fylgir líka 36 hektara land býður upp á ótal möguleika tengdri ferðaþjónustu á svæðinu. Húsakostur er um 2700 fm og hefur verið tölvert endurnýjaðar á síðustu árum.

Eign selst með öllu innbúi og tækjum til hótélrekstrar sem er til staðar við skoðun. Hotel Borealis var áður rekið í þessu húsnæði.

VERÐ 225 MILLJ.



intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Er um stödd á sömu plánetunni

Eggert Gunnarsson flutti alla leið til Papúa Nýju-Gíneu fyrir fjórum árum til að taka við starfi sjónvarpsstjóra hjá stöð í eigu írskis farsímafyrirtækis en hefur nú nýlengið við að skrifa vísindaskáldsögu um veðrafár í heiminum.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Eggert, sem býr í bænum Goroka, segist ekki viss um að útlendingar aðlagist nokkurn tíma fullkomlega samfélaginu á eyjunni í Suðvestur-Kyrrahafi. „Það er gjörólikt því sem við eigum að venjast á svo margan máta. Hér býr obbi þjóðarinnar, eða í kringum 80 prósent, í dreifbýli þar sem er stundaður sjálfsþurftarþúskaður og það sem er afgangur er selt á mörkuðum í þéttbýli.

Þjóðin er samsett úr um 800 ættbálkum sem hver um sig á sitt tungumál eða mállýsku. Þegar þjóðin fékk sjálfstæði frá Áströllum árið 1975 varð það úr að þrjú tungumál urðu fyrir valinu: enska er stjórnsýslumálið og mál þeirra sem hafa náð einhverju menntunarskili. Motu er málið sem stærsti ættbálkurinn talar og loks pidgin sem er sett saman úr nokkrum tungumálum.

Megnið af landinu er í eigu ættbálkanna og oft er nokkuð heitt í kolunum þar sem þeir berjast svo hatramlega að mannfali verður.“ Eggert segir barist um edalmála, gas, olíu og fleira sem landið gefur af sér. „Stjórnarfar hér er sett upp í einmenningskjördæmum að breskri fyrirmynd og er oft fjór á þinginu þegar það situr.“

Fjölskyldur standa saman

Eggert segir fjölskyldur stórar og að oftast búi þær saman. „Ef eitthvað bjátar á svo sem atvinnumissir eða veikindi kemur fjölskyldan iðulega til hjálpar. Það er mjög sterk tenging við fortíðina en með tilkomu kristinnar trúfélaga sem eru mjög öflug hér og þeirri staðreynd að þjóðin er að þróast eru þeir sem búa í borgum farnir að líkjast borgarbúum annars staðar í heiminum eða meira. Eins er farið að sjá fyrir endann á því að ættbálkahöfðingjar og þorpsbúar ráði hér ríkjum öllu lengur. Með menntun og áhrifum annars staðar frá hefur þjóðfélagið breyst mikið bara á þeim rúmu fjórum árum sem ég hef verið hér.“

Eggert starfaði lengst af við framleiðslu sjónvarpsfarnis hér á landi og meðal annars sá hann um framleiðslu og leikstjórn á Stundinni okkar. „Ég vann við það verkefni í 13 ár þegar Björgvin Franz Gíslason var umsjónarmaður. Frá árinu 2006 rak ég mitt eigið framleiðslufyrirtæki sem gerði heimildamyndir, einkum um listamenn, ódýr myndbönd og tónlistarþætti. Árin 2014 til 2016 framleiddi ég svo þættina um Ævar vísindamaðmann sem unnu til Edduverðlauna fyrir allar þrjár, átta þátta seríurnar.“

Tilviljun réði för

Það var einmitt þegar Eggert var að vinna að þriðju seríu Ævars vísindamanns haustið 2015 að hann fékk tölvupóst frá Gísla Snæ Erlingsyni sem þá bjó í Singapúr. Vinur vinar hans var þá að leita að einhverjum sem gæti tekið við rekstri sjónvarpsstöðvar í Port Moresby á Papúa Nýju-Gíneu. „Ég veit ekki af hverju honum datt ég í hug en ég svaraði í hálfkæringi: Já, til er ég. Þar með fór ferli af stað og í byrjun árs var ég lentur í Port Moresby og farinn að vinna sem sjónvarpsstjóri TVWAN sem er í eigu írskis farsímafyrirtækis, Digicel. Ég kláraði auðvitað að vinna þáttaröðina með Ævari áður en ég lagði í 32 tíma



Eggert fyrir utan Digicel HQ en í baksýn eru gervihnattamóttöku- og sendibúnaður stöðvarinnar.



Mynd tekin á Goroka Show á síðasta ári, þar kemur fólk hvaðanæva af landinu saman, dansar þjóðdansa og klæðist hefðbundnum búningum.



Eggert er hér ásamt tókumanni sjónvarpsstöðvarinnar TVWAN sem er að mynda rúgbýleik en rúgbý er mjög vinsæl íþrótt á Papúa Nýju-Gíneu.

ferðalagið frá Íslandi til Papúa Nýju-Gíneu.“

Aðspurður hve ætlunin sé að vera lengi ytra svarar Eggert: „Ég hafði hugsað mér að vera hér til langframa en með tilkomu COVID-19 breyttust forsendurnar nokkuð og stutta svarið við þessari spurningu er: Ég bara veit það ekki.“

Myndir um loftslagsmál

Eggert starfar nú fyrir Centre for Social and Creative Media, rannsóknarsetur við háskólann í Goroka, bæ á austurhálendi lands-

ins. „Það var kærkomið að koma hingað eftir dvölina í Port Moresby sem er að mörgu leyti erfið borg að búa í vegna glæpa og mikils hita.“

Rannsóknarsetrið vinnur heimildamyndir um loftslagsmál og eins og nafnið gefur til kynna fleira sem við kemur þeim sem í landinu búa. „Þó setrið sé hér við háskólann ferðumst við mikið í tengslum við þær myndir sem við vinnum. Það hefur gefið mér færi á að ferðast um landið þvert og endilangt og á öllum hugsanlegum farartækjum, eins og svokölluðum bananabátum, smáum



FARALDURINN SEM NÚ

GEISAR HLÝTUR AÐ VERÐA

TIL ÞESS AÐ HEIMURINN

ALLUR VERÐI AÐ SKOÐA

SINN GANG, EFNAHAGS-LEGA OG STJÓRNARFARS-LEGA.

Vísindaskáldsagan rætist

Eggert hefur nýverið lokið við sína fyrstu skáldsögu sem hann segir virkilega eiga erindi nú þegar heimsbyggðin stendur á tímamótum. „The Banana Garden varð að vissu leyti til af sjálfu sér. Ég hef lengi dundað mér við að skrifa alla handa prósa og leit á þá texta sem æfingar. Þegar frá leið sá ég svo að það var samhljómur í þessum textabrotum og fór að spinna lengri sögu úr þeim.“ Eggert segist flokka bókina sem vísindaskáldsögu en í henni verði heimurinn fyrir gríðarlegu veðrafári sem setji allt á annan endann. „Veðravítin eru af völdum loftslagsbreytinga og allt stjórnkerfi heimsins fer meira og minna úr sambandi. Kerfi sem okkur þykja sjálfsgöð hætta að virka og útlitið er ansi svart.“

En ætli Eggert finni samhljómið með söguþráðinum og þeirri vasa sem heimsbyggðin stendur nú frammi fyrir?

„Já, það geri ég. Faraldurinn sem nú geisar hlýtur að verða til þess að heimurinn allur verði að skoða sinn gang; efnahagslega og stjórnfarslega, enda viðbrögð ríkisstjórna margra ríkja mjög ámalisverð. Í grunninn er þetta það sem skáldsaga mín fjallar um, að mannkynið þarf að skilja að við erum öll stödd á sömu plánetunni og hvort sem okkur líkar það betur eða verr eru örlög okkar samtvinnuð. Alheimsplágan COVID-19 sýnir það og sannar.“

Landinu lokað

Eggert segir Papúa Nýju-Gíneu vera eitt örfárri ríkja þar sem COVID-19 hafi ekki breiðst hratt út. „Það verður þó að hafa í huga að heilbrigðiskerfið hér er fjársvelt. Fyrir um einni og hálfri viku var landinu lokað, það er að öllu flugi til og frá erlendum áfangastöðum var hætt og innanlandsflug lagt niður tveimur dögum seinna.“ Eggert segir að þannig hafi í raun tekist að setja alla þjóðina í sóttkvi enda vegasamgöngur á milli landshluta bágbornar. „Að auki er hér eins konar útgöngubann og fólk er hvatt til að vera heima.“

Aðspurður hvort ekki hafi komið til greina að halda heim segir Eggert það vissulega hafa komið upp og sé enn í skoðun. „Það sem setti strik í reikninginn var það að hér lokaðist allt og eins og er kemst maður hvorki lönd né strönd,“ segir Eggert en ætlar að skoða málið á næstu dögum og vikum.

Þessi fyrsta skáldsaga Eggerts mun koma út á ensku í kilju og rafbók hjá Olympia Publishing í London og hóf Eggert söfnun fyrir útgáfu hennar á Karolina Fund þar sem styrkjendum býðst að kaupa bókina fyrir fram. „Þegar þetta viðtal birtist eru aðeins örfáir dagar til stefnu á Karolina Fund. Ástæðan fyrir því að ég fór þá leið að reyna hópfjármögnun er sú að þar sem ég er enn óútfinn höfundur og er ekki með umboðsmann þarf ég að taka þátt í kostnaði við útgáfu fyrstu bókarinnar,“ segir Eggert að lokum en söfnuninni lýkur þann 10. apríl næstkomandi.

40%

GLÖÐ

100% EINS OG HÚÐIN

100% ÞÚ

35%

GLETTIN

25%

DREYMIN

NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

**ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR
GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN**

- ✔ STINNARI HÚÐ Á 2 VIKUM
- ✔ MINNI HRUKKUR Á 4 VIKUM
- ✔ DJÚPNÆRIR ÞURRA HÚÐ





Í golfíþróttinni er lögð mikil áhersla á góða hegðun og þykir óásættanlegt að kasta kylfunum í bræðiskasti þótt höggið hafi verið slæmt, eins og Garcia hefur lagt í vana sinn undanfarin ár.

Kristinn Páll
Teitsson
kristinnpall@frettabladid.is



Skapheiti Spánverjinn

Auðvelt var að samgledjast **Sergio Garcia** þegar hann vann loksins fyrsta risamótið árið 2017 eftir langa bið. Síðan þá hefur hinn skapheiti Spánverji verið rekinn úr tveimur mótum og verið kallað eftir banni.

Sergio Garcia er tilfinningaríkur á vellinum og átti erfitt með að ráða við tilfinningarnar þann 10. apríl fyrir þremur árum. Loksins tókst Spánverjanum að landa fyrsta risatitlinum í golfi í 74. tilraun og níttjándu tilraun á Augusta-vellinum og það á 60 ára afmælisdegi hins sáluga Seve Ballesteros, átrúnaðargæðs Garcia, sem lést árið 2011 eftir baráttu við heilæxli.

Með því varð spænski kylfingurinn þriðji spænski kylfingurinn til að vinna eitt af risamótunum fjórum á eftir Seve og José María Olazábal. Garcia þurfti að fara í bráðabana gegn Justin Rose og var tölfræðin honum ekki hliðholl. Spánverjinn var búinn að tapa fimm sinnum í síðustu sjö bráðabönnum, þar á meðal á Opna breska meistaramótinu tíu árum áður, þar sem Garcia var með þriggja högga forskot fyrir lokadaginn en þurfti að horfa á eftir titlinum.

Þetta árið var hins vegar komið að Garcia og fékk hann góða hjálp frá andstæðingi sínum, Rose sló upphafshögginn inn í skóg í bráðabananum. Þar með tókst Garcia að koma í veg fyrir að vera í umræðunni um besta kylfinginn sem aldrei vann risamót til framtíðar og mátti búast við því að fleiri titlar myndu fylgja eftir en árangurinn hefur látið á sér standa.

Á þeim þremur árum sem liðin eru frá sigrinum á Augusta-vellinum hefur Garcia ekki enn unnið mót á PGA-mótaröðinni. Þá missti hann af niðurskurðinum á fleiri mótum (8) en hann náði niðurskurðinum (6) árið 2018.

Titilvörnin ári síðar fór í súginn strax á fyrsta degi þegar Garcia setti fimm bolta í sömu tjörnina og lék holi á þrettán höggum á sömu holi. Eftir að hafa unnið sinn fyrsta risamótstítil hafði Garcia orð á því að hann væri búinn að þroskast og fullorðnast en það er flest sem bendir til þess að það sé ekki satt.

Skapið er hans verstí óvinur
Allt frá því að hann skaut fram



Ekki í fyrsta sinn sem Garcia grýttir skóm en í þetta skiptið var það til aðdáanda til að þakka fyrir stuðninginn í Ryðernum.



Það mátti sjá á Garcia að það var gríðarlegur léttir þegar honum tókst loksins að vinna sinn fyrsta risatítil á Masters árið 2017. MYND/GETTY



**ÉG ER TILFINNINGARÍKUR
LEIKMAÐUR, ÞAÐ ER BÆÐI
EINN AF STYRKLEIKUM
MÍNUM OG VEIKLEIKUM.
ÉG ER AÐ VINNA Í ÞVÍ AÐ
HAFA BETRI STJÖRN Á ÞVÍ.**

Sergio Garcia árið 2019

á sjónarsviðið árið 1999, og var titlaður sem helsti andstæðingur Tigers, hefur sviðsljósið beinst að Sergio og hegðun hans. Strax á fyrsta ári sínu sem atvinnukylfingur missti hann stjórn á skapi sínu og grýtti öðrum skónum í auglýsingaskilti. Þegar umboðsmaður hans kom með skóinn aftur sparkaði hann sama skó í burtu og var skóinn hársbreidd frá því að lenda á dómara. Átta árum seinna náðist myndband af honum að hrækja í holi eftir að missa fuglaþútt í skolla.

Árið 2010 slapp Garcia vel þegar hann trylltist eftir innáhögg í sandglompu og tók út reiði sína á glompunni. Garcia var ekki refsað

en hann missti aftur stjórn á sér í fyrri í Sáði-Arabíu og átti það hlut í ákvörðun mótanefndar um að reka hann úr mótinu. Á sama móti kvörtuðu leikmenn undan því að Garcia hefði eyðilaggt fimm flatir í pirringi. Það reyndist ekki kenna honum neitt því stuttu síðar missti hann stjórn á skapi sínu á ný og réðst á teiginn með drivernum.

Ekkert kemst þó í líkingu við tilhneigingu Garcia til að kasta kylfunum frá sér í bræðiskasti eftir slæmt högg. Árið 2011 sást hann fyrst kasta kylfu út í vatnið á móti í Taílandi og ári síðar kastaði hann kylfu í hljóðnema frá ESPN sem var að sýna frá mótinu. Sex árum síðar þurfti hann að troðast inn í runna og leita að drivernum sínum eftir að hafa kastað honum frá sér í bræði eftir slakt upphafshögg.

Á opna breska meistaramótinu í golfi náði aðdáandi myndbandi af því þegar Garcia kastaði drivernum enn og aftur frá sér. Nú var það í blindni og var kylfusveinn Garcia heppinn að fá kylfuna ekki í sig. Enn þann dag í dag hefur Garcia aldrei verið dæmdur í bann og er ólíklegt að það verði nokkurn tímann gripið til þess. Leikmenn á mótaröðinni virðast hafa fengið nóg og sagði einn þeirra, sem vildi ekki koma fram undir nafni í samtali við Telegraph, að leikmenn vissu ekki hvað hann þyrfti að gera til að honum yrði refsað.

VORDAGAR

50% AFSLÁTTUR



Vefverslun
icewear.is
frí heimsending



Janet og Justin
Nú kr. 8.495.-
~~Kr. 16.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Mía og Már
Nú kr. 9.495.-
~~Kr. 18.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Mía og Már
Nú kr. 7.495.-
~~Kr. 14.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Ylur
Nú kr. 4.995.-
~~Kr. 9.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Ylur
Nú kr. 4.995.-
~~Kr. 9.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Brim
Nú kr. 4.495.-
~~Kr. 8.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Logan
Nú kr. 3.495.-
~~Kr. 6.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Emma
Nú kr. 7.995.-
~~Kr. 15.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Erik
Nú kr. 7.995.-
~~Kr. 15.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Ronja og Rökkvi
Nú kr. 4.995.-
~~Kr. 9.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Valur og Vera
Nú kr. 4.495.-
~~Kr. 8.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Valur og Vera
Nú kr. 4.495.-
~~Kr. 8.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Eir Barnastærðir
Nú kr. 5.995.-
~~Kr. 11.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Gola Barnastærðir
Nú kr. 2.995.-
~~Kr. 5.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Gola Barnastærðir
Nú kr. 2.495.-
~~Kr. 4.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Loft Hálsklútar
Nú kr. 745.-
~~Kr. 1.490.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Garri Barnastærðir
Nú kr. 2.495.-
~~Kr. 4.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Garri Barnastærðir
Nú kr. 1.375.-
~~Kr. 2.795.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Himinn Barnastærðir
Nú kr. 3.495.-
~~Kr. 6.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Himinn Barnastærðir
Nú kr. 2.995.-
~~Kr. 5.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Grid CV
Nú kr. 9.995.-
~~Kr. 19.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Silver
Nú kr. 9.995.-
~~Kr. 19.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Drifter GV
Nú kr. 14.995.-
~~Kr. 29.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



MS Firetail 3 GTX
Nú kr. 9.990.-
~~Kr. 18.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR



Wild Hiker MD GTX
Nú kr. 12.495.-
~~Kr. 24.990.-~~

50%
AFSLÁTTUR

ICEWEAR MAGASÍN
SMÁRALIND OG LAUGAVEGUR 91

TÍMAMÓT

Hef aldrei falið að ég væri trúuð

Jóhanna María Eyjólfsdóttir vígðist í byrjun mars sem djákni til þjónustu í Áskirkju og fullyrða má að hún hafi byrjað feril sinn með stæl er hún messaði yfir alþjóð um síðastliðna helgi. Hún vill láta gott af sér leiða með því að styðja fólk og ljá því eyra.

Í útvarpsprédikun síðasta sunnudag talaði Jóhanna María Eyjólfsdóttir, djákni í Áskirkju í Reykjavík, svo sterkt inn í þær aðstæður sem nú eru í heiminum að eftirtekt vakti. Þegar ég segi henni að það sé í fyrsta sinn sem ég heyri djákna prédika í guðsþjónustu svarar hún glæðlega: „Já, þú verður að spyrja sóknarprestinn, hann Sigurð Jónsson, af hverju hann treysti mér til þess. En ég er honum afar þakklát fyrir tækifærið sem beinir líka sjónum að djáknum í kirkjunni og hlutverki þeirra,“ segir hún og kveðst hafa sterka skoðun á hlutverki kirkjunnar í samfélaginu. „Kristin síðfræði segir okkur að lifa í sátt við náttúruna, hlúa að náunganum og að allir séu jafnir. Jesús lét sig jaðarhópa samfélags þess tíma varða og eins á kirkjan að gera. Hún á að beita sér í mál-efnum allra þeirra sem minna mega sín.“

Jóhanna María hóf störf við Áskirkju 1. nóvember 2019. Hún ber ábyrgð á sunnudagaskólanum og sinnir þeim sem komnir eru á efri ár. Nú hringir hún í þá sem að jafnaði mæta í eldri borgara starfið í Áskirkju og fólk sem dvelur í þjónustuíbúðum aldraðra á Dalbraut og Norðurbrún. „Að öllu jöfnu er ég með samverustundir með þessu fólk vikulega en get ekki hitt það núna, vegna einangrunarinnar, og það er afleitt fyrir okkur öll,“ segir hún. Séra Sigurður Þjónar á þessum stöðum líka, auk Skjól, svo við þekkjum marga eldri borgara og þeir hafa mikið að gefa. Svo erum við í margs konar sálsgæslu þar fyrir utan. Fólk getur alltaf hringt í okkur eða droppað inn og fengið áheyrn, til þess erum við.“ Síðustu vikur hefur Áskirkja streymt lestri passíusálmanna gegnum askirkja.is og Fésbókarsíðu og pálmasunnudagsmessan er send þar út líka.

Úr eðalárgangi í Eyjum

Jóhanna María er Vestmanneyingur í grunninn. „Viðir Reynisson yfirlögreluþjónn og Heimir Hallgrímsson landsliðsþjálfari voru bekkjarbræður mínir. Ég heyrði Heimi hrósa Víði í þættinum Ísland í bitíð og bætti við að þeir hefðu verið í eðalárgangi – við hin erum ægilega stolt!“ Sextán ára flutti hún til Reykjavíkur og fór í Verslunarskólann. „Mig langaði að verða annað hvort leikari eða fréttamaður og sótti um í fjölmiðlafræði við bandarískan háskóla en þá varð ég ástfangin og hætti við. Fór í sagnfræði við HÍ, tók fjölmiðlafræði sem aukagrein og var ritstjóri Stúdentablaðsins í eitt ár.“ Spurð hvort trúin hafi alltaf fylgt henni svarar hún: „Ég er alin upp í kaþólsku trú. Var í einu kaþólsku fjölskyldunni í Eyjum, sótti fermingarfræðslu til Reykjavíkur og fermdist í Landakoti, í sama hópi og Guðni forseti. Átta ára gömul gekk ég til prests í Reykjavík og tók altarisakramentið. Trúlega lagði þetta grunn að því sem lífið síðan leiddi mig í. Ég er ekki bókstafstrúarmanneskja en hef heldur aldrei falið að ég væri trúuð, ólíkt mörgum, það þykir ekki flott í dag að vera kristin, því miður. Ég segi „sókn er besta vörnin“ og vil sýna fram á að kristinn boðskapur er grunnur að góðu og gefandi samfélagi og ekkert frábrugðinn því sem við höfum til grundvallar í heimspeki og ýmsum öðrum trúarbrögðum.“



„Fólk getur alltaf hringt í okkur eða droppað inn og fengið áheyrn,“ segir Jóhanna María Eyjólfsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Ég finn það skýrt núna, í þessu ástandi, hvað unga kynslóðin saknar ömmu og afa og líka hvað eldri kynslóðinni finnst ánægjulegt að heyrna í barnabörnunum.

Hugmyndir kaþólskunnar og Jóhönnu Maríu fóru ekki alltaf saman, til dæmis í jafnréttismálum, sem varð til þess að 28 ára gömul gerðist hún lúterstrúar. „Ég gifti mig í lúterskri kirkju og synir mínir voru skírðir þar en samt þakklát fyrir minn kaþólska arf. Aðalatriðið er að við erum öll saman á þessari jörð, hvaða trúarbrögð sem við aðhyllumst. Nunnurnar í Karmelklausinu eru góðar vinkonur mínar sem ég heimsæki reglulega. Þær samglöddust mér innilega þegar ég vígðist, verst að þær máttu ekki vera viðstaddir í Dómkirkjunni, reglan þeirra leyfir ekki samgang úti á meðal fólks.“

Jóhanna María og synir hennar urðu fyrir

þeirri raun að missa föður drengjanna fyrir átta árum. „Hann var fyrrverandi maðurinn minn þegar hann lést, við höfðum verið skilin í fjögur ár en áttum 20 ár saman. Hann háði áralanga baráttu við geðræn veikindi og tók líf sitt. Það var mikill harmur. Ég hef beitt mér í sjálfsvígisforvörnum úr kjölfarið á því, var formaður Pietasamtakanna. Áður hafði ég verið formaður klúbbsins Geysis og beitt mér í geðverndarmálum. Hjá Pieta lagði ég ríka áherslu á að opna umræðuna um sjálfsvíg. Að orða hlutina og fara ekki í felur með þá. Það dregur úr sektarkennd og hjálpar ástvinum að lifa með missi sem þessum, sem óneitanlega vekur oft og tíðum upp spurningar sem enginn mun geta veitt svör við.“

Eins og djákinn á Myrká?

Frá 25 ára aldri til líðlega 45 vann Jóhanna María tvisvar á RÚV, með millibili og tvívegis hjá menntamálaráðuneytinu. „Hliðarskrefið mitt var pólitik, ég er ekkert alltaf að flagga því en það gaf mér reynslu sem ég bý að. Í ráðuneytinu leiddi ég eineltisverkefni og heilsueflingu í framhaldsskólum, meðal annars geðrækt. Það styrkti áhuga minn á litrófi mannlífsins. Mér var sagt upp 2014 vegna hagræðingaradgerða. Var að verða 47 ára og langaði að vinna að velferðarmálum. Þá fór ég að kynna mér djáknastarfið. Djákni vinnur við kærleiks- og líknarþjónustu og ég hugsaði: Þarna gætu kannski kraftar mínir

og persónuleg reynsla nýst, auk áhuga míns á að láta gott af mér leiða og skræði mig því í guðfræðideildina. Þegar ég sagði sonum mínum að ég ætlaði í skóla aftur spurði sá yngri, níu ára: Hvað ætlar þú að gera í skóla, ertu ekki búin að fara í háskóla? „Jú, en núna ætla ég í djáknánám.“ Drengurinn hvítuði í framan og sagði: „Ætlarðu þá að verða eins og djákinn á Myrká?“

Auk djáknánámsins fór Jóhanna María í uppeldis- og menntunarfræði. „Hugur minn stóð svo til að fara í sálsgæslunám til Bandaríkjanna því mig langaði að verða sjúkráhusdjákni, þá settu eigin veikindi strik í reikninginn. Ég varð að hætta við og fór þess í stað að vinna á útfararstofu. Svo leiddi lífið mig inn í Áskirkju. En ég starfa líka hjá menntasviði Kópavogs að stuðningsþjónustu í grunnskólunum fyrir börn og ungmenni sem líður ekki vel,“ lýsir hún og segir þessi tvö störf tengjast fallega. „Ég finn það skýrt núna, í þessu ástandi, hvað unga kynslóðin saknar ömmu og afa og líka hvað eldri kynslóðinni finnst ánægjulegt að heyrna í barnabörnunum.“

Jóhanna María bendir á að það að hjálpa náunganum sé meðal þess sem kristin trú boðar. „Ég hef lent í talsverðum mótbyr á lífsleiðinni, eins og margir, en öll reynsla, hvort sem hún er góð eða slæm getur orðið manni til góðs, ef maður ber gæfu til að vinna rétt úr henni og þiggja þá hjálp sem þarf.“
gun@frettabladid.is



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Sigurveig Guðmundsdóttir
Gaukshólum 2, Reykjavík,

lést á LSH þann 29. mars síðastliðinn. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Sigrún Erla Þorleifsdóttir Jörundur Jónsson
Sædis Guðríður Þorleifsdóttir
Aðalheiður Ósk Þorleifsdóttir Þorsteinn Adamsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkærar

Þórdísar Steinunnar Sveinsdóttur

Sólvangi,
áður Smárahvammi 4, Hafnarfirði.

Ingibjörg Jónsdóttir Guðmundur Rúnar Árnason
Sigurður Jónsson Helga Arna Guðjónsdóttir
Tryggvi Jónsson Guðrún Elva Sværissdóttir
Bryndís Magnúsdóttir Úlfar Hinriksson
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýjar kveðjur vegna andláts elskulegs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Eggerts Snorra Magnússonar

húsasmíðameistara,
Strikinu 12, Garðabæ.

Hrefna Lárusdóttir
Páll Ármann Eggertsson Valur Valdimarsson
Kristín Hauksdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur móðir okkar, dóttir, systir, mágkona, frænka og vinur,
Hildur Björk Einarsdóttir
Krossmóa 3, Njarðvík,
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, fimmtudaginn 19. mars.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Anna Sigríður Sigurjónsdóttir
Andri Snær Sigurjónsson
Stefanía Haraldsdóttir **Halldór Ármannsson**
Ingibjörg Ösp Einarsdóttir **Hlífar Einarsson**
frændsystkin og Sigurjón Vignir Óttarsson



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og fallegar kveðjur vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ómmu og langömmu,
Jarprúðar Lilju Danielsdóttur
Norðurvangi 9, Hafnarfirði.

Daniel Þór Ólason **Þóra Tómasdóttir**
Björn Viðar Ólason **Hlynur Geir Ólason**
barnabörn og barnabarnabarn.



Elskulegur eiginmaður minn og bróðir okkar,
Þorlákur Lárus Hannesson
Þrastarási 14, Hafnarfirði,
lést 4. mars 2020 á LSH í Fossvogi.
Útför hefur farið fram.

Guðrún Guðmundsdóttir
Jón Hannesson
Dagmar Ólafsdóttir
og fjölskyldur.



Þökkum af alhug auðsýnda samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæru
Þorgerðar Árnadóttur
Sérstakar þakkir færur við öllum þeim sem önnuðust hana í veikindum hennar.

Fjölskyldan.



Ástkær sonur minn, bróðir, mágur og frændi,
Sigmar Rafnsson

lést á gjörgæslu Landspítalans 23. mars sl. Minningarstund hefur farið fram í kyrrþey. Þeim sem vilja minnast hans láti slysavarnafélagið Landsbjörg njóta þess.

Pálína Sigurðardóttir
Moumtaze Alibaye
Hólmfríður Helga Helgadóttir
Guðni Georgsson
Björn Westergren
Árný K. Árnadóttir
systkinabörn og ástvinir.



Elskulegur faðir okkar,
Bozo Marijan
lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri 23. mars. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Natasa Marijan
Nebojsa Marijan



Elskulegur eiginmaður, faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,
Nils Anders Englund
fv. ríkissaksóknari í Svíþjóð, Fjarðargötu 17, Hafnarfirði,
lést á Landspítalanum 31. mars.
Útför fer fram í kyrrþey vegna aðstæðna.

Auður Hermannsdóttir Englund
Hans Englund **Anna Malm**
Kristína Englund **Magnus Petersson**
Hákan Englund **Jennifer Englund**
Gestur G. Gestsson **Kristín Þórarinsdóttir**
Ragnheiður K. Gestsdóttir **Joakim Eriksson**
Rebekka, Hermann, Isaac, Auður, Símon, Troy, John,
Emma, Enya, Agnes, Tilde, Nils, Rúrik og Brimir



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gunnlaugur Þór Traustason
skipasmiður,
Skálateg 5, Akureyri,
lést á Kollugerði Lögmannshlíð laugardaginn 28 mars. Útförin fer fram í kyrrþey mánudaginn 6. apríl.

Lúðvík Gunnlaugsson **Jóna Sigurgeirsdóttir**
Anna Gunnlaugsdóttir **Davíð Hauksson**
Einar Þór Gunnlaugsson **Ágnes Katona**
og fjölskyldur.



Elskulegur móðir mín, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
Jónína Guðrún Valdimarsdóttir
dvalarheimilinu Sæborg, Skagaströnd,

lést fimmtudaginn 12. mars. Í ljósi hinna óvenjulegu aðstæðna í þjóðfélaginu mun útför hennar fara fram í kyrrþey.

Kristín R. Sigurðardóttir **Kári S. Lárusson**
Sigurbjörn J. Kristjánsson **Líney Óladóttir**
Bryndís Á. Svavarsdóttir **Gestur Hallgrímsson**
Sigurður B. Svavarsson **Þorbjörg Skúladóttir**
langömmu- og langalangömmubörn.



Hjartkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Bjarni Andrésson
fyrirverandi framkvæmdastjóri, frá Tálknafirði,
lést miðvikudaginn 2. apríl á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.
Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu fer útförin fram í kyrrþey.

Sigrún Helga Guðlaugsdóttir
Andrés Bjarnason **Kristjana Pálsdóttir**
Björk Bjarnadóttir **Sölvi Steinar Jónsson**
Jens Bjarnason **G. Sigríður Ágústsdóttir**
Hilmar Bjarnason **Anna Björk Sverrisdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Eiginmaður minn elskulegur og besti vinur,
Geir Torfason

Melabraut 50, Seltjarnarnesi,
lést á Landspítalanum fimmtudaginn 26. mars sl. Að lokinni kistulagningu verður bálfor en vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verður útför auglýst síðar.

Ingvaldur Ingólfssdóttir og fjölskylda.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Katrín Markúsdóttir
Breiðvangi 30, Hafnarfirði,
lést á líknardeildinni í Kópavogi 1. apríl.
Vegna ástandsins í samfélaginu mun útförin fara fram í kyrrþey en minningarathöfn verður auglýst síðar.

Pétur Th. Pétursson
Markús Elvar Pétursson **Helena Línud. Kristbjörnsd.**
Guðbjörg Huld Pétursd. **Robert German**
Rakel Yr Pétursdóttir **Þorvaldur Sveinsson**
og barnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, sonur og bróðir,
Jón Gunnlaugsson
fyrirverandi stýrimaður hjá Eimskip,
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, fimmtudaginn 19. mars.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Fríða Kristín Jónsdóttir **Ísak Þ. Þorsteinsson**
Hildur Jónsdóttir **Alexander Leonard Vidal**
Gunnlaugur Baldvinsson **Hildur Jónsdóttir**
og systkini hins látna.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og fallegar kveðjur vegna andláts og útfarar okkar ástkæra föður, tengdafaður, afa og langafa,
Birgis Bjarnasonar
Aðalstræti 20, Bolungarvík, áður bónda á Miðdal.

Starfsfólki hjúkrunarheimilisins Bergs í Bolungarvík færur við sérstakar þakkir fyrir einstaka umönnun, vináttu og virðingu.

Jónína Birgisdóttir **Hugrún Alda Kristmundsd.**
Lárus Guðmundur Birgisson **Eliás Þór Eliasson**
Guðný Eva Birgisdóttir **barnabörn, makar og barnabarnabörn.**



Dásamlegi eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, bróðir, tengdasonur, mágur og vinur,
Heimir Jónasson

lést á líknardeild LSH í Kópavogi 28. mars. Útför verður þriðjudaginn 7. apríl með nánustu aðstandendum, Minningarathöfn verður haldin síðar.

Þökkum af öllu hjarta alúð og vinarhug, stuðning og væntumþykju í veikindum Heimis. Sérstakar þakkir til starfsfólks líknardeildar LSH í Kópavogi fyrir einstaka umönnun, virðingu og fagmennsku.

Fyrir hönd ástvina,
Berglind Magnúsdóttir
Markús Heimisson
Áshildur Þóra Heimisdóttir
Silja Björk Heimisdóttir



Ástkær móðir okkar og amma,
Elísabet Jóna Erlendsdóttir
Barðavogi 5, Reykjavík,
lést á Landspítalanum við Hringbraut laugardaginn 15.02.2020.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Þökkum auðsýnda samúð og viljum senda sérstakar þakkir til starfsfólks skilunardeildar Landspítalans við Hringbraut fyrir góða umönnun síðustu ár. Minningarstund verður haldin síðar.

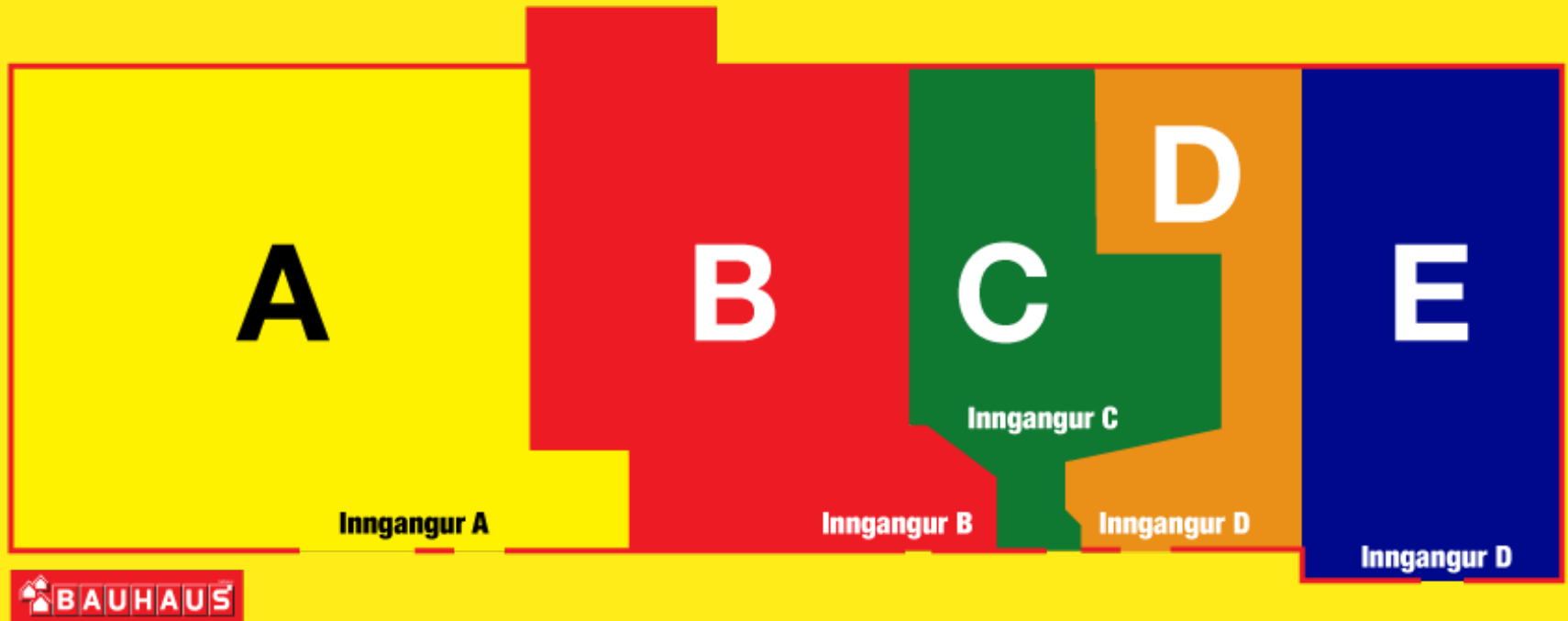
Gerður Jónsdóttir
Sigrún Jónsdóttir
Birna Jónsdóttir
Erlendur Jónsson
Gísli Jónsson
Elísabet Sara Gísladóttir
Arnar Logi Gíslason

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



BAUHAUS®

VERSLUN BAUHAUS



A
hólf

B
hólf

C
hólf

D
hólf

E
hólf

Timbursala
Fyrirtækjasvið
Múrefni
Einangrun
Pallaefni
Plötur

Parket
Gluggar og hurðir
Flísar
Baðland
Upplýsingaborð
Salerni

Vélar og verkfæri
Málning
Ljós
Rafmagnsefni
Teppi
Bílavörur

Ljós
Ljósaperur
Rafmagnsefni
Málningarvörur
Filmur og veggfóður
Teppi

Garðaland
Grill
Grillfylgihlutir
Sumarhúsgögn
Silkiblóm
Garðverkfæri

Opið virka daga frá kl.08.00-19.00 og um helgar frá kl.10.00-18.00.

Í ljósi aðstæðna með hámarksfjölda viðskiptavina höfum við þurft að loka af verslun okkar til að geta þjónustað fleiri.

Athugaðu að nú eru inngangarnir fimm og mismunandi vörur í hverju hólfi. Ekki er innangengt á milli hólfa og ef versla á vörur sem ekki eru í sama hólfi þarf að greiða fyrst fyrir vörur í einu hólfi og fara svo út til að færa sig yfir í næsta hólfi.

Vertu búinn að kynna þér hvert þú átt að fara áður en þú kemur til að heimsóknin verði sem styst.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!





Við höfum opið í stóru rúmgóðu byggingarvöruversluninni okkar, svo þú getir nálgast allt sem þig vantar fyrir þitt hús, heimili og garð!



UPPLÝSINGAR VARÐANDI COVID-19

Við tökum Covid19 alvarlega og höfum við gripið til umfangsmikilla aðgerða, til að minnka líkur á smiti. Breytingar hafa verið gerðar um allt hús, bæði á svæðum sem viðskiptavinir ganga um sem og á starfsmannasvæðum.

- Snertilaus sprittstandur er við aðalinngang og handspritt á öllum upplýsingaborðum.
- Við hvetjum viðskiptavini til þess að nýta sér snertilausar greiðslur.
- Merkingar eru til staðar í gólfi, sem gefa til kynna 2 metra fjarlægð við afgreiðsluborð og á kassasvæði.
- Almenn þrif hafa verið aukin, sérstaklega á starfsmannasvæðum.

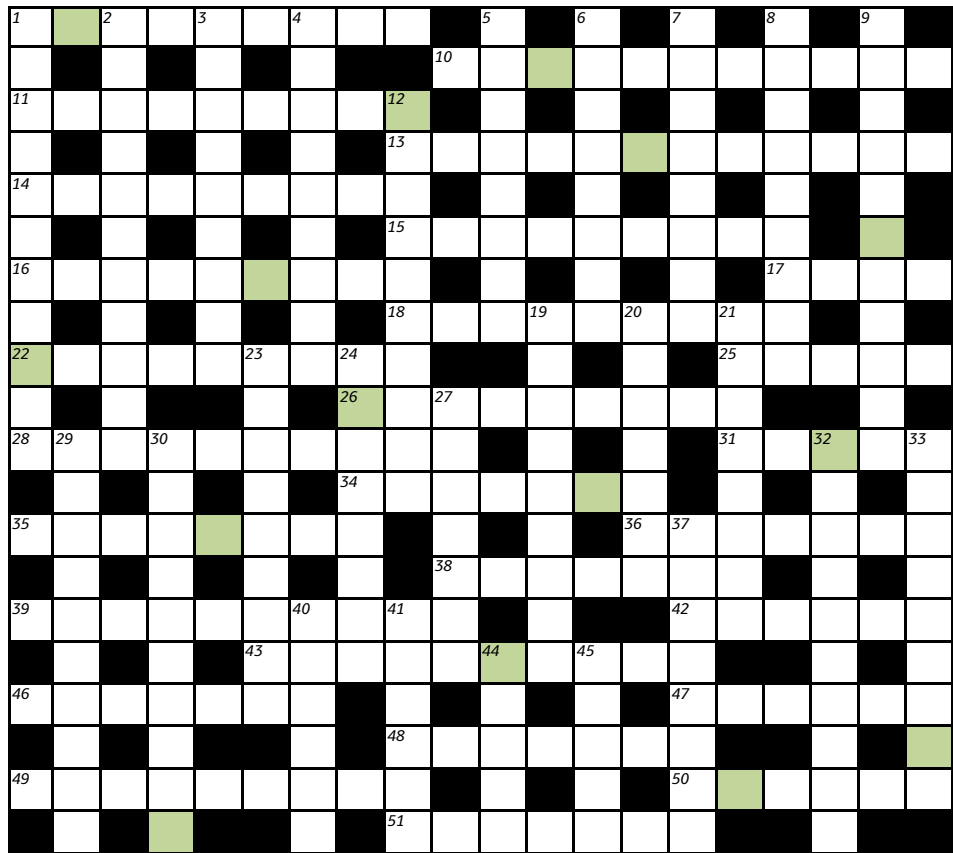
Nánari upplýsingar má finna á [bauhaus.is](https://www.bauhaus.is)

Við biðjum viðskiptavini um að sýna þessum tímabundnu ráðstöfunum skilning, í ljósi aðstæðna verður skert þjónusta. Þú getur alltaf haft samband við okkur með tölvupósti á [netfangið simaver@bauhaus.is](mailto:simaver@bauhaus.is) eða í síma 515-0800.

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

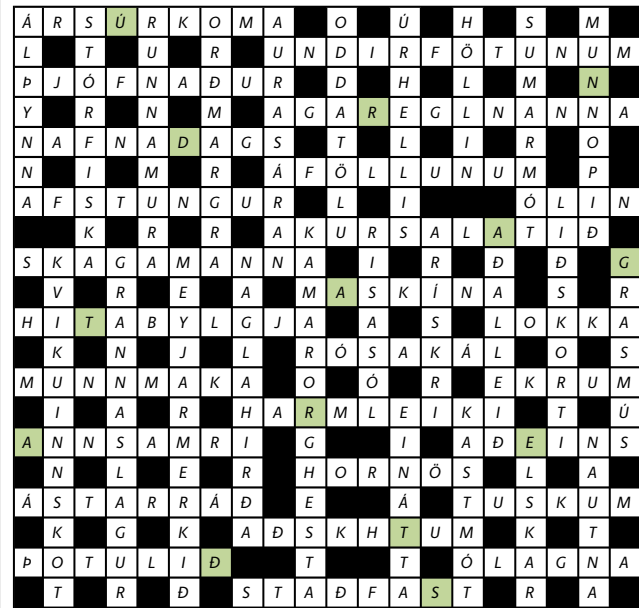
BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

STÚDENTAGARÐAR



LAUSNARORD: Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist staðgott meðlæti. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 9. apríl næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „4. apríl“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **800 fastan** eftir **Dr. Michael Mosley** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Hafliði Vilhelmsson, Reykjavík**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- Gjallandi hljóðfæri þungarokkara er pinulítið kvikindi (9)
- Risavaxin reifa þau eitt finasta leiðslukerfið okkar (11)
- Rækta greinar æstra öldunga (9)
- Grillar bæði rifin og allrafremstu leggina (12)
- Hugurinn er mér hjartfölginn, segir sá er klagar (9)
- Magna má mána með því að setja inn þann þretánda (9)
- Telur þau af sem hann gerir upp við (9)
- Rauk út í rækt og ruglaðist (4)
- Í öllu stressinu og ringul-

reiðinni horfi ég til safnsins góða (9)

- Húkka þorskaffæri (9)
- Þetta er ljótt slúður, það verður að hemja þennan kjaft! (5)
- Nota þennan tíma til að skrifa pistil um kúluvarp (9)
- Þarf heilt Kastljós til að tala um einn tölulíð? (10)
- Sælinú, hér eru ummerki um klárar konur (5)
- Flaska eða fiskiker, þar er efinn (7)
- Leita raða tengdra safnríta (8)
- Þetta púsl myndar Ð sé það rétt samsett (7)
- Liðkaðu nú það sem ég

þvældi (7)

- Næsta söngkvöld fellur niður vegna messu (10)
- Af betlurum og görmum þeirra (6)
- Knosaði hana á hegraslóð (10)
- Gler leysir ólagðar hafnir (7)
- Finar umsagnir um börn sem engan lasta (6)
- Sagan um gengið sem gengið er (7)
- Tel þetta ákvedna fantabragð mesta höfuðverkinn (9)
- Stúlka í grænum kjól veldur uppnámi (6)
- Kippum okkur ekki upp við smá skít ef nóg er af seðlunum (7)

LÓDRÉTT

- Röskva er enn að gera henni lífið leitt, kvöldið fyrir 1.11. (11)
- Hann blaðrar bara um grjóthlöss (11)
- Jú, ég kannast við herrana og skósveina þeirra (9)
- Heill hópur sá um A en ég einn hjálpaði B (9)
- Skrýtið að enginn lítill bær milli lágra hæða beri þetta notalega nafn (8)
- Hví rægir þú Ægi sem öllum glaðari sálir þrá? (8)
- Fari þetta bann og veri í sjálfu sér (8)
- Farmur af fjórleysi lamar dauðablóð (9)

9 Leita loftskífa hnatta á milli (11)

- Kata hans Arnars segir að þetta sé einhvers konar flatfiskur (10)
- Æstur fýr færði mér ungnautakjöt og sagði það gott fyrir kjúklinga (9)
- Lofar Erni að færa honum kvíðmeira lið (7)
- Meinfýsin sem miður dagur, aldan atarna (8)
- Snapa far fyrir háfleyga marhnúta (9)
- Gerir óbeint rannsókn á stærð ákveðinna stykkja (8)
- Hún er kát með rass þessa ringlaða pilts (7)
- Gallinn við greddu er hvað

margar fyllast þórðar gleði þá hún þrýtur (10)

- Sakna má kátinu káttra kvenna (10)
- Kyrret átvögl við kæli-geymslur (10)
- Þessi Rómverji gat sko sungið! (9)
- Hjálpum þeim upp að súlum (8)
- Ekki er gott að ákafamaður ráði öllu í svona litlu landi (6)
- Nagaðu þau sem veina út af ruglinu (6)
- Glymur garður þá gusa gellur (5)
- Sálin segir allan hagnað ýta undir gönuhlaup, en vitundin ekki (5)

LÉTT

8	3	1	9		2	4	
		7	2				9
		4	5			1	
				1			4
	6					9	
7	9	2		3		6	
1		6		5			8
2	4			8	7	6	
	8					9	

MIDLUNGS

9			1		6	7	4
			6		5	8	
3					9	2	
			7	4	8	6	
2			9				
			2	8			5
		1					5
6		2	9	3	7		4

ÞUNG

						1	3
		3	5	9			
		4		6			
7							5
			6	5		7	9
	5		3			1	2
6	1					2	4
3				4		9	
			9	8			6

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Stahlberg átti leik gegn Najdorf í Buenos Aires árið 1947.

1. Bf7! Kxf7 2. Hxd8 Dxd8 3. Db7+ Kg8 4. Dxa6 1-0.

Jóhann Hjartarson vann sigur á Laugó Invitational sem fram fór í fyrradag. Um helgina er mikið mótshald fyrir grunnskólanemendur um land allt! Íslandsmótið í netkappskák hefst á þriðjudaginn.

www.skak.is: Sóknin á netinu.

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	1	6	5	2	9	8	3	4
4	8	3	6	7	1	2	9	5
2	5	9	8	3	4	6	1	7
6	7	1	3	9	5	4	8	2
3	4	8	2	1	7	5	6	9
5	9	2	4	6	8	3	7	1
9	3	5	7	4	6	1	2	8
8	6	7	1	5	2	9	4	3
1	2	4	9	8	3	7	5	6

8	1	6	9	2	5	3	4	7
7	2	4	1	6	3	8	5	9
9	3	5	7	4	8	2	1	6
2	8	9	3	7	4	5	6	1
4	6	1	5	8	9	7	3	2
3	5	7	2	1	6	4	9	8
6	7	8	4	3	1	9	2	5
1	9	3	8	5	2	6	7	4
5	4	2	6	9	7	1	8	3

8	2	6	3	5	9	4	7	1
3	9	5	1	4	7	2	8	6
7	4	1	2	8	6	3	9	5
2	3	9	4	6	1	8	5	7
1	6	7	5	2	8	9	3	4
4	5	8	7	9	3	6	1	2
5	8	3	6	1	4	7	2	9
9	1	4	8	7	2	5	6	3
6	7	2	9	3	5	1	4	8

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

SPURNARSAGNIR

Spurnarsagnakerfi („Relay“), eftir grandopnun, er mjög nákvæmt vopn í bridge og getur verið ástæða fyrir gróða í samanburði. Gott dæmi er þetta spil. Það kom fyrir í firnasterkri alþjóðlegri 8 sveita keppni, sem efnt var til í San Francisco vegna COVID-19 veirufaraldursins til þess að bridgeaðdaendur hefðu eitthvað til að dunda sér við (leikir voru sýndir á netinu). Sveit Lavazza var þar á meðal þátttakenda og vann

næsta öruggan sigur. Lavazza sveitin var skipuð firnasterkum spilurum, Dennis Bilde (sem spilaði hér á síðustu Bridgehátíð), Norberto Bocchi, Philippe Cronier, Giorgio Duboin, Agustín Madala og Antonio Sementa. Í spili var norður gjafari og enginn á hættu. Það kom fyrir í síðustu umferð mótsins þegar sveitir Lavazza og Upmark mættust. Þetta var fyrsta spilið í leiknum.

Vestur
 ♠ K83
 ♥ K1063
 ♦ K3
 ♣ AK98

Norður
 ♠ G96
 ♥ DG985
 ♦ DG64
 ♣ 7

Austur
 ♠ ÁD10
 ♥ Á2
 ♦ Á107
 ♣ D6543

Suður
 ♠ 7542
 ♥ 74
 ♦ 9852
 ♣ G102

Sagnir voru mjög einfaldar í öðru borðinu í leiknum. Norður, Norberto Bocchi, opnaði á hindrunarsögninni 2♥ sem lofaði 5 eða 6 spilum í litnum. Austur sagði 2 grönd og vestur skoraði á hann í slemmu með 4 gröndum. Austur tók áskoruninni, stökk í 6♣ sem lauk sögnum. Á hinu borðinu passaði norður, austur (Bilde) opnaði á einu grand (15-17). Vestur (Madala) var mjög sterkur og setti af stað spurnarsagnakerfið (Relay). Hann notaði fyrst Staymansögnina 2♣, fékk 2♦ og hélt áfram að spyrja með 2♠. Eftir 13 sagnir var hann búinn að fá þær upplýsingar að grandopnarinn væri með skiptinguna 3235, 6 kontról (Á=2, K=1), laufadrottningu og aukastyrk í spaða. Þá var einfalt fyrir vestur að velja 7♣ sem loka-sögn og 11 impa gróði til sveitar Lavazza.

G U Ð B L E S S I I S L A N D



HJÓL ATVINNULÍFSINS EHF

KRAKKAR

Konráð

398

og félagar

á ferð og flugi

„Klukkan!“ Sagði Kata hneyksluð. „Annaðhvort kann maður á klukku eða ekki, hér hlýtur einhver vitleysa að vera á ferðinni.“ „Kannski er klukkan vitlaus,“ sagði Konráð í lágum hljóðum og það tísti í honum. „Ég heyrði þetta,“ sagði Kata byrst. „Enga útúrsmúninga hér, hver er þautin Lísaloppa?“ bætti hún við og leit á Lísuloppu. „Hér stendur,“ sagði Lísaloppa.

„Hvað er það sem er einu sinni í hverri mínútu, tvisvar í hverjum klukkutíma en aldrei í milljón ár?“

Hún leit upp frá lestrinum og horfði spyrjandi á Konráð og Kötú. Núna var jafnvel Lísaloppa steinhissa sem ekki gerðist oft. Þau þögðu öll og horfðu á klukkuna. „Heyrðu nú mig,“ sagði Kata reiðilega. „Þetta klukkuskrifli getur alveg sýnt okkur mínútur og klukkutíma en ekki milljón ár,“ bætti hún við hneyksluð.



„Það er verið að hafa okkur að fíflum eins og venjulega.“ Lísaloppa leit af klukkunni og á Kötú. „Kannski er það eitthvað annað sem við eigum að leita að,“ sagði hún hugsandi. „Hul!“ rumdi í Kötú. „Sem ég segi, alltaf verið að plata mann,“ sagði hún með þjósti. „Allt í lagi, allt í lagi,“ bætti hún við en var augljóslega enn þá mjög fúl.



„Milljón ár, hvað er ekki í milljón ár, en einu sinni í mínútu og tvisvar í klukkutíma, komumst þá að því. Svona nú, hvað er það?“



Gátur

1. Hvaða garður er alltaf blautur?
2. Hvaða blað er ekki hægt að rífa?
3. Hvað er það sem brosir við öllum en hlær þó ekki að neinum?
4. Stundum hef ég höfuð, stundum ekki, stundum er ég með tagl en stundum ekki. Hver er ég?
5. Hvað er það sem er hnöttótt eins og egg, hefur fjölda augna en er þó sjónlaust?



SVÖR 1. Tanngarður. 2. Hnífblað. 3. Sölin. 4. Hákkolla. 5. Kartafli.

Lausn á gátunni

Listaverkið

Þessa skemmtilegu mynd fengum við senda fyrir fjórum árum og birtum hana nú aftur. Hún á að minna ykkur á það, börnin góð, að okkur vantar myndir frá ykkur.



„Söngferillinn fór á flug og ég fann að þar lá ástríða mín.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Reyndi að mata flugu með hunangi

Hún heitir Guðrún Ýr Eyfjörð og er vel þekkt sem tónlistarkonan GDRN.

Byrjaðir þú snemma að syngja Guðrún? Ég söng mikið sem krakki, svo varð ég feimnari og fór ekki að syngja aftur fyrr en ég var komin í menntaskóla. En ég spilaði á fiðlu, meðal annars á tónleikum.

Hvenær vaknaði söngkonudraumurinn? Þegar að ég fór að semja tónlist, 19 ára gömul. Hafði sett stefnu á læknisfræði en söngferillinn fór á flug og ég fann að þar lá ástríða mín og áhugi. Ég get alltaf farið í háskóla og unnið aðra vinnu síðar.

Hvenær söngst þú fyrst opinberlega? Árið 2017 á tónleikum sem hétu Vakan og voru í Valshöllinni í beinni útsendingu. Ég var rosa stressuð en fannst ég samt ótrúlega heppin. Ég fæ enn smá fiðrildi í magann fyrir hverja tónleika.

Áttu fleiri áhugamál? Já, lestur, útiveru, fjallgöngur og ferðir um Ísland.

Hvernigertu í tölvuleikjum? Ekki góð en finnst ótrúlega gaman að spila þá samt sem áður.

Varstu í íþróttum sem barn? Ég prófaði frjálssar og fannst þær skemmtilegar. Svo var ég hörkudugleg í fótbolta og var farin að spila með meistaraflokki Aftureldingar bara 15 ára. Átlaði að verða fótboltastjarna, flytja til Bandaríkjanna í High school og fá að spila þar. Þá slasaðist ég á hné og sá draumur var úti. En þegar tækifæri renna frá

ÆTLADI AÐ VERÐA FÓTBOLTASTJARNA, FLYTJA TIL BANDARÍKJANNA Í HIGH SCHOOL OG FÁ AÐ SPILA ÞAR. ÞÁ SLASAÐIST ÉG Á HNE OG SÁ DRAUMUR VAR ÚTI. EN ÞEGAR TÆKIFÆRI RENNA FRÁ MANNI VERÐUR MAÐUR AÐ TREYSTA ÞVI AÐ ÖNNUR OG BETRI KOMI SEINNA!

manni verður maður að treysta því að önnur og betri komi seinna!

Finnst þér gaman að fara í stóru rennibrautirnar í laugunum? Jáhá, langskemmtilegast!


Ertu dýravinur? Þegar ég var lítil fann ég oft dýr sem mig langaði að hjálpa. Kom með fuglsunga heim og lirfur. Fann býflugur sem var eitthvað slöpp. Það var rigning svo ég ákvað að búa til skjól fyrir hana úr stórum rabarbaralaufum. Svo stökk ég heim og náði í hunang og reyndi að mata hana. Meðan ég reyndi að hressa hana við notaði ég sjálf annað rabarbaralauf sem regnhlíf. Eftir að hafa setið þarna heillengi hætti loks að rigna. Býflugan fór þá öll að hressast og ákvað að þakka fyrir sig með því að stinga mig og fljúga svo í burtu. Ég ákvað að vera ekkert að bjarga fleiri býflugum, fannst þær ekki kunna að meta það, nefnilega.

HUGSAÐU VEL UM TANNHEILSUNA



WRIGLEY'S
Extra[®]

FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætufrnis í tyggigummii

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



-3 | 10
°C | ←

Egilsstaðir



-4 | 7
°C | ←

Ísafjörður



-9 | 15
°C | ←

Kirkjubæjarkl.



-4 | 11
°C | ←

Akureyri



-6 | 6
°C | ←

Hveravellir



-12 | 15
°C | ←

Norðaustan 15-25 m/s með morgninum, hvassast syðst. Yfirleitt hægari NA- og A-lands. El um mest allt land en úrkomulítið um landið suðvestanvert. Frost 0 til 10 stig, kaldast í innsveitum fyrir norðan.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík 	 -3 5 °C ←	 5 5 °C ←	 3 5 °C ←	 -1 3 °C ←	 3 7 °C ←
Ísafjörður 	 -7 19 °C ←	 -2 5 °C ←	 -5 6 °C ←	 -7 2 °C ↑	 -3 2 °C ←
Akureyri 	 -6 4 °C ←	 -4 0 °C ○	 -2 2 °C ↓	 -6 1 °C ←	 -6 0 °C ○
Egilsstaðir 	 -4 12 °C ←	 3 3 °C ←	 1 6 °C ↑	 -4 4 °C ↓	 -1 2 °C ←
Kirkjubæjarklaustur 	 -3 19 °C ←	 6 8 °C ←	 3 6 °C ↑	 3 5 °C ←	 2 6 °C ←
Hveravellir 	 -12 17 °C ←	 -1 4 °C ←	 -2 6 °C ↑	 -9 5 °C ↓	 -3 2 °C ↓

KÆRU FORELDRAR

Við þessar óvenjulegu aðstæður í samfélaginu stöndum við saman um að hafa að leiðarljósi það sem börnum er fyrir bestu.

Við vitum að þið eruð margir hverjir í mikilli óvissu, undir miklu álagi og hafið þurft að breyta aðstæðum ykkar til að aðlagast tímabundið nýjum veruleika.

Saman skulum við halda áfram að vernda öll börn og hafa í huga að:

Börn þurfa á stöðugleika og stuðningi að halda

Ákvörðun fagaðila um að hafa leik- og grunnskóla opna er liður í því. Börn þurfa jafnframt á nærveru ykkar að halda. Við þessar aðstæður gefast ný tækifæri til samveru og leikja.

Veitum börnum upplýsingar um COVID-19

Börnum líður betur þegar þau eru upplýst um stöðuna í samfélaginu, á uppbyggilegan og jákvæðan hátt eftir aldri þeirra og þroska.

Tilkynnum í númerið 112 ef grunur vaknar um brot gegn börnum

Umhverfi barna getur versnað við þessar aðstæður. Ef okkur grunar að börn búi við slæm skilyrði, ofbeldi eða vanrækslu er mikilvægt að tilkynna það. Hlustum á hvað börn eru að segja og hrósum þeim fyrir að leita til okkar.

Sýnum þakklæti og ábyrgð

Allir í framvarðarsveitinni, þar með talið heilbrigðisstarfsfólk, kennarar og annað starfsfólk skóla og frístundaheimila, afgreiðslufólk, Almannavarnir og fleiri eru að leggja sig fram við að styðja okkur á þessum erfiðu tímum. Sýnum þeim þakklæti og kennum börnunum að gera það líka.

Verum fyrirmyndir barna í orði og verki



Pondus

Eftir Frade Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT UM PÁSKANA

PÁSKATILBOÐ!

75"
LG-75UM7110

LG
75" UHD SNJALLSJÓNVARP
12% AFSLÁTTUR
219.995 KR.
~~249.995 KR.~~

PHILIPS
55" UHD SNJALLSJÓNVARP
16% AFSLÁTTUR
99.995 KR.
~~119.995 KR.~~

55"
PHS-55PUS8204

PHILIPS
65" OLED SJÓNVARP
30% AFSLÁTTUR
299.995 KR.
~~429.995 KR.~~

65"
PHS-65OLED754

LG
SOUNDBAR 2.1
37% AFSLÁTTUR
14.995 KR.
~~23.995 KR.~~

LG-S12

PHILIPS
BLUETOOTH SOUNDBAR
30% AFSLÁTTUR
34.995 KR.
~~49.995 KR.~~

PHS-HTL3325

SHARP
40" FULL HD
16% AFSLÁTTUR
49.995 KR.
~~59.995 KR.~~

40"
SHA-40FI5242E

HÁGÆÐA SJÓNVÖRP OG HEIMABÍÓ - SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á HT.IS

Panasonic

20%
AFSLÁTTUR

PAN-SCHC200WH
SAMSTÆÐA MEÐ
GEISLAPILARA
FULLT VERÐ 24.995 KR.
PÁSKATILBOÐ
19.995 KR.

medisana

20%
AFSLÁTTUR

NUDD- OG HEILSUVÖRUR
FRÁ MEDISANA Á 20% AFSLÆTTI

fitbit

NÝTT Í HEIMILISTÆKIUM

14%
AFSLÁTTUR

FitBit CHARGE 3
SNJALLÚR
KYNNINGARTILBOÐ
VERÐ FRÁ
14.995 KR.

Gildir 3. – 13. apríl

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR · AKRANES

FRÉTTABLAÐIÐ
MENNING

Hægt verður að sjá hrekkjalómana þá Jón Odd og Jón Bjarna í bílabíói.

Boðið í bílabíói

Sambíó býður í bílabíói þessa helgi á plani Smáralindar. Fritt verður inn á fjórar sýningar.

Laugardagur

kl. 16.00 Jón Oddur og Jón Bjarni
kl. 20.00 Dalalíf

Sunnudagur

kl. 16.00 Jón Oddur og Jón Bjarni
kl. 20.00 Löggulíf

Tjald verður sett upp á efra plani Smáralindar þar sem inngangur Smárabíós er.

Jón Oddur og Jón Bjarni er kvikmynd frá árinu 1981 í leikstjórn Þráins Bertelssonar, gerð eftir samnefndri sögu Guðrúnar Helgadóttur. Í helstu hlutverkum eru: Páll Jósefs Sævarsson, Wilhelm Jósefs Sævarsson, Egill Ólafsson, Steinunn Jóhannesdóttir, Herdís Þorvaldsdóttir og Gísli Halldórsson.



Laddi og Karl Ágúst Úlfsson í hinni mjög svo vinsælu mynd Löggulíf.

Dalalíf er önnur kvikmyndin í þrileik Þráins Bertelssonar um Þór og Danna. Í þessari mynd fara þeir í sveit og stofna nýja og undarlega tegund af ferðaþjónustu. Myndin var frumsýnd árið 1984 og í aðalhlutverkum eru Eggert Þorleifsson, Karl Ágúst Úlfsson, Hrafnhildur Valbjörnsdóttir og Sigurður Sigurjónsson.

Löggulíf er þriðja og síðasta kvikmyndin í þrileik Þráins Bertelssonar um félagana Þór og Daniel. Í þetta sinn fá þeir óvænt vinnu í lögreglu. Myndin er frá árinu 1985 og í helstu hlutverkum eru: Karl Ágúst Úlfsson, Eggert Þorleifsson, Lilja Þórisdóttir, Sigurður Sigurjónsson og Flosi Ólafsson.



Guðrún Nordal og Eva María eru að undirbúa viðamiklð verkefni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Færa handritin til barnanna

Guðrún Nordal og Eva María Jónsdóttir vinna að verkefni sem á að gera alla sjöttu bekinga landsins meðvitaða um menningararfleifðina í miðaldahandritunum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Handritin til barnanna er viðamiklð verkefni sem Guðrún Nordal, forstöðumaður Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, og Eva María Jónsdóttir, sérfræðingur hjá stofnuninni, vinna að ásamt fleirum. Það var 21. apríl 1971 sem Danir skiluðu handritunum til Íslands. Eva María fæddist nokkrum dögum síðar en Guðrún var þá tíu ára og man vel eftir deginum. „Þetta var hátíðisdagur og fólk mætti sparibúð niður á hafnarbakka. Það var mikil stemning.“

„Verkefnið Handritin til barnanna skiptist í nokkra hluta, en það miðar að því að á næsta ári, þegar 50 ár eru frá heimkomu handritanna, verði allir sjöttu bekingar landsins meðvitaðir um þá miklu menningararfleifð sem býr í mið-

aldahandritunum,“ segir Eva María.

„Við erum meðal annars að vinna að kennsluefni fyrir skólana og höfum sent skoðanakönnun til kennara og spurt hvaða efni þeir geti nýtt sér í kennslunni og hvað muni virka fyrir þann hóp barna sem við erum að stíla inn á sem eru sjöttu bekingar. Það verður mjög spennandi að sjá hvernig þetta tekst. Við miðlum eins miklu efni og við getum til kennara sem skapa einnig sitt eigið efni og svo tókum við utan um þetta allt eftir ár,“ segir Guðrún.

Börn skrifa á kálfskinn

Safnkennari Árnastofnunar er í hópi þeirra sem koma að verkefniinu. „Við erum með nokkur handrit á sýningu í Safnahúsinu þar sem safnkennarinn okkar Svanhildur María Gunnarsdóttir hefur haft aðstöðu síðustu árin. Hún tekur þar á móti krökkunum, en með handritasmíðju og sýnir hvernig handrit eru búin til og hvernig þau eru skrifuð og leyfir þeim að skrifa

HUGMYNDRINAR GETA SÍÐAN HALDIÐ ÁFRAM AÐ LIFA Í SÖGU, LJÓÐI, KVIKMYNDAHANDRITI, SJÓNVARPSÞETTI EÐA ÖÐRU.

á kálfskinn með jurtableki sem hún býr til sjálf. Þannig að það er ævintýralegt fyrir krakkana að koma til hennar. Árið 2013 fór hún í mjög marga skóla víðs vegar um landið og nú stendur til að endurtaka það. Hún mun fara í skóla sem víðast um landið næsta vetur,“ segir Guðrún.

Enn einn þáttur verkefnisins er barnabók eftir Arndísi Þórarinsdóttur um sögu Möðruvallabókar. „Þar verður fjallað um ótrúleg ævintýri Möðruvallabókar á langri ævi,“ segir Eva María.

Ungmennahandrit ársins

Í Hörpu verður haldin vegleg handritahátíð fyrir börn og þar verða veitt verðlaun fyrir ungmennahandrit ársins 2021. „Handrita-

hátíðin verður hluti af dagskrá barnamenningarhátíðar sem verður haldin á næsta ári,“ segir Eva María. „Góðar hugmyndir sem voru skrifaðar niður hafa lifað með okkur frá því ritöld hófst. Við eigum til dæmis þessar frábæru upplýsingar um norræna goðafræði vegna þess að Snorri Sturluson vann úr heimildum, kom þeim á kálfskinn og sameinaði þar hug og hönd.“

Á handritahátíð geta börn komið hugmyndum sínum á framfæri með því að skrifa þær niður eða slá þær inn í tölvu. Okkur langar til að þarna verði til sambland af handverki og hugverki. Hugmyndirnar geta síðan haldið áfram að lifa í sögu, ljóði, kvikmyndahandriti, sjónvarpsþetti eða öðru. Í dag er orðið handrit skemmtilega viðfeðmt, þótt það hafi upprunalega táknað þessa útgáfu af handriti.“

„Það verður mikið í gangi á næsta skólaári og það er búin að skapa samstarfsferli við ansi marga. Það verður mjög spennandi að sjá hvernig til tekst,“ segir Guðrún.

Skín skært í kraftmiklum píanóleiknum

GEISLADISKUR

Vikingur Ólafsson

★★★★★

Tónlist eftir Rameau og Debussy í flutningi Vikings Heiðars Ólafssonar

Deutsche Grammophon

Tónskáldið Jean-Philippe Rameau var maður nokkuð skapstór. Einu sinni var hann í heimsókn hjá konu í íbúð á þriðju hæð. Hún átti hund sem var að gelta. Þetta fór í taugarnar á Rameau, sem greip hundinn og henti honum út um gluggann. Konan æpti af skelfingu: „Monsieur! Af hverju gerðuð þér þetta?“ Rameau svaraði: „Hundurinn var falskur!“

Ef Rameau væri á lífi í dag myndi hann örugglega ekki gera þetta við Viking Heiðar Ólafsson píanóleikara. Geisladiskur með tónlist

eftir Rameau og líka Debussy kom út á dögnum. Leikur Vikings er allt annað en falskur og því litil hætta á að honum verði hent út um glugga. Röð verkanna á diskunum er auk þess listilega samansett.

Samvera þessara tveggja tónskálda á geisladiskunum kann að vekja upp spurningar. Rameau fæddist seint á sautjándu öld, Debussy um miðbik níttjándu aldar. Þeir voru hins vegar báðir franskir, og framsæknir, hvor á sinn hátt. Debussy dádíst mjög að Rameau og síðasta verkið á geisladiskunum, hægi kaflinn úr Images I eftir þann fyrrnefnda, er saminn sérstaklega í anda gamla meistarans.

Tónlist beggja er fremur fínleg. Rameau samdi alls konar lífleg lög sem gnægð er af á diskunum. Hann skrifaði þó einnig dreymandi melódíur á borð við millispilið The Arts



Frábær diskur segir Jónas Sen.

and the Hours úr síðustu óperunni sinni, Les Boreades. Vikingur hefur sjálfur útsett það einkar smekklega fyrir píanó. Án efa er þetta einn af hitturunum á diskunum, sérlega grípandi lag sem ekki fæst nóg af. Þarna eru líka hómörísk

smáverk. Þau eru full af trillum og skrauti, ógnarhröðum tónarunum og hnyttum laghendingum, sem allar skína skært í öguðum, en kraftmiklum píanóleiknum.

Debussy er mýkri, og dulúðin í tónlist hans skapar áhrifamikið mótvægi. Í framtíðarsögunni The Stand eftir Stephen King er sena þar sem kona setur á tónlist eftir tónskáldið, en vini hennar, sem er rokkari, finnst það þunnur þretándi. Ef maður ætlar að hafa klassík á fóninum, hugsar hann, af hverju þá ekki að fara alla leið og hlusta á Beethoven eða Wagner. „Why fuck around?“

Tsjajkovski var ekki heldur hrifinn af Debussy og fannst hann vinna illa úr hugmyndum sínum. En Debussy gefur í skyn, skáldskapurinn hans er undir yfirborðinu, og það er einmitt það sem

gerir tónlist hans svo heillandi. Eitt magnaðasta verkið á diskunum er Sporin í snjónum, prelúdíá sem er svo myrk og þunglyndisleg, svo full af vonleysi að mann setur hljóðan. Tálkun Vikings þar er fyllilega í stíl verksins. Hún er í senn harðneskjuleg og ljóðræn, svo tónlistin hittir beint í mark.

Geisladiskurinn er nokkuð óvanalegur að því leyti að hann er samsettur eins og lagalisti. Plötur í gamla daga innihéldu yfirleitt heildarflutning eða bara verk eftir eitt tónskáld. Hér er aftur á móti sköpuð áhrifarík heild úr tveimur ólíkum þáttum, og útkoman er furðulega áhrifamikil og ánægjuleg. Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Glæsilegur geisladiskur með frábærri spilamennsku og skemmtilegri tónlist.

Villueyjar og Egill spámaður tilnefndar til verðlauna Norðurlandaráðs

Villueyjar eftir Ragnhildi Hólmgeirsdóttur (útg. Bókabeitan) og Egill spámaður eftir Lani Yamamoto (útg. Angústúra) eru tilnefndar til Barna- og unglingsbókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs fyrir Íslands hönd.

Söguþráður Villueyjar er á þessa leið: Á Útsölum stendur aðeins eitt hús: Skólahúsið. Frá því Arilda man eftir sér hefur þessi skóli verið hennar annað heimili. Hún hefur aldrei velt því fyrir sér hvers vegna



Lani Yamamoto, höfundur Egils spámans. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HANN VILL HAFA HLUTINA Í FÖSTUM SKORÐUM OG FYLGIST MEÐ SJÁVARFÖLLUNUM MEÐ AÐSTÖÐ ALMANAKS.

hann standi á eyju sem annars er í eyði, ekki fyrr en daginn sem hún heldur inn á miðja eyjuna og villist í þokunni. Smám saman rennur

það upp fyrir Arildu að hún getur engum treyst. Hún verður sjálf að leita svara, ekki bara um hryllinginn sem býr á Útsölum heldur einnig um sína eigin fjölskyldu.

Egill spámaður segir frá Agli sem vill helst ekki tala. Hann vill hafa hlutina í föstum skorðum og fylgist með sjávarföllunum með aðstöð almanaks. Dag einn verður nýja stelpa í bekknum á vegi hans og setur skipulag tilverunnar í uppnám. Myndir eru eftir höfundinn og auka við og dýpka textann.



Bío Paradís. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bío Paradís þakkar fyrir sig

Bío Paradís leggur sitt af mörkum til þess að létta Íslendingum í sóttkví lundina. Forsvarsmenn þess segjast hafa fundið fyrir gríðarlegri velvild frá samfélaginu eftir að fréttir um yfirvofandi lokun bíósins bárust og vilja þakka fyrir stuðninginn með því að gefa þeim sem vilja kvikmyndagjöf-þriggja mánaða frjá áskrift að streymisveitu MUBI.

Það eina sem þarf að gera er að skrá sig á póstlista Bío Paradísar á heimasíðu þess, bioparadis.is. Viðkomandi fær þá sendan hlekk á síðu Bío Paradísar á MUBI.

MUBI er dreifingaraðili, framleiðandi og streymisveita sem býður upp á fjölbreytt úrval kvikmynda alls staðar að úr heiminum, allt frá nýjum „arthouse“ myndum og yfir í hrylling. Það bætast nýjar myndir í safnið á hverjum degi og hver mynd er aðgengileg í mánuð.

Bío Paradís hefur tekið höndum saman við Europa Cinemas og MUBI til þess að bjóða áskrifendum fréttabréfsins óheftan aðgang að kvikmyndasafni MUBI í 90 daga-án endurgjalds.



Kristín Eiríksdóttir.

Bókamessan í Gautaborg

Bókamessan í Gautaborg í Svíþjóð verður haldin dagana 24.-27. september. Höfundarnir Andri Snær Magnason, Kristín Eiríksdóttir og Bergur Ebba koma fram á mörgum og mismunandi viðburðum á aðaldagskrá hátíðarinnar. Þemu ársins eru stafræn menning (digital culture) og lestrarhvatning (LÁS! LÁS! LÁS!) og heidursgesturinn í ár er Suður-Afrika.

Miðstöð íslenskra bókmennta skipuleggur þátttöku íslensku höfundanna í samstarfi við stjórnendur bókamessunnar. Jafnframt er miðstöðin með bás á messunni þar sem bækur íslenskra höfunda verða kynntar og til sölu.

Rúbín kaffi
EDALKAFFI
MEDALBRENNT
FÍNMAÐ

400 g

Rúbín kaffi - gersemi í amstri dagsins



Menningin finnur sér farveg á RÚV

LEIKHÚSVEISLA Í STOFUNNI

Laugar- og sunnudaga kl. 19.30

Margar af ástsælustu leiksyningum síðustu ára á 70 ára afmæli Þjóðleikhússins.

Sýningar helgarinnar: Í hjarta Hróa hattar og Hart í bak. RÚV 2 og leikhusid.is

HEIMSENDING

frá Sinfóníuhljómsveit Íslands

Fimmtudaga kl. 19.30

Valdir tónleikar hljómsveitarinnar. Verk og flytjendur kynntir í útvarpi samdægurs kl. 19.

Rás 1, RÚV 2 og sinfonia.is

LÁTUM OKKUR STREYMA

Þriðjudag kl. 20.15

Hljómahöll & Rokksafn Íslands bjóða upp á tónleika. GDNR er næst á svið.

RÚV 2, RÁS 2 og hljomaholl.is

Heima í Hörpu

Virka daga kl. 11

Tónlistardagskrá Hörpu, Sinfóníuhljómsveitar Íslands og Íslensku óperunnar beint úr Eldborg.

RÚV 2, RÚV.is og harpa.is

LJÓÐ ÞJÓÐ

Virka daga kl. 16.30

Víðsjá útvarpar ljóðalestri beint af fjölum Þjóðleikhússins.

Rás 1, RÚV.is og leikhusid.is

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

- 20.00 Hugleiðsla með Auði Bjarna (e)** Leiðsögn um öndun, slökun og næringu andans.
- 20.15 Bókin sem breytti mér (e)** Bókin sem breytti mér fjallar um uppáhaldsbækur kunnra bóka-ormanna landsins.
- 20.30 Tilveran (e)** Tilveran er þáttur um sál gæslu og mannþækt í samfélagi nútímans.
- 21.00 Lífið er lag (e)** Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
- 21.30-22.00 Saman í sóttkví (e)** Saman í sóttkví er þáttur um gleðina á sviði í samkomubanni.

RÚV SJÓNVARP

- 07.15 KrakkaRÚV**
- 07.16 Molang**
- 07.19 Refurinn Pablo**
- 07.24 Kátur**
- 07.36 Sara og Önd**
- 07.43 Söguhúsið**
- 07.51 Nelly og Nóra**
- 07.58 Hróturinn Hreinn**
- 08.05 Bubbi byggir**
- 08.16 Alvinn og íkornarnir**
- 08.28 Músahús Mikka**
- 08.49 Millý spy**
- 08.57 Hvolpasveitin**
- 09.19 Sammi brunavörður**
- 09.29 Stundin okkar**
- 09.55 Skólahreysti 2014**
- 10.40 Gettu betur 1998 Úrslit. MR - MH**
- 12.15 Sagan bak við smellinn**
- 13.10 Vikan með Gísla Marteini**
- 14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19**
- 14.40 Íþróttamínningar Þýskaland - Ísland kvk. fótbolta**
- 16.35 EM 2016. Sundíþróttamínningar**
- 18.00 Ævar visindamaður**
- 18.25 Bækur og staðir: Stóra-Hraun og Litla-Hraun**
- 18.40 Tákn málsfréttir**
- 18.53 Lottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.35 Veður**
- 19.45 Fólkið mitt og fleiri dýr: The Durrells III**
- 20.35 Maid in Manhattan** Þerna á Manhattan. Rómantísk gamanmynd með Jennifer Lopez og Ralph Fiennes í aðalhlutverkum. Myndin segir frá Marisu, einstæðri móður, sem vinnur sem þerna á lúxushótelu á Manhattan. Líf hennar tekur stakkaskiptum þegar hún hittir þingframbjóðandann Christopher sem heldur að hún sé gestur á hotelinu og fellur fyrir henni. Leikstjóri: Wayne Wang.
- 22.35 Bióást. Basic Instinct Ógnareðli**
- 00.45 Dagskrárlök**

STÖÐ 2 SPORT 3

- 09.00 Norðurlásmótið**
- 09.35 Orkumótið í Eyjum**
- 10.10 N1 mótið**
- 10.45 Síamótið**
- 11.15 Rey Cup**
- 11.50 Arionmótið**
- 12.25 Norðurlásmótið**
- 13.00 N1 mótið**
- 13.35 Síamótið**
- 14.10 Fram - Breiðablik**
- 16.00 Stjarnan - KR**
- 18.30 Fram - Stjarnan**
- 21.25 Borgunarbikar kvenna 2014. Selfoss - Stjarnan**
- 23.15 Borgunarbikar kvenna 2015. Stjarnan - Selfoss**

ÚTVARP

- FM 88,5** XA-Rádió
- 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

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**
 - 08.00 Man with a Plan**
 - 08.20 The Great Indoors**
 - 08.45 Will and Grace**
 - 09.05 The Neighborhood**
 - 09.30 The Good Place**
 - 09.50 Single Parents**
 - 10.15 America's Funniest Home Videos**
 - 10.45 Everybody Loves Raymond**
 - 11.10 The King of Queens**
 - 11.30 How I Met Your Mother**
 - 11.55 Dr. Phil**
 - 12.40 A.P. BIO**
 - 13.05 This Is Us**
 - 14.50 Gudjohnsen**
 - 15.25 Ný sýn**
 - 16.00 Malcolm in the Middle**
 - 16.20 Everybody Loves Raymond**
 - 16.45 The King of Queens**
 - 17.05 How I Met Your Mother**
 - 17.30 Love Island**
 - 18.30 Með Loga**
 - 19.30 Venjulegt fólk**
 - 21.20 War of the Worlds**
 - 23.25 No Country for Old Men**
 - 01.25 The Sum of All Fears**
- Spennmynd frá 2002 með Ben Affleck og Morgan Freeman í aðalhlutverkum. Þegar Rússlandsforseti deyr óvænt, þá kemst til valda maður sem er að mestu leyti óskrifað blað í stjórnmálum.
- 03.25 Síminn + Spotify**

RÚV RÁS EITT

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**
- 07.00 Fréttir**
- 07.03 Til allra átta: Chicha, Zoom, Leila**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.05 Í festum. Í tímalausri eilífð Kristrún og Baldvin**
- 09.00 Fréttir**
- 09.03 Á reki með KK**
- 10.00 Fréttir**
- 10.05 Veðurfregnir**
- 10.15 Er tiskan að drepa okkur?**
- 11.00 Fréttir**
- 11.02 Vikulokin**
- 12.00 Hádegisútlit**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.40 Veðurfregnir**
- 13.00 Sumar raddir**
- 14.00 Saga sambatónlistarinnar**
- 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 Magni Wentzel, Bud Powell, Stan Getz og Bill Evans**
- 20.45 Fólkið og fræði Að segja hið ósegjanlega; miðlun heimspeki**
- 21.15 Bók vikunnar: Dimmumót**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Passíusálmur (46 af 50)**
- 22.15 Heimskviður**
- 23.05 Vikulokin**
- 00.00 Fréttir**
- 00.05 Næturútlit Rásar 1**

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.05 Middle School**
- 12.35 Gold**
- 14.30 Dodgeball. A True Underdog Story**
- 16.00 Middle School**
- 17.30 Gold**
- 19.25 Dodgeball. A True Underdog Story**
- 21.00 Night School**
- 22.45 Searching**
- 00.25 The Skeleton Key**
- 02.10 Night School**

STÖÐ 2

- 08.00 Strumparnir**
- 08.20 Dagur Diðrik**
- 08.40 Tappi mús**
- 08.50 Stóri og Litli**
- 09.00 Heiða**
- 09.20 Blíða og Blær**
- 09.45 Zigby**
- 09.55 Óskastund með Skoppu og Skritlu**
- 10.10 Mæja býfluga**
- 10.20 Mia og ég**
- 10.45 Latibær**
- 11.10 Lina Langsokkur**
- 11.35 Friends**
- 12.00 Bold and the Beautiful**
- 13.25 Bold and the Beautiful**
- 13.45 Fresh off the Boat**
- 14.05 Matarboð með Evu**
- 14.35 Nostalgia**
- 14.55 Flirty Dancing**
- 15.40 McDonald and Dodds**
- 17.15 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla**
- 18.00 Sjáðu**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakkinn**
- 19.00 Top 20 Funniest**
- 19.00 Lottó**
- 19.50 Red Dog. True Blue**
- 21.20 King of Thieves**
- 23.10 Happytime Murders**
- 00.35 William Shakespeare's Romeo and Juliet**
- 02.30 What Happened to Monday**

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni**
- 18.35 Richard the Stork (A Storks Journ**
- 20.00 Friends**
- 20.20 Friends**
- 20.45 The Big Bang Theory**
- 21.00 The Simpsons**
- 21.20 Bob's Burgers**
- 21.40 Angie Tribeca**
- 22.05 Succession**
- 23.10 It's Always Sunny In Philadelphia**
- 23.30 Empire 6**
- 00.15 Friends**
- 00.40 Friends**
- 01.00 The Big Bang Theory**

STÖÐ 2 SPORT 2

- 09.00 NBA Originals - Michael Jordan**
- 09.45 NBA Originals - Bill Russell**
- 10.30 NBA Originals - Charles Barkley**
- 11.15 NBA - Dr. J - The Doctor**
- 12.25 NBA - Rodman Revealed**
- 12.45 NBA - Looking Back at Gary Payton**
- 13.05 NBA - Wilt 100**
- 13.50 NBA Special. Reggie Miller**
- 14.35 NBA Special. 1984 NBA Draft**
- 15.45 NBA. David Stern. 30 Years**
- 16.25 NBA Special. Kobe Bryant. The Interview**
- 17.10 NB90's. Vol. 1**
- 17.35 NB90's. Vol. 2**
- 18.00 NB90's. Vol. 3**
- 18.20 NB90's. Vol. 4**
- 18.45 NB90's. Vol. 5**
- 19.05 2013 Miami Heat NBA Championship Film**
- 20.15 Strength in Numbers - GS Warriors Champions Movie 2014-15**
- 21.30 OpenCourt - All-Star Stories & Memories**
- 22.15 2016 Sounds of the Finals**

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.

20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfréttar (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón. Páll Ketilsson. Framleiðandi. Víkurfréttir ehf.

21.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Ólsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.

21.30 Eldhugar. Sería 3 (e) Í Eldhugum fer Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Begga og Fress
07.29 Lalli

07.40 Molang
07.43 Klingjur
07.54 Minnsti maður i heimi
07.55 Hæ Sámur
08.02 Hróturinn Hreinn
08.09 Bréfabær
08.20 Letibjörn og læmingjarnir
08.27 Stuðboltarnir
08.38 Konráð og Baldur
08.50 Nellý og Nóra
09.00 Húrra fyrir Kela
09.23 Ronja ræningjadóttir
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.00 Skólahreysti 2014 Höfuðborgarsvæðið
10.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
11.00 Silfrið
12.00 15 ár á Íslandi
13.15 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Unun - Lög unga fólksins
13.30 Herra Bean Mr. Bean
14.00 Bládamannafundur vegna COVID-19
14.50 Bækur og staðir
15.00 Heimsending frá Sinfóníu- hljómsveit Íslands Baiba Skride flytur Beetho
16.55 Þúertó Ríko. Heillandi heimur Puerto Rico.
17.50 Tákn málsfréttir
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 Háski - fjöllin rumska í faðmi snjóbreiðu
21.15 Ísalög Tunn is Sænsk-íslensk spennuþáttaröð um sænskan ráðherra sem leggur til að oliuborun verði bönnuð á norðurheimskautssvæðinu. Þegar Norðurskautsráðið hittist á Grænlandi til að undirrita sáttmála þess efnis er ráðist á sænskt skip í nægrenninu og áhðfninni rænt.
22.00 Pólskir dagar - Kalt stríð Zimna wojna
23.25 Skyttarnar
00.35 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.00 PGA Highlights 2020
07.50 Feherty Skemmtilegur golfþáttur þar sem sjónvarpsmaðurinn David Feherty heim-sækir Bubba Watson og tekur við hann einlægt viðtal.
08.35 Feherty
14.30 Feherty
15.15 European Tour 2019
20.00 European Tour 2020

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Létt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Man with a Plan
08.20 The Great Indoors
08.45 Will and Grace
09.05 The Neighborhood
09.30 The Good Place
09.50 Single Parents
10.15 America's Funniest Home Videos
10.45 Everybody Loves Raymond
11.10 The King of Queens
11.30 How I Met Your Mother
11.55 Dr. Phil
12.40 The Good Place
13.05 A Million Little Things
14.50 Lífum lengur
15.20 Smakk í Japan
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Með Loga
18.30 Mannlíf
19.10 Love Island
20.10 Venjulegt fólk
20.45 This is Us
21.35 Law and Order. Special Victims Unit
22.25 Wisting
23.10 Ray Donovan
00.05 The Walking Dead
01.00 Hawaii Five-0
01.45 Blue Bloods
02.30 Snowfall
03.20 Queen of the South
04.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó Cesaria Evora, Ella Fitzgerald og Joni Mitchell
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Óstýriláta mamma min
11.00 Guðsþjónusta í Neskirkju
12.00 Hádegisúttvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífnum. Frumkvöðlar úr fortíð og nútíð
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Tískuslysið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Sumar raddir
21.30 Fólk og fræði Stuðningur við foreldralutverkið
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturúttvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.55 Ordinary World
13.20 Manglehorn
14.55 Love and Friendship
16.25 Ordinary World
17.50 Manglehorn
19.25 Love and Friendship
21.00 Moulin Rouge
23.05 The Game
01.10 Unlocked
02.45 Moulin Rouge

STÖÐ 2

08.00 Barnaefni
11.25 Friends
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 American Woman
14.10 Borgarstjórnin
14.35 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
15.25 The Great British Bake Off
16.20 Friends
16.45 60 Minutes
17.40 Viglín
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
19.00 Nostalgia
19.15 Flirty Dancing
20.05 McDonald and Dodds
20.50 Gasmamma
21.40 Homeland
22.30 Prodigal Son
23.15 Manifest
00.00 Liar 2
00.50 Westworld
01.50 Silent Witness
02.40 Silent Witness
03.30 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
18.40 Peter and Petra
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Big Bang Theory
21.00 Empire 6
21.40 Ríkið
22.05 All American
22.45 iZombie
23.25 Friends
23.50 Friends
00.10 The Big Bang Theory

STÖÐ 2 SPORT

07.15 Tottenham - Middlesbrough
08.55 Tranmere - Manchester United
10.35 Lazio - Atalanta
12.15 Lazio - Juventus
13.55 Sportið í kvöld
15.00 Sportið í dag
15.55 La Liga. Goals Galore - Messi
16.10 Haukar - FH
17.35 Valur - Haukar
19.10 UCL Classic Matches
20.00 Sportið í kvöld
21.00 Goðsagnir - Tryggvi Guðmundsson
21.50 KR - FH
23.45 Sportið í dag

STÖÐ 2 SPORT 2

10.00 Bestir í boltanum. Brooklyn Tveir efnilegustu körfuboltamenn landsins, Martin Hermannsson og Elvar Már Friðriksson, eru mættir til New York að stunda nám og spila körfubolta í hinni viðfrægu borg. Svali Björgvinsson heimsótti strákana og fékk að lita á bak við tjöldin hjá strákunum í Brooklyn.
11.00 Ölli
12.00 Dominos Körfuboltakvöld
12.25 Hólmurinn heillaði
13.40 Martin. Saga úr Vesturbæ
14.25 Annáll 2019. Körfubolti karla og kvenna
16.05 Körfuboltakvöld 2015/2016
18.05 Domino's körfuboltakvöld 2016/2017
20.05 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
21.55 Annáll 2019. Íslensk knattspyrna karla Heimildarþáttur í umsjón Gumma Ben þar sem farið er yfir Pepsi Max deildina, Mjólkurbikarinn, Inkasso deildina og íslenska A-landsliðið á árinu 2019.

hopster



Barnaefni á íslensku



Efnisveitan Hopster

Þættir, leikir og fræðsla fyrir yngstu börnin í sjónvarpinu og snjalltækinu. Allt efni með íslensku tali og engar auglýsingar.

Tryggðu þér áskrift á vodafone.is



Topp tíu á fordæmalausum tímum

Ólíkt vanalega eru nú allir hvattir til að vera heima við. Fréttablaðið fékk nokkra einstaklinga til að mæla með afþreyingarefni til að næra sálina, eða bara til að stytta okkur stundir á þessum fordæmalausu tímum.

Þættir



Hekla Elísabet Aðalsteinsdóttir,

texta- og hugmyndasmiður

Fleabag

Hetjan mín, Phoebe Waller-Bridge, skrifar og leikur í þessum tragikómísku þáttum um filterslausa unga konu sem gengur illa að fóta sig á flestum sviðum lífsins. Magnað handrit og filingur.

Breaking Bad

Hið heilaga grál sjónvarpsþátta-gerðar. Aldrei verður neitt jafn gott og þessir þættir um ævintýri eðlisfræðikennarans og metamfetamínframleiðandans Walters White. Ég get ekki einu sinni lýst því hvað ég er þakklát fyrir þetta sturlaða meistaraverk.

Six Feet Under

Þessir þættir um fjölskyldu sem rekur útfararstofu á heimilinu sínu hófu göngu sína fyrir tæpum 20 árum og tróna enn á toppnum hjá mér. Ég tek þó fram að þeir kveiktu á heilsukviðaröskun hjá mér sem ekki sér fyrir endann á svo ég mæli ekki með þeim fyrir taugaveiklaða á þessum síðustu og verstu.

Better Call Saul

Að loknum Breaking Bad máttu byrja á þessum og jafnvel þótt þú hatir alla þættina verður allt þess virði þegar þú kemur að 5. þætti í 3. seríu. Ég lofa kaþarsis, flugeldasýningu og andlegri raðfullnægingu. Ég gat varla talað í fimm daga eftir áhorf.

Girls

Ótrúlega vel skrifaðir, hráir og heiðarlegir þættir um ópolandi vinkvennahóp með stóra drauma en takmarkaða getu til að láta þá rætast. Ég get horft á þá aftur og aftur.

PEN15

Sprellikonurnar Maya Erskine og Anna Konkle skrifa um og leika bestu vinkonur í sjöunda bekk sem eru að tækla gelgjuskeiðið og kynþroskann árið 2000. Leikkonurnar eru báðar rúmlega þritugar en mótleikararnir á fermingaráldri. Fyndnasta sem ég hef séð í langan tíma.

Seinfeld

Stundum dugar klassikin best til að slökkva á þrálátum hugsunum um málefni líðandi stundar og Seinfeld eru að mínu mati einir bestu gamanþættir allra tíma. Ég hugsa um á hverjum degi hvernig gengið myndi tækla kórónaveiruna.

Succession

Það er afrek að skrifa heila seríu í kringum karaktera sem eru svo meingallaðir og illa innrættir að það er enginn séns að finna til samkenndar með þeim. Samt getur maður ekki hætt að horfa.



Unbreakable Kimmy Schmidt

Geggjaðir og því miður sjúklega vanmetnir gamanþættir úr smíðju Tinu Fey sem ég get varla lýst öðruvísi en sem barnabáttum fyrir fullorðna. Erfið málefni eru tekin fyrir með súrealiskum „feel-good“ húmor og á einhvern undraverðan hátt virkar það.

Jarðarförin mín

Þeir eru reyndar ekki komnir út enn þá en ég hef góða tilfinningu fyrir því að þeir verði stórfenglegir, enda tók ég þátt í að skrifa þá. Þeir detta inn á Sjonvarp Simans þann 8. apríl næstkomandi.

Kvikmyndir



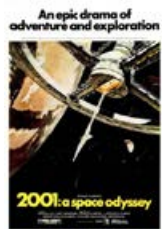
Gunnar Jónsson,

tónlistarmaður og textahöfundur

2001: A Space Odyssey

Hvað get ég sagt? Ég treysti ekki kvikmyndalínum þar sem 2001 er ekki í topp þremur sætum. Þetta er einfaldlega eitt besta og metnaðarfullsta verk kvikmyndasögunnar.

Ef þú fílar hana ekki þá skaltu sko ekki koma vælandi til mín. Þá ert þú vandamálið, eða þarft að horfa á hana fimm sinnum í viðbót.



Ran

Ég sá þessa mynd í fyrsta sinn nýlega og ég get ekki hætt að hugsa um hana. Kurosawa er ótrúlegur leikstjóri og þetta er ein fallegasta mynd sem ég hef séð. En þetta er ekki auðvelt áhorf. Raunar er myndin hálfgerst harmkvæði um hið mannlega ástand og upplausnina og guðleysið sem einkennir líf okkar. Sorri með það.

Casablanca

Það eru margir á leiðinni að sjá Casablanca en hafa ekki enn þá gert það. Nú er tíminn kærri

lesandi. Ekki láta svart-hvituna fæla þig frá. Þessi er mjög auðveld áhorfs. Ógeðslega rómó, brjálæðislega myndin og endirinn er svakalegur og ber virðingu fyrir síðferði þínu. Handritið er eitt það þéttasta og léttasta sem til er.

Adaptation

Ég er með afgerandi blæti fyrir Charlie Kaufman, handritshöfundur þessarar myndir. Hér sturlast hann algjörlega, gefst upp og skrifar sjálfan sig inn í myndina á eftirminnilegan hátt. Fyndin, hugmyndarík og „sönn“. Þetta er líka ein af þessum myndum með Nicolas Cage í aðalhlutverki sem þú ættir að horfa á þótt þú hatir Nicolas Cage. Gerðu það fyrir mig.



The Apartment

Ég kynntist Jack Lemmon sem gömlu manni í gamanmyndum með Walter Matthau á tíunda áratug síðustu aldar. En hann var vist einu sinni ungur maður líka og hér hef ég sönnunina! The Apartment er stórfengleg, rómantísk gamanmynd sem fjallar um að elska og breyta rétt. Shirley MacLaine er þarna í skemmtilegu hlutverki. Ómótstæðileg.

Walk Hard:

The Dewey Cox Story

Þessi listi mun fljótlega verða mjög tilgerðarlegur, svo það er best að koma smá gríni frá áður en það gerist. Þetta er vanmetnasta grínmynd sem ég hef séð. Ef þú fílar Bitlana, Johnny Cash, Bob Dylan, Brian Wilson, Bitlana og/ eða Elvis þá muntu tengja við allt og veltast um af hlátri.

John Maus

Heimspékidoktor og synthasmiður. Hann lýsir pólitískri stöðu sinni sem „left of left of left of left“, en það skín í gegn í textasmiðum hans við miðaldskotið synthapopp.

Serge Gainsbourg

Serge, listamaðurinn sem ég hef alla tíð snobbað takmarkalaust fyrir, og á þess á milli í síðferðislegum átökum innra með mér yfir vafasamri hegðun hans. Burtséð frá því að syngja sífjaspellsóð til dóttur sinnar, eða að vanvirða Whitney Houston í beinni útsendingu, þá verður hann alltaf mitt „próblematíska“ upphald.

Pablo Vittar

Það er kalt mat mitt að kontratenórar og dragdrottningar eru fallegustu listform jarðar. Þannig að þegar ég kynntist hinni brasilísku Pablo Vittar fékk ég vitaskuld slag fyrir hjartað.

Inner City

Tælandi rödd Paris Grey í bland við pródúseringar Kevin Saunderson, en Kevin er talinn vera guðfaðir Detroit teknósins. Ég treð hitturum þeirra óforskammað í nánast öll DJ-settin mín.

Cecilia Bartoli

Talandi um kontratenóra, þá

Solaris

Mögulega besta mynd rússneska leikstjórans Andrei Tarkovsky og í senn einn besti vísindaskáldskapur kvikmyndanna. Þegar vísindaskáldskapur er góður notar hann nýjustu tækni og vísindi til að kanna mannsálina, og hér er það gert. Í tætlur.

Hrútar

Væri ekki tilvalið að horfa á eina íslenska ræmu sem ÓKEI PLÍS EKKI HÆTTA AÐ LESA! Ég veit hvað þér finnst um íslenskar kvikmyndir og já, þessi fjallar vissulega um gamalt deyjandi fólk í íslenskum ullarpeysum. En það er hins vegar ekkert um drauga eða austurevrópsk glæpagengi. Þetta er að mínu mati besta íslenska kvikmyndin. Fallega skotin, frábær leikur og íslenskt veðurfar er þarna í bitastæðu hlutverki, sem ég hef aldrei séð gert svona vel áður.

The Holy Mountain

Ef þú hafðir séð þessa mynd fyrir tíu árum þá varstu mjög kúl. Í dag ertu hins vegar bara ópolandi hipster. En ég meina, þetta er góð mynd. Veisla fyrir (þriðja) augað og ein sérstæðasta kvikmyndaupplifun sem í boði er.

The Big Lebowski

Enduráhorfsgildi þessarar grínmyndar sprengir skalann! Ég hef séð hana svo tugum skiptir og ég fæ aldrei nóg. Allir karakterarnir hér taka líf sitt mjög alvarlega og lenda í alls kyns ævintýrum sem skipta síðan engu máli. Ég vitna stans- og samhengislaust í þessa mynd.

Kvót vikunnar: „My work has been commended as being strongly vaginal, which bothers some men!“

er algjör skylda að minnast á safaríkan hljómblað kólóratúrmezzosópransins Ceciliu Bartoli, sem hefur hvað mest fengist við barokktúlkun á sínum ferli. Á nýjustu plötu hennar „Farinelli“ ögrar Cecilia kynjahlutverkum klassíska heimsins og tekur fyrir geldingaverk eftir tónskáldið Farinelli.

Countess Malaise

Skærasta von Islands, hún er einstök trappstjarna og algjörlega á undan sinni samtíð.

Sister Sledge

Katalógur Sledge systranna er hreint út sagt goðsagnakenndur, þar af margt unnið með hinum eina sanna Nile Rodgers. Persónulega getið þið alveg eins gleymt „We are family“ og hinum hitturinum, gullmolarnir leynast á milli þilja.

Future

„Auto-tune“ verður að hámenningu í höndum Future. Glerhart Atlanta trapp í bland við melankólískan leirburð Future, sem angar oft af kóðini.



Tónlist



Melkorka Þorkelsdóttir,

plötusnúður

Mariah Carey

Sem gallharður meðlimur Lambily, sem er sértrúarsöfnuður sem snýst um dáð og snilli Mariah, er þetta augljóst val. Enginn kemst með tærnar þar sem hún hefur hælana varðandi listsköpun, lagasmið, persónuleikatöfra og raddsvið sem nær yfir fimm áttundir.



Megan Thee Stallion

Textasmiði, flæði og óstýrilátur kynþokki. Það er stjarnfræðilega séð ómögulegt að verða ekki fyrir áhrifum frá Hot Girl Meg.

Lagið fjallaði upprunalega um heilsukvíða

Hljómsveitin Hjaltalín var að gefa út lagið Needles and Pins. Um er að ræða þriðju smáskífuna af væntanlegri breiðskífu sveitarinnar, en hún hefur enn ekki fengið nafn en gengur undir vinnuheitinu Úlfaplátan. Hjörtur Ingvi Jóhannsson er hljómborðsleikari sveitarinnar og samdi lagið Needles and Pins, en við það syngur Sigríður Thorlacius.

„Upprunalega er þetta lag um heilsukvíða, sem á ansi vel við núna, býst ég við. Það varð til í Amsterdam, þegar ég stundaði þar nám. Þá hafði ég einhvern óútskýrðan náladofa út um allan líkamann og vissi ekki hvað það var og hafði af því töluverðar áhyggjur,“ segir Hjörtur.

Óþarfi að túlka of mikið

Sem betur fer reyndist þetta ekki vera neitt segir hann, en það læddist einhvern veginn í undirmeðvitund hans og varð að einni hugmynd af nokkrum sem hann sendi á kollega sína í Hjaltalín.

„Síðan fór textinn að vinda upp á sig og varð að einhverri óræðri ástarsögu þar sem sú sem syngur lagið heyrir í sínum heittelskaða í útvarpinu. En maður þarf að passa sig að túlka ekki of mikið, lög eiga helst að búa til sína eigin merkingu fyrir hvern og einn,“ segir hann.

Hann segir dágóðan tíma hafa liðið frá því að hugmyndin kom þar til að þau fóru í upptökur.

„Við vorum að taka upp í félagsheimilinu Brautartungu í Lundarreykjadal. Þá stakk Högni upp á því að við myndum renna í þetta lag og það bættist hellingur við upprunalegu hugmyndina. Síðan varð textinn til eftir það og bættist stöðugt í útsetninguna. Við tókum svo lagið á tónleikunum okkar í Hörpu á síðasta ári og þá kom brassið sem við höfðum þar svo vel út að við hentum því líka inn í mixið,“ segir hann.

HJALTALÍN
∞
NEEDLES
AND
PINS

Nóg að gera

Hjörtur segir allt gott að fréttu að Hjaltalín svona almennt.

„Við höfum verið á fullu að ljúka við mix og hljóðblöndun á plötunni og erum bara rosalega spennit fyrir því þegar hún kemur út. Það eru engir tónleikar planaðir í augnablikinu, en svo tókum við stöðuna þegar samkomubanni lýkur.“

Sjálfur hefur Hjörtur verið að vinna að sólóverkfni sem heitir 24 myndir, en það má kynna sér það betur á heimasíðu hans.

„Það gengur út á að spila 24 stykki á píanóið, sem eru spunnin á staðnum, auk þess sem ég er að gefa út 24 lög á árinu með reglulegu millibili. Ég er búinn að halda tvenna tónleika með þessu prógrammi, á Akureyri og í Reykjavík, svo kenni ég í Menntaskólanum í tónlist, auk þess sem ég er í hljómsveitinni í 9 líf í Borgarleikhúsinu, þar sem Guðmundur bassaleikari í Hjaltalín er tónlistarstjóri. Það hefur verið mjög skemmtileg og gefandi reynsla og ég hlakka til þegar við getum byrjað að sýna aftur.“

Ró og æðruleysi

Hann segist hafa það almennt nokkuð gott þessa dagana.

„Nokkuð gott miðað við aðstæður, lífið gengur hægar fyrir sig og tempóið er hægara. Maður nær að eyða meiri tíma með fjölskyldunni sinni, sefur meira, andar meira. Þrátt fyrir

UPPRUNALEGA ER
ÞETTA LAG UM
HEILSUKVÍÐA, SEM Á ANSI VEL
VIÐ NÚNA BÝST ÉG VIÐ.



Hjörtur Ingvi samdi lagið Needles and Pins í Amsterdam á sínum tíma.

að hafa áhyggjur af stöðunni, ekki sist erlendis, þá kemur yfir mann einhver ró og æðruleysi. Maður lærir að þrátt fyrir að geta lagt sitt af mörkum, þá eru sumir hlutir sem maður getur ekki stjórnað og maður verður bara að taka því. Ég held líka að Kári Stefánsson hafi haft rétt fyrir sér með að við verðum betra samfélag, þegar þetta er um garð gengið,“ segir hann.

Lagið Needles and Pins er hægt að nálgast á öllum helstu streymi-veitum. steingurur@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ARCTIC TRUCKS

VIÐ LÁNUM ÞÉR BÍL!

ARCTIC
TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS



ARCTIC TRUCKS TAKA ÞÁTT Í ÁTAKINU **ALLIR VINNA**



Virðisaukaskattur verður endurgreiddur af vinnu við fólksbíla (utan rekstrar) á þjónustuverkstæði ef upphæðin er 25.000 kr. eða hærri án vsk.



Við lánum þér bíl á meðan viðgerð stendur, endurgjaldslaust*

*Nánari upplýsingar á arctictrucks.is



HREINLÆTISLEIÐBEININGUM VEGNA COVID-19 VERÐUR FYLGT

Allir vinna átakið, verður í boði til 31. desember 2020.

Arctic Trucks Ísland ehf | Kletthálsi 3 110 Reykjavík | Sími: 540 4900 | Netfang: info@arctictrucks.is | www.arctictrucks.is

Lífið í vikunni
29.03.20-
04.04.20



ALLT Í PLATI

Jóhannes Ásbjörnsson veitingamaður bauð ókeypis klósettrúllu með öllum viðskiptum á Aktu taktu. Jóhannes segir að mörgum hafi fundist þetta svo sniðugt að fáir hafi áttað sig á að um aprílþátt var að ræða.



STÓRA LITLA PARTÝIÐ

Hljómsveitin Skítamóralld sló upp tónleikum í beinni útsendingu á RÚV2. Gíggíð var sent út frá Eldborgarsviðinu en fyrirhuguðum stórtónleikum sem Skítamóralld ætlaði að halda þar hefur verið frestað til 16. júní.



FANN ÁSTINA Á ÍSLANDI

Ljósmyndarinn Owen Fiene kom til Íslands ásamt félögum sínum árið 2012 í stutta heimsókn sem svo átti eftir að breyta gangi lífs hans. Nú átta árum síðar er hann hér enn, kvæntur, á dóttur og býr í Vesturbænum.



STÍGUR ÚR SKUGGANUM

Rétt tæpum fjórum áratugum eftir að Björgvin Halldórsson gerði epísku ballöðuna Vetrarsól ódauðlega á plötunni Himinn og jörð ákvað Krummi sonur hans að gera atölu að laginu og taka það sínum eigin „bluegrass“-tökum.

Hvornig fri search hjá DORMA virkar á dorma.is
Heima er best
 verslaðu á dorma.is og við sendum þér það fritt

LICATA
 sófar og stólar
 Ný og glæsileg lína í DORMA. Sófar, stólar og skemmel úr fallegu og slitsterku áklæði.

HEIMA ER BEST
TILBOÐ
25%
 AFSLÁTTUR



LICATA

hornsófi

Hornsófi í Kentucky koníak áklæði. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 262 x 226 x 82 cm

Fullt verð: 249.990 kr.

Aðeins **187.493 kr.**



Óttar hefur verið í eins konar sóttkví í þrjár vikur í Barcelona þar sem hann býr. MYND/ELO VÁZQUEZ

Friðlausar persónur

Útgöngubann slær rithöfundinn Óttar Norðfjörð ekki út af laginu þannig að atburðir úr æsku hans bergmála í Dimmuborgum.

Þótt Óttar M. Norðfjörð sæti útgöngubanni í Barcelona á Spáni heldur hann áfram að dansa fimlega milli bóka og kvikmynda. Hann hefur átt góðu gengi að fagna á Netflix undanfarið sem aðalhandritshöfundur glæpaseríunnar The Valhalla Murders, eða Brot, og fyrir helgi gaf Forlagið út Dimmuborgir, nýja glæpasögu sem hann hefur þó verið með í vinnslu lengi.

„Framleiðslufyrirtækið Mystery keypti nýlega kvikmyndaréttinn á bókinni,“ segir Óttar, sem sjálfur ætlar að skrifa handritið enda ýmsu vanur þegar kemur að aðlögun eigin bóka að kvikmyndum.

Órólegar persónur

Dimmuborgir er tíunda skáldsaga höfundarins sem var sex ár að klára hana meðal annars vegna þess að kvikmyndaverkefni, til dæmis Brot, trufluðu hann við skrifin.

Tafirnir tóku nokkuð á þar sem persónur bókarinnar vildu síður sitja þegjandi hjá. „Persónurnar létu mig ekki í friði í öll þessi ár, þótt ég hefði engan tíma til að sinna þeim, og bönkuðu sífellt fastar og fastar á hurðina til að fá að komast að,“ segir Óttar um kláðann eftir því að klára bókina.



ÓTTAR NORÐFJÖRÐ
Bókmenntarýni berast óvænt upplýsingar um andlát vinar hans fyrir 25 árum og leggst í morðrannsókn.

„Það var svo í feðraorlofinu mínu fyrir tæpum tveimur árum sem ég fékk loksins frið frá bíoverkefnunum, allir leikstjórnarnir og framleiðendurnir létu mig í friði, að ég hafði tíma til að klára loksins bókina. Forlagið samþykkti að gefa hana út stuttu síðar og síðan þá hef ég verið að laga smotteri hér og þar.“

PERSÓNUR EIGA HEIMA Í ÍBÚÐUM SEM VINIR MÍNIR ÁTTU HEIMA Í OG ERU AÐ GERA SVIPADA HLUTI OG VIÐ GERÐUM.

Alvöru innblástur

Óróann má sjálfsgagt ekki síst rekja til þess að Óttar sækir innblástur í eigin fortíð og raunverulegt eineltismál í grunnskólanum hans, sem er Háteigsskóli í dag, og endaði mjög illa.

Óttar segir þolandann hafa verið strák sem var nokkrum árum eldri en hann. „Sögusviðið er því mikið sótt í eigið líf. Persónur eiga heima í íbúðum sem vinir mínir áttu heima í og eru að gera svipada hluti og við gerðum.“

Óttar bætir við að bókinn gerist á tveimur tímaseiðum, þó mest í samtímanum. „En líka að hluta til fyrir 25 árum, þarna í kringum Æfingaskólann og Hlíðarnar. Þetta er samt fyrst og fremst skáldsaga sem sækir þó talsvert í reynsluheim sem ég þekki vel.“

toti@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÓÐ 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 SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir guðruninga@frettabladid.is

Hvornig fri search hjá DORMA virkar á dorma.is
Heima er best
 verslaðu á dorma.is og við sendum þér það fritt

www.dorma.is
 VEFVERSLUN
ALLTAF
 OPIN

HEIMA ER BEST
 tilboðin

KLÍKKU Á VÖRU OG ÞÚ FERÐ BEINT INN Í VEFVERSLUN DORMA.IS
 STYTTU ÞÉR LEIÐ GEGNUM BÆKLINGINN OKKAR
 RÚM 2-3 | Mjúkvara og djúnn 14-17 | Stólar 18-49 | Sófar 20-23 | Hlútur, bók og sálfræði 23-33 | Allt af smávara 34-42

Þú finnur
nýjan
bækling
á dorma.is

Breyttur afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 12-18
Laugardaga kl. 12-18
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn ræstast



Gerðu viðeigandi ráðstafanir

Á að hafa það notalegt og horfa á eitthvað gott í kvöld? Þú færð allt naslið og drykkina á næstu Kvikk-stöð Orkunnar.

Kvikk
ON THE GO

ORKAN

BYKO



20% afsláttur af öllum rafmagns- verkfærum

Yfir 18 þúsund vörur eru í vefverslun byko.is

Verslaðu í vefverslun BYKO

SENT ALLA DAGA HEIM



Pantaðu fyrir **kl. 14:00 alla daga vikunnar** og þú færð vöruna **samdægurs** á höfuðborgarsvæðinu. Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

Það er líka enn hægt að

PANTA & SÆKJA

í BYKO Breidd

Hægt er að sækja pantanir í BYKO Breidd við vörumóttöku við suður-gafl verslunar allt fram til 18:30 alla virka daga.

Birt með fyrirvara um prentviltur og/ebna myndabrengl.

NAPOLEON ROGUE

Tilboðsverð

Gasgrill

ROGUE R365, grillgrind 51x46cm úr pottjárni.

67.496

506600035

Almennt verð: 89.995



25% afsláttur af öllum grillum

Fáðu grillið sent frítt heim

NAPOLEON

TRAVELQ PORTABLE GAS GRILL

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

TravelQ 2B með tveimur ryðfríum hringbrennum, og grillgrindum úr pottjárni..

29.995

506600010

Almennt verð: 44.995



Talaðu við okkur á netspjallinu alla virka daga frá 8-16



Pantaðu gluggana núna fyrir sumarið!

Áratuga reynsla við íslenskar aðstæður

gluggar@byko.is

Við bjóðum upp á fjölmargar útfærslur af máluðum timburgluggum og álklæddum timburgluggum ásamt útihurðum. Við framleiðum gluggana og hurðirnar í verksmiðju BYKO í Lettlandi.

Gluggarnir okkar eru með íslenska gæðavottun frá Nýsköpunarmiðstöð Íslands (NMI). Þar eru gluggarnir prófaðir reglulega í slagregnskáp.

[Sjá nánar á byko.is](http://www.byko.is)



ALLIR VINNNA

ENDURGREIÐSLA VIRÐISAUKASKATTS

Meðal þeirra ráðstafana sem gripið verður til í því skyni að bregðast við efnahagsástandinu af völdum kórónuveirunnar eru þær að Alþingi samþykkti nýlega lög sem kveða á um tímabundna hækkun á endurgreiðslu virðisaukaskatts, úr 60% í 100%.

Endurgreiðslan er af vinnu manna við íbúðarhúsnæði sem veitt er á tímabilinu 1. mars til og með 31. desember 2020.

Nánari upplýsingar á www.rsk.is og hjá ríkisskattstjóra. Gerum þetta saman!

20% afsláttur
af öllum heimiliströppum

20% afsláttur
af öllum grænum BOSCH háprýsti-dælum

20% afsláttur
af öllum járnhillum

Nú er kjörið að þrifa bílinn almennilega

20% afsláttur
af öllu SONAX®

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Opið virka daga 8-16 • Laugardaga 10-14 • Sunnudaga lokað



BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Þegar uppeldið bregst

Allir foreldrar vilja vera börnum sínum góð fyrirmynd og stundum tekst okkur vel upp og stundum miður. Ég veit af eigin raun að börnin mín tvö hafa stundum hugsað með sér: „Ókei – sú gamla er ekki alveg glötuð.“ En ég hef einnig upplifað að ljósið í augum þeirra hefur hreinlega slokknad við eitthvað sem ég hef sagt eða gert – og á þeirri stundu hefðu þau gjarnan viljað að jörðin gleypti mig í heilu lagi.

Hafandi átt son og síðan dóttur var ég komin með frábært tækifæri til að breyta heiminum – allavega heima fyrir. Og ég byrjaði snemma að blása dóttur minni baráttu- og jafnréttisanda í brjóst! Þegar hún var lítil og ég var að keyra hana í skólann sagði ég oft við hana þegar hún fór út úr bílnum: „Og vertu nú svolítið óþekkt í dag,“ og átti þá við að hún tæki sér svolítið pláss í lífinu.

Er þeir tímar komu að þau systkinin hættu að vilja vera í dagvist eftir skóla og voru ein heima um tvo tíma á dag, reyndust sumir dagar erfiðari en aðrir. Einn daginn hafði dóttir mín hringt óvenju oft í mig í vinnuna, ég eitthvað upptekin og á endanum var farið að þykkna í mér. Erindin voru enda ekki merkileg: mátti hún fá kex, mátti hún horfa á vídeó, mátti hún hringja í vinkonu og svo framvegis. Þessu hafði ég öllu svarað samviskusamlega en þegar hún hringdi enn einu sinni með álíka merkilegt erindi svaraði ég – en byrsti mig síðan og sagði við hana: „Og næst þegar þig vantar eitthvað hringdu þá í hann þabba þinn.“ Þá heyrði ég að dóttirin dró að sér andann með vandlætningartón og sagði hneyksluð: „Ertu brjáluð mamma, hann er í vinnunni!“

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO

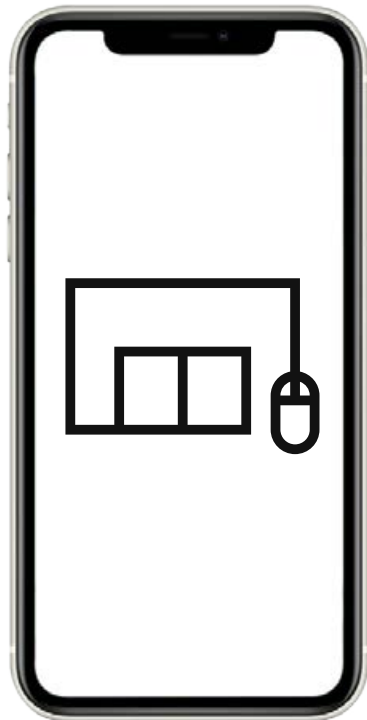
ARIZONA
500 ML
299
KR/STK
598 KR/L



Kvikk
ON THE GO



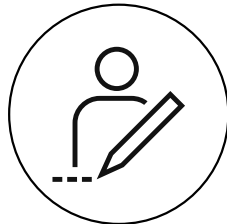
Vefverslunin á [IKEA.is](https://www.ikea.is) er opin allan sólarhringinn!



Smelltu og sæktu!

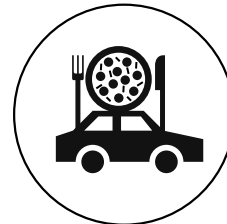
Verslaðu á vefnum og
sæktu vörurnar til okkar

Afhending 11-19 alla daga



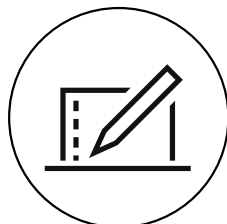
Frí teikniþjónusta

Hönnuðir okkar aðstoða þig við að hanna draumaheimilið



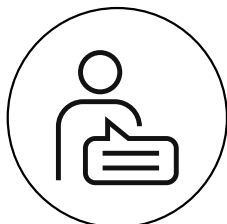
Pizzaveisla!

Vinsælu pizzavörurnar okkar fást nú á [IKEA.is](https://www.ikea.is) Smelltu og sæktu ljúffenga pizzaveislu fyrir fjölskylduna!



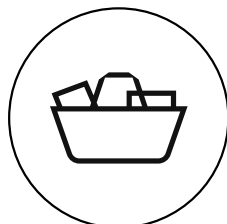
Teikniforrit

Á [IKEA.is](https://www.ikea.is) finnur þú ýmis teikniforrit sem auðvelda þér að hanna heimilið þitt



Þjónustuver

Opið 10-18 virka daga og 11-18 um helgar
Sími 520 2500
IKEA@IKEA.is



Matvörur á vefnum

Nú getur þú líka verslað vörurnar úr Sænska matarhorninu á [IKEA.is](https://www.ikea.is)



Vefspjall

Opið alla daga 11-18



Það er opið í gróðurhúsunum!

Þar færðu úrval af fallegum úti- og inniplöntum og fleira sem lífgar upp á heimilið.

Opið 12-18 alla daga

Vöruafhending um páskana:

Skírdagur	11-19	Föstudagurinn langi	lokað
Laugardagur 11. apríl	11-19	Páskadagur	lokað
Annar í páskum	11-19		

