

Leiddist áttakamenning þingsins



Ég er búinn að fara í gegnum of fjölbreytta reynslu til að útiloka nokkuð í framtíðinni.



Þorsteinn Vígundsson sagði nýverið af sér þingmennsku þegar óvænt tilboð barst um að snúa aftur til fyrirtækis sem hann ber sterkar taugar til. Hann segir tímann á Alþingi hafa verið skemmtilegan en að sér hafi leiðst áttakamenningin og óskilvirknin. → 22



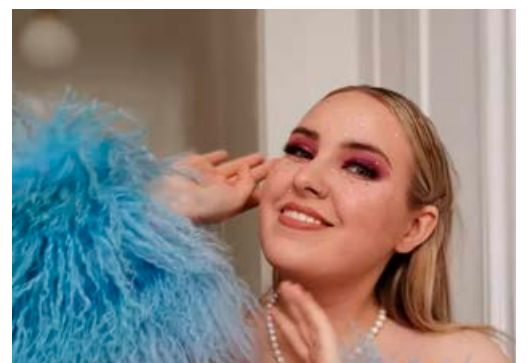
Fegraðu útisvæðið

Einfaldar leiðir til að gera pallinn enn betri. → 24



Tökum stöðuna

Mjöll Jónsdóttir sálfræðingur vill að við notum reynslu samkomubannsins okkur til góðs. → 20



Gerir það gott í Berlín

Söngkonan Ásdís María gerir það gott með hljómsveit sinni í Berlín. → 42

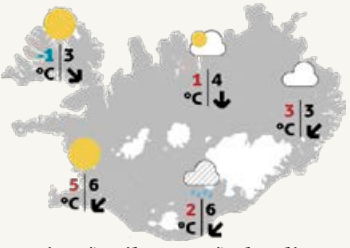
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



ALVÖRU MATUR
Á ÖRFÁUM MÍNÚTUM



Veður



Léttir víða til á V-verðu landinu, en áfram dálítill el NA- og A-lands. Hiti 0 til 9 stig að deginum, mildast sunnan heiða. Í nótt má búast við frosti um mest allt land.

SJÁ SÍÐU 34



Börn hafa verið vistuð í fangelsi.

Fimm börn sett í gæslu frá 2015

FANGELSISMÁL Frá árinu 2015 hafa fimm einstaklingar undir átján ára aldri verið úrskurðaðir í gæsluvarðhald. Þeir sem um ræðir voru allir sautján ára. Þetta kemur fram í svari Fangelsismálastofnunar við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Tveir voru vistaðir í nokkra daga í fangelsi áður en vistun á vegum Barnaverndarstofu tók við. Annar þeirra er drengurinn sem úrskurðaður var í fjögurra vikna gæsluvarðhald fyrr í vikunni, en hann er nú vistaður á videigandi stofnun á vegum Barnaverndarstofu.

» Brugðist var við gagnrýninni í nýjum lögum um fullnustu refsinga sem tóku gildi árið 2016.

Ísland hafði um árabíl sætt töluverðri gagnrýni af hálfu alþjóðlegra eftirlitsaðila fyrir að tryggja ekki með lögum að börn undir lögaldri væru ekki vistuð með fullorðnum sakamönnum í fangelsum. Brugðist var við gagnrýninni í nýjum lögum um fullnustu refsinga sem tóku gildi árið 2016 og kveðið á um að börn undir lögaldri sem náð hafa sakhæfisaldri skuli vista á vegum barnaverndaryfirvalda. Þegar lögini tóku gildi hafði þegar verið sett reglugerð um afplánun sakhæfra barna á vegum Barnaverndarstofu og Fangelsismálastofnunar. – aá

Þar sem fagurrauðu jarðarberin spretta



Það var margt sem minnti á betri tíð í gróðurhúsinu Grænumörk í Hveragerði í gær þegar Gunnar Viðar Gunnarsson sinnti blessuðum jarðarberjunum. En þó vor sé í lofti er lofthiti fremur lágur undir berum himni. Hitastigið úti kemur þó ekki í veg fyrir sprettuna þar sem ræktunin fer fram undir glerþaki og ylurinn, sem gerir ræktunina mögulega, kemur úr fjölda heitra hvera og uppspretta í bænum og nágrenni hans. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Samdráttur í kortaveltu

VIÐSKIPTI Innlend kortavelta fyrstu 25 dagana í aprílmánuði var 4,1 prósent minni en meðaldagsvelta í apríl á síðasta ári. Þá dróst erlend netverslun Íslendinga einnig saman um átján prósent á milli ára í marsmánuði en samkvæmt Rannsóknarsetri verslunarinnar má áætla að kórónuveirufaraldurinn hafi þar áhrif.

Erlend netverslun Íslendinga nam 195,3 milljónum að tollvirði í mars en mestur samdráttur var í netverslun frá Kína sem minnkaði um helming sé miðað við sama mánuð í fyrra. Þá nam hún 38,9 milljónum króna en í ár 19,2 milljónum.

Netverslun frá Bandaríkjunum dróst saman um 35 prósent á milli ára en í mars á þessu ári nam hún 29,4 milljónum króna. Minnsta breytingin var á netverslun frá Bretlandi en tollverð jókst um eitt prósent sé miðað við marsmánuð í fyrra. – bdi

Nýir Borgfirðingar fá dúnsæng við fæðingu

Öll nýfædd börn á Borgarfirði eystri fá nú æðardúnsæng að gjöf. Æðardúnninn í sængurnar kemur frá æðarbændum í Loðmundarfirði og þær eru framleiddar af fyrirtækinu Íslenskum dúni sem staðsett er á Borgarfirði.

AUSTURLAND „Hér er ýmislegt gert fyrir barnafólk, meðal annars er hér rekin gjaldfrjáls leikskóli, auk þess sem skólamáltíðir í grunnskólunum eru friar. Fyrir nú utan þau forréttindi sem felast í að alast upp í víðfeðminu hér á staðnum,“ segir Ragna Óskarsdóttir, framkvæmdastjóri Íslensks dúns sem staðsett er á Borgarfirði eystri.

Íslenskur dúnn, ásamt Ólafi Aðalsteinssyni og Jóhönnu Óladóttur, æðarbændum í Loðmundarfirði, hefur tekið upp á því að gefa nýfæddum Borgfirðingum æðardúnsæng að gjöf. Ragna segir hugmyndina upphaflega hafa komið frá þeim Ólafi og Jóhönnu. „Þau búa á Borgarfirði eystri, en láta sigla með sig og vistir til tveggja mánaða yfir í eyðifjörðinn Loðmundarfjörð vor hvert til að sinna æðarfuglinum á varptíma. Þar hafa þau komið upp einu stærsta æðarvarpi landsins,“ segir Ragna.

Íbúafjöldi á Borgarfirði eystri er um 100 manns og segir Ragna byggð á svæðinu hafa átt undir högg að sækja síðastliðin ár. „Þetta er framlag þeirra hjóna til að bjóða nýja Borgfirðinga velkomna í heiminn.“

Æðarrækt og vinnsla æðardúns er byggð á aldagömlu hefðum og á hverju ári falla til um 3.000 kíló af æðardúni hér á landi. Stór hluti dúnsins er fluttur úr landi þar sem hann er svo unninn að fullu en fyrir um ári var fyrirtækið Íslenskur dúnn stofnað í Borgarfirðinum í samvinnu við Ólaf og Jóhönnu. Fyrirtækið hefur það að markmiði að fullvinna æðardún á Íslandi.

„Staðreyndin er nefnilega sú að þó að á Íslandi falli til um 75 prósent alls æðardúns í heiminum, þá



Arni og Lindsay fengu fyrstu æðardúnsængina, en þau eiga von á barni eftir nokkrar vikur. Með þeim á myndinni eru Ólafur og Jóhanna. MYND/ADSEND

Þetta er framlag þeirra hjóna til að bjóða nýja Borgfirðinga velkomna í heiminn.

Ragna Óskarsdóttir, framkvæmdastjóri Íslensks dúns



er hann að megninu til fluttur úr landinu sem hrávara. Það eru þó einhverjir bændur sem framleida nú þegar sængur úr þeim dúni sem

fellur til hjá þeim, en við viljum auka enn frekar við þá framleiðslu,“ segir Ragna.

Nú þegar hefur fyrsta ungbarna-sængin verið afhent að gjöf og segir Ragna einstaklega ánægjulegt að fá að taka þátt í verkefninu með því að framleiða sængur úr dúninum handa litlum krílum sem fæðast á Borgarfirði. „Það vildi svo skemmtilega til að fyrsta sængin var afhent í fyrradag til hjónanna Árna M. Magnússonar og Lindsay Suzanne Lee, en þau eiga von á sínu fyrsta barni á næstu vikum. Arni hefur alltaf verið viðloðandi Borgarfjörð, en þau voru að flytja búferlum hingað nú í vor,“ segir Ragna. birnadrofn@frettabladid.is

BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



Sæktu Fréttablaðsappið frítt!





HÚSASMÍÐJAN

blómaval

Sumargleði

í Húsasmiðjunni og Blómavali



Sýpris
Flótt í útipottinn.
80-100 cm.

1.990 kr/stk.

Meðan birgðir endast



26% afsláttur

Orkidea
12 cm pottur.

1.990 kr
~~2.690 kr~~



Jarðarberja-planta

990 kr/stk.



Kryddplöntur
Rósmarín, Tímian, Lavander,
14 cm pottur.

1.490 kr/stk.



Græn vara FORESTS FOR ALL FOREVER

Fáðu tilboð í pallinn

Mundu pallareiknivélina á husa.is. Fáðu tilboð hjá okkur.



Með hliðarhellu

Broil King
68.950 kr

Gasgrill Crown 330
9,3kW brennarakerfi úr ryðfri stáli, grillflötur: 44x44,58 cm, grillgrindur úr steypujámi með postulíns-húðaðri efri grind, þrjú brennarar úr ryðfri stáli, hliðarborð með hliðarhellu og opinn vagn.
3000361

weber
54.990 kr

Gasgrill Q2200
Weber gasgrill með ryðfri brennara, 3,51 kW/h, 12.000 BTU, rafstýrður kveikjurofi, grillflötur: 39x 54 cm, yfirbreiðsla seld sér
3000378

IKRA mögatec
5.495 kr

Rafmagnsorf
Ikra, 350W, 25 cm sláttubreidd, stillanlegur haus
5088616

IKRA mögatec
Rafmagnshekkklippur
Ikra, 550W, 445 cm blað.
5083754

7.495 kr

Hjól í miklu úrvali



Evrópskt gæðamerki á ótrúlegu verði
Skoðu allt úrvalið á husa.is



Reiðhjól 26"
A- Matrix 26"
3901795

39.990 kr
~~46.990 kr~~



Reiðhjól 20"
Hvít og blátt 10"
3901789

36.990 kr



Reiðhjól Energy 20"
Grátt og appelsínugult 10"
3901788

33.990 kr



Reiðhjól 20"
Grænt og blátt 10"
3901790

38.990 kr

TÖLUR VIKUNNAR 26.04.2020 TIL 02.05.2020



200

milljóna Bandaríkjadala ætlað Ícelandair að afla sér með hlutfjárútboði.



12

milljarða króna áætlað Vinnuástandstofnun að greiða í atvinnuleysisbætur í aprílmánuði.



55

prósent færri greiddar gisti-nætur voru í mars í ár en í sama mánuði í fyrra.



30

milljónir Bandaríkjamanna eru á atvinnuleysisbótum.



53

prósent þeirra hjúkrunarfræðinga sem greiddu atkvæði felldu nýjan kjarasamning.

Þrjú í fréttum Dómari, auðkýfingur og íþróttagoðsögn

Davíð Þór Björgvinsson
landsréttardómari

sem sat í gerðar-dómi í þremur máluum um sölu eignaumsýslu-félagsins ALMC á fyrirtækinu LS Retail, víðarði hugmyndir við deilendur í máluum um að hann fengi greiddar allt að sextíu milljónir króna í þóknun fyrir störf sín í dómnum. Þeim hugmyndum, sem voru kynntar um tveimur vikum áður en niðurstaða í máluum lá fyrir, var hins vegar hafnað af málsaðilum.



Tom Hagen

norskur auðkýfingur

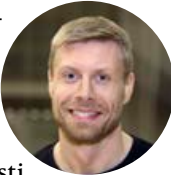
var handtekinn í aðgerð lögreglu rétt fyrir utan Ósló á þriðjudegismorgun. Hann er talinn hafa myrt eða átt aðild að morði eiginkonu sinnar. Hann var í framhaldinu úrskurðaður í fjögurra vikna gæsluvarðhald.



Guðjón Valur Sigurðsson

hamboltakempa

lýkur handboltaferli sínum sem markahæsti landsliðsmaður sögunnar í íslenska landsliðinu, markahæsti leikmaður frá upphafi í sögu Evrópumótanna og er í þriðja sæti meðal markaskorara í lokakeppnum heimsmeistarátöta. Guðjón lék sinn fyrsta A-landsleik gegn Ítalíu árið 1999, tvítugur að aldri. Hann tók þátt í sínu 22. stórmóti á ferlinum þegar hann spilaði á Evrópumótinu í janúar síðastliðnum.



Tapreksturinn gæti leitt til fjöldatakmarkana hjá Keili

Tveimur starfsmönnum var sagt upp störfum í vikunni hjá Keili á Ásbrú auk þess sem skólinn nýtti sér hlutabótaleiðina vegna fimm starfsmanna. Fjórir yfirmenn tóku á sig 10 prósent launalækkun, þar á meðal framkvæmdastjórinn. Að óbreyttu þarf skólinn að takmarka fjölda nemenda á næstunni.

MENNTUN Á fimmtudaginn, síðasti degi aprílmánaðar, var tveimur starfsmönnum Keilis, miðstöðvar vísinda, fræða og atvinnulífs, sagt upp störfum. Um var að ræða starfsmann í afgreiðslu og annan í bókhaldi og að auki var öðrum starfsmanni í afgreiðslu gert að fara í 50 prósent starfshlutfall. Þá nýtti skólinn sér hlutabótaúrræði stjórnvalda með því að láta fimm starfsmenn fara í skert starfshlutfall þar til í haust. Fjórir yfirmenn, þar á meðal Jóhann Friðrik Friðriksson framkvæmdastjóri stofnunarinnar, lækkuðu laun sín um 10 prósent.

„Þetta voru sársaukafullar en nauðsynlegar ráðstafanir sem miða að því að skerða ekki þjónustu við okkar nemendur. Við höfum orðið fyrir tekjuskertingum vegna COVID-19 faraldursins meðal annars því fella þurfti niður margs konar námskeið sem ráðgerð voru,“ segir Jóhann Friðrik.

Í bréfi sem framkvæmdastjórinn sendi á starfsfólk skólans kemur fram að um nauðsynlega hagræðingu séu að ræða því reksturinn hafi verið erfiður og félagið verið rekið með tapi undanfarin ár. „Skólinn hefur verið rekinn með tapi undanfarin þrjú ár og við höfum því verið að vinna að fjárhagslegri endurskipulagningu,“ segir Jóhann Friðrik, sem tók við framkvæmdastjórastarfi skólans í apríl í fyrra.

Keilir er einkaskóli sem þó er að langstærstum hluta í eigu opinberra aðila. Jóhann Friðrik segir enga hættu á því að skólinn fari hreinlega í prot en fjárhagsvandráðin geti leitt til þess að skera þurfi niður framboð náms. Jóhann Friðrik segir



Mikill fjöldi nemenda hefur stundað nám hjá Keili undanfarin ár. Á sama tíma hefur skólinn verið rekinn með tapi, sem getur haft slæmar afleiðingar.

að sú niðurstaða væri grátleg því að skólinn hafi sannað gildi sitt undanfarin ár.

„Keilir er ekkert venjulegur skóli enda má segja að við séum nýsköpunarfyrirtæki. Við höfum lagt mikið upp úr sveigjanleika til þess að geta brugðist hratt við og veitt sérhæfðari og markvissari þjónustu. Það hefur sýnt sig í COVID-19 faraldrinum þar sem starfsfólk okkar hefur unnið þrekvirkni og nýtt reynslu sína við að bjóða upp á fjárnám til þess að þjónusta nemendur,“ segir Jóhann Friðrik.

Hann segir tímasetningu niður-

skurðarins óheppilega í ljósi þess að menntastofnanir búast við aukinni eftirspurn á næstu mánuðum. „Það er ætlast til þess að við bjóðum upp á aukid framboð af námi í sumar og sérstaklega í haust til þess að koma til móts við allan þann fjölda atvinnulausra sem vilja nýta tækifærið og mennta sig. Það að þurfa að gripa til niðurskurðar dregur úr þrótti starfsfólks til þess að ráðast í aukna þjónustu.“

Að mati Jóhanns Friðriks hefur starfsemi Keilis aldrei verið mikilvægari en nú. Háskólabrú skólans er aðfaranám inn Háskóla Íslands

Það er ætlast til þess að við bjóðum upp á aukid framboð af námi í sumar og sérstaklega í haust til þess að koma til móts við allan þann fjölda atvinnulausra sem vilja nýta tækifærið og mennta sig.

Jóhann Friðrik Friðriksson, framkvæmdastjóri Keilis



og þjónustar nemendur sem hafi ekki fetað beinu brautina í menntakerfinu heldur flosnað upp úr námi vegna fjölbreyttra ástæðna. „Þetta er oft fólk sem hefur farið beint út í atvinnulífið eftir skyldunámið og í sumum tilvikum einstaklingar sem hafa ekki góða reynslu af hinu hefðbundna menntakerfi.“

Hann segir sorglegt að fjárhagsleg staða valdi því að skólinn geti þurft að taka upp fjöldatakmarkanir. „Við höfum unnið markvisst að fjárhagslegri endurskipulagningu skólans með það að markmiði að gera reksturinn sjálfbæran. Við höfum sent skýrslu um stöðu skólans til menntamálayfirvalda og væntum viðbragða. Stjórnsýslan getur stundum verið svífasein að bregðast við en það er brýnt að þessi vinna klárast sem fyrst til þess að við getum gert áætlanir til framtíðar,“ segir Jóhann Friðrik.

bjornth@frettbladid.is

FIAT HÚSBÍLAEIGENDUR

ER HÚSBÍLLINN ÞINN KLÁR FYRIR SUMARIÐ?

BJÓÐUM UPP Á SMURÞJÓNUSTU OG LÉTTA ÁSTANDSSKOÐUN FYRIR SUMARIÐ:

- SJÓNSKOÐUN Á BREMSUKERFI OG UNDIRVAGNI
- LJÓS YFIRFARIN
- ÁSTAND HJÓLBARÐA METIÐ OG LOFTÞRYSTINGUR MÆLDUR
- ÞURRUR OG RÚÐUSPRAUTUR YFIRFARNAR
- ÁSTAND KÆLIKERFIS METIÐ
- HLEÐSLA RAFKERFIS MÆLD



ALLIR VINNA – ENDURGREIÐSLA Á VSK Á VINNULIÐ AÐ LÁGMARKSUPPHÆÐ 25.000 KR. ÁN VSK.

ISBAND

UMBODSADILI FIAT Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.FIATPROFESSIONAL.IS • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

5ÁRA
ÁBYRGÐ

Klár í sumarið?

- hjálmarnir eru á leiðinni



Á hverju vori frá 2004 hafa **Eimskip og Kiwanisklúbbarnir fært öllum börnum í fyrsta bekk reiðhjólshjálms** að gjöf. Þannig höfum við lagt okkar af mörkum við að tryggja öryggi ungra vegfarenda. Frá upphafi samstarfsins hafa verið gefnir um 65.000 hjálmar og á næstu dögum bætast fjölmargir nýir hjálmaeigendur við.

Við komum góðu til leiðar!

EIMSKIP



Mygla í Fossvogsskóla veldur enn deilum milli borgar og foreldra.

Foreldrar ekki sáttir við svör

REYKJAVÍK Reykjavíkurborg hefur svarað fulltrúum skólaráðs og foreldrafélags Fossvogsskóla um upplýsingagjöf varðandi húsnæðismál skólans og er beðist afsökunar á tófum. Leitað hafði verið til lögmanns vegna skorts á svörum um húsnæðið, sem var lokað að hluta vegna mygla í mars í fyrra eftir að börn veikust. Kostnaður vegna framkvæmda nemur um 500 milljónum króna.

Það eru vonbrigði að stærsti vinnuveitandi landsins skuli svara svona seint.

Karl Óskar Þráinsson, formaður foreldrafélags Fossvogsskóla

Í svarinu kemur fram að engar sýnatökur verði gerðar við verklokin en að Heilbrigðiseftirlitið muni taka húsnæðið út. Framkvæmdum sé nú lokið nema á gluggavegg í hluta skólans, framkvæmd á þakglugga, við frágang á lóð og yfirborði og í matsal. Þessu ljúki í júní.

Karl Óskar Þráinsson, formaður foreldrafélagsins, segir málinu engan veginn lokið og bréfið svari ekki þeim grunnsurningum sem legið hefði á að fá svör við. „Það eru vonbrigði að stærsti vinnuveitandi landsins skuli svara svona seint og með svona ókláruðu plaggi,“ segir hann. „Fram kemur að engar sýnatökur verði gerðar þegar það er klárlega eitthvað að í húsnæðinu, viðbrögð nemenda og starfsfólks benda sterklega til þess,“ segir Karl. – khg

Sala rafskúta hefur stóraukist

Rafskútuæðið er ekkert að dvína en sprenging hefur orðið í sölu og leigu rafskúta annað árið í röð. Rafskútuleigan Hopp stækkar þjónustusvæði sitt og Elko selur tíu sinnum fleiri hjól en gert var ráð fyrir.

SAMGÖNGUR Sannkölluð sprenging hefur orðið í sölu rafskúta, eða rafmagnshlaupahjóla, hér á landi annað árið í röð. Ljóst er að Íslendingar eru óðir í hjólin og seljast þau eins og heitar lummur. Í apríl var tífold sala á rafskútum miðað við upphaflegar áætlanir og hafa rafskútuleigar stækkað þjónustusvæðin sín til að mæta eftirspurn.

Rafskútuleigan Hopp stækkaði sitt þjónustusvæði síðastliðinn laugardag þegar góða veðrið mætti í bæinn. Svæðið nær nú frá Sel-tjarnarnesi í Skeifuna sem er tvöfalt stærra svæði en áður. Þessa dagana má sjá ótalmarga Íslendinga þeytast um götur borgarinnar á grænum, svörtum og hvítum rafskútum.

„Við fjölgum og fækkum hjólum eftir eftirspurn. Við byrjuðum með 100 hjól en þau eru ekki lengur á götunni. Nú eru ný hjól á götunni með útskiptanlegum rafhlöðum. Það auðveldar reksturinn. Í sumar verðum við með starfsmenn á hlaupahjólum að skipta út rafhlöðum og þá þurfum við ekki að taka þau inn af götunni. Svölitið skemmtileg sumarvinna hjá okkur,“ segir Ægir Þorsteinsson, einn eigna Hopp.

Ægri segir langflesta notendur héraðs vera Íslendinga. Það átti einnig við fyrir tíma samkomubanns en í fyrra voru rúmlega 85 prósent notenda með íslensk númer. Ægir segir Hopp alltaf leggja áherslu á íslenska neytendur. „Okkar helsta markmið er að berjast við mengun einkabílsins. Við viljum bjóða Íslendingum upp á annan valmöguleika sem er fljótlegur, þægilegur og umhverfisvænn.“

Eru dæmi um að sveitarfélög á landsbyggðinni hafi skoðað möguleika á rafskútuleigum.

Vinsælustu hjólin til sölu á Íslandi eru Xiaomi-hjólin. Xiaomi er kínverskt risafyrirtæki sem framleiðir einnig farsíma og önnur raftæki. Swagtron er annað tiltölulega nýtt



Dæmi eru um að sveitarfélög á landsbyggðinni hafi skoðað möguleika á að starfrækja rafskútuleigur. MYND/HARI

Ég myndi átta á heildarmarkaðurinn á Íslandi væri sirka tíu til fimmtán þúsund hjól á þessu ári.

Ottar Örn Sigurbergsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Elko

merki sem er í boði á Íslandi en það kemur frá bandarísku fyrirtæki sem bauð fyrst vottuð rafmagnssvifbretti til sölu þarlendis.

Ottar Örn Sigurbergsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Elko, segir raf-

skútur vera þann vöruflökk sem er með mestu aukninguna í dag.

„Við höfum selt margfalt magn frá því í fyrra og það var tífold sala núna í apríl miðað við upphaflegar áætlanir fyrir sumarið. Ég myndi átta á heildarmarkaðurinn á Íslandi væri sirka tíu til fimmtán þúsund hjól á þessu ári.“

Ottar Örn segir mismunandi gerðir fyrir fullorðna og börn. Best sé fyrir fullorðna að nota hjól með öflugum mótör og meiri rafhlöðuendingu og passa þarf að hjólin þoli meiri þyngd. Fyrir yngri hópa eru bæði til hjól með handvirkri inn-

gjöf sem og sjálfvirkri inngjöf þar sem nóg er að ýta sér áfram til að mótörinn hjálpi.

Hlaupahjólin eru seld með loftfylltum dekkjum en hægt er að kaupa gegnheil dekk sem eru betri fyrir gróft yfirborð. Loftfyllt dekk eru töluvert betri ef hjólað er á malbiki og gangstéttum með tiltölulega sléttu yfirborði.

Búist er við skorti í sumum vörflokkum til skamms tíma þar sem það reynist erfitt að fá hjól í Evrópu. Verið er að leita allra leiða til að eiga nóg til í sumar.

ingunnlara@frettabladid.is

Fá fasteignagjöld ekki felld niður þrátt fyrir að geta ekki nýtt húsnæði sitt

HVERAGERÐI Hjón ein í Hveragerði, fá ekki fasteignagjöld af eign sinni á efri hæð Austurmarkar 2 þar í bæ felld niður.

Hjónin sendu bænum bréf í upphafi mánaðar þar sem þau fara fram á niðurfellingu fasteignagjaldanna en bærinn telur sér ekki fært að fella gjöldin niður.

Í bréfinu kemur fram að hjónin hafi varla verið búin að draga síðasta pensilfarið við endurbætur þegar félagsmaður Sjálfstæðisfélagsins Ingólfs kvartaði yfir fyrirhugaðri starfsemi til byggingarfulltrúa. Hjónin ætluðu að leigja fyrirtækinu Kjöt og kúnn salinn.

Í ljós kom að lögboðna flóttaleið vantaði og eldvarnarhurð í sameign. Austurmörk 2 stendur á góðum stað í bænum og ákváðu hjónin að kosta meiru til í samráði við arkitekt hússins til að uppfylla lögboðnar skyldur.

Segja hjónin að Sjálfstæðisfélagið, sem eigi 15,73 prósent í eign sunnan megin við eignina og verði aldrei vart við flóttaleiðir sem séu norðan megin, neiti þó að skrifa undir leyfi fyrir framkvæmdinni. Því sé ekki hægt að nýta atvinnuhúsnæðið. Byggingarfulltrúi neiti að taka málið fyrir enda ekki samþykki fyrir flóttaleiðinni og hnífurinn því kyrfilega fastur í kúnni.

„Við vitum ekki alveg hvað á að halda eða hvers konar þvingun er hér á ferðinni,“ segir í bréfi



Hjónin segja í bréfinu að málið hafi tekið marga mánuði og ekkert gengið né rekið þann tíma. Engin lausn á málinu sé sjáanleg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

» Eign hjónanna stendur algerlega ónotuð og skilning vanti og velvilja til að leysa málið.

hjóanna. Eign þeirra standi algjörlega ónotuð og skilning vanti og velvilja til að leysa málið.

„Það er þó ljóst að ekkert verður úr starfsemi á hæðinni. Bærinn er búinn að skora á okkur að nýta

ekki húsnæðið flóttaleiðalaust og þeir aðilar sem áttu pantað húsnæði fyrir fermingar, brúðkaup og fleira sem fært hefur verið vegna COVID-19 fram á haustið geta ekki nýtt sér þjónustu okkar.

Vegna þessa erum við að óska eftir niðurfellingu á fasteignagjöldum,“ skrifa hjónin.

Í fundargerð bæjarstjórnar segir að því miður sjái bæjarstjórn sér ekki fært að fella niður fasteignagjöld en hvetur eigendur í húsinu til að ná niðurstöðu í málinu. – bb

6 DANSGÓLF UNDIR ÞAKI
82 HLJÓMSVEITIR
SAMFELLDUR DANS Í 7 KVÖLD

STÆRSTI DANSVIÐBURÐUR NORÐURSINS

SVÍPJÓÐ, MALUNG, 12.-18. JÚLÍ 2020

Pakkaverð í boði frá 75.700 kr.
Nánari upplýsingar gefur Gunnar í síma: 863 5100

dansbandsveckan.se

I samvinnu við:



Meira grill

15%
afsláttur



Spennandi steikarsósa sem þú verður að prófa

499 kr/stk



Kryddlegnar miðlærissneiðar

2.804 kr/kg

Verð áður 3.299 kr/kg



15%
afsláttur

Grillbringur
Spicy Lemon, Black Garlic,
Indian Style og Churrasco

2.209 kr/kg

verð áður 2.599



15%
afsláttur

Smash Style hamborgarar

2 x 120 g

2 x 140 g

509 kr/pk

Verð áður 599

594 kr/pk

Verð áður 699



20%
afsláttur

Úrbeinuð kjúklingalæri

2.079 kr/kg

Verð áður 2.599 kr/kg

100%
HREIN
AFURÐ



NÝJUNG

Sumarkristall með
ástaraldinbragði

129 kr/stk



NÝ SENDING

Vinsæla Sour Patch Kids hlaupið
er komið í verslanir

verð frá 649 kr/pk



NÝJUNG

Opal fyllt súkkulaði
frá Nóa Síríus

299 kr/stk



Hagkaup.is
heim að dyrum

HAGKAUP

Margir Pólverjar leita til sendiráðsins

Margir Pólverjar, sem misst hafa vinnuna, komast ekki til heimalandsins en beðið er eftir að flug verði skipulagt. Pólsk stjórnvöld styðja við átak brottfluttra Pólverja um allan heim til að kljást við COVID-19 faraldurinn, með birgðasendingum og stuðningi.

COVID-19 Pólsk stjórnvöld hafa vegna heimsfaraldursins stutt við átak er kallast #Polonia4Neighbors. Snýst það um að styðja við hjálparáðgerðir Pólverja um allan heim. Um 14 milljónir Pólverja búa erlendis, þar af um 20 þúsund hér á Íslandi. Átakið er unnið í gegnum sendiráðin og hafa verið send matvæli, grimur, sóttþreinsivörur og fleira til framlinustarfsfólks. Einnig snýst átakið um upplýsingagjöf og stuðning af ýmsum toga.

„Margir Pólverjar starfa í framlinustörfum, til dæmis í heilbrigðiskerfinu og í velferðarkerfinu. Við hvetjum alla til þess að fylgjast með og fylgja fyrirmælum sóttvarnaryfirvalda á þessum sorglegu tímum,“ segir Gerard Pokruzynski, sendiherra Póllands á Íslandi. Bréf var sent á alla Pólverja búsetta hér á landi. Þá hafa pólskar nunnur



Íslendingar geta treyst á Pólverja þegar kemur að því að endurreisa efnahaginn.

Gerard Pokruzynski, sendiherra Póllands á Íslandi

beðið fyrir þeim sem hafa sýkst af veirunni og eru veikir.

„Við litum á það sem skyldu okkar, sem þátttakendur í þjóðfélögum erlendis, að hjálpa til,“ segir Gerard. „Pólskir læknar hafa líka farið utan til þess að takast á við faraldurinn, til dæmis til Bandaríkjaanna, Ítalíu, Slóveníu og Kirgistan.“

Pólska sendiráðið hér kom á fót fjarfundaráðstefnu um aðgerðir meðal pólskra, íslenskra, sænskra, finnskra, litháískra og eistneskra lækna.



Gerard hefur umsjón með hjálparáttaki Pólverja. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gerard segir að fjölmargir Pólverjar, búsettir hér, leiti nú til sendiráðsins á hverjum degi, enda hafi fjölmargir misst vinnuna. Til dæmis í hópuppögnum Icelandair og hjá Bláa lóninu. „Þeir koma og biðja um hjálp en hafa engar leiðir til þess að komast heim. Pólsk stjórnvöld skipulögðu flugferðir í mars og apríl en nú biðum við eftir að fleiri ferðir verði skipulagðar. Ég sendi fyrirspurn til pólsku stjórnarinnar nýlega og hef ekki enn fengið svör.“

Segir Gerard að um 60 manns séu á lista sendiráðsins og biði eftir að komast heim en lang flestir Pólverjar hafi ákveðið að vera hér áfram, enda búnir að festa rætur og vilji deila örlögum með Íslendingum. „Íslendingar geta treyst á Pólverja þegar kemur að því að endurreisa efnahaginn,“ segir hann.

kristinnhaukur@frettabladid.is

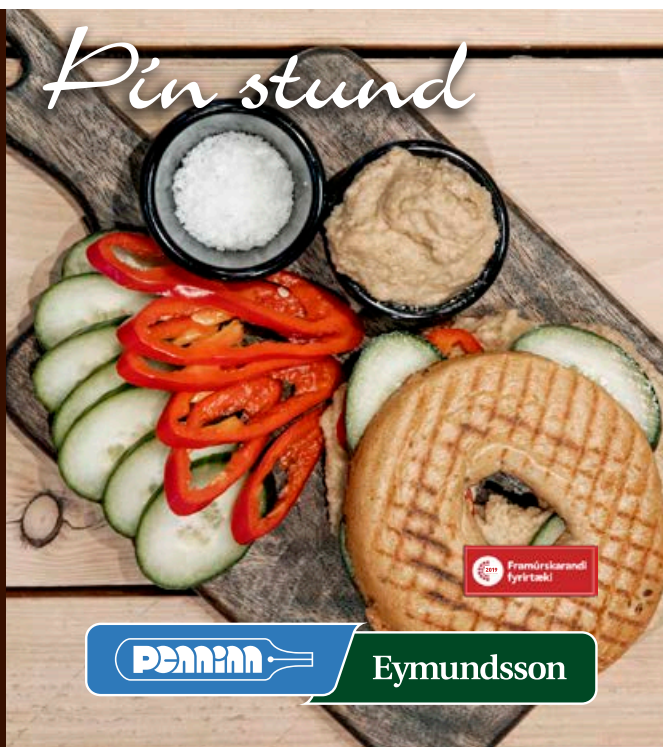


Café

AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYR
VESTMANNAEYJUM

Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum um sóttvarnir í öllum okkar viðskiptum.

Honest
organic coffee



PENNIN

Eymundsson



Verkefnið Götubiti á hjólum hófst fyrir nokkrum vikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fóru með matarvagnana í hverfin og vilja lengra

SAMFÉLAG „Þetta er rúmur mánuður sem við höfum verið að þessu og viðbrögðin hafa farið langt fram úr okkar væntingum,“ segir Róbert Aron Magnússon, eigandi Reykjavík Street Food, spurður út í verkefnið Götubiti á hjólum sem hefur verið í gangi undanfarnar vikur.

Þá tóku eigendur nokkurra matarvagna sig saman og voru með viðburði um helgar til að létta undir með veitingastöðum og landsmönnum sem vildu næla sér í góðan bita í samkomubanninu.

„Þegar það var ákveðið að loka veitingastöðunum kom þessi hugmynd upp, af hverju förum við ekki með matinn inn í hverfin? Upphaflega voru þetta þrjár vagnar en þegar við fengum þessar móttökur ákváðum við að fjölga kvöldunum og bílunum. Í dag erum við með skipulagða dagskrá eins og hljóm-sveitirnar og átta bíla sem eru að allar helgar.“

Skipuleggjendur fá reglulega beiðni um að koma í ný hverfi og er því nóg að gera við að skipuleggja næstu áfangastaði.

„Við fáum margar fyrirspurnir um að koma og standa fyrir viðburðum. Við erum að vinna í dagskrá alveg út ágúst þessa dagana.“

Róbert segir stefnt að því að fara með bílana út á land og voru vagnarnir í Keflavík í gær.

„Okkur langar að fara aðeins út fyrir bæinn og taka tíu. Það gæti komið með smá útihátíðarstemmingu á þessum tímum en það verður auðvitað farið eftir reglunum hverju sinni.“



Í byrjun var oft skitaveður svo að fólk var mikið inni í bílunum og þetta varð í raun að lúguþjónustu.

Róbert Aron Magnússon, eigandi Reykjavík Street Food

Á þessum tímum er gerð krafa um að halda fjarlægð frá næsta manni og eru skipuleggjendur með nokkra starfsmenn til að passa upp á fjarlægð á milli gesta.

„Í byrjun var oft skitaveður svo að fólk var mikið inni í bílunum og þetta varð í raun að lúguþjónustu. Þegar fólk fór að koma úr bílunum pössuðum við mjög vandlega upp á að halda tveggja metra fjarlægð. Hugmyndin er að þú sért að koma og sækja mat en með hækkingu söl er hætta á því fólk vilji koma saman og borða á staðnum,“ segir Róbert og heldur áfram:

„Þegar kórónaveirufaraldurinn er yfirstaðinn viljum við reyna að gera dag úr þessu eftir reglum hverju sinni. Þangað til erum við með fyrirtæki í gæslu hjá okkur ásamt tveimur starfsmönnum okkar sem gæta upp á að fólk haldi réttu fjarlægð,“ segir Róbert, spurður út í öryggisgæsluna á svæðinu þegar kemur að tveggja metra reglunni og bætir við að fólk sýni því góðan skilning og hrósar Íslendingum fyrir þolinmæði. – kpt



Ársfundur 2020

Ársfundur Lífeyrissjóðs verzlunarmanna verður haldinn þriðjudaginn 2. júní kl. 16:00 á Grand Hótel Reykjavík.

Dagskrá fundarins

- Venjuleg ársfundarstörf, dagskrárliðir skv. grein 6.6 í samþykktum sjóðsins.
- Kynning tryggingastærðfræðings, tryggingafræðileg staða LV og áhrif hækkingu lífaldurs.
- Önnur mál.

Sjóðfélagar eiga rétt til setu á ársfundinum.
Fundargögn verða afhent á fundarstað.

Reykjavík, 30. apríl 2020
Stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna

Lífeyrissjóður
verzlunarmanna

live.is

Viltu verða DAS milliónær?

Malaðu gull með einum músarsmelli og kaupu
miðann þinn á **das.is**. Dregið vikulega.



HAPPDRETTI

das.is

Færra landsbyggðarfólk flyst á mölina

Búferlaflutningar af landsbyggðinni til höfuðborgarsvæðisins hafa farið minnkandi undanfarin 30 ár samkvæmt nýrri greiningu fjögurra fræðimanna. Íslendingar eru þó enn mjög hreyfanlegir eins og þeir hafa alltaf verið, bæði innanlands og milli landa.

BYGGÐAMÁL Minna er um að fólk af landsbyggðinni flytji á höfuðborgarsvæðið, eða á mölina eins og það var kallað, nú en fyrir 30 árum. Fólk virðist sáttara í sinni heimabyggð, en þó er töluvert um fólksflutninga innan stórhöfuðborgarsvæðisins, það er frá höfuðborgarsvæðinu sjálfu til sveitarfélaga skammt frá. Til dæmis til Árborgar, Reykjanesbæjar og Akraness. Þetta kemur fram í nýrri greiningu fræðimanna Ólafar Garðarsdóttur, Þóródds Bjarnasonar, Stefáns Hrafn Jónssonar og Ians Shuttlesworth sem nær yfir árin 1986 til 2017.

Ólöf, sem er prófessor í félagsögu við Háskóla Íslands, segir að hugsanlega sé byggðastefnan að skila sér að einhverju leyti, einnig megi velta því fyrir sér hvort Akureyrarsvæðið trekki að í nærumhverfinu norðanlands. Þá sé ekki hægt að horfa fram hjá því að meðalaldur hér á landi hafi hækkað og að lækkaða flutningstíðni megi að nokkru leyti skýra með breyttri aldurskiptingu þjóðarinnar. „Flutningur fólks af hinnar raunverulegu landsbyggð til höfuðborgarsvæðisins er talsvert minni í dag miðað við það sem áður var,“ segir hún.

Þetta sé mjög í samræmi við alþjóðlegar rannsóknir sem hafa sýnt að víða hefur dregið úr innanlandsflutningum á undanföllum áratugum, fólk virðist almennt



Á Raufarhöfn, sem er skilgreind sem brothætt byggð, bjuggu um 500 manns 1975 en um 180 nú. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

stöðugra. Á Norðurlöndunum sé hreyfanleikinn þó enn mikill og hér á landi meira en annars staðar á Norðurlöndum. Íslendingar eru þannig mun líklegri til að flytjast milli landa og innanlandsflutningar eru hér talsvert meiri en annars staðar á Norðurlöndum.

„Sögulega séð hafa Íslendingar verið mjög hreyfanlegir, árstíðabundnir flutningar úr sveitum á sjávarsíðuna og kaupavinna kaup-

staðarfólks í sveit voru almennir langt inn á 20. öldina,“ segir Ólöf. „Svo höfum við haft þessa sérstöðu að hafa eina borg þar sem stór hluti þjónustunnar er.

Þá er áhugavert að allt frá samdráttarskeiðinu í lok sjöunda áratugarins hafa Íslendingar verið fjórum til fimm sinnum líklegri til að flytja til annarra landa en hinar Norðurlandþjóðirnar. Einnig er endurkomulutfall hátt og um 70

prósent koma til baka innan nokkurra ára.“

Hagsveiflur undanfarinna áratuga hafa haft talsvert mikil áhrif á fólksflutninga hér á landi. „Í uppsveiflunni í aðdraganda bankahrunsins 2008 fluttist fólk frá höfuðborgarsvæðinu til nágrenna sveitarfélaganna en eftir hrúnið, þegar húsnæðisverð lækkaði og eldsneytisverð hækkaði, lá straumurinn um tíma í hina áttina,“ segir

Sögulega séð hafa Íslendingar verið mjög hreyfanlegir.

Ólöf Garðarsdóttir, prófessor í félagsögu



Ólöf. „Í uppsveiflu undanfarinna ára mátti aftur merkja flutninga frá höfuðborgarsvæðinu til nágrenna sveitarfélaganna. Það verður fróðlegt að fylgjast með hvað gerist nú þegar áhrif faraldursins koma í ljós.“

Þrátt fyrir að fólksflutningar séu að minnka frá landsbyggðinni séu enn svæði sem fólksfækkun hefur gengið mjög nærri, og eru þau skilgreind sem brothætt byggðir. Þar má nefna Raufarhöfn, Þingeyri og Borgarfjörð eystri. „Það er full ástæða til þess að styðja áfram við þessar byggðir þar sem fækkunin hefur verið mjög mikil í gegnum tíðina,“ segir Ólöf. Eftir bankahrunið hafi þó ekki verið miklir flutningar frá þessum brothættu byggðum sem bendi til þess að stórar efnahagsveiflur snerti þær minna. kristinnhaukur@frettabladid.is



Það er alltaf stutt í þægilega bankþjónustu

Þjónustuverið er opið kl. 9–17 alla virka daga í síma 444 7000.

Ef erindið krefst afgreiðslu í útibúi þá bókuð við fund og klárum málið í útibúi.



arionbanki.is



Fjárhagsmál Seltjarnarness hafa mikið verið til umræðu. FRÉTTABLAÐIÐ/FRIDRIK

Segja framúrkeyrslur bæjarins vera brot á sveitarstjórnarlögum

SELTJARNARNES Minnihluti Samfylkingar, Viðreisnar og Neslista á Seltjarnarnesi telur að framúrkeyrslur bæjarins frá fjárhagsáætlunum séu brot á sveitarstjórnarlögum og lét bóka þar um í bæjarstjórn. Fréttablaðið fjallaði um fjárhagsvanda Seltjarnarness síðastliðinn miðvikudag en þar kom meðal annars fram að uppsafnaður halli A- og B-hluta frá árinu 2015 sé 630 milljónir króna.

Áhrif eru þegar farin að bita, en eins og greint var frá í mars hefur verið skorið niður í starfsemi félagsmiðstöðvarinnar Selsins, sem ungt fólk og eldri borgarar nota. Þá var óháð úttekt gerð á rekstri bæjarins með 66 tillögum að hagræðingu.

„Það hefur gerst 15 eða 16 sinnum á síðustu árum þar sem áætlun er breytt og ekki farið með það fyrir bæjarstjórn,“ segir Karl Pétur Jónsson, oddviti Viðreisnar og Neslista. Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri hafnar því hins vegar alfarið. „Það er ekki rétt,“ segir Ásgerður. „Það hafa engar fjárheimildir ekki verið samþykktar í bæjarstjórn.“

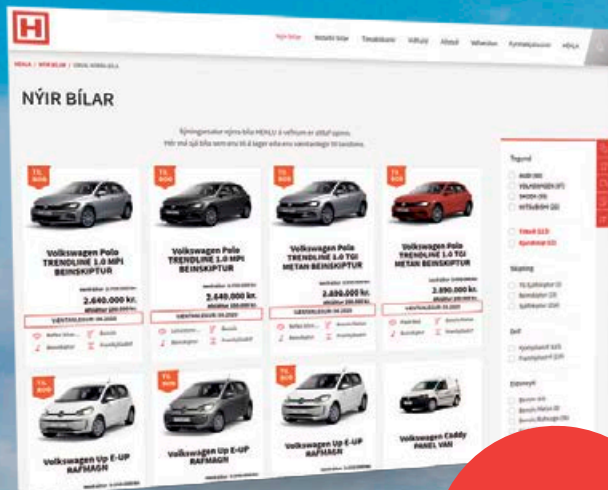
Í úttektinni, sem HLH ráðgjöf framkvæmdi, kom fram að viss

Í viðræðum við stjórnendur sveitarfélagsins kom fram hjá sumum þeirra að þeir líta á fjárhagsáætlun sem áætlun og markmið um útgjöld frekar en fjárheimild.

Úr úttekt HLH ráðgjafar

annmarki gæti verið á skilningi. „Í viðræðum við stjórnendur sveitarfélagsins kom fram hjá sumum þeirra að þeir líta á fjárhagsáætlun sem áætlun og markmið um útgjöld frekar en fjárheimild. Ef þetta er rétt er um alvarlegan misskilning að ræða sem ber að leiðrétta,“ segir í úttektinni. Einnig að þeir víðaukar á fjárhagsáætlunum sem gerðir hafi verið frá árinu 2016 hafi ekki borist ráðuneyti og ekki verið samþykktar í samræmi við reglugerð. – klg

Njóttu hækkandi sólar á rúntinum. Uppáhaldsbíllinn þinn bíður!



Í sýningarsal HEKLU á vefnum getur þú skoðað úrval nýrra bíla á lager 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 uppáhaldsbíllinn þinn, óskað eftir reynsluakstri og auðvitað líka tekið hann frá og pantað.

Í vefverslun HEKLU er að finna mikið úrval aukahluta fyrir bílstjóra, farþega og bíllinn sjálfan. Þar getur þú keypt allt frá bílstólum og toppbogum, farangursbox og felgur yfir í reiðhjól og hjólafestingar. Komdu í heimsókn í vefverslun HEKLU, þar sem er alltaf opið.

Kynntu þér
tilboðsbíla HEKLU á
hekla.is/vefverslun

Opið í dag laugardag milli klukkan 12 og 16.



Hussain hélt úti Baluchistan Times.

Blaðamaður fannst látinn

SVÍPJÓÐ Sajid Hussain, blaðamaður frá Pakistan, fannst látinn í ánni Fyris skammt frá Uppsala í Svíþjóð. Hussain hafði verið saknað síðan í mars. Hann hafði verið gerður útlægur frá heimalandi sínu.

Lögreglan hefur ekki útilokað glæp, en allt eins er líklegt að hann hafi lent í slysi eða svipt sig lífi. „Krufningin minnkaði grun okkar um að Hussain hafi verið fórnarlamb glæps,“ sagði Jonas Eronen, talsmaður lögreglunnar, við AFP.

Par sem glæpur hefur ekki verið útilokaður er hætta á því að dauði Hussain tengist störfum hans sem blaðamanns.

Erik Halkjær, formaður Blaðamanna án landamæra í Svíþjóð

Hussain hélt úti fréttasíðunni Baluchistan Times, sem nefnt er eftir heimahéraði hans. Á síðunni var mikið fjallað um skæruherað, mannshvörf og fíkniefnaviðskipti.

„Par sem glæpur hefur ekki verið útilokaður er hætta á því að dauði Hussain tengist störfum hans,“ sagði Erik Halkjær, formaður Svíþjóðardeildar samtakanna Blaðamanna án landamæra. – khg

Flóttamaður segir Kim Jong-un látinn

NORDUR-KÓREA Ji Seong-ho, þingmaður í Suður-Kóreu sem flúði frá Norður Kóreu árið 2006, telur yfirgnæfandi líkur á því að Kim Jong-un sé látinn. Jafnframt að líklegt sé að yfirvöld í Norður-Kóreu tilkynni um andlát hans um helgina.

Einræðisherrann ungi hefur ekki sést í 20 daga og miklar sögusagnir hafa gengið um ástæðurnar. Sagt er að hann hafi gengist undir hjartaskurðaðgerð sem hafi ekki gengið sem skyldi, hafi jafnvel dregið hann til dauða eða komið honum í dá.

„Mér var tjáð að Kim hefði látist um síðustu helgi,“ segir Ji. Hann segir systur einræðisherrans, Kim Yo-jong, næsta í röðinni en þó sé ekki ekki augljóst hver taki við. – khg

Hægt verði að borga fyrir farið með korti og síma hjá Strætó

Strætó BS vinnur að innleiðingu nýs greiðslukerfis sem gerir farþegum kleift að borga fyrir farið með korti eða síma. Á þetta bæði að einfalda greiðslur og koma í veg fyrir svindl sem kostar fyrirtækið háar upphæðir árlega. Framkvæmdastjórinn segir að lærdómur hafi verið dreginn af fyrri mistökum.

SAMGÖNGUR Strætó BS vinnur nú að innleiðingu greiðslulausnar sem ber heitið Klappið. Með Klappinu verður hægt að greiða fargjöld með korti eða símanum. Þá mun Strætó einnig gefa út kort sem koma í stað strætómíða og tímabils korta. Um er að ræða 300 milljóna fjárfestingu sem Strætó fékk heimild fyrir í fyrra, er ráðgert að kerfið verði komið í gagnið í byrjun næsta árs.

„Þetta er rafrænt greiðslukerfi sem er notast við víðast hvar annars staðar en á Íslandi. Við erum búin að fylgjast með hvað aðrar þjóðir eru að gera og fengum svo loksins fjármagn á síðasta ári til að fara af stað,“ segir Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó. „Þegar allt er komið upp og farið að virka, þá getur þú greitt með öllu því sama og þú getur greitt með í búðum, kortum, sínum og fyrirframgreiddum kortum sem yrðu þá gefin út af okkur,“ segir hann.

„Klappið býður upp á að borga með síma, eins og Apple Pay, þegar innleiðingin er klár. Sama á við um snertilaus greiðslukort. Appið í dag býður ekki upp á þann möguleika að geta borið símann upp að skynjara til að lesa QR- eða Aztec-kóða. Við munum þá þróa nýtt app í leiðinni,“ segir Jóhannes.

Á vef Strætó geta viðskiptavinir sótt um kort, greitt inn á það og séð stöðuna. „Þetta er langur ferill, það eru ýmis öryggisatriði sem við þurfum að fara í gegnum. Að nota símann til að borga er þá annar fasi innleiðingarinnar. En í lok þessa árs stefnum við á að það verði hægt að nota QR-kóða í símanum til að borga farið.“

Notast verður við svonefnt greiðslubak. „Það byggist á því að við skilgreinum ákveðin tímabil, annaðhvort dag eða viku, og viðskiptavinurinn mun aldrei greiða meira heldur en það sem er hagkvæmast í boði. Ef þú kaupir marga staka miða innan dags, þá muntu aldrei borga meira en það sem samsvarar einum dagpassa,“ segir Jóhannes. „Þetta er hugsað sem þægilegasta leiðin fyrir viðskiptavinina, þannig að þeir þurfi aldrei að fletta upp á netinu eða spyrja hvernig fargjald þeir þurfa að borga, heldur geti treyst því að þeir borgi aldrei herra en hagstæðasta verðið sem er í boði.“

Tæknin að baki greiðslukerfinu kemur frá Noregi. „Við fórum í útboð og fyrirtækið sem við sömdu við er norskt og heitir Fara. Það hefur sett upp sambærilegar lausnir á hinum Norðurlöndunum. Lausnin samanstendur af lesurum í



Jóhannes S. Rúnarsson segir sambærilegar lausnir vera í notkun á hinum Norðurlöndunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lærðu af mistökunum við S-kortið

Árið 2003 gerðu Reykjavíkurborg og Strætó samning við fyrirtækið Smartkort um að þróa svo nefnds S-korts. Það átti að vera hægt að nota í strætisvögnum, sundlaugum, söfnum og skólumótuneytum.

Áttu S-kortin að vera tilbúin til notkunar í strætisvögnum í ársbyrjun 2005. Útfærslur urðu flóknari en ætlað var. Þá virkaði búnaður frá Brasilíu ekki sem skyldi. Strætó sagði sig frá verkefninu sumarið 2007 en kostnaður Strætó var um 250 milljónir og kostnaður borgarinnar svipaður.

vögnunum og svo er sjálfvirkt bakvinnslukerfi sem sér til þess að þú borgir rétt fargjald,“ segir Jóhannes.

Börn geta þá fengið Klapp-kort sem foreldrar greiða inn á, nema þau vilji nota snjallsímann í staðinn. „Þetta á að vera þægilegra á allan hátt fyrir alla. Við fáum þá líka betri yfirsýn yfir hvernig verðið er að greiða fyrir farið í Strætó.“

Breytingarnar eru ekki til að auka tekjur, en vonast er til að nýja kerfið geti komið í veg fyrir miðafalsanir. „Í dag erum við að nota mjög frumstæðan greiðslumáta, til dæmis pappaspjöld sem er mjög einfalt að falska. Með því að fara inn í rafrænu tæknina þá vonumst við til að geta komið í veg fyrir falsanir. Við getum

„Ég var ekki hjá Strætó þegar þetta var, en ég held að þarna hafi verið verkefni sem ekki var hægt að ráða við. Tæknin þá var ekki tilbúin. Við erum að kaupa tilbúið greiðslukerfi sem er í notkun annars staðar, auðvitað þarf að aðlaga það íslenskum aðstæðum,“ segir Jóhannes.

„Sumir muna eftir þessu tímabili og héldu að við værum að fara aftur inn í sama pakka, en við sannfærðum þau um að þetta sé kerfi sem virkar og hefur sannað sig í mörg ár í öðrum löndum. Við lærum af þeim mistökum.“

auðvitað aldrei komið í veg fyrir að fólk fari fritt um borð en miðað við umfang falsana teljum við að þetta geti borgað sig á innan við þremur árum.“

Talið er að umfang falsana sé á bilinu 200 til 300 milljónir króna á ári. „Það er mjög erfitt að staðfesta þá tölu því við notumst við það gamaldags greiðsluúrræði að það er ekki nema það komist upp að einhver notar falsaðan miða að við gripum til aðgerða, en þá getum við aldrei vitað hversu umfangsmikið svindlið var þar að baki. Reynsla annarra þjóða sýnir að það eru á bilinu 10 til 15 prósent miða falsaðir.“

Í dag er vagnstjórinn ábyrgur fyrir því að auðkenna farþega. Með

Klappið býður upp á að borga með síma, eins og Apple Pay, þegar innleiðingin er klár. Sama á við um snertilaus greiðslukort.

Jóhannes S. Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó

nýja kerfinu verður ábyrgðin sett í hendur farþeganna. „Það er nauðsynlegt að fá hér í lög heimild til að sekta þá sem greiða rangt fargjald. Það hefur ekki verið þannig hér á landi en sektarheimild er til staðar nánast í öllum heiminum,“ segir Jóhannes. Sektin er þá hugsuð til að fólk greiði rétt fargjald, sem er margfalt lægra en sektin.

Klappið er ekki sérstaklega innleitt vegna Borgarlínunnar, en stefnt er að því að sama kerfi verði notað þar. „Við munum prófa þetta vel í núverandi strætókerfi, en lausnin verður svo sett upp í Borgarlínuvögnunum,“ segir Jóhannes.

„Við gerðum ráð fyrir að það væri búin að setja upp lesara í vagna í júlí og fyrstu prófanir hæfust í október, en það er ekki víst að það tækist miðað við þetta ástand sem er í dag. Áætlun okkar núna miðar við að þetta verði komið í fulla prófun í lok árs og svo í fulla notkun í byrjun næsta árs.“ arib@frettabladid.is

Giuseppe Conte meyr og það st afsökunar á þrengingum Ítala

ITALÍA Giuseppe Conte, forsætisráðherra Ítalíu, bað Ítali afsökunar á þrengingum þeirra undanfarið en lofaði að bjartari tímar væru fram undan. Á mánudag verður tveggja mánaða útgöngubanni aflétt, því lengsta í heiminum.

Rúmlega 205 þúsund Ítalir hafa veikt af COVID-19 og nærri 28 þúsund manns hafa fallið í valinn af völdum veirunnar. Lengi vel var Ítalía miðpunktur faraldursins í heiminum og ástandið slíkt að heilbrigðiskerfið réð ekki við aðstæður. Heilbrigðisstarfsfólk var sett í þá stöðu að velja hverjir kæmst í öndunarvél og hverjir ekki.

Efnahagur landsins hefur fundið



Tveggja mánaða útgöngubanni Ítala verður aflétt á mánudaginn. MYND/EPA

Ég biðst afsökunar fyrir hönd ríkisstjórnarinnar og fullvissa ykkur um að við munum halda áfram að þrýsta á um fjármögnun bóta og að þær verði greiddar út.

Giuseppe Conte, forsætisráðherra

verulega fyrir áhrifunum. Búið er við að hann skreppi saman um 8 til 10 prósent á árinu. Fjöldi fólks er atvinnulaus og er kominn á bætur en tafir hafa orðið á greiðslum.

„Ég biðst afsökunar fyrir hönd

ríkisstjórnarinnar og fullvissa ykkur um að við munum halda áfram að þrýsta á um fjármögnun bóta og að þær verði greiddar út,“ sagði Conte í yfirlýsingu. „Margir upplifa kvíða og áhyggjur í þessari krísi vegna lokana og óttast að missa vinnuna. Ég hef lesið bréfin ykkar, set mig í ykkar spor og finn til með ykkur.“

Þótt faraldurinn sé í rénun eru stjórnmöld tilbúin með viðbrögð ef hann blossar upp á ný. Landinu yrði þó ekki lokað á ný heldur stöku héraði. Conte sagði að aðgerðirnar hefðu skilað sér og því gætu 4 milljónir snúið aftur til starfa á mánudag. – khg



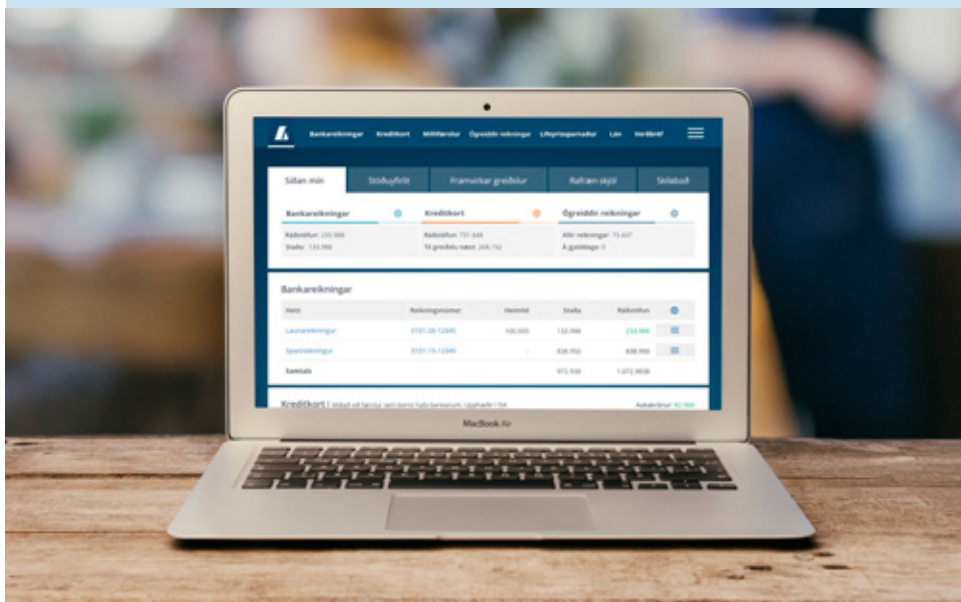
Við aukum þjónustu í útibúum 7. maí

Þann 7. maí byrjum við að auka aftur þjónustu í útibúunum og fyrirtækjamiðstöð. Þú þarft enn að panta tíma áður en þú kemur, en getur nú fengið alla almenna þjónustu í stað þess að sinna aðeins mikilvægustu erindum. Með tímapöntunum er hægt að uppfylla tveggja metra reglu um fjarlægð á milli fólks og auka öryggi okkar allra.

Bókaðu heimsókn í næsta útibú

Þú getur bókað tíma fyrir hvers kyns bankaþjónustu, t.d. aðstoð við notkun á stafrænum lausnum og ráðgjöf vegna greiðsluferfiðleika, íbúðalána eða lífeyrissparnaðar.

Þú getur pantað tíma á landsbankinn.is eða með því að senda tölvupóst á landsbankinn@landsbankinn.is



Notum áfram símann og netið þegar við getum

Við hvetjum þig til að nota rafræna þjónustu ef þú getur. Þú kemst í nánast alla bankaþjónustu í netbankanum og Landsbankaappinu og þar er alltaf opið. Við svörum líka gjarnan fyrirspurnum í tölvupósti, netspjallinu eða í þjónustuverinu í síma 410 4000.

Kynntu þér góð ráð um bankaþjónustu með breyttu sniði á landsbankinn.is/god-rad

Upplýsingar um úrræði fyrir einstaklinga og fyrirtæki

Á vefnum okkar finnur þú nýjustu upplýsingar um úrræði fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Þar er líka allt sem þú þarft að vita um breytingar á þjónustu og svör við algengum spurningum.

Kynntu þér úrræði og lausnir á landsbankinn.is





MURCIA

Murcia hornsófi er veglegur sófi í slitsterkt áklæði sem er mjög mjúkt viðkomu. Fæst hægri eða vinstri (horn færirst ekki). Bak er fremur lágt en þykkt og þægilegt eins og setan. Saumarnir gefa sérstakt útlit — sama gildir um lögun svartra járnfóta. Stærð: 276 x 210 x 77 cm

233.863 kr.
~~289.990 kr.~~



VERA

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

199.992 kr.
~~249.990 kr.~~



MARIBO

Tungusófi í Maribo línunni Fæst hægri eða vinstri. Falleg, stílhrein skandinavísk hönnun. Dökk- eða ljósgrátt, slitsterkt áklæði. Stærð: 237 x 139 x 78,5 cm

111.992 kr.
~~139.990 kr.~~



CONNECT

Tungusófi úr mjúku Danny áklæði. Með viðarfætur. Tunga færirst auðveldlega milli hægri og vinstri. Breidd tungu: 83 cm. Stærð: 230 x 160 x 88 cm

151.992 kr.
~~189.990 kr.~~



PINTO

4ra sæta sófi úr sterku bonded leðri (leðurblöndu). Fánlegur koníaksbrúnn eða steingrár. Fætur úr sterku, svörtu járn. Stærð: 253 x 97 x 85 cm

175.992 kr.
~~219.990 kr.~~



AVILA

2ja og 3ja sæta sófar. Armar eru breiðir og þægilegir. Setpullur eru háar og í hluta baks er saumað tíglamynstur sem gefur bæði sérstakt útlit og bronslitan glampa í vissu ljósi. Fætur eru úr tveimur svörtum járnbogum.

Stærð 2ja sæta: 190 x 94 x 77 cm
127.992 kr. ~~159.990 kr.~~

Stærð 3ja sæta: 230 x 94 x 77 cm
143.992 kr. ~~179.990 kr.~~



MATI

Vandaðir 2ja og 3ja sæta sófar frá Furninova slitsterku, ljósu Can áklæði.

2ja sæta: 163 x 90 x 80 cm

111.992 kr. ~~139.990 kr.~~

3ja sæta: 212 x 90 x 80 cm

135.992 kr. ~~169.990 kr.~~



MATI

Sérlega vandaður hornsófi með tungu frá Furninova. Fánlegur bæði með vinstri og hægri tungu. Ljóst, slitsterkt Can áklæði. Stærð: 284 x 213 x 80 cm

279.992 kr.
~~349.990 kr.~~



SCOTT

2ja og 3ja sæta sófar sterku koníaksbrúnu eða steingráu bonded leðri (leðurblöndu). Innra byrði púðanna er úr kaldpressuðum (mjög endingargóðum) svampi, trefjafyllingu og loks mjúku yfirlagi. Fæturnir eru sterkir úr svörtu járn.

Stærð 2ja sæta: 164 x 97 x 85 cm
119.992 kr. ~~149.990 kr.~~

Stærð 3ja sæta: 206 x 97 x 85 cm
143.992 kr. ~~179.990 kr.~~



SÓFA DAGAR

ALLIR 20% SÓFAR AFSLÁTTUR



RIMINI

Flottur sófi sem fæst í 2,5 og 3ja sæta í sinnepsgulu eða brúnu velúrklæði með djúpa, samlita hnappa í baki. Sófinn hefur sterka, svarta járnfætur. Fyrir betri endingu er svampurinn í innra byrði sófanna kaldpressaður. Retró útlit og nútímapægindi.

2,5 sæta, stærð: 176 x 90 x 72 cm

95.992 kr. ~~119.990 kr.~~

3ja sæta, stærð: 216 x 90 x 72 cm

103.992 kr. ~~129.990 kr.~~



VISION

Tungusófi í svörtu leðri, vinstri tunga. Innra byrði þúðanna er úr kaldpressuðum svampi en efsta lag hans er sérlega mjúkt. Virkilega kósí sófi, einnig fást hnakkapúðar fyrir enn meiri þægindi. Stærð: 294 x 170 x 84 cm

319.992 kr. ~~399.990 kr.~~

Þú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is

 HÚSGAGNA
HÖLLIN

Svartur blettur



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Éinn er sá blettur á mannlegri tilveru sem er hvað svartastur. Það er nóturlegt til þess að hugsa að innan vébanda heimilisins þar sem heimilismenn eiga að njóta verndar og öryggis skuli ofbeldi af ýmsu tagi þrífast.

Í nýlegri umfjöllun í Fréttablaðinu er greint frá rannsókn Drífu Jónasdóttur, doktorsnema við læknadeild Háskóla Íslands. Niðurstöður hennar leiða í ljós að tæplega fimmtán hundruð konur hafi leitað til Landspítala vegna heimilisofbeldis á tíu ára tímabili. Tæp 93 prósent þeirra leituðu á bráðamót-töku og rúm þrjú prósent þurfti að leggja inn.

Lýsingarnar á dæmigerðum áverkum eru ekki fagrar. Konurnar leita þangað vegna þess að þær voru kýldar, slegnar, sparkað var í þær, þeim hrint, þær voru teknar kyrkingartaki eða dregnar um á hárinu. Dæmi um áverka eru yfirborðsáverkar, tognanir, sár og beinbrot. Menn setur hljóða.

Rannsókn Drífu sneri aðeins að konum sem þolendum ofbeldis. En þar með er ekki öll sagan sögð. Karlar geta líka verið þolendur ofbeldis og sama á við um börn. Og konur geta verið gerendur og það geta börn líka verið.

Í því ástandi sem nú varir hafa margir varað við því að heimilisofbeldi yrði tíðara þegar heimilisfólk dvelur langdvölum saman inni á heimilum í stað þess að fara út til vinnu eða að hitta annað fólk. Aukinn kvíði og spennna, ekki síst þeirra sem þurfa að dvelja í sóttkví, gæti einnig aukið hættuna á heimilisofbeldi.

Tvö mál eru nú til rannsóknar þar sem mannslát varð nýlega og nákomnir eru grunaðir um að hafa valdið dauða fórnarlambanna. Tildrögin eru óljós en sennilegt að þau megi rekja til heimilisofbeldis.

Í fréttabættinum Kveik kom fram í vikunni að tilkynningum um heimilisofbeldi hefði fjölgað um tíu prósent undanfarið og var vísað í opinberar tölur.

Í fyrrnefndri frétt blaðsins var rætt við Andrés Ragnarsson sálfræðing sem rekur verkefnið Heimilisfríð, þar sem fólki sem beitir ofbeldi er veitt meðferð. Hann segir þar að þangað leiti helst fólk sem beiti maka sinn ofbeldi, um 75 prósent skjólstæðinga eru karlar og 25 prósent konur.

En þetta er ekki bara áhyggjuefni fyrir Ísland. Framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, Antonio Guterres, lýsti áhyggjum sínum af auknu heimilisofbeldi víða um heim í kjölfar faraldursins í ávarpi sem hann flutti í vikunni.

Í þættinum sem áður var vísað til kom fram að eitt af því sem gerðist í svona árferði væri að mönnum myndist þeir máttvana gagnvart þáttum í lífi sínu sem þeir hafa ekki stjórn á. Þá gripu þeir til þess með örþrífaraðum að reyna að hafa stjórn á einhverju öðru. Nefnilega með ofbeldi.

Heimilisofbeldi er svartur blettur á hverju samfélagi þar sem það viðgengst. Það er skylda okkar að uppræta það og finna leiðir fyrir þá sem því beita út úr ofbeldishegðun.

Heimilisofbeldi er nefnilega ekki einkamál þeirra sem því beita og enn síður þeirra sem því eru beittir.



Heimilisofbeldi er svartur blettur á hverju samfélagi þar sem það viðgengst.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsbordinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendingar lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma **550 5050** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is**.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.



FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir

Þegar fjarar út



Ég trúir ekki á karma. Ég trúir ekki á hreinsunareldinn, himnaríki eða helvíti. Ég trúir ekki á yfirnáttúrulegar afleiðingar mannlegrar hegðunar, hvorki refsingar fyrir siðferðisbresti né umbun fyrir velgjörðir. COVID-19 faraldurinn sem nú geisar kann þó að hafa svipt hulunni af veraldlegum afleiðingum gamalla synda, jarðlegu karma þar sem gleymdar gjörðir snúa aftur sem uppvakningar og bíta menn glaðhlakkalegir í óæðri endann.

Í vikunni gagnrýndi enska biskupakirkjan fyrir-tæki sem hafa notað skattaskjól til að komast hjá því að greiða í sameiginlega samfélagsjóði en sækjast nú eftir fé úr sömu sjóðum til að forða sjálfum sér frá gjaldþroti. Hvatti kirkjan til þess að bresk stjórnvöld færu að fordæmi Danmerkur, Frakklands og Póllands og veittu slíkum fyrirtækjum ekki ríkisstyrki vegna kórónaveirunnar. Spjótin hafa einkum beinst að flugfélaginu Virgin Atlantic og breskum stofnanda þess, Richard Branson. Hinn síðhærði og síungi sextíu og níu ára viðskiptamógull hefur löngum notið vinsælda í heimalandi sínu. Hann er þekktur fyrir líflega framkomu, ljósmyndir þar sem hann ber fongulegar flugfreyjur í fanginu og einkaeyju sína, Necker Island, þar sem hann slakar á með fræga fólkinu. En skjótt skipast veður í lofti.

Nýverið óskaði Branson, sjöundi ríkasti maður Bretlands sem metinn er á 3,5 milljarða punda, eftir 500 milljóna punda björgunarpakka frá breska ríkinu svo hann mætti halda flugfélagi sínu á floti – eða öllu heldur á lofti. Aldrei þessu vant gramdist breskum almenningi djarft uppátæki Branson. Ástæðan var einföld: Branson hefur ekki greitt skatta í Bretlandi í fjórtán ár, eða síðan hann flutti lögheimili sitt til Bresku Jómfrúaeyja, þekktis skattaskjól þar sem móðurfélag Virgin Atlantic er einnig skráð.

Óvæntar steinvölur

Hér í London þar sem ég bý hafa íbúar verið í alls-

herjar sóttkví í sex vikur. Eftir fyrstu vikuna tók ég eftir breytingu úti fyrir. Gatan mín, venjulega grámygluleg og umferðarþung, hafði yfir sér brag smáporps við Miðjarðarhaf. Bílar voru hvergi sjáanlegir. Eldhúsgluggar stóðu opnir og í bland við fuglasöng mátti heyra glamur í pottum, pönnum og nið frá útvarpstækjum. Matarilm lagði um hverfið sem keppti við angan af nýspröttum vögróðri. Meira að segja himinninn var ódrúvísi, einhvern veginn djúplárrí en hann átti að sér að vera.

Í fyrstu taldi ég þetta óra eftir of mikla inniveru; himinninn skipti varla litum svo glatt. Visindamenn hafa hins vegar staðfest að ekki var um hugarburð að ræða. Vegna snarminnkandi mengunar í borgum heimsins blasir nú við blámi á himni sem skákar himninum á afviknustu hitabeltiseyjum. En ekki nóg með það. Reiknilíkan sýnir að minni mengun kann að hafa komið í veg fyrir 11.000 ótímabær dauðsföll í Evrópu síðasta mánuðinn.

Kórónaveirufaraldurinn kaffærir okkur. En allt tekur enda og vera má að þegar fjarar út sitji eftir í sandinum óvæntar steinvölur, breytingar, sem við kjósum að halda í.

Í Fréttablaðinu í vikunni sem leið mátti lesa fréttir um að fólk sem glímur við spilafíkn upplifi frelsi og betri líðan í kjölfar þess að spilasölum og spilakössum var lokað fyrir mánuði vegna smithættu af völdum COVID-19. Einnig mátti lesa víðtal við skólastjóra Pelamerkurskóla sem sagði endurskipulagningu skólafarsins vegna faraldursins hafa gengið svo vel að sumar breytingarnar yrðu varanlegar.

Nýr veruleiki mun blasa við eftir yfirstandandi faraldur. Kannski að viðskiptajófrar hugsi sig tvisvar um áður en þeir fela auð sinn í skattaskjólum; kannski að himinninn fái að halda bláma sínum; kannski að spilasalir verði ekki opnaðir aftur. Kannski að hætt verði að úthýsa siðferðiskrófum til handanheima.



TIL HAMINGJU KÆRA LANDSLIÐ

Við ætluðum að setja heimsmet í lestri í apríl og það tókst okkur svo sannarlega. Ótrúlega margt fólk á öllum aldri gekk til liðs við landsliðið og las og las. Og nú er niðurstaðan komin: **8.160.842 mínútur**, eða 15 ár, 6 mánuðir, 5 dagar, 21 klukkutími og 2 mínútur.

Vefsíðan timitiladlesa.is verður áfram opin svo þú getur haldið áfram að nota hana til að mæla hvað þú lest mikið og láta Glósubókina hjálpa þér að læra ný orð.

15.861
skráðu sig í landsliðið.
Sum voru með frá byrjun og svo fjölgaði jafnt og þétt í hópnum.

220 HAFNARFJÖRÐUR
er best lesna pósthúsi.
Þau lásu í samtals 432.797 mínútur.

351 GRUNDARFJÖRÐUR
er duglegasta pósthúsi.
Meðalmínútur á þátttakendur eru 2.360.

5. APRÍL
vorum við **duglegust að lesa**.
Þá lásu við 518.168 mínútur, sem er næstum heilt ár.

TIL HAMINGJU ÖLL, OG TAKK FYRIR LEIKINN
— HÆTTUM ALDREI AÐ LESA!



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið

#timitiladlesa

timitiladlesa.is

Flottir íþróttamenn á fimmtugsaldri

Guðjón Valur Sigurðsson er hættur í handbolta 41 árs gamall. Guðjón Valur er þó ekki eini heimsklassa íþróttamaðurinn sem hefur spilað svo lengi eins og Fréttablaðið komst að. Nokkrir hafa afrekað að vera í hópnum þeirra allra bestu, komnir á fimmtugsaldurinn.



Dara Torres
Torres synti sig inn í hjörtu heimsins á Ólympíuleikunum árið 2008 þegar hún vann þrjú silfur, 41 árs gömul. Merkillegt var að hún keppti á sínum fyrstu leikum árið 1984 og hætti að keppa í sjö ár, 2000-2007, vegna barneigna.



Guðjón Valur Sigurðsson
Stór hluti landsmanna veit ekki hvað handbolta er án Guðjóns Vals Sigurðssonar. Guðjón Valur spilaði lengst af í Þýskalandi en náði ekki að vinna landstítillinn þar fyrr en árið 2013 þegar hann spilaði með Kiel. Eftir að Guðjón Valur komst á bragðið vann hann landstítla næstu árin bæði í Þýskalandi og á Spáni með Barcelona, einu besta liði heims. 39 ára gamall samdi hann við stórlíð PSG og vann sinn síðasta stóra titil nú þegar tímabilið í Frakklandi var blásið af, 41 árs gamall.



Martina Navratilova
Tékkneski Bandaríkjamaðurinn hafði yfirburði yfir keppinauta sína á bestu árum sínum. Hún lagði spaðann á hilluna árið 1995 en sneri aftur árið 2000, þá 44 ára, og átti eftir að vinna tólf risamót. Það síðasta tæplega fimmtug 2006.



Tom Brady
Leikstjórnandinn er óumdeillega besti NFL-leikmaður sögunnar og hefur verið á toppnum í 20 ár, farið níu sinnum í leikinn um Ofurskálina og unnið hana sex sinnum. Síðasta Super Bowl-titillinn vann Brady í fyrra, þá 41 árs.

Öryggisíbúðir Eirar til langtíma leigu Grafarvogi Reykjavík



Nokkrar tveggja og þriggja herbergja vandaðar öryggisíbúðir Eirar til leigu í Grafarvogi, Reykjavík.

Eirborgir, Fróðengi 1—11, 112 Reykjavík.
Eirarhús, Hlíðarhúsum 3—5, 112 Reykjavík.

- Rólegt og notarlegt umhverfi með aðgengi að metnaðarfullri aðstöðu og þjónustu með það að markmiði að einstaklingurinn geti búið lengur heima.
- Öryggisvöktun allan sólarhringinn.
- Aðgengi að mótuneyti og félagsmiðstöð.
- Góðar gönguleiðir í nágrenninu.

Nánari upplýsingar í síma 522 5700 virka daga milli kl. 8 og 16 eða sendið fyrirspurn á netfangið sveinn@eir.is



Eir öryggisíbúðir ehf.
Hlíðarhúsum 7, 112 Reykjavík. ☎ 522 5700
milli 8:00 og 16:00 virka daga.



Phil Mickelson
Kylfingurinn magnaði var orðinn 43 ára þegar að hann vann Opna breska meistaramótið í fyrsta sinn árið 2013. Sama ár vann hann Opna bandaríska mótið með þriggja högga mun í baráttu við Henrik Stenson.



Jaromír Jágr
Tékkinn er einn besti ishokkileikmaður sögunnar og er enn að í heimalandinu, 48 ára gamall. Árið 2013 spilaði hann 41 árs í úrslitum um Stanley-bikarinn, úrslitaevnigi NHL-deildarinnar. Algjör goðsögn á ísum.



Vince Carter
Carter er eini maðurinn sem spilað hefur á fjórum áratugum í NBA-deildinni. Hann kom inn í deildina árið 1998 og varð fertugur í janúar 2017. Carter skorar enn mikið.



Randy Couture
Fyrirverandi ólympíski glímumaðurinn sló í gegn í UFC en hætti árið 2005. Hann sneri aftur tveimur árum síðar, þá 43 ára gamall, og barðist um heimsmeistaratitillinn.

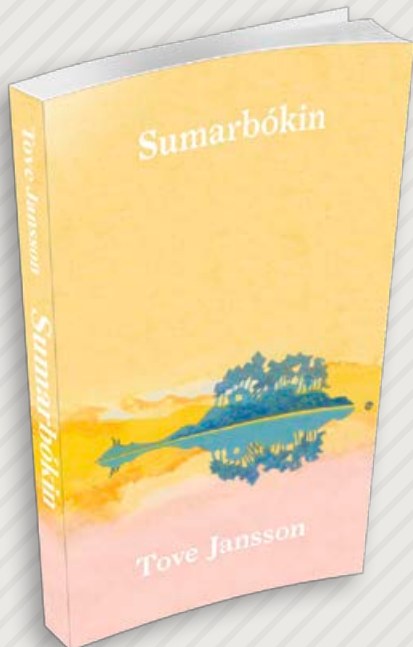
SUMARLESTUR ER BESTUR!



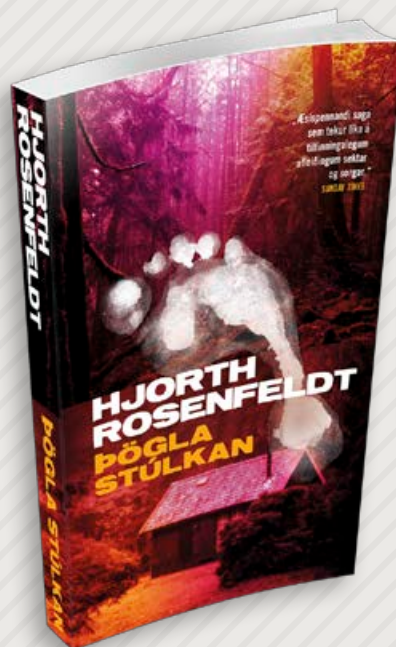
1.

Metsölulisti Eymundsson

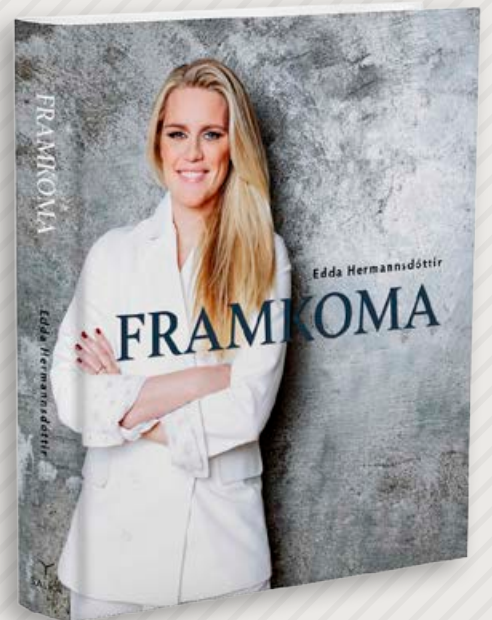
Milljarðastrákurinn
Verð: 4.499.-



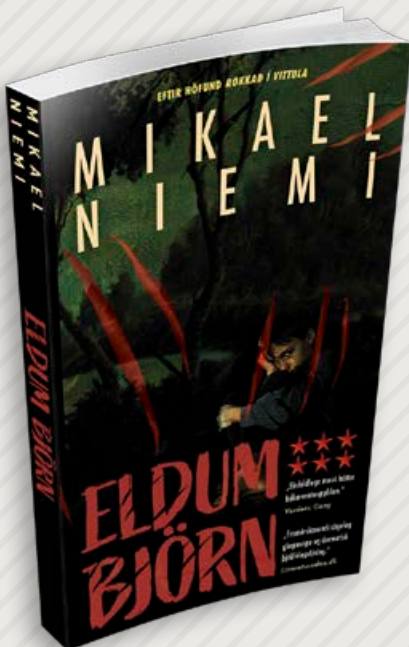
Sumarbókin
Verð: 3.999.-



Hjorth Rosenfeldt Þögla Stúlkán
Verð: 3.999.-



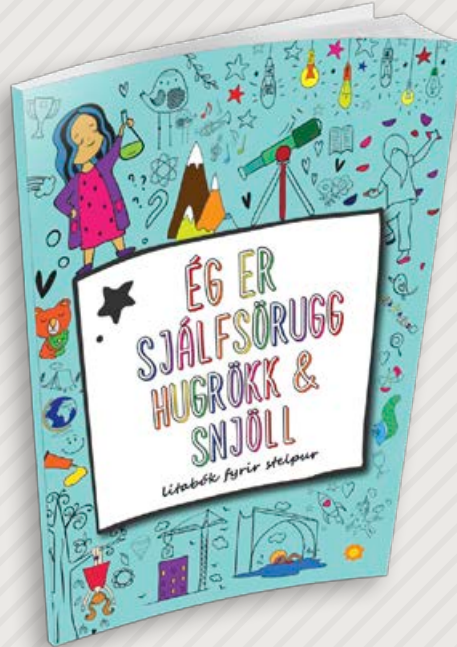
Framkoma
Verð: 5.999.-



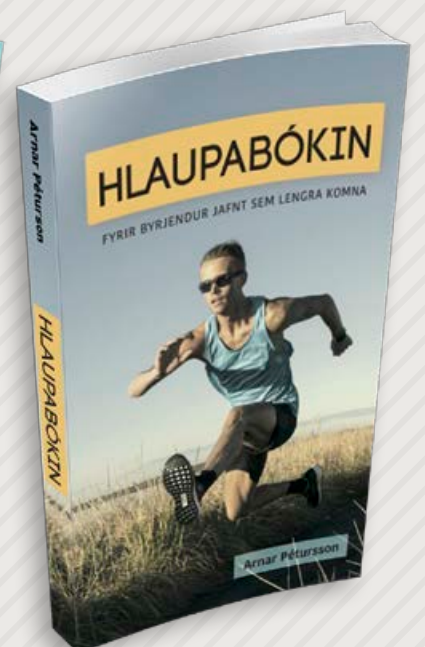
Eldum björn
Verð: 3.999.-



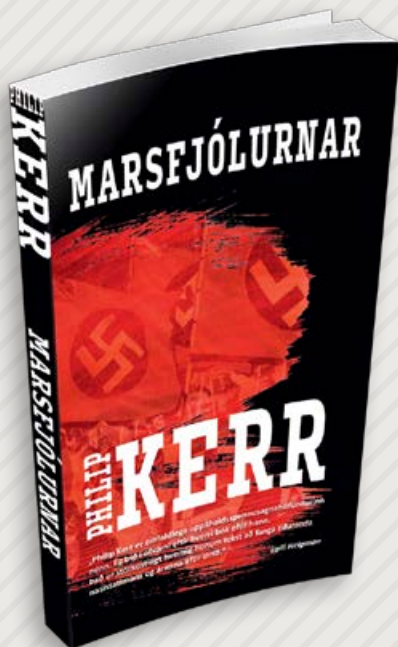
Skólaráðgátan
Verð: 4.299.-



Ég er sjálfsörugg, hugrökk & snjöll (litabók)
TILBOÐSVERÐ: 999.-
Verð áður: 1.299.-



Hlaupabókin
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 4.599.-



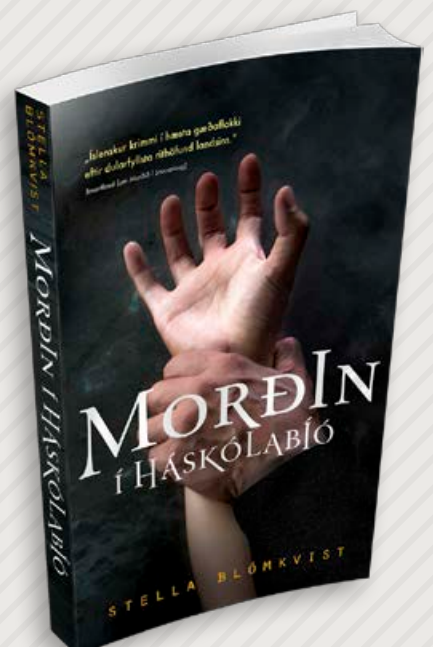
Marsfjólurnar
Verð: 3.999.-



Lífsgæðabókin
Verð: 3.499.-



Sombína og dularfulla hvarfið
Verð: 3.699.-



Morðin í Háskólabíó
Verð: 3.999.-

FRÍ HEIMSENDING TIL EINSTAKLINGA EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 kr. EÐA MEIRA Á WWW.PENNINN.IS*



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

*Gildir ekki um húsgögn

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 04. maí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Björgvin Halldórsson var annar þeirra sem mættu heim til Helga síðustu helgi. MYND/BJARNI GRÍMSSON

Síðasta Heima með Helga

Helgi Björns og Reiðmenn Vindanna skemmta þjóðinni í síðasta sinn heima í stofu í kvöld, laugardagskvöld. Um er að ræða sjöunda skiptið sem þeir félagar ásamt góðum gestum halda úti kvölddagskrá í samkomubanni því sem sett var á í mars.

Mikil leynd ríkir yfir því hverjir eru gestir kvöldsins í hvert sinn og að sögn Stefán Más gítarleikara sveitarinnar heldur Helgi því leyndu jafnvel fyrir sveitinni þar til á æfingu daginn áður.



Ingólfur Sigurðsson, trommari Reiðmannanna, sló fyrst í gegn í sveitinni Rauðir fletir og hefur um árabíl verið eftirsóttur í sínu fagi.



Hrafn Thoroddsen leikur bæði á gítar og píanó með Helga en hann hefur gert garðinn frægan með sveitunum Jet Black Joe og Ensími.



Porvaldur Þór Þorvaldsson trommari er sérstakur lánsmaður í þessu verkefni og heldur um ýmsan áslátt.

Um er að ræða eitthvert vinsælasta sjónvarpsefni sem birst hefur á skjánum hér á landi. Þjóðin hefur dillað sér heima í stofu síðustu laugardagskvöld og má ætla að engin undantekning verði á því í kvöld þegar síðasta skiptið rennur upp.

Viðbrögðin á Twitter hafa verið frábær og þau bestu valin til að birtast á sjónvarpsskjám landsmanna en hægt er að skoða öll viðbrögðin undir myllumerkinu #heimamedhelga.

Tækifærin í breytingum

Slakað verður á samkomubanni á mánudaginn en **Mjöll Jónsdóttir** sálfræðingur mælir með því að við nýtum tækifærin í breytingum og aukum lífsgæði okkar til frambúðar.

Þríeykið hefur leitt okkur á ábyrgan en umhyggjusaman hátt í gegnum þennan furðulega tíma og eftir því sem nær líður degi aukins frelsis léttist lundin og fólk virðist almennt tilbúið og jafnvel byrjað að taka fagnandi á móti sumri og sól.

En ef við horfum til baka þá hefur þessi tími verið alls konar.

Það er nefnilega merkilegt hvað hann hefur þýtt mismunandi hluti fyrir fólk. Á meðan hluti fólks hefur þurft að sinna vinnu sinni heima hafa aðrir misst vinnuna. Enn aðrir hafa starfað áfram, en undir enn meira álagi en nokkru sinni fyrr á meðan enn annar hópur hefur verið frá vinnu að einhverju eða öllu leyti.

Það væri hægt að telja lengi upp þær mismunandi aðstæður sem þetta ástand hefur skapað með ólíkum afleiðingum fyrir fólk, líðan þess og möguleika. Fyrir utan það auðvitað að margir hafa glímt við alvarleg veikindi og í alvarlegustu tilfellunum hafa því miður sumir þurft að kveðja ástvinum vegna COVID-19.

Fyrir flesta bar þetta ástand með sér meiri tíma heima. Það sem við erum að sjá þessa dagana er að það hefur skapað nokkuð þung undiraldna í samfélaginu undanfarnar vikur. Áhrif einangrunar, innilokunar, félagslegrar fjarlægðar, óvissu og kvíða varðandi bæði heilsu og afkomu hafa verið mikil og kannski meiri en fólk gerir sér sjálft grein fyrir.

Óvissan um hvað tekur svo við er líka óþægileg þó fólk reyni að bægja henni frá sér. Þessi áhrif geta svo auðveldlega grafið sér leið inn í líf fólks og haft áhrif á daglega líðan, skap og samskipti án þess að það átti sig á því hvað er að gerast.

Áhrifin birtast næstu mánuði

Mér finnst líklegt að áhrifin af þessu haldi áfram að sýna sig í einhverja mánuði til viðbótar, jafnvel lengur. Sérstaklega hjá þeim sem hafa þurft að takast á við meira álag eða meiri einangrun og áföll. Þeir sem stiga ölduna á meðan þarf, gefa nefnilega stundum eftir þegar álaginu sleppir. Þegar á að fara að njóta og sólin og gleðin að taka við, þá slaknar á fólki og þreytan og hugsanirnar fá pláss. Það alvarlegasta í þessum málum er að við erum að sjá fjölgun barnaverndarmála og mikla aukningu í tíðni og alvarleika heimilisofbeldis.

Þetta er þó ekki alsæmt. Síður en svo. Það fegursta sem komið hefur út úr þessum tíma er dýrmæt og aukin samvera margra fjölskyldna. Það er aukin ró og vandaðri forgangsröðun. Ótal margir sem dönsuðu á línu örmögnunar fengu kærkomna hvíld og andlega næringu í faðmi sinna nánustu.

Við erum að sjá fólk skapa sem aldrei fyrr, gefa af sér á ótrúlega fallegan máta, endurmeta gildi sín og fjölskyldunnar og skilgreina lífsgæðin upp á nýtt.

Ég er ekki frá því að flestir hafi jafnvel líka lært aðeins betur að nýta sér tækni til að bæta og auka samskipti í lífi og starfi. Vinnustaðir sem skiptu upp starfsmannahópnum og virtu tveggja metra regluna eru jafnvel að sjá vinnufriðinn skila fleiri gæðaverkum en yfirvinna



Mjöll Jónsdóttir sálfræðingur hjá Sálfræðingum Höfðabakka segir líklegt að áhrif samkomubansins haldi áfram að sýna sig í einhverja mánuði til viðbótar, jafnvel lengur, og vill að við nýtum þau til góðs. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

tímabilsins á undan. Þá hefur verið gott að sjá fólk einnig forgangraða heilsu, sinna útiveru og því að leika með börnunum sínum og vonandi halda sem flestir í þessar breytingar.

Eins og í samkomubanni þá verður veruleikinn eftir það líklega einnig mismunandi fyrir fólk enda hæðði lífið verulega á sér hjá sumum á meðan það gaf í hjá öðrum. Það er því mikilvægt að vera vakandi fyrir því að við munum koma í mismunandi ástandi undan þessum tíma.

Tími til að hlusta og taka eftir

Kannski verður hægt að nota orðið fordæmalaust, ekki bara um ástandið heldur einnig um afleiðingar þess. Sumir munu koma ljómandi gladdir og endurnærðir til baka í sinn kunnuglega takt á meðan aðrir taka á móti sumri með tankinn tóman og þanið taugakerfi.

En hvað þýðir þetta fyrir okkur sem þjóð? Getum við staðið saman þegar við höfum gengið svo ólíka slóða þessa leið? Kannski það sé einmitt mergur málsins og lausnin um leið. Þannig er það nefnilega eiginlega alltaf. Fólk er svo ólíkt en við gleymum því stundum hvað það þýðir.



MITT RÁÐ Á ÞESSUM

TÍMAMÓTUM ÞAR SEM

SAMFÉLAGIÐ LIFNAR VIÐ

Á NÝ ER AÐ ÞÚ STALDRIR

VIÐ OG TAKIR STÖÐUNA

FYRIR ÞIG.

Nú er tíminn til að hlusta og taka eftir. Gefum okkur ekki að forsenda mín sé þín. Verum til staðar og gefum öðrum leyfi (kannski loksins) til að vera til staðar fyrir okkur. Hættum að gera ráð fyrir, giska og telja okkur vita hvað þessi meinar eða hinn vill. Kannski þetta sé tækifæri til að taka eftir að allir upplifa allt á sinn einstaka máta. Það að ganga saman í gegnum erfiðleika þýðir nefnilega ekki að við höfum upplifað þá eins eða lært af þeim sömu lexiurnar.

Ef þessi tími kenndi okkur eitthvað þá er það kannski hversu tengd við erum. Hvernig við þurfum öll á hvert öðru að halda. Hversu sterk náttúran er og mannskepnan brothætt, en mögnuð um leið.

Mitt ráð á þessum tímamótum þar sem samfélagið lifnar við á ný er að þú staldrir við og takir stöðuna fyrir þig.

Hvaða reynslu ert þú með í farteskinu eftir þennan tíma? Lærðir þú nýjar venjur sem þú vilt halda í eða saknar þú þess sem þú áður gerðir? Hlakkar þú til að hitta fólk og takast á við hversdagsleg störf eða kvíðir þú því og óttast að streitan taki yfir aftur?

Skodaðu hug þinn og gerðu þær breytingar sem þarf til að geta lifað í samræmi við það sem passar fyrir þig. Endilega gerðu það sama með fjölskyldunni, þar er einnig hægt að nýta sér fullt af góðum verkefnum á vefsíðunni sterkariutilifid.is og vinna með börnunum sem einnig geta þurft hjálp.

Fram undan er nefnilega aftur tími breytinga, nýtum tækifærið og högum breytingunum þannig að þær auki lífsgæði okkar og fólksins okkar.



bauhaus.is

BAUHAUS®**Gasgrill Q1200**

1 brennari, 2,49 kW. Grillflötur: 43 x 32 cm. Grillgrind úr porselíngrerungshúðuðu steypujárni. Rafrænn kveikjari. Lok og botn úr áli. Innbyggður hitamælir. Yfirbreiðsla.....3.995.-

32.995.-~~38.995.-~~**67.995.-**~~74.995.-~~**Gasgrill Spirit II E-310**

3 brennarar, 8,79 kW. Grillflötur: 60 x 46 cm. Postulínsglerungshúðuð grillgrind úr steypujárni. Innbyggður hitamælir. Niðurfellanlegt hliðarborð (vinstra megin). Opinn vagn. Yfirbreiðsla.....13.995.-

**Gasgrill P-420 G Minichef**

1 brennari, 4,3 kW. Grillflötur: 39,5 cm í þvermál. Snúanleg postulínshúðuð trekt fyrir beina og óbeina grillun. Postulínshúðuð kúlugrill og grillgrind. Tvö hliðarborð sem hægt er að smella af. Yfirbreiðsla.....7.995.-

54.995.-**149.995.-****Rafmagnsgrill Pulse 2000 með vagni**

2200 W/230 V. Grillflötur: 49 x 39 cm. Tvö hitasvæði. Postulínsglerungshúðuðar grillgrindur úr pottjárn. Lok og botn úr steypu áli. Rafræn hitastýring. Stafrænn LED-hitamælir. Hliðarborð úr ryðfríu stáli. Opinn vagn. Yfirbreiðsla.....15.995.-

**39.995.-****Gasgrill Chelsea 420 G**

1 brennari, 4,3 kW. Grillflötur: 39,5 cm í þvermál. Snúanleg postulínshúðuð trekt fyrir beina og óbeina grillun. Innbyggður hitamælir í loki. Fyrirferðalítið grill og einföld hönnun. Yfirbreiðsla.....5.995.-

SUMARIÐ BYRJAR Í BAUHAUS!**169.995.-****Saga garðhúsgögn**

Úr ljósgráu fléttuðu áli. Með 80 x 60 cm borði með glerplötu og 288 x 168 x 64 hornsófa með tungu. Dökkgrár sessur fylgja.



Takmarkað magn til!
Sending væntanleg í maí

**69.995.-****Kamma garðhúsgögn**

Með 91 x 46 cm borði með glerplötu, 67 x 68 cm stólum og 120 x 68 cm garðsófa. Sessur og púðar fylgja með.

**395.-****Spænsk Margarita - Sólboði**

Osteospermum. Í 11 cm plastpotti. Margir litir.

**4.795.-**

Kornaður Mosaeyðir

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!**OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18**

BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Góð tilfinning að vera kominn heim

Þorsteinn Víglundsson hefur öðru sinni á lífsleiðinni tekið við stjórnartaumunum hjá BM Vallá, fyrirtækinu sem faðir hans eyddi allri starfsævinni í að byggja upp. Hann telur að þeir feðgar hafi verið órétti beittir þegar fyrirtækið var sett í þrot eftir hrunið.

Björn Þorfinnsson
bjornth@frettabladid.is

Það má alveg segja að ég sé kominn heim. Það er margt breytt en einnig margt sem er eins. Það er gæfa fyrirtækisins að því hefur haldist vel á starfsfólki og því tóku mörg kunnugleg andlit á móti mér," segir Þorsteinn Víglundsson sem tekið hefur við stjórnartaumum BM Vallár á nýjan leik. Þorsteinn hefur tekið við starfi forstjóra Hornsteins, eignarhaldsfélags utan um BM Vallá, Sem-entsverksmiðjuna og Björgun.

„Ég þarf því að setjast á skólabeck varðandi einhverjar hlíðar starfsins en grunnrekstur BM Vallár þekki ég vel," segir Þorsteinn.

Víglundur Þorsteinsson, faðir Þorsteins, varði nánast allri starfsævi sinni í rekstur og uppbyggingu fyrirtækisins. Hann var lögfræðingur að mennt en byrjaði að vinna hjá fyrirtækinu á sumrin. Stuttu eftir útskrift hans úr lagadeild féll Benedikt Magnússon, stofnandi BM Vallár, frá og þá var Víglundur fenginn til að stýra fyrirtækinu. Þar fann hann sína fjöl, eða öllu heldur steypuklump, og byggði upp gríðarlega öflugt fyrirtæki.

Í einfaldaðri atburðarás keypti Víglundur fjölskyldu Benedikts síðan út úr fyrirtækinu í skrefum og var það að mestu í hans eigu þegar efnahagshrunið gekk yfir.

Sterkar taugar til fyrirtækisins

Rekstur BM Vallár var líf og yndi Víglundar og því ber Þorsteinn sterkar taugar til fyrirtækisins. Þrátt fyrir það var ekki bara rætt um steypu innan veggja heimilisins.

„Pabbi hafði þann mikilvæga hæfileika að koma ekki með vinnuna heim. Það var því ekki fyrr en ég sjálfur var svo lánsamur að byrja að vinna þar á sumrin að ég kynnist fyrirtækinu vel. Þar lærði ég að vinna, meðal annars við störf á lager, hellusteypu og vikurútskipun.“

Þorsteinn segist þó hafa verið ákveðinn í að feta ekki í fótspor föður síns.

Hann menntaði sig í stjórn málafræði og ætlaði sér að verða blaðamaður. „Ég var ákveðinn í að skrifa um stjórn mála og sótti um blaðamannsstarf á Morgunblaðinu. Þá var aðeins laust starf í viðskiptafréttahluta blaðsins og því varð niðurstaðan sú að ég fór að skrifa um viðskipti.“

Hann segir að blaðamannsstarfið hafi átt vel við sig og greinilega gerði hann eitthvað rétt því þremur árum síðar fékk hann tilboð um starf hjá Kaupþingi og starfaði þar í fjögur ár. Þá óskaði faðir hans eftir því að hann tæki þátt í uppbyggingu BM Vallár með sér.

„Þó að ég hafi ætlað að fara aðra leið þá var það ekki erfið ákvörðun að snúa aftur til BM Vallár. Það voru spennandi tímar fram undan og ég hafði áhuga á að taka þátt í þeim," segir Þorsteinn.

Sársaukafullir tímar

Hann segist hafa kunnað því vel að vinna náð með föður sínum. „Við vorum mjög ólíkir karakterar og

það varð örugglega til þess að við unnum vel saman. Pabbi var mjög ákveðinn og fylginn sér. Hann kom sér beint að efninu og var mjög hreinskiptinn. Við gátum tekist á því hann var með mikið skap og til þess að ná sínu fram þá þurfti maður að nota lagni og þolinmæði en einnig að vera fastur fyrir.“

Undir hrjúfu yfirborði föður hans var þó maður með stórt hjarta. „Honum þótti afskaplega vænt um starfsfólk sitt og vildi allt fyrir það gera. Þegar ég horfi til baka þá þykir mér afar vænt um þennan tíma. Maður kynnist föður sínum með allt öðruvísi hætti að eyða vinnudeginum með honum og ég tel mig hafa verið heppinn að upplifa það," segir Þorsteinn.

Þegar Þorsteinn gekk til liðs við BM Vallá árið 2002 var atvinnulífið að jafna sig á niðursveiflunni í kjölfar internetbólunnar sem sprakk með látum. Á næstu árum tóku við ótrúlegir uppgangstímar sem Þorsteinn segir að hafi verið afar lærdómsríkir.

Tók gjaldþrotinu illa

„Þegar ég byrja eru starfsmenn fyrirtækisins um 100 talsins en nokkrum árum síðar voru þeir orðnir 500 talsins þegar mest lét.“

Þegar hrunið reið yfir tóku við erfiðir tímar við að reyna að bjarga fyrirtækinu. „Það voru mjög sársaukafullir tímar. Við þurftum að fækka starfsfólki verulega og endurskipuleggja fyrirtækið. Grunnreksturinn var góður en eins og raunin varð um mörg fyrirtæki á þessum tíma þá var fyrirtækið of skuldsett og þá sérstaklega í erlendri mynt.“

Hann segir að rekstrarlegri endurskipulagningu hafi verið lokið en aðeins náðist samkomulag við hluta kröfuhafa. Arion banki hafi ekki viljað fallast á áætlanirnar og því hafi ekki verið hægt að forða fyrirtækinu frá gjaldþroti.

Víglundur tók þessari niðurstöðu illa og var harðorður í fjölmiðlum í gegnum árin. Hann fullyrði að til hefði verið dauðalisti yfir fyrirtæki sem stjórnvöld vildu ekki sjá aftur í höndum fyrri eigenda sinna og barðist í málinu til hinsta dags.

„Þessi niðurstaða var mikið áfall fyrir pabba. Hann hafði eytt allri starfsævi sinni í uppbyggingu fyrirtækisins og eðlilega voru tilfinningar miklar. Hann var með mikla og sterka réttlætiskennd og því skildi ég vel baráttu hans.“

Þorsteinn telur engan vafa á að eigendur BM Vallá hafi verið órétti beittir. „Út frá þeim viðmiðum og reglum sem menn höfðu sett sér þá var mjög sérkennilegt hvernig gengið var fram af hálfu bankans á þeim tíma. En ég tók sjálfur þá ákvörðun að dvelja ekki við þetta heldur halda áfram veginn.“

Að hans mati voru þó mörg mistök gerð í uppgjöri hrunsins sem ekki megi endurtaka nú þegar svipuð staða er uppi vegna kórónaveirufaraldursins.

„Í efnahagshruninu stóðum við frammi fyrir fordæmalausri stöðu. Samdrátturinn var mun meiri en nokkurn gat óráð fyrir. Mönnum var talin trú um að staða bankakerfisins væri önnur og traustari en hún reyndist vera, ekki síst stjórn-



MAÐUR KYNNIST FÖÐUR

SÍNUM MEÐ ALLT ÖÐRU-

VÍSI HÆTTI AÐ EYÐA

VINNUDEGINUM MEÐ

HONUM OG ÉG TEL MIG

HAFI VERIÐ HEPPINN

AÐ UPPLIFA ÞAÐ.

málamönnum. Það var óhugsandi þá að þessi stóra stoð í hagkerfinu, bankarnir, gæti horfið að stórum hluta," segir Þorsteinn.

Skyndilega hafi rekstur fyrirtækja verið kominn í uppnám sem var ekki vegna ákvarðana stjórnenda heldur vegna atburða sem fólk bar ekki ábyrgð á og gat ekki brugðist við. „Þetta er sambærilegt við það sem er að gerast í dag. Það er vissulega rétt að ekki verður hægt að bjarga öllum fyrirtækjum en það má ekki fella þau og svipta fólk ævistarfinu af léttuð. Það er gríðarlega mikilvægt verkefni fyrir stjórnvöld að varðveita þekkingu og innviði innan fyrirtækjanna til þess að við verðum fljóttari að endurbyggja ferðaþjónustuna þegar allt opnar á nýjan leik.“

Þá hafi þessi reynsla sannfært hann í þeirri trú að koma þurfi böndum á sveiflurnar sem ein-kenni íslenskt efnahagslíf. „Íslendingar búa við sveiflukennnda hagkerfi heims og það gerir allan rekstur mjög erfiðan. Við verðum að koma böndum á þessar sveiflur því of mikil verðmæti tapast.“ Hann bendir á að íslenskur byggingariðnaður sé með lægri framlegð heldur en iðnaðurinn á Norðurlöndunum og ein skýring á því sé sú að menn veigri sér við stórum fjárfestingum í virðisaukandi tækni.

„Það er mjög erfiðt að gera áætlanir þegar þú veist ekki hvort þú verðir á hálfum afköstum eða fjórföldum á næsta ári.“

Hann undrist stundum þegar stjórnálmenn hreyki sér af því hvað íslenskt efnahagslíf sé sveigjanlegt. „Gleymum því ekki að það er styrkleiki sem er tilkominn af nauðsyn. Sveigjanleikinn gerir okkur kleift að lifa sveiflurnar af en það væri miklu æskilegra að hér væri stöðugleiki með lægra vaxtastigi og gengissveiflum.“

Allt of popúlísk umræða

Frá BM Vallá lá leið Þorsteins til Samáls, samtaka fyrirtækja í áliðnaði, sem stofnuð voru árið 2010.

„Það var afar áhugavert að fá að byggja upp þau samtök frá grunni. Einnig að fá innsýn í rekstur stórra alþjóðlegra fyrirtækja, sérstaklega hvernig þau leggja áherslu á umhverfismál, öryggi og heilsu starfsmanna. Þau mál voru í mun fastari skorðum en við áttum að venjast hér. Um árabíl viðgekkst



ÚT FRÁ ÞEIM VIÐMIÐUM

OG REGLUM SEM MENN

HÖFÐU SETT SÉR ÞÁ VAR

MJÖG SÉRKENNILEGT

HVERNIG GENGIÐ VAR

FRAM AF HÁLFU BANKANS

Á ÞEIM TÍMA.

ákveðið umburðarlyndi fyrir slysum hérlendis, að það væri eitthvað sem erfiðt væri að koma í veg fyrir. Sem betur hefur mikið vatn runnið til sjávar í þeim efnu hérlendis og ég sé þess strax merki í daglegum rekstri BM Vallár að þróunin hefur verið mikil undanfarin ár.“

Þorsteinn starfaði í þrjú ár hjá Samáli en þá tók hann við framkvæmdastjórnastöðu Samtaka atvinnulífsins. Hann segir að sú reynsla hafi verið afar lærdómsrík. „Ég hef almennt verið svo farsæll að vinna bara með skemmtilegu og hæfileikaríku fólki. Það átti sérstaklega við innan SA sem hefur á að skipa afar öflugt fólk.“

Það sem upp úr stóð frá þessum árum var SALEK-samkomulagið svokallaða.

„SALEK-samkomulagið spratt upp úr þeirri reynslu sem varð af hrininu. Við áttum afar ánægjulegt og skemmtilegt samstarf við forystu verkalyðshreyfingarinnar á þeim tíma. Þarna skapaðist aukin samstaða á vinnumarkaði um að breyta umgjörð íslenskrar vinnuhreyfingar," segir Þorsteinn.

Hann hafi verið bjartsýnn á að frekari umbætur myndu eiga sér stað en raunin hafi orðið önnur. SALEK varð eins konar skamm-aryrði innan íslenskrar verkalyðshreyfingar og þeir sem stóðu að samkomulaginu voru felldir í kosningum eða gáfu ekki kost á sér áfram. Þróunin síðan hefur verið dapurleg.

„Vinnumarkaðurinn er allt of mikil rót vandans í efnahagslífinu.

Þegar þjóðarsáttin var gerð náðum við loks tókum á ódaverðbólgunni en við höfum aldrei náð að stíga alla leið í umbótunum. Hlutverk aðila vinnumarkaðarins er gríðarlega mikilvægt. Það er vel viðurkennt á Norðurlöndunum en hér er litlið fram hjá því og umræðan einkennist af innihaldslausum upphrópunum og ábyrgðinni er varpað á aðra hópa. Umræðan er allt of popúlísk," segir Þorsteinn.

Óskilvirkasti vinnustaðurinn

Þorsteinn segist alltaf hafa haft mikinn áhuga á pólitík en hafa þó ekki stefnt sérstaklega á þann vettvang.

„Ég er frjálslyndur hægri maður, jafnvel frjálslyndur hægri maður. Ég



Átakamenn-
ingin á Alþingi
er ekki eitt-
hvað sem Þor-
steinn mun
sakna á nýjum
vettvangi.

trúi því að hagkerfið sé drifið áfram af öflugum atvinnulífi og því þurfi að skapa góða umgjörð. Það hvílir líka mikil ábyrgð á velferðarkerfinu til þess að það sé góð sátt í efnahagslífinu og landinu almennt.“

Þegar Viðreisn var komið á fót var skyndilega kominn stjórn mála-flokkur sem hugaðist Þorsteini og eftir vandlega íhugun ákvað hann að gefa kost á sér til Alþingis. Skömmu síðar var hann orðinn félags- og jafnréttismálaráðherra eftir að Viðreisn myndaði meirihluta með Sjálfstæðisflokki og Bjartri framtíð.

„Ég hafði mjög gaman af ráðherraembættinu en sá tími var auðvitað allt of stuttur. Ég var með langan lista af verkefnum innan ráðuneytisins sem ég hefði viljað ljúka.“

Munurinn á stjórnunarstarfinu og því í ráðuneytinu hafi ekki verið mikill. „Ég var oft spurður að þessu en ég fann engan mun. Stjórnun snýst um fólk og mannleg samskipti. Þú þarft að sannfæra fólk um að breytingarnar sem þú leggur til séu skynsamlegar og fá það til að vinna með þér.“

Eins og frægt varð sprakk ríkisstjórnarsamstarfið í loft upp eftir aðeins átta mánuði. Eftir næstu kosningar þurfti Viðreisn að sætta sig við að vera í minnihluta.

Að mestu leyti kunni Þorsteinn vel við sig á þingi. „Það er ofboðslega skemmtilegt að upplifa þennan vinnustað og þarna kynntist ég mörgu góðu fólki. Ekki síst starfsfólki Alþingis sem er hetjurnar á

bak við tjöldin og heldur starfsemi inni gangandi.“

Margt megi þó betur fara.

„Alþingi er sennilega óskilvirkasti vinnustaður sem ég hef unnið á. Ég tek það þó fram að skilvirkni er ekkert endilega sá mælikvarði á gæðin sem við notum fyrst, en það er engu að síður margt sem mætti bæta,“ segir Þorsteinn.

Leiddist átakamenningin mikið

Hann nefnir sérstaklega þessa rötgrönu átakamenningu sem hann segir að sér hafi leiðst óskaplega.

„Okkur hefur ekki tekist að efla traustið til þingsins frá efnahagshruni og ég tel þessa menningu hluta af ástæðunni. Reyndir þingmenn sögðu mér að oröræðan eftir hrun hefði orðið mun harðari og það hefur ekki gert Alþingi neinn greiða. Sú fullyrðing væri áhugavert rannsóknarefni,“ segir Þorsteinn.

Auk átakanna er það skortur á samvinnu og samstarfi sem er Akkilestarhæll þingsins.

„Að einhverju leyti eru átök óhjákvæmileg í pólitík og flokkar aðgreina sig að einhverju leyti í gegnum þessi átök. En að mínu mati er þessi kúltúr of yfirgnæfandi og of mikið af orku þingsins fer í þau. Andrúmsloftið þarf að vera heilbrigðara. Minna um upphrópanir og meiri samvinnu og umræður á málefnalegum grundvelli.“

Hann segir að meirihlutinn hverju sinni ráði andrúmsloftinu innan veggja þingsins. „Ef sá meirihluti hleypir minnihlutunum seint og illa að málum og hefur lítið sam-

starf um útfærslu þá kallar það á meiri átök en ella.“

Sá háttur hefur verið viðhafður á yfirstandandi þingi og afleiðingin er sú að mati Þorsteins að þingið er verklítið um miðbik haust- og vorþings. „Þá er umræðunni haldið uppi af þingmannamálum sem fást síðan ekki unnin innan nefndanna og eru ekki klárð. Það er bagalegt því það koma fjölmörg góð mál frá þingmönnum og mikilvægt að þau séu vel unnin í gegnum nefndir, rétt eins og stjórnarfrumvörp. Í raun er þetta kjánaleg sóun á tíma og því afli sem býr innan þingsins. Það er farsælast ef hér væri starfandi þing sem er virkt í vinnslu og mótun mála frá ríkisstjórn.“

Á yfirstandandi þingi hafi núverandi meirihluti haldið málum lengi að sér og ekki hleypt þinginu að þeim fyrr en á lokametrum hvers þings. „Þannig fæst ekki eðlileg umræða um mál og þau eru keyrð í gegn með hraði af meirihlutavaldi. Það er óeðlilegt þegar mál liggja lengur í samráðsgátt stjórnarráðsins heldur en þann tíma sem þingið fær að vinna. Með þessu athæfi hefur framkvæmdavaldið tekið sér allt of stóran sess í lagasetningunni. Það er farið að vega að sjálfstæði og virðingu þingsins. Það er Alþingi sem er löggjafinn en ekki stjórnarráðið.“

Aður en náðist að mynda meirihluta Sjálfstæðisflokks, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar þurfti Alþingi að samþykkja fjárlög. Þorsteinn segir að það hafi verið góð reynsla sem sýndi fram á samtakamáttinn sem blundar í þinginu.



ALÞINGI ER SENNILEGA

ÓSKILVIRKASTI VINNU-

STADUR SEM ÉG HEF

UNNIÐ Á. Í RAUN ER ÞETTA

KJÁNALEG SÓUN Á TÍMA

OG ÞVÍ AFLI SEM BÝR

INNAN ÞINGSINS.

„Þetta var óvenjulegt staða en mjög jákvæð reynsla í baksýnis-speglinum. Við fórum í gegnum mjög málefnalega fjárlagaumræðu sem leystist ekki upp í pólitískt yfirboð af neinu tagi. Þarna myndaðist þverpólitískt samstarf sem leiddi til mjög ábyrgra fjárlaga. Það hefði verið ánægjulegt að ná upp slíkum samstarfsanda oftar innan veggja Alþingis og ég tel að rækilegrar naflaskoðunar sé þörf.“

Oft hefur verið talað um að þingmönnum reynist erfitt að fóta sig í atvinnulífinu eftir að þingmennskunni er lokið. Í raun er fáheyrt að sitjandi þingmaður fái álitlegt tilboð og ákveði að söðla um.

Þorsteinn gefur ekki mikið fyrir þessa kenningu. „Ég held að það

velt á bakgrunni og reynslu viðkomandi hversu auðvelt fólk á með að fóta sig á nýjum vettvangi. Það eru fjölmörg dæmi um að fólk hafi átt farsælan feril í atvinnulífinu eftir að þingmennsku lauk.“

Tilboðið kom óvænt

Hann segir afar mikilvægt að fólk með fjölbreytta reynslu sækist eftir þingmennsku. „Það vantar meira af því í dag. Sérstaklega tel ég mikilvægt að fólk með langa og fjölbreytta reynslu úr atvinnulífinu gefi kost á sér til þingmennsku. Leikreglur samfélagsins eru mótaðar á þessum vettvangi og betur sjá augu en auga.“

Þorsteinn segist ekki hafa verið að íhuga brotthvarf úr pólitíkinni þegar tilboð barst um að snúa aftur til fyrirtækisins sem hefur skipt fjölskyldu hans svo miklu máli.

„Þetta kom óvænt upp og ég íhugaði þessa ákvörðun gaumgæfilega. Að endingu mat ég það sem svo að þetta tækifæri væri of spennandi til þess að hafna því.“

Þorsteinn hlær þegar hann er spurður hvort hann útiloki endurkomu í stjórn málin. „Ég er búinn að fara í gegnum of fjölbreytta reynslu til að útiloka nokkuð í framtíðinni. Engin veit sína framtíð fyrr en öll er. Sú ákvörðun að snúa aftur til BM Vallár var ekki tekin til skamms tíma. Mér líður mjög vel með þá ákvörðun og hlakka til þeirra verkefna. Hvað gerist síðan eftir fimm til tíu ár veit enginn,“ segir Þorsteinn eins og sannur pólitíkus.



Emília Borgþórsdóttir heldur námskeið við Endurmenntun Háskóla Íslands sem nefnist Aðkoman og útisvæðið.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Framlenging á stofunni

Emília Borgþórsdóttir iðnhönnuður heldur námskeið við Endurmenntun Háskóla Íslands þann 25. maí næstkomandi fyrir þá sem vilja auka færni sína í að fegra útisvæði og leitunum við til Emíliu um nokkur góð ráð.

„Þegar velja á útihúsgögn er mikilvægt að íhuga hvað getur staðið úti í íslenskri veðráttu,“ segir Emília. „Ef ég væri að velja mér húsgögn myndi ég byrja á að fá mér sófa því þeir nýtast betur en stólar og borð, enda geturðu lagst í sófann og sleikt sólina eða setið uppi og drukkið kaffið. Ég myndi velja húsgögn með þunnum textíl sem er þó gerður fyrir að vera úti og þolir smá vætu. Til eru geymslukistur fyrir pullur og púða sem er mjög sniðugt ef pláss er fyrir slíkt eða jafnvel hafa það innbyggð í pallinn undir bekk.“

Vasar, pottar og púðar

Vardandi smáhluti segir Emília best að velja hluti sem yta undir að við njótum veru okkar á pallinum þó fáir þeirra fái að dvelja úti allt sumarið. „Mikið af smáhlutunum fer inn og út eftir þörfum eins og bakki með drykkjum, kerti og þess háttar. Það er sniðugt að nota púða og lítil borð til að fá líti á pallinn og gaman að fá samtal með litum við sumarblómin eða litina í garðinum. Eins lífga vasar eða pottar með afskornum blómum eða greinum úr garðinum mikið upp á.“

Ég er mikið fyrir að hafa krydd- og matjurtir og maður þarf ekki stóran pall til að rækta smá,“ segir Emília sem hefur lært að það sé um að gera að nýta alla mold sem til er og planta megi grænkáli og öðrum matjurtum með sumarblómum. „Ég hef séð fólk rækta kartöflur í síldartunnu og eins eru lóðréttir garðar eða gróðurveggir snilld.“

Lýsingin skiptir miklu

Emília segir lýsingu geta skipt miklu, sérlega sitt í hvorum enda sumarsins og á veturna. „Ef þú ert

Með hækkandi sól og aukinni heimaveru færast vorverkin ofar á lista. Pallurinn er svæði sem alltaf er hægt að breyta og bæta og þjónar oft sem stækkun á stofunni.



Lýsing framkallar stemninguna og getur skipt sköpum, eins er dásamlegt að nota kertaljós eða eldstæði þar sem því verður komið við. MYND/GETTY

með heitan pott skiptir máli að hafa þá leið sem farin er út í pott upplýsta til að lágmarka slyshættu. Annars er mjög fallegt að lýsa upp tré og almennan gróður. Eins eru til sólarrafhlöðuljós sem stinga má í ker og beð og geta komið vel út sem og gamla góða serian yfir pallinum. Það má hafa mismunandi lýsingu og gæta þess að hafa hana í mismunandi hæð svo falleg birta komi á svæðið því það getur verið þreytandi að hafa lýsinguna alla í sömu hæð eða á einu plani.

Margnota húsgögn

Ég er alltaf hrifnust af húsgögnum eða hlutum sem nýta má á margvíslegan hátt. Það er hægt að verða sér úti um drumba sem þola að vera úti og mega veðrast og þá er hægt að nota sem borð eða kolla. Bekki má nýta sem borð líka. Efsmíða eða steypa á þrep, getur verið sniðugt að hafa þau nógu stór svo hægt sé að nýta sem sæti. Það er gott að hafa formin eða strúktúrinn þannig að hægt sé að tylla sér hér og þar og ekki þurfi of mikið af húsgögnum.



Það er fátt betra en að njóta matar og drykkjar úti við þegar vel viðrar. MYND/AÐSEND

Það getur verið fallegt og nytsamlegt að búa til hátt borð við eða í kringum grillið þar sem pláss er fyrir mat og drykki. Til dæmis er hægt að hlaða það úr gömlum hellum og hafa pláss fyrir allt sem við kemur grillinu eða jafnvel drykkjastöð þegar heitt er í veðri. Við það mætti bæta smá leikeldhúsi fyrir börn þar sem þau geta sullað aðeins og leikið sér. Ef þú ert með lítil börn gæti sandkassi á hjólum verið skemmtilegur.

Viðarhúsgögn þarf að verja með útavörn hvort sem þau eru í lit eða ekki. En nú er til mikið af húsgögnum úr steypu, plasti eða pólýhúðuðu járn sem krefjast lítills viðhalds. En allur textíll getur upplitast af sólinni og fer ekki vel í brjáluðu veðri svo það þarf að vera hægt að kippa honum inn eða breiða yfir hann. Einnig gæti sóltjald eða segl sem strekkt er yfir pallinn verið góð vörn gegn sól og regni því oft er sólin mjög sterk hér á landi.

Emília segir mottur geta hentað á

grófara undirlag og eins til að brjóta upp rýmið ef um samlitun við er að ræða í palli eða húsgögnum. „Þá geta þær komið með ferskari blæ og varnað því að húsgögnin renni saman við pallinn. Það er orðið mikið úrval af ofnum plastmottum sem eru mjög fallegar og þola nánast allt.“

Vandað val og viðhald

Emília segir helsta sparnaðarráðið í þessum efnunum vera að vanda valið og hugsa vel um húsgögnin. „Eins er hægt að nýta svo margt eins og vörubretti, sem er mjög vinsælt að setja pullur á. Það er til mikið af ódýrum húsgögnum sem eru mjög fin með öðru. Eins þegar allar eru byggðir að smíða úr pallaefninu bekk hvort heldur sem er með hallandi baki eða ekki, og jafnvel bæta við geymslu þar undir fyrir pullurnar. Galdurinn er að reyna að auðvelda sér vinnuna þannig að þegar það kemur sólargæta að maður geti hent sér út í 15 mínútur en þurfi ekki hálf tíma til að undirbúa það.“

**W
E
E**

LAUGARDAGUR 2. MAÍ 2020

Helgin



Caroline Montelius hjá Probi AB í Svíþjóð er rannsóknarvísindamaður með doktorsgráðu í líflæknis- og næringarfræði.

**Efðu
varnir
líkamans!**



Leiðandi í rannsóknum á mjólkursýrugerlum

Sænska fyrirtækið Probi AB sem er Íslendingum að góðu kunnugt, var stofnað fyrir 25 árum í kringum merkilega uppgötvun sem hópur vísindamanna í Lundu gerði á eiginleikum tiltekinna mjólkursýrugerla og þarmaflórunni. ➔2

Framhald af forsiðu →

Fyrirtækið er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og virkni þeirra, og fæðubótarefni frá Probi AB, sem byggja á áralöngum rannsóknum fyrirtækisins, eru varin einkaleyfum.

Fjölmargir þættir geta haft áhrif á þarmaflóru okkar og hún tekur stöðugum breytingum, meðal annars vegna þess sem við neytum en einnig vegna ytri þátta. Það er mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar og ein leið til þess er að taka inn góða mjólkursýrugerla, með sannreynda virkni, dag hvern.

Caroline Montelius hjá Probi AB í Svíþjóð er rannsóknarvísindamaður með doktorsgráðu í líflæknis- og næringarfræði en hún hefur unnið með mjólkursýrugerla um árabíl en hér nefnir hún tvær nýjar vörur frá fyrirtækinu, annars vegar Probi® Family og hins vegar Probi® Járn.

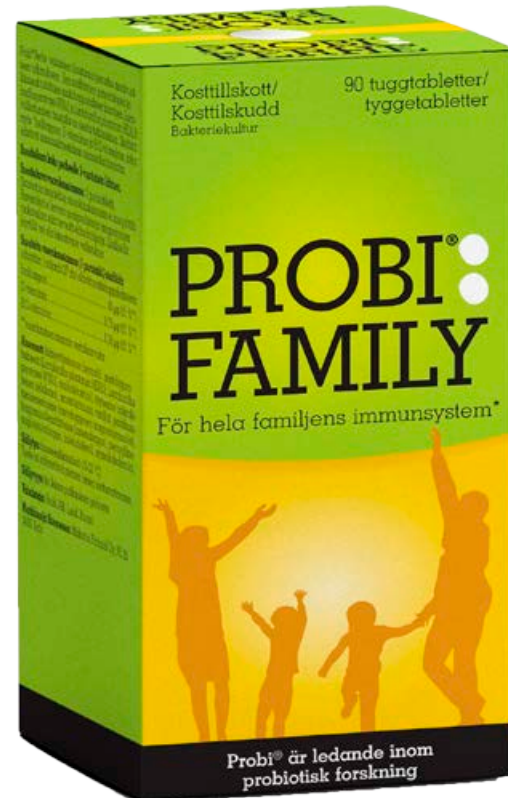
„Probi® Family er vara sem ætluð er til að styðja við eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins og inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfisvörðu mjólkursýrugerlum *Lactobacillus plantarum* HEAL9 og *Lactobacillus paracasei* 8700:2 ásamt fólasi, D-vítamíni og B-12 vítamíni. Rannsóknir hafa sýnt fram á að mjólkursýrugerlarnir lifa af niðurbrot meltingarvegarins og hið sýrða umhverfi magans og ná bólfestu í þörmunum. Probi® Family eru bragðgóðar tugguöflur ætlaðar allri fjölskyldunni frá þriggja ára aldri,“ segir Caroline.

Ónæmiskerfið

Ónæmiskerfið vinnur ötulllega að því að vernda okkur gegn sjúkdómum en við erum í sneringum við mögulega sýkla og veirur



Caroline segir að rannsóknir hafi sýnt fram á að mjólkursýrugerlarnir lifa af niðurbrot meltingarvegarins og hið sýrða umhverfi magans og ná bólfestu í þörmunum. Nauðsynlegt er að huga vel að heilbrigði þarmaflórunnar.



Probi® Family hentar fyrir alla fjölskylduna frá þriggja ára aldri.

» Styður eðlilega virkni ónæmiskerfisins – Probi® Family mjólkursýrugerlar og vítamín fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

öllum stundum. Ef ónæmiskerfið starfar ekki sem skyldi getur sjúkdómshætta aukist.

Streituvaldandi umhverfi, breytingar á mataræði, hækkanði aldur, svefnkortur og nútíma lífnaðarhættir almennt, geta stuðlað að skadlegum áhrifum á heilsu okkar og hugsanlega leitt til

ójafnvægis í ónæmiskerfinu.

Mikilvægi örverujafnvægis

Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni. Með viðkvæmri þarmaflóru og röskun á henni getur hættan á sýkingum, bólgum og öðrum sjúkdómum aukist.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að fjölbreytt og vel nærð örveruflóra getur stuðlað að bættu ónæmiskerfi á margan hátt. Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi.

Fyrir aukna járnupptöku

Probi® Járn inniheldur mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v® auk járn, C-vítamíns og fólasi. Styður aukna upptöku járn og viðheldur góðum járngildum, einnig á meðgöngu.

Önnur spennandi vara er Probi® Járn frá Probi AB. Við báðum Caroline að segja okkur meira um þessa áhuga-verðu vöru.

„Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka upptöku járn, ekki eingöngu inntöku. Klínískar rannsóknir liggja að baki vörunni og með því að styðja við aukna járnupptöku er inntökubörf járn að sama skapi minni og því minnkar samhliða hættan á mögulegum aukaverkunum sem má ef til vill rekja til notkunar á háskammta-járnþæfnum. Útkoman er því jafnari upptaka járn, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.“

Probi® Járn:

- Aukin upptaka járn (upptaka, ekki bara inntaka)
- Getur dregið úr þörf á viðbótar-járninntöku
- Milt fyrir meltingarkerfið
- Náttúruleg leið til að viðhalda góðum járngildum – hentar einnig á meðgöngu

Vandamálið með járníð...

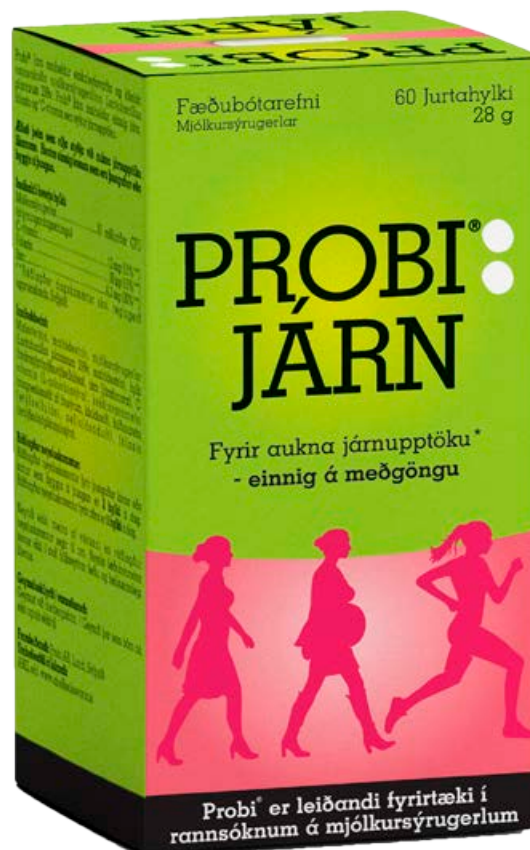
Einungis lágt hlutfall af því járn sem við neytum í fæðu frásogast og nýttist líkamanum. Þetta hlutfall er breytilegt og fer eftir ýmsum þáttum svo sem:

» Jafnari upptaka járn, meltingin í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.

- 1) járngildi einstaklings
- 2) samsetningu fæðu með tilliti til örvandi eða hamlandi upptökuþátta
- 3) uppruna járnins, þ.e. hvort það er úr dýraríkinu eða plönturíkinu

Auk þess að nýta ekki nema tiltölulega lágt hlutfall járn úr fæðunni, þá missum við einnig járn úr líkamanum, t.d. í gegnum blæðingar (tíðablæðingar). Þessir tveir þættir, lág upptaka af járn og töluverður járnmissi, eru algeng orsök fyrir blóðleysi af völdum járnskorts hjá konum á barn- eignaraldri. Aðrir áhættuhópar eru börn og unglingar (aukin járnþörf), grænmetisætur (ef lágt járn magn í fæðu), íþróttafólk (aukin járnþörf) og eldra fólk sem neytir gjarnan minna af mat en áður.

Aukaverkanir hefðbundinna háskammta járnþæfna má alla jafna tengja við lága upptöku járnins sem skilur eftir sig háan skammt af óuppteknu járn í meltingarvegi og getur valdið óþægindum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.



Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á nýjan máta með því að auka upptöku járn en ekki eingöngu inntöku.

Járnskortur – alheimsvandamál

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) er blóðleysi af völdum járnskorts eitt helsta næringarvandamálið í heiminum í dag.

Eftirfarandi hópum getur m.a. verið hætt við járnskorti:

- Konum á barneignaraldri
- Barnshafandi konum
- Unglingum
- Eldra fólk
- Fólk í mikilli þjálfun
- Grænmetisætur/grænkerum, ef lágt járn magn er í fæðu

Einkenni járnskorts geta meðal annarra verið:

- Preyta
- Höfuðverkir
- Svimi
- Skertur skilningur og einbeitingarskortur (e. impaired cognition)
- Fólvi
- Pírringur
- Prek- og orkuleysi
- Hárlas
- Vöðvakippir
- Veikara ónæmiskerfi

Probi® mjólkursýrugerlar eru fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífnis. ABEL ehf. er umboðsaðili Probi® mjólkursýrugerla á Íslandi.

Nýtur þess aftur að styðja við heilsu sína með hreyfingu

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af liðverkjum, stíðleika eða braki í liðum. Kristófer Valdimarsson ber því vel söguna en hann losnaði við verki í liðum og hnjám.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjóðmum.

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrótín og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir það frásogunarhæft og virkt sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan.

Kristófer 81 árs, fór að nota Nutrilenk vegna verkja í liðum og stíðleika í hnjám með góðum árangri.



Kristófer 82 ára, fór að nota Nutrilenk vegna verkja í liðum og stíðleika í hnjám, með góðum árangri.

Nutrilenk Gold inniheldur:

- Kondrótín sem unnið er úr fiskibeinum, aðallega hákörlum.
- Kalk sem er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina.
- Mangan sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og eðlilegrar myndunar bandvefja.
- D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvafstarfsemi.
- C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og sem einnig er þekkt fyrir að draga úr þreytu og lúu.

Fann strax mun

„Ég hef alla mína tíð verið svo heppinn að búa við góða heilsu og líkaminn verið hraustur. Þó verður það að viðurkennast að eftir því sem árunum hefur fjölgað á lífsleiðinni hef ég upplifað aukinn stíðleika og verki í liðamótum. Ég verð 82 ára á þessu ári og því má segja að maður hafi sannfært sjálfan sig um að setta sig við það að gönguferðirnar styttest eða hlaupum upp og niður stigaganga fækkaði. Sársaukinn sem fylgdi því að labba upp og niður stigaganginn heima eða gönguferðirnar í hrauninu var bara orðinn of mikill til þess að þessi hreyfing veitti mér sömu ánægju og áður. Það var miður, þar sem þetta var mín leið til að halda heilsunni við.

Það var síðan haustið 2018 sem ég datt inn á að prófa Nutrilenk eftir að hafa séð auglýsingu í blöð-

unum. Ég taldi mig ekki hafa neinu að tapa en allt að vinna og því fór ég að taka inn Nutrilenk samviskusamlega skv. ráðleggingu á umbúðunum. Strax þremur vikum eftir að ég fór að taka töflurnar fann ég fyrir jákvæðum breytingum, þ.e.a.s verkirnir sem komu við álag á hnén við gönguferðirnar mínar eða stigagangsskokkið við að ná í fréttablöðin á morgnana fóru minnkandi með viku hverri.“

Heilsuhraustur á ný

„Í dag er ég þannig að ég upplifi enga verki og er aftur farinn að njóta þess að styðja við heilsu mína með þessari hreyfingu þökk sé Nutrilenk. Ég mæli því eindregið með að fólk sem er að upplifa verki í liðum prófi Nutrilenk í einhvern tíma til að sjá hvort það hjálpi því eins og það hjálpaði mér.“



Eplaedik

– lífsins elxír

Eplaedik hefur verið notað sem heilsuþótarefni í aldaðir, bæði sem forvörn sem og vegna læknaðeiginleika.

Auk eplaediks inniheldur Apple Cider ætíþistil, túnfífil og kólín sem getur elft meltinguna, haft góð áhrif á lifrina og leitt til eðlilegs niðurbrots á fitu. Svo er króm sem er gott fyrir blóðsykursjafnvægið og slær þannig á sykurlöngun.

Aðeins ein tafla á dag og ekkert bragð!



- Hreinsandi
- Vatnslosandi
- Gott fyrir meltinguna
- Getur lækkað blóðsykur
- Getur dregið úr slímmyndun
- Gott fyrir þvagblöðru, lifur og nýru



Ætlar ekki að halda afmæli í Zoom

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, leiklistarkennari, háskólanemi, söng- og leikkona, hefur undanfarnar vikur verið önnum kafin við að koma sér fyrir á nýju heimili ásamt fjölda annarra verkefna.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



Þegar Sigríður, eða Sigga eins og margir þekkja hana, hafði nýlökkið fæðingarorlofi með yngri dóttur sína, fór fjölskyldan í það verkefni að flytja og koma sér fyrir á nýju heimili. „Við byrjuðum mars á því að fá afhenta íbúð og fórum í framkvæmdir. Við rifum niður vegg og bjuggum í bíl-skúr um miðjan mars og fram að páskum á meðan það var verið að framkvæma og við krosslögðum fingur að enginn myndi smitast í þeim aðstæðum. Það tókst.“

Þetta verður allt í lagi

Þá var í nógu að snúast, að flutningunum undanskildum. „Á meðan var ég að kenna áfanga sem heitir Rödd og texti á leiklistarbraut í FG á netinu með Zoom og er í námi sjálf í Listaháskólanum á Zoom og Teams. Þannig að fram að páskum var ástandið ansi skrautlegt. Mantran mín þá daga var því: Við erum öll, allur heimurinn, í þessu saman, þetta verður allt í lagi og það eru allir bara ljótir á fundum á netinu,“ segir Sigga og hlær. „Það sem bjargaði mér líka dálítið var að ég mætti í þjálfun



Sigríður Eyrún segir fjölskylduna himinlifandi með nýja heimilið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

RAFHJÓL • GÖTUHJÓL • FJALLAHJÓL • BARNAHJÓL

235.990 kr.
Bianchi Long Island rafhjól
Mótor í sveifarhúsi. Diskabremsur, 9 girar. Tilbúið á götuna með brettum, standara, bögglaþera, lás og ljósum. Drægi allt að 120 km.

274.990 kr.
Bianchi E-Spillo Luxury Lady rafhjól
Mótor í sveifarhúsi, diskabremsur, 9 girar. Tilbúið á götuna með brettum, standara, bögglaþera, lás og ljósum. Drægi allt að 120 km.

313.990 kr.
Bianchi E-Spillo Active Lady SF rafhjól
Mótor í sveifarhúsi. Diskabremsur, 10 girar. Dempari að framan. Tilbúið á götuna með brettum, standara, bögglaþera, lás og ljósum. Drægi allt að 120 km.

Breyttu um lífsstíl
Ný sending væntanleg

Peloton ehf • Klettagarðar 23 • www.peloton.is **PELTON**

á netinu með leikfimiþópnum mínum í Hreyfingu sem Dísu Dungal leiðir, þá hélt ég í einhverja rúttínu, annars hefði ég örugglega farið yfir um.“

Það getur varla verið einfalt að flytja í miðjum heimsfaraldri en með dyggri aðstoð vina og vandamanna og fjárfestingu í iðnaðarmönnum hafðist þetta. „Það spýttu allir í lófana, við eigum alveg sjúklega góða nágranna og vini sem ákváðu að taka smá áhættu með okkur og við reyndum að halda okkur í tveggja metra fjarlægð og svona. En eins og að brjóta niður vegg og þannig tók rosalega stuttan tíma,“ segir Sigga.

„Svo vorum við með iðnaðarmenn í vinnu, við ákváðum að eyða öllum peningunum sem við áttum í það og borga, þannig að þetta myndi gerast hratt. Það er auðvitað margt lokað þannig að það er enn þá pinu allt úti um allt, innréttingin er ekki öll komin og þannig en vá, við erum í geggjáð finni íbúð með æðislegum gölfum, hún er nýmáluð og okkur líður vel. Við erum líka komin með flygil í stofuna og getum spilað og sungið,“ segir Sigga létt í bragði en eiginmaður hennar Karl Olgeirsson hefur starfað við tónlist um árabíl.

Komin af stað í súrdeiginu

Það hefur gengið vel hjá þeim hjónum að púsla öllu saman. „Kalli er tónlistarstjóri í Kardimommubænum í Þjóðleikhúsinu og það frystist allt. Við fengum enga pössun eins og ég hafði gert ráð fyrir á lokasprettinum í náminu en á móti kom að Kalli er heima. Hann hefur getað nýtt tímann þegar hún sefur og skotist frá að taka upp eitt og eitt lag og semja á fullu. Við kvörtum ekki, maður saknar náttúrulega vina og fjölskyldu en okkur líður rosavel.“

Þegar Sigga er spurð að því hvort hún hafi getað nýtt tímann í eitt-hvað annað en flutninga, segir hún að það hafi verið eitthvað lítið um það. „Það eru allir að tala um að þau hafi svo mikinn tíma og hafa jafnvel klárað allt á Netflix en ég kannast ekki við það, ég hef aldrei verið svona upptekin. Ég er líka nýkomin

„Það spýttu allir í lófana, við eigum alveg sjúklega góða nágranna og vini sem ákváðu að taka smá áhættu með okkur og við reyndum að halda okkur í tveggja metra fjarlægð og svona.“

úr fæðingarorlofi svo það er ekki mikil breyting þar á, ég var farin að baka súrdeigsbrauð í orlofinu áður en þetta ástand kom til sögunnar. Núna er ég aðeins að færa mig yfir í súrdeigispisur, það er svona eina þróunin.“

Núna hefur flestum viðburðum verið aflýst næstu mánuðina. Hvers saknarðu mest?

„Ég sakna þess rosalega að fara í leikhús. Ég er búin að vera að horfa mikið á leikhúsið á netinu vegna námsins og til að senda á nemendur og þá áttar maður sig á hvað það er mikilvægt að vera á staðnum hvað leikhúsnertir, það er bara ekki það sama að horfa á þetta á skjá. Ég sakna líka mikið að geta rölt niður á Kex og farið á djasstónleika og séð live-tónlist. HönnunarMars hefur líka alltaf verið skemmtilegur og nóg af tónleikum sem maður hefði viljað sjá. Vonandi fer maður að geta kíkt meira út.“

Þá stýttist í afmæli Siggú og óráðið er hvernig því verði fagnað. „Ég er að gæla við að fá nokkrar vel valdar vinkonur í garðinn ef veður leyfir. Ég get ekki fleiri Zoom-fundi og ætla ekki að halda upp á afmæli í Zoom. Ég verð allavega með Kalla og stelpunum, nema veðrið bjóði upp á annað,“ segir Sigga og bætir við að Kalli leggi alltaf mikið upp úr afmælinu hennar. „Kalli dekrar alltaf rosalega við mig á afmælinu. Hann vaknar fyrir allar aldir og gerir svakalegan dögurð, sama hvaða dagur er. Ég er heppinn að eiga afmæli á laugardegi núna svo ég þarf ekki að vera með allt of mikið samviskubít yfir því að hann fari á fætur of snemma.“



Akraneskaupstaður

ELDVARNAREFTIRLITSFULLTRÚI

Laun og starfskjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknum skal fylgja starfsferilskrá ásamt greinargerð þar sem fram koma ástæður umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi til starfsins.

Starfið hentar öllum kynjum.

Akraneskaupstaður auglýsir lausa til umsóknar 100% stöðu eldvarnareftirlitsfulltrúa.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið:

- Umsjón með framkvæmd eldvarnareftirlits á starfssvæðinu
- Úttektir og leyfisveitingar

Nánari upplýsingar um starfið veita Jens Heiðar Ragnarsson, slökkviliðsstjóri Slökkviliðs Akraness og Hvalfjarðarsveitar, jens.heidar.ragnarsson@akranes.is og Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is

Hæfniskröfur:

- Löggiltur slökkviliðsmaður með að lágmarki 1 árs starfsreynslu í slökkviliði
- Menntun skv. ákvæðum reglugerðar um eldvarnir og eldvarnareftirlit nr. 723/2017
- Þekking og þjálfun í brunamálum og á sviði brunavarna
- Þekking og reynsla af eldvarnareftirliti æskileg
- Góð almenn tölvukunnátta og ritfærni
- Skipulagshæfni, þjónustulund og félagsfærni

Umsóknarfrestur er til og með 20. maí nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is



SÉRFRÆÐINGUR Í EIGNAÞRÓUN

Í boði er áhugavert starf á krefjandi og skemmtilegum vinnustað. Skrifstofa stjórnunar og umbóta fer meðal annars með eigna- og framkvæmdamál ríkisins, þ.m.t. eignarráð ríkisins í félögum, fast- og jarðeignum og samninga vegna nýtingar auðlinda. Nánari upplýsingar um fjármála og efnahagsráðuneytið er að finna á vef Stjórnarráðs Íslands.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Félags háskólamentnaðra starfsmanna Stjórnarráðsins. Umsóknir geta gilt í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út samkvæmt gildandi reglum um auglýsingar á lausum störfum.

Fjármála- og efnahagsráðuneytið leitar að framúrskarandi sérfræðingi til að sinna spennandi verkefnum á sviði eignamála og verkefnaþróunar á skrifstofu stjórnunar og umbóta.

Markmið starfsins er að innleiða virka stýringu á efnahagsreikningi ríkisins í kjölfar nýrra reikningsskila með markvissri umsýslu óefnislegra eigna og varanlegra rekstrarfjármuna í eigu ríkisins þ.e.a.s. fasteignir, jarðir, auðlindir og félög.

Starfssvið:

- Eignastýring og verkefnaþróun
- Virk þátttaka í áætlanagerð og hagkvæmnimati á sviði fjárfestinga-, þróunar- og eignausýslu
- Markviss hagnýting fasteigna, lands og auðlinda í eigu ríkisins
- Fjármögnun verkefna, þ.m.t. samvinna við einkaaðila
- Samningagerð m.a. á sviði fasteigna-, lóðamála og auðlinda
- Samskipti við ráðuneyti, stofnanir og ýmsa samstarfsaðila

Nánari upplýsingar um starfið veitir Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistaragráða sem nýtist í starfi
- Þekking og reynsla af fjárfestingum, verkefnaþróun og eignastýringu er skilyrði
- Þekking á sérleyfissamningum og auðlindamálum er æskileg
- Þekking og reynsla af fjármálastjórnun, rekstri og reikningsskilum er æskileg
- Geta til að greina og miðla tölulegum upplýsingum með greinargóðum og skýrum hætti með notkun viðeigandi greiningatóla
- Mjög gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti er skilyrði
- Mjög góð skipulags- og samskiptahæfni
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 11. maí nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is





Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Skólastjóri Selásskóla

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu skólastjóra við Selásskóla lausa til umsóknar.

Selásskóli er hverfisskóli fyrir nemendur í 1.-7. bekk í Seláshverfi í Árbænum. Skólinn er staðsettur í rólegu og fallegu umhverfi þar sem stutt er í náttúruperlu, s.s. Elliðaárdal og Rauðavatn. Í skólanum eru um 220 nemendur og þar starfa um 40 starfsmenn. Kjörorð skólans, Látum þúsund blóm blómstra, fela í sér umhyggju fyrir nemendum og ríkur vilji er til að styðja sem best við framfarir, þroska og vellíðan þeirra. Gildisáherslur Selásskóla eru *ánægja - vellíðan, samvinna - samábyrgð*. Selásskóli setur sér það markmið að vera í fararbroddi íslenskra skóla í lestrarkennslu og læsissnámi nemenda. Skólinn vinnur að eflingu upplýsinga- og samskiptatækni, tekur þátt í þróunarverkefnum í upplýsingatækni og er viðurkenndur E-Twinning skóli. Mikil áhersla er lögð á umhverfismennt og náttúruvísindi sem endurspeglast m.a. í Grænfánaverkefnum sem skólinn tekur þátt í og þróunarverkefnum *Heimahagar* sem er samvinnuverkefni Selásskóla og leikskólanna í hverfinu.

Leitað er að metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtogaþæfileikum og hefur viðtæka reynslu og þekkingu á grunnskólastarfi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Veita skólanum faglega forystu og móta framtíðarstefnu hans innan ramma laga og reglugerða og í samræmi við aðalnámskrá grunnskóla og stefnu Reykjavíkurborgar.
- Stýra og bera ábyrgð á rekstri og daglegri starfsemi skólans.
- Bera ábyrgð á starfsmannamálum, s.s. ráðningum, vinnutílhögun og starfsþróun.
- Bera ábyrgð á samstarfi aðila skólasamfélagsins.

Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur, Látum draumana rætast, þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukið samstarf og fagmennska.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Viðbótarmenntun 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 kennari, 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. maí 2020.**

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

Nánari upplýsingar veita Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofu, og Ragnheiður E. Stefánsdóttir, mannauðsstjóri, sími 411 1111. Netföng: soffia.vagnsdottir@reykjavik.is / ragnheidur.e.stefansdottir@reykjavik.is

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

Seltjarnarnesbær Laus störf

Frístundamiðstöð Seltjarnarness

Forstöðumaður unglingsstarfs frístundamiðstöðvar

– 80% starf frá 1. ágúst 2020.

Helstu verkefni og ábyrgðarsvið

- Starfsmaður sér um daglegan rekstur og stýrir faglegu starfi félagsmiðstöðvarinnar Selsins, hefur umsjón með ungmennaráði bæjarins og sumarstörfum.

Menntunar og hæfniskröfur

- Háskólamenntun í tólmstundafræðum, uppeldisfræðum eða sambærilegt nám.
- Reynsla af störfum með börnum, unglingum og ungmennum.

Frístundaleiðbeinendur, hlutastörf með börnum á aldirnum 6-12 ára

– frá 15. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar um starfið og skil umsóknar má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar www.seltjarnarnes.is – **Störf í boði**

Umsóknarfrestur er til 17. maí 2020.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélaga.



SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is



FRAMLEIÐSLUSTJÓRI

Hjá Ísteika ehf. er unnið við þróun og framleiðslu á próteinlyfjum (biologics) og mælisettum (diagnostic kits) fyrir erlenda markaði. Starfsemin er GMP-vottuð og framleiðsluferlar og starfshættir samþykktir af lyfjastofnunum út um allan heim, m.a. af FDA í USA.

Leitað er að öflugum aðila sem er tilbúinn til að taka þátt í þeirri spennandi vegferð sem framundan er hjá fyrirtækinu.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Daglegur rekstur framleiðsludeildar
- Yfirumsjón með allri framleiðslu
- Ábyrgð á mannauðsmálum framleiðsludeildar
- Skipulagning og þróun á verkferlum
- Samskipti og samningar við birgja

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun og/eða reynsla sem nýtist í starfi t.d. í verkfræði, lyfjafræði eða matvælafræði
- Viðtæk reynsla af stjórnun er skilyrði
- Þekking á gæðamálum
- Leiðtogaþæfileikar, skipulagshæfileikar og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mikil færni í mannlegum samskiptum og reynsla af starfsmannamálum
- Stefnumótandi og árangursmiðuð hugsun
- Hæfileikar til að skapa sterka liðsheild

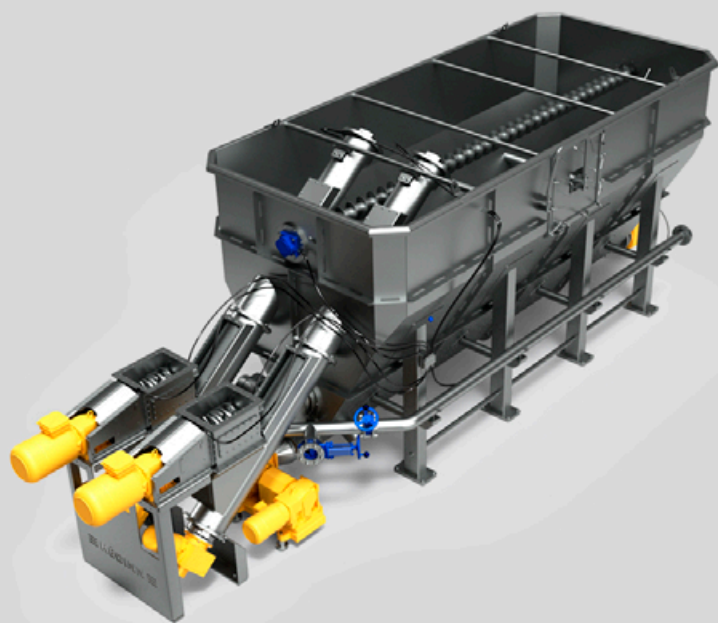
Nánari upplýsingar um starfið veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 17. maí nk. Umsóknir óskast fylt frá út á www.hagvangur.is

HAGVANGUR

≡ HÉÐINN ≡

Héðinn hf. er fyrirtæki með nærri 100 ára sögu af þjónustu við sjávarútveg og iðnað. Hjá Héðni starfa um 100 manns við fjölbreytt störf frá hönnun að fullbúinni vöru. Á framleiðsludeildum Héðins eru verkefni fjölbreytt að mestu við nýsmíði úr svörtu og ryðfríu stáli. Héðinn leitast við að vera samkeppnishæfir á öllum sviðum, starfsaðstaða og aðbúnaður er með besta móti, framleiðsludeildir eru vel tækjum búnað og er leitast við að fylgja framþróun í tækjakosti eins og unnt er til að auðvelda störf, auka gæði og framleiðni.



Málmiðnaðarmaður

Hefur þú áhuga á að gera hugmyndir að veruleika ?

Starfssvið:

- Smíði úr ryðfríu og/eða svörtu stáli.
- Uppsetningar á búnaði.
- Samsetningar á vélbúnaði.

Hæfniskröfur:

- Iðnmenntun og/eða haldbær reynsla úr faginu.
- Íslenskukunnátta.
- Hæfni til að vinna sjálfstætt og í hóp.
- Hæfni til að smíða sjálfstætt eftir teikningum.
- Metnaður fyrir faglegum vinnubrögðum.

Við hvetjum fólk af öllum aldri og báðum kynjum til að sækja um.

Umsóknir og fyrirspurnir óskast sendar á jont@hedinn.is



Landsvirkjun

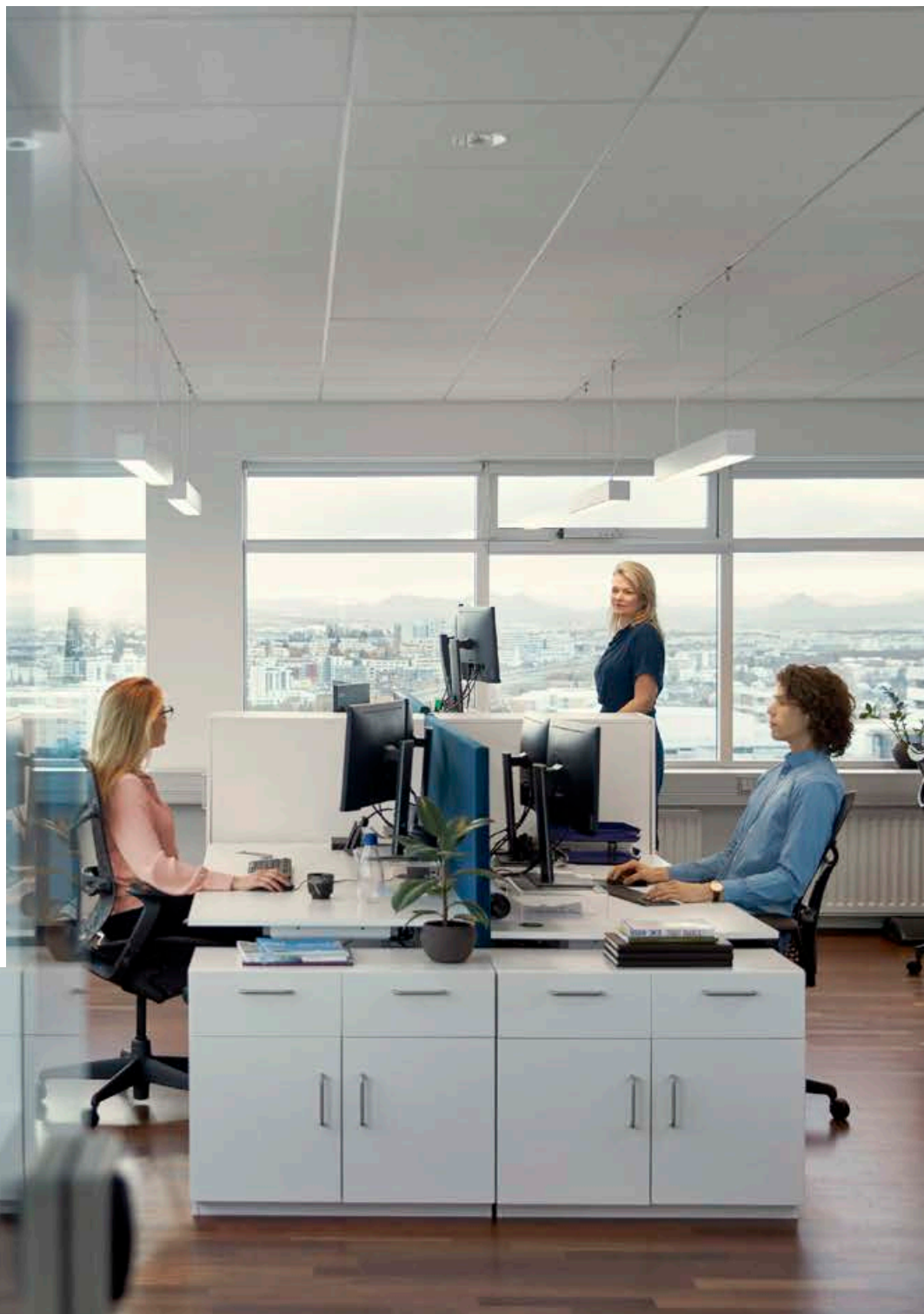
Eru landupplýsingar þín ástríða?

Við leitum að sérfræðingi á sviði landupplýsinga til að innleiða nýjungar varðandi nýtingu og uppsetningu landupplýsingakerfa. Starfið er fjölbreytt og felst meðal annars í því að afla upplýsinga, skipuleggja og uppfæra gögn í landupplýsingakerfinu okkar sem og að viðhalda og uppfæra kortavefsja og sjá um kortagerð.

Hæfniskröfur

- B.Sc. í landfræði eða sambærilegu námi með áherslu á landupplýsingar
- Þekking og reynsla af landupplýsingakerfum
- Reynsla af uppsetningu og/eða rekstri á gagnagrunni fyrir landupplýsingar
- Þekking á meðferð gagna og færni í túlkun á gögnum
- Góðir samskiptahæfileikar og metnaður til að vera hluti af sterkri liðsheild

Sótt er um starfið hjá Hagvangi. Umsóknarfrestur er til og með 14. maí.





VIÐ LEITUM AÐ MARKAÐSSTJÓRA

ELKO leitar að öflugum markaðsstjóra til að leiða markaðsdeild fyrirtækisins og bera ábyrgð á einu þekktasta vörumerki landsins. Unnið er á skrifstofu ELKO í Lindum þar sem vaskur hópur fólks á öllum aldri vinnur við fjölbreytt störf.

Umsóknarfrestur er til og með 17. maí nk.
Aðeins er tekið við umsóknum á elko.is/storf

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á vörumerki ELKO
- Ábyrgð á að herferðir nái tilsettum árangri
- Mótun og innleiðing markaðsáætla
- Dagleg stjórnun og rekstur markaðsdeildar
- Umsjón með markaðsrannsóknnum
- Náin samvinna við innkaupa- og þjónustusvið
- Gerð kostnaðaráætla og eftirfylgni þeirra
- Þekking og reynsla af vefmiðlum

Hæfniskröfur:

- Farsæl reynsla af stjórnun markaðsstarfs skilyrði
- Brennandi áhugi á vörumerkjastjórnun
- Yfirgripsmikil þekking á markaðsmálum
- Háskólamenntun í viðskipta- eða markaðsfræði
- Gott vald á íslensku og ensku í ræðu og riti
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Gestur Hjaltason, framkvæmdastjóri gestur@elko.is



STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Garðaskóli

- Heimilisfræðikennari

Hofsstaðaskóli

- Húsvörður
- Sérkennari

Urriðaholtsskóli

- Skrifstofustjóri

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

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



job
Fínum draumastarfið samman

Erum við
að leita að þér?



Landsvirkjun

Ertu vel að þér í vélbúnaði?

Óskum eftir að ráða vélfræðing í öflugt teymi starfsfólks á Þjórsársvæði. Í starfinu felst viðhald, eftirlit og rekstur aflstöðva og veitumannvirkja á vatnasviði Þjórsár og Tungnaár. Fjölbreytt og krefjandi starf við ástandsmælingar og greiningar á vélbúnaði.

- Vélfræðimenntun
- Þekking á viðhaldi búnaðar; loft-, kæli-, vökva- og rafkerfa
- Þekking á teiknforritum, iðntölum og stjórnkerfum er kostur
- Reynsla af störfum tengdum raforkuvirkjum eða iðnaði er æskileg
- Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð og hæfni til að tileinka sér nýjungar
- Lipurð í mannlegum samskiptum og hæfni til að vinna með öðrum
- Geta til að kynna starf sitt og starfsvettvang fyrir hópum og einstaklingum

Sótt er um starfið á vef Landsvirkjunar, landsvirkjun.is.
Umsóknarfrestur er til og með 14. maí 2020.





Skólasamfélagið í Fellaskóla hefur nú sett sér stóra framtíðarsýn sem felur í sér breytingar á starfsháttum skólans. Yfirskriftin er *Draumaskólinn Fellaskóli* undir merkjum menntastefnu Reykjavíkurborgar, *Látum draumana rætast*. Megináhersla er á leiðsagnarnám og teymisvinnu kennara, tónlist/listsköpun, málproska og læsi.

Skólabragur er fjölmennarlegur þar sem vísýni, jöfnuður, metnaður, valdefling, virðing og sköpun eru leiðarljós. Fagmennska starfsfólks og ástríða fyrir öflugum og lítríku skóla- og frístundastarfi skiptir sköpum. Í Draumaskólanum Fellaskóla er skóla- og frístundastarf samþætt fyrir börn í 1. og 2. bekk.

VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT Í AÐ LEIÐA RÓTGRÓINN SKÓLA INN Í FRAMTÍÐINA?

Auglýst er eftir áhugasömum og öflugum stjórnendum og starfsfólki sem er tilbúið að leiða breytingar út frá nýrri sýn skólans og áherslupáttum.

SKÓLASTJÓRI

Hlutverk skólastjóra byggir á lögum um grunnskóla nr. 91/2008. Meginhlutverk skólastjóra Draumaskólans Fellaskóla er fagleg forysta á sviði leiðsagnarnáms, tónlistar, málproska og læsis. Hann tryggir menntun og velferð nemenda og stuðlar að námslegum framförum þeirra og árangri í námi.

DEILDARSTJÓRI TÓNLISTAR OG SKÖPUNAR

Deildarstjóri tónlistar og sköpunar er faglegur leiðtogi í innleiðingu starfshátta sem tengjast tónlist og sköpun í Draumaskólanum Fellaskóla í samræmi við sett markmið.

REKSTRARSTJÓRI

Rekstrarstjóri hefur umsjón með fjármálum og rekstri Draumaskólans Fellaskóla í samstarfi við skólastjóra og aðstoðarskólastjóra í samræmi við sett markmið.

DEILDARSTJÓRI LEIÐSAGNARNÁMS

Deildarstjóri leiðsagnarnáms er faglegur leiðtogi í innleiðingu nýrra kennsluhátta í Draumaskólanum Fellaskóla í samræmi við sett markmið.

TALMEINAFRÆÐINGUR

Meginhlutverk talmeinafræðings er að finna leiðir til að efla málproska, læsi og orðaforða allra nemenda Draumaskólans Fellaskóla. Hann vinnur náið með deildarstjóra málproska og læsis.

DEILDARSTJÓRI MÁLÞROSKA OG LÆSIS

Deildarstjóri málproska og læsis er faglegur leiðtogi í innleiðingu starfshátta í Draumaskólanum Fellaskóla í samræmi við sett markmið.

Draumaskólinn Fellaskóli er spennandi vettvangur fyrir metnaðarfulla kennara, auglýst er eftir:

UMSJÓNARKENNSLA

STÆRÐFRÆÐI Á ELDRA STIGI

NÁTTÚRUGREINAR

ÍÞRÓTTIR

SÉRKENNSLA

TEXTÍLMENNT

Nánari upplýsingar um stöðu skólastjóra veita:

Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta skóla- og frístundasviðs, soffia.vagnsdottir@reykjavik.is

Sigurlaug Hrund Svavarsdóttir, fagstjóri grunnskóla á skóla- og frístundaskrifstofu Breiðholts, sigurlaug.hrund.svavarsdottir@reykjavik.is

Nýr skólastjóri mun koma að ráðningum deildarstjóra og rekstrarstjóra.

Umsóknarfrestur um stöðu skólastjóra er til 18. maí 2020. Umsóknarfrestur um aðrar stjórnendastöður er til 25. maí 2020.

Nánari upplýsingar um helstu verkefni og menntunar- og hæfniskröfur er að finna á www.reykjavik.is/storf



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið



PK verk
www.pkverk.is

PK verk ehf. er öflugt vertakafyrirtæki sem á rætur sínar að rekja til ársins 1973. Fyrirtækið annast ýmis verkefni í mannvirkjagerð, vegagerð, veitulögnum og húsbýggingum fyrir opinbera aðila og einstaklinga. Fjöldi starfsmanna yfir árið er breytilegur eftir verkefnastöðu en er að meðaltali 30 manns.

PK verk leitar að starfsfólki

Vörubílstjórar og gröfumenn

PK verk ehf. óskar eftir að ráða vörubílstjóra og gröfumenn til starfa. Fyrirtækið hefur í eigu sinni vörubíla og gröfur af ýmsum gerðum og stærðum.

Hæfniskröfur:

- Meirapróf og vinnuvélaréttindi
- Mjög góð hæfni í samskiptum
- Frumkvæði í starfi
- Skipulögð og nákvæm vinnubrögð
- Snyrtimennska
- Reglusemi og stundvísi
- Reynsla nauðsynleg.

Umsókn um starfið með ferilskrá óskast skilað á netfangið pkverk@pkverk.is merkt atvinnuumsókn eigi síðar en 15. maí nk.



Íþrótt- og sundkennari Leikskólakennari

Kennarastöður við Húnavallaskóla

- **Staða íþrótt- og sundkennara, 100% staða frá 1. ágúst 2020.**
- **Staða leikskólakennara við Vallaból, leikskóladeild, 100% staða frá 1. ágúst 2020.**

Leikskólaliði eða starfsmaður með aðra menntun sem nýtist í starfi og/eða reynslu af vinnu með ungum börnum kemur til greina.

Húnavallaskóli er staðsettur rétt fyrir utan Blönduós og er samrekin leik- og grunnskóli. Í grunnskólanum eru tæplega 40 nemendur og í leikskólanum 19, gott íþróttahús, sundlaug og heitur pottur eru í og við húsnæðið. Grunnskólinn telst til fámennra skóla þar sem samkensla árganga er í hávegum höfð. Ein deild er á leikskólanum, námshópar eru tveir og eru nemendur frá níu mánaða aldri.

Leitað er eftir jákvæðum, duglegum, sveigjanlegum og metnaðarfullum einstaklingum, bæði körlum og konum með góða skipulagshæfni ásamt góðri hæfni í mannlegum samskiptum.



Umsóknarfrestur er til 16. maí nk.

Umsóknir skulu sendar á netfangið skolastjori@hunavallaskoli.is eða til skólustjóra Húnavallaskóla, Húnavöllum, 541 Blönduós.

Nánari upplýsingar:

Sigríður B. Aadnegard í síma 455 0021 og 847 2664 eða í gegnum netfangið skolastjori@hunavallaskoli.is



Húnavatnshreppur

hunavatnshreppur.is

LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjármálasvið
• Sérfræðingur

Fjölskyldu- og barnamálasvið
• Atvinnutengt sumarúrræði fyrir ungt fólk með fötlun eða skerta starfsgetu

Grunnskólar

- Deildarstjóri fjölgreinadeildar - Hraunvallaskóli
- Heimilisfræðikennsla - Hraunvallaskóli
- Kennari í fjölgreinadeild - Hraunvallaskóli
- Safnstjóri skólasafns í 50% starf - Skarðshlíðarskóli
- Stuðningsfulltrúi fjölgreinadeildar - Hraunvallaskóli
- Stærðfræðikennari - Öldutúnsskóli
- Textílkennari - Öldutúnsskóli
- Tónmenntakennari - Lækjarskóli
- Proskapjálfi fjölgreinadeildar - Hraunvallaskóli

Leikskólar

- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Proskapjálfi - Hlíðarberg

Málefni fatlaðs fólks

- Sumarafleysing (helgarvaktir) á heimili fyrir fatlað fólk – Hverfisgata

Vinnuskóli Hafnarfjarðar

- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2002 og eldri
- Sumarstörf fyrir ungmenni fædd 2003
- Vinnuskóli fyrir ungmenni fædd 2004
- Vinnuskóli fyrir ungmenni fædd 2005
- Vinnuskóli fyrir ungmenni fædd 2006

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

Nánar á hafnarfjordur.is



HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is



Umhverfis- og garðyrkjustjóri Rangárbíngs eystra

Rangárbíng eystra auglýsir laust til umsóknar nýtt starf umhverfis- og garðyrkjustjóra sveitarfélagsins. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf sem umsækjandi á kost á að móta til framtíðar.

Helstu verkefni:

- Ábyrgð á fagurri ásýnd umhverfis í sveitarfélaginu öllu með gróðri, stígagerð, lýsingu og ásýnd mannvirkja.
- Ábyrgð og forgangsröðun verkefna á opnum svæðum, leikvöllum og öðrum lendum sveitarfélagsins.
- Umsjón með verkefnum tengdum náttúru og uppbyggingu ferðamannastaða.
- Gerð áætlana og eftirfylgni framkvæmda.
- Aðkoma að stefnumótun umhverfismála og skipulagsmála sveitarfélagsins.
- Ábyrgð á vinnuskóla Rangárbíngs eystra, skipulagi, utanumhaldi og forgangsröðun verkefna.
- Yfirumsjón með sorpmálum sveitarfélagsins í góðu samstarfi við Sorpstöð Rangárvallasýslu.
- Ábyrgð á að samþykktum um hunda- og kattahald í sveitarfélaginu sé framfylgt.

Leitað er eftir öflugum og skapandi einstaklingi. Um nýtt og metnaðarfullt starf er að ræða í ört vaxandi samfélagi, sem er með mörgum af fegurstu náttúruperlum landsins. Starfið heyrir undir stjórn skipulags- og byggingarfulltrúa Rangárbíngs eystra. Rangárbíng eystra hvetur jafnt konur sem karla til að sækja um starfið.

Menntun, reynsla og hæfniskröfur:

- Skrúðgarðyrkjufræðingur og/eða önnur garðyrkju-menntun eða sambærileg menntun æskileg.
- Góð almenn tölverkunáttá.
- Frumkvæði og sveigjanleiki.
- Jákvæðni í starfi og sjálfstæði í vinnubrögðum ásamt því að eiga auðvelt með að vinna í hóp.
- Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af stjórnunarstörfum og stjórnarsýslu.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðmundur Úlfar Gíslason, skipulags- og byggingarfulltrúi á netfanginu ulfar@hvolsvollur.is eða í síma 488-4200.

Laun og starfskjör eru samkvæmt kjarasamningum viðkomandi stéttarfélags og Sambands íslenskra veitarfélaga.

Umsóknnum skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir skulu sendar á netfangið ulfar@hvolsvollur.is

Öllum umsóknnum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Umsóknarfrestur er til og með 11. maí 2020.



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar

Velferðarsvið óskar eftir að ráða öflugan leiðtoga til að stýra þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis býður upp á fjölbreyttan stuðning, ráðgjöf og þjónustu við fjölskyldur og einstaklinga á öllum aldri og er ein af fimm þjónustumiðstöðvum velferðarsviðs. Undir þjónustumiðstöðina heyra 30 starfseiningar og rúmlega 600 starfsmenn.

Stafræn umbreyting og aukin áhersla á notkun velferðartækni eru lykilatriði í veitingu þjónustu velferðarsviðs. Velferðartækni miðja heyrir undir þjónustumiðstöðina en hlutverk hennar er að þróa og prófa nýjar lausnir í velferðartækni. Fjölmörg tækifæri eru jafnframt framundan á sviði tæknilausna og er mikilvægt að fylgja þeim eftir. Annað lykilverkefni í starfsemi er aukin áhersla á þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra í þétu samstarfi við skóla- og frístundasvið borgarinnar, hagsmunaaðila og aðra sem koma að þjónustunni, svo sem heilsugæsluna.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Forysta og ábyrgð á þjónustu, rekstri, skipulagi, áætlanagerð og starfsmannahaldi þjónustumiðstöðvarinnar og þeim starfseiningum sem undir hana heyra.
- Leiða stafræna þróun í þétu samstarfi við rafrænt þjónustuteymi og stafrænan leiðtoga velferðarsviðs.
- Hafa forystu um samstarf í málefnum barna og fjölskyldna við starfseiningar skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar, heilsugæslunnar og félagasamtaka innan hverfisins.
- Framkvæmdastjóri á sæti í framkvæmdastjórn velferðarsviðs.

Hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun á sviði stjórnunar æskileg.
- Haldbær reynsla af stjórnun, rekstri og mannauðsmálum.
- Þekking og reynsla af breytingastjórnun og stafrænni þróun.
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum.
- Framsýni, frumkvæði og metnaður.
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.

Launakjör eru samkvæmt ákvörðun kjaranefndar Reykjavíkurborgar.

Viðkomandi skal hafa hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Reykjavíkurborgar. Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar

www.reykjavik.is/storf

Umsóknarfrestur er til og með 18. maí 2020

Nánari upplýsingar um starfið veitir Regína Ásvaldsdóttir sviðsstjóri í síma 411-1111 eða regina.asvaldsdottir@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

PRENTARI Í SUMARSTARF

Prentari óskast til starfa hjá Torgi ehf.

Um er að ræða sumarstarf í prentsmiðju Torgs sem prentar meðal annars Fréttablaðið, Markaðinn og DV, ásamt öðru prentverki á dagblaðapappír. Æskilegt er að umsækjendur hafi reynslu af prentun við rúlluvélar. Um sumarstarf er að ræða með möguleika á áframhaldandi starfi. Unnið er á vöktum.

Upplýsingar veitir framleiðslustjóri Torgs, Sæmundur Freyr Árnason. Umsóknir og fyrirspurnir má senda á sfa@torg.is

Aðstoðarleikskólastjóri í heilsuleikskólann Fífusali

Heilsuleikskólinn Fífusali starfar eftir Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur. Mikið er lagt upp úr hreyfingu og listsköpun innan leikskólans. Unnið er eftir lýðræðislegum kennsluáðferðum og uppgötvunarnámi.

Einkunnarorð Fífusala eru: Virðing - Uppgötvun – samvinna.

Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi með afburðahæfni í mannlegum samskiptum sem er tilbúinn til að taka þátt í að stjórna og leiða faglegt starf í lýðræðislegu skólaumhverfi.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Leikskólakennaramenntun og leyfisbréf kennara
- Framhaldsnám í stjórnun eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi æskileg
- Reynsla af starfi og stjórnun leikskóla
- Sjálfstæð vinnubrögð og lausnamiðuð nálgun
- Frumkvæði, forystuhæfileikar og góð færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku tungu
- Góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til og með 18. maí 2020.

Ráðið verður í stöðuna frá 1. ágúst 2020.

Nánari upplýsingar um starfið má finna á ráðningarvef Kópavogsbæjar.

Eingöngu er hægt að sækja um starfið rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is.



Kópavogsbær

kopavogur.is



Erum við að leita að þér?



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Verkefnastjóri á grunnskólahluta fagskrifstofu

Skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar auglýsir stöðu verkefnastjóra á grunnskólahluta fagskrifstofu.

Undir skóla- og frístundasvið heyrir rekstur grunnskóla, leikskóla, frístundamiðstöðva, starfsemi Námsflokka Reykjavíkur, skólasafnamiðstöð og skólahljómssveitir.

Hlutverk grunnskólahluta fagskrifstofu er að hafa forystu í fagmálum grunnskóla, þróun starfshátta og skólastarfs á grunni grunnskólalaga, aðalnámskrár grunnskóla og skóla- og frístundastefnu Reykjavíkurborgar. Í öllu starfi skóla- og frístundasviðs er unnið að innleiðingu Menntastefnu Reykjavíkur „Látum draumana rætast“ þar sem leiðarljósin eru virkni og þátttaka barna, aukið samstarf og fagmennska.

Verkefnastjóri kemur að mati á skólastarfi og eftirfylgni, stuðningi og ráðgjöf við skólastjórnendur auk þátttöku í þróun faglegra starfshátta og símenntun kennara. Verkefnastjóri tekur þátt í starfshópum og vinnur náið með öðrum deildum sviðsins. Næsti yfirmaður er skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofunnar.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Þátttaka í stefnumótun.
- Ráðgjöf við stjórnendur í grunnskólum Reykjavíkurborgar.
- Þátttaka í mati á skólastarfi og eftirfylgni með mati.
- Stuðningur og ráðgjöf við kennara varðandi skólaþróun, þ.m.t. leiðsagnarnám.
- Óflun upplýsinga fyrir skóla- og frístundaráð.
- Þátttaka í starfshópum á vegum sviðsins.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Kennaramenntun og leyfi til að nota starfsheitið kennari.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi og kennslureynsla á grunnskólastigi.
- Stjórnunarreynsla æskileg.
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi.
- Færni til að leita nýrra leiða í skólastarfi og leiða framsækna skólaþróun.
- Frumkvæði í starfi, skipulagshæfileikar og sjálfstæð vinnubrögð.
- Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum.
- Góð íslenskukunnátta og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Enskukunnátta og kunnátta í Norðurlandamálum kostur.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf kennara og stuttur rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið. Starfið er laust frá 1. júní 2020. Umsóknarfrestur er til og með 4. maí 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 Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri grunnskólahluta fagskrifstofu, sími 411-1111. Netfang: soffia.vagnsdottir@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.



Barnaverndarstofa

Barnaverndarstofa hefur í rúma tvo áratugi verið leiðandi í þjónustu við börn, þróun vandaðra vinnubragða og innleiðingu gagnreyndra aðferða. Stofnunin leitar nú að þremur öflugum sérfræðingum til starfa.

Eftirfarandi störf eru laus til umsóknar:

Tvær stöður sérfræðinga í PMTO foreldrafærni

Sérfræðingarnir heyra undir sviðsstjóra ráðgjafar- og fræðslusviðs. Um 100% stöður er að ræða sem fela m.a. í sér:

- Samvinnu við sveitarfélög vegna innleiðingar og viðhalds PMTO svæða.
- Aðkomu að skipulagi og framkvæmd menntunar PMTO meðferðaraðila.
- Umsjón með handleiðslu og fræðslu fyrir PMTO sérfræðinga.
- Aðkomu að rannsóknnum á vegum Barnaverndarstofu sem tengjast PMTO.
- Ut anumhald og þátttöku í FIMP teymi.
- Stuðning við SMT þjónustusvæði.
- Aðkomu að innleiðingu annarra gagnreyndra aðferða og verklags þegar við á.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Krafa um meistaraþróf eða sambærilegt próf af heilbrigðis- eða félagsvísindasviði.
- Krafa um menntun og reynslu í PMTO meðferð.
- Krafa um þekkingu á notkun mats- og skimunarlista.
- Menntun í PTC hópmeðferð æskileg.
- Þekking og reynsla af FIMP skorun og handleiðslu fyrir PMTO handleiðara æskileg.
- Þekking á SMT skólafærni æskileg.
- Þekking á innleiðingu gagnreyndra aðferða eða verkfæra æskileg.

Staða sérfræðings í vinnslu tölfraeðiupplýsinga

Sérfræðingurinn heyrir undir fjármála- og mannauðsstjóra. Um 100% stöðu er að ræða sem felur m.a. í sér:

- Umsjón með söfnun, skráningu, úrvinnslu og framsetningu tölfraeðiupplýsinga Barnaverndarstofu og barnaverndarnefnda og gera þær aðgengilegar t.d. á heimsíðu stofunnar.
- Samstarf og samskipti við aðila sem búa yfir upplýsingum um ofbeldi gegn börnum.
- Söfnun og samræming upplýsinga um ofbeldi og barnavernd.
- Umsjón með árangursmælingum meðferðarúrreka á vegum Barnaverndarstofu.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Krafa um meistaraþróf í sálfræði, félagsfræði eða aðra háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Krafa um þekkingu á lýsandi tölfraeði, ályktunartölfraeði, réttmæti mælinga og kunnáttu við að koma tölfraeðiupplýsingum til skila á myndrænan hátt.
- Krafa um þekkingu á SPSS, R eða öðrum sambærilegum forritum og tölfraeðiúrvinnslu.
- Reynsla af meðhöndlun ganga og söfnun upplýsinga æskileg.

Fyrir auglýstar stöður gildir:

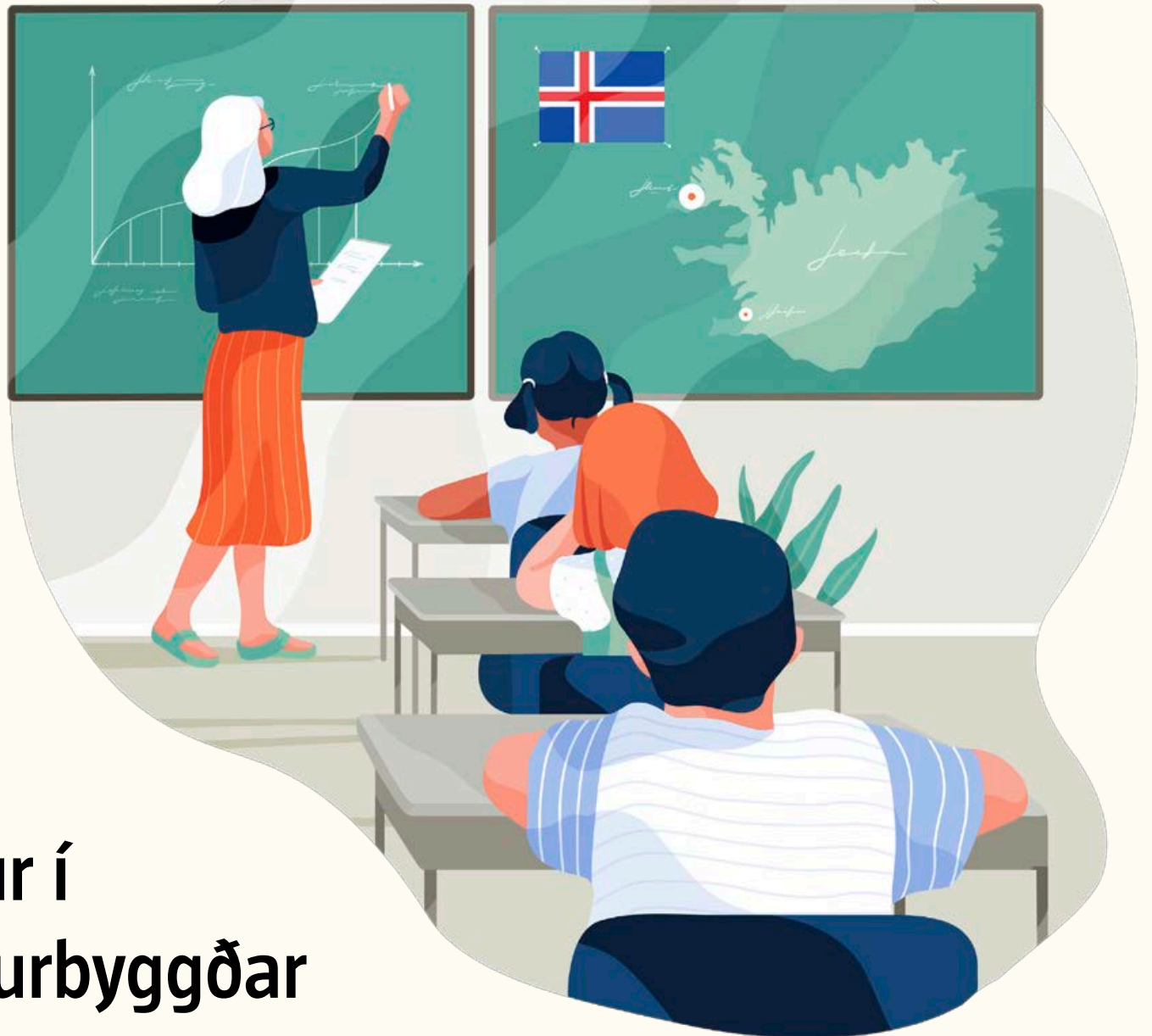
- Mikilvægt er að búa yfir góðri samskiptafærni, sveigjanleika og jákvæðu viðhorfi.
- Mikilvægt er að búa yfir hæfni til að vinna skipulega, markmiðatengt og lausnamiðuð.
- Krafa um góða íslenskukunnáttu og færni í framsetningu ritaðs máls.
- Krafa um enskukunnáttu.
- Kunnátta í einu norðurlandamáli æskileg.
- Þekking á barnavernd er æskileg.

Starfsstöðin er í Borgartúni 21, Reykjavík.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Við úrvinnslu umsókna um störfin gildir mat Barnaverndarstofu á hæfni og eiginleikum umsækjenda. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags. Tekið er mið af jafnréttisáætlun Barnaverndarstofu við ráðningar á stofuna.

Umsóknarfrestur er til og með 18. maí nk.

Nánari upplýsingar eru veittar hjá Guðrúnu Sigurjónsdóttur, fjármála- og mannauðsstjóra Barnaverndarstofu, í síma 530-2600 eða guadruns@bvs.is. Umsóknir skulu berast á netfangið bvs@bvs.is. Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir þær hæfniskröfur sem gerðar eru. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Allar umsóknir gilda í sex mánuði frá birtingu ef starf losnar að nýju innan þess tíma.



Lausar stöður í skólum Vesturbyggðar

Vesturbyggð leitar að einstaklingum með tilskilda menntun, sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð, samskiptahæfileika og hæfni til að sýna ábyrgð og frumkvæði í starfi. Launakjör eru samkvæmt samningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands.

Umsóknarfrestur er til og með 5. maí 2020.

Umsóknir og nánar um störfin á vefnum storf.vesturbyggd.is

Vesturbyggð er á sunnanverðum Vestfjörðum og samanstendur af tveim þéttbýliskjörnum Patreksfirði og Bíldudal og auk þess sveitir þar í kring. Einstök náttúrufegurð prýðir sunnanverða Vestfirði og hér er ótal margt að sjá og upplifa.

Í Vesturbyggð er öflugt atvinnulíf, fjölbreytt þjónusta og gott mannlíf. Góð þjónusta er í sveitarfélaginu, öflugt æskulýðsstarf, leikskólar, íþróttasvæði, verslanir, sjúkrahús, verkstæði, vélsmiðjur, trésmíðaverkstæði, bíó, ferðaþjónusta o.fl.

Náttúrufegurð er mikilfengleg, en m.a. Rauðisandur og Látrabjarg eru innan sveitarfélagsins. Möguleikar til útivistar, félagsstarfa, íþróttar og afþreyingar eru fjölmargir. Vesturbyggð tekur vel á móti nýjum íbúum!

Patreksskóli

Patreksskóli er um 100 barna skóli, með 10 bekkjardeildir og efstu deild leikskóla. Skólinn er staðsettur í miðju þorpinu með veglegt íþróttahús og sundlaug í örfárra skrefa fjarlægð. Patreksfjörður er barnvænn staður og hér er gott að búa.

Patreksskóli vinnur með Uppbyggingastefnuna að leiðarljósi og einkunnarorð skólans eru jákvæðni, virðing og samvinna. Verkmenntun er áhersluatriði og tenging við atvinnulíf staðarins. Fjölbreyttir kennsluhættir og einstaklingsmiðað nám og vinna með styrkleika nemenda er í fyrirrúmi.

Umsjónakennarar

- Yngsta deild 100% staða.
- Miðdeild 100% staða.
- Efsta deild tvær 100% stöður.

Sérgreinakennarar

- 100% staða íþróttakennara.
- 70% staða heimilisfræðikennara.
- 50–70% staða sjónlistakennara.
- 50–70% staða handmenntakennara.

Leikskóladeild

- Deildarstjóri leikskóladeildar 100% staða.
- Leikskólakennari / leikskólaliði 100% staða.

Bíldudalsskóli

Í Bíldudalsskóla eru 29 nemendur og kennt er í samkenntu milli árganga. Í skólanum starfa tíu starfsmenn ásamt tveimur matráðum í mötuneyti skólans sem staðsett er í annarri byggingu.

Á leikskólanum Tjarnarbrekku eru 10 börn sem skiptast niður á tvær deildir, yngri og eldri deild. Á leikskólanum starfa þrjú starfsmenn ásamt leikskólastjóra og tveimur matráðum í sameiginlegu mötuneyti með grunnskólanum.

Bíldudalsskóli og Tjarnarbrekka leggja áherslu á að vera fremstir meðal jafningja varðandi upplýsingatækni í skólastarfi. Í samskiptum er byggt á áherslum úr hugmyndafræði Uppbyggingastefnunnar. Í skólanum er unnið metnaðarfullt starf þar sem sérstakar áherslur eru á fjölbreytta kennsluhætti og nemendamiðað nám, vaxtarhugarfar, leiðsagnarnám og sköpun. Þá er lögð áhersla á að efla samstarf við foreldra og styrkja tengsl þeirra við skólasamfélagið og eru einkunnarorð skólans: samskipti — samvinna — sköpun!

Bíldudalsskóli

- 100% staða grunnskólakennara á yngsta stigi.
- 35% staða íþróttakennara með möguleika á herra starfshlutfalli.

Tjarnarbrekka

- 100% staða deildarstjóra.
- 100% stöður leikskólakennara.



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Teymisstjóri vettvangsgeðteymis

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis auglýsir laust starf teymisstjóra vettvangsgeðteymis

Teymið er samstarfsverkefni velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og Geðþjónustu Landspítala og starfar í öllum hverfum borgarinnar.

Vettvangsgeðteymið veitir geðheilbrigðisþjónustu til íbúa í íbúðakjörnum, búsetuendurhæfingarheimilum og í öðrum sértækum húsnæðisúræðum á vegum velferðarsviðs, sem og þeirra sem notið hafa reglubundins og markviss stuðnings frá starfsfólki endurhæfingardeilda Geðþjónustu LSH. Teymið veitir stuðning, ráðgjöf og fræðslu til bæði íbúa og starfsfólks.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Fagleg ábyrgð á daglegu starfi teymisins og framfylgd samstarfssamnings.
- Leiðbeinir og stýrir öðru starfsfólki teymisins.
- Ábyrgð á samstarfi við þjónustupega, aðstandendur, starfsfólk, samstarfsaðila og hagsmunasamtök.
- Ábyrgð á faglegu starfi teymisins gagnvart stýrihópi.
- Heldur utan um upplýsingagjöf til stýrihóps og ber ábyrgð á eftirfylgni vegna skýrsla, eftirlits og árangurs.
- Gerð ársskýrslu.
- Þátttaka í þverfaglegu samstarfi.

Hæfniskröfur:

- Starfsleyfi sem geðhjúkrunarfræðingur eða sálfræðingur, eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi teymisins.
- Góð klínísk reynsla af starfi með geðfötlðu fólki.
- Þekking á hugmyndafræði batalíkans og hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf.
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum og leiðtogahæfni.
- Árangursdrifni, frumkvæði og skipulagsfærni.

Ráðningin er ótímabundin og laun eru samkvæmt samningi Reykjavíkurborgar og viðkomandi stéttarfélags

Viðkomandi skal hafa hreint sakavottorð í samræmi við lög og reglur Reykjavíkurborgar.

Umsóknarfrestur er til og með 17. maí nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigtryggur Jónsson í síma 411-1500 eða sigtryggur.jonsson@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ



Forstöðumaður Spennandi og fjölbreytt starf við Vinnu og virkni

Ás styrktarfélag óskar eftir forstöðumanni í 100% starf í vinnu og virkni og dagþjónustu í Stjörnugróf 7-9. Um er að ræða starfsstað með vinnu- og virknitilboð fyrir fullorðið fólk með fötlun og dagþjónustu fyrir ung börn. Vinnutími er frá 08.00-16.00 virka daga.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Skipulag á faglegu innra starfi og þjónustu á starfsstöðvum félagsins í Stjörnugróf
- Samstarf við notendur þjónustu, aðstandendur og aðra samstarfsaðila
- Situr í stjórnendateymi vinnu og virkni sem mótar og hefur yfirsýn yfir innra starf. Teymið sér um samhæfingu og útfærslu fjölbreyttra verkefna sem þar eru í boði og tekur þátt í stefnumörkun til framtíðar.
- Starfsmannahald og ráðningar
- Fjárhagsleg ábyrgð og stjórnun á daglegum rekstri
- Vinnur eftir gæðaviðmiðum og lýsingum úr þjónustusamningum

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 9 ára starfsreynsla í sambærilegu starfi
- Reynsla af starfsmannahaldi og stjórnun er nauðsynleg
- Þarf að geta unnið undir álagi og eiga auðvelt með að tileinka sér nýjungar
- Góð samskipta- og samstarfsfærni og sjálfstæð vinnubrögð
- Tölvufærni í Word, Excel og Power point ásamt góðri íslensku- og 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 Erna Einarsdóttir í síma 414-0500 á virkum dögum.

Atvinnusókn ásamt ferilskrá sendist á erna@styrktarfelag.is
Upplýsingar um félagið má finna á heimasíðu þess www.styrktarfelag.is

Staðan er laus frá 15. ágúst 2020.
Umsóknarfrestur er til 8. maí 2020.

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum Áss styrktarfélags.

Við erum alltaf með
bókara á skrá

hagvangur.is

 **HAGVANGUR**



Erum við
að leita að þér?

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Bústaðavegur 151 -153. Gatnagerð og lagnir,** útboð 14833.
- **Laugalækur – Hrisateigur. Gatnagerð, lagnir og djúgámar,** útboð 14840
- **Mjódd, endurgerð torgs 2. áfangi,** útboð nr. 14851.
- **Úlfarsárdalur – stækkun hverfis, Skyggisbraut 4. áfangi,** útboð nr. 14832.
- **Fellaskóli – Viðhald á þökum í barnaálmú 2020,** útboð 14853.
- **Norðurstígur / Nýlendugata – endurgerð götu,** útboð 14858

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



ÚTBOÐ

Úrgangspjónusta Árborg 21182 – Úrgangspjónusta Árborg

Ríkiskaup, fyrir hönd sveitarfélagsins Árborgar kt. 650598-2029, óska eftir tilboðum í verkefni 21182 Úrgangspjónusta Árborg - Söfnun og úrvinnsla úrgangs fyrir heimili, stofnanir og gámastöð Árborgar 2020-2022.

Verkið felst í söfnun úr grá-, blá- og brúntunnum við öll heimili í sveitarfélaginu Árborg og frá 28 stofnunum sveitarfélagsins, þ.e. á Selfossi, Stokkseyri og Eyrarbakka og í dreifbýli auk tæminga á grenndargámum og þjónustu við gámastöð. Verktaki skal einnig sjá um ráðstöfun á öllum úrgangi.

Skilafrestur tilboða er 29.05.2020 kl.12:00

Gert er ráð fyrir tveggja (2ja) ára samningi með möguleika á að framlengja samning tvisvar (2) sinnum um eitt (1) ári í senn, þannig að samningstími verði samtals fjögur (4) ár.



Nánari upplýsingar er að finna
í útboðskerfi Ríkiskaupa, TendSign.

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

RÍKISKAUP



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Breyting á fiskeldisstöðvum Stofnfisks í Höfnum**
- **Landfyllingar og brú yfir Fossvog**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðindamála til 5. júní 2020.

Skiplagsauglýsing

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi breytingu á deiliskipulagi:



Breyting á deiliskipulagi hafnarsvæðis á Patreksfirði.

Auglýst er tillaga að breytingu á deiliskipulagi hafnarsvæðis á Patreksfirði.

Um er að ræða breytingu á Vatneyri þar sem bætt er við lóð fyrir meltutanka. Um er að ræða 968 m² lóð við hlið gámasvæðis og mun lóð fyrir gámasvæði minnska sem um þessu nemur.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, frá og með föstudeginum 4. maí til 15. júní 2020 og er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbyggðar, www.vesturbyggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til 15. júní 2020. Skila skal athugasemdamum á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði.

Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Virðingarfyllst,
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar

ÁSKORUN UM KRÖFULÝSINGU GTI GATEWAY TO ICELAND EHF.

Ferðaskrifstofuleyfi fyrirtækisins E-níu flutningar, með skráð hjá-heitid, GTI Gateway to Iceland ehf., kt. 691210-0570, Lágengi 26, 800 Selfossi, hefur verið fellt úr gildi þar sem ferðaskrifstofan hefur verið úrskurðuð gjaldþrota. Starfsemi ferðaskrifstofunnar var tryggingaskyld vegna sölu pakkaferðar og samtengdrar ferðatilhögunar samkvæmt VII. kafla laga nr. 95/2018 um pakkaferðir og samtengda ferðatilhögun.

Samkvæmt 25. gr. er tryggingunni ætlað að endurgreiða fé sem viðskiptavinur hefur greitt vegna pakkaferðar eða samtengdrar ferðatilhögunar.

Með vísan til 27. gr. er hér með skorað á þá viðskiptavini fyrirtækisins, sem telja sig eiga kröfu á hendur því, sbr. ofangreint, að leggja fram skriflegar kröfulýsingar í tryggingarféð fyrir **30. júní n.k.**

Kröfulýsingu skal senda inn rafrænt í gegnum þjónustugátt á vefsíðu Ferðamálastofu. Þar er að finna sérstakt form sem þarf að fylla út. Með kröfulýsingu skulu fylgja fullnægjandi gögn til sönnunar um kröfuna, svo sem lýsingu á ferð, kvittanir fyrir greiðslu eða millifærslu. Ef kröfuhafi er ekki með íslenska kennitölu skal senda formlega kröfu á krofur@ferdamalastofa.is. Nánari upplýsingar á ensku má finna á vef Ferðamálastofu.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 535 5500, á netspjalli stofnunarinnar eða á netfanginu krofur@ferdamalastofa.is

Ferðamálastofa



ÁSKORUN UM KRÖFULÝSINGU SAGA TRAVEL EHF.

Ferðaskrifstofuleyfi fyrirtækisins Saga Travel ehf., kt. 421009-1040, Fjölhnisgötu 6a, 603 Akureyri, hefur verið fellt úr gildi þar sem ferðaskrifstofan var úrskurðuð gjaldþrota 27. apríl sl.

Starfsemi ferðaskrifstofunnar var tryggingaskyld vegna sölu pakkaferðar og samtengdrar ferðatilhögunar samkvæmt VII. kafla laga nr. 95/2018 um pakkaferðir og samtengda ferðatilhögun.

Samkvæmt 25. gr. er tryggingunni ætlað að endurgreiða fé sem viðskiptavinur hefur greitt vegna pakkaferðar eða samtengdrar ferðatilhögunar.

Með vísan til 27. gr. er hér með skorað á þá viðskiptavini fyrirtækisins, sem telja sig eiga kröfu á hendur því, sbr. ofangreint, að leggja fram skriflegar kröfulýsingar í tryggingarféð fyrir **30. júní n.k.**

Kröfulýsingu skal senda inn rafrænt í gegnum þjónustugátt á vefsíðu Ferðamálastofu. Þar er að finna sérstakt form sem þarf að fylla út. Með kröfulýsingu skulu fylgja fullnægjandi gögn til sönnunar um kröfuna, svo sem lýsingu á ferð, kvittanir fyrir greiðslu eða millifærslu. Ef kröfuhafi er ekki með íslenska kennitölu skal senda formlega kröfu á krofur@ferdamalastofa.is. Nánari upplýsingar á ensku má finna á vef Ferðamálastofu.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 535 5500, á netspjalli stofnunarinnar eða á netfanginu krofur@ferdamalastofa.is

Ferðamálastofa



SUMARHÚS FJÖLBRAUTASKÓLA SUÐURNESJA TIL SÖLU



Tilboð óskast í sumarhús Fjölbrautaskóla Suðurnesja. Húsið er byggt af nemendum skólans veturinn 2019 - 2020.

Húsið er 56 m² að grunnfleti með millilofti sem reiknast um 9 m² en gólfplötur er um 22 m².

Húsið er fullklárað að utan, klætt með 32mm bjálkaklæðningu. Alusink er á þaki. Veggir að innan eru klæddir með gipsi og einnig loft í holi og herbergjum. Loft yfir stofu og risi eru panelklædd. Á gólfi er 22mm nótar gólfplötur.

Húsið er án endanlegra gólfefna, innréttinga og innihurða. Rafmagn er fullklárað með tilbúinni rafmagnstöflu. Húsið er einangrað með 200mm steinull í gólfi, 150 mm steinull í útveggjum og þak er einangrað með 200 mm steinull. Gluggar eru allir með tvöföldu k-gleri.

Húsið selst í því ástandi sem það er.

Húsið er tilbúið til flutnings og þarf kaupandi að fjarlægja það eigi síðar en 10. ágúst 2020.

Húsið verður til sýnis í samráði við Gunnar Valdimarsson s: 8995163.

Tilboðum skal skila á vef Ríkiskaupa eigi síðar en **kl. 12:00 mánudaginn 18. maí n.k.** merkt: V21199 - Sumarhús Fjölbrautaskóla Suðurnesja.

<https://www.ríkiskaup.is/is/um-rikiskaup/utgefid-efni/eydublod/kauptilbod>

Skólinn áskilur sér rétt til að taka hvaða tilboði sem er eða hafna öllum.

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

RÍKISKAUP





Parhús, Látraströnd, Seltjarnarnesi
BÓKIÐ EINKASKOÐUN.



Tæplega 240 fm. parhús á rölegum útsýnisstað á Seltjarnarnesi. Á efri hæð eru parketlagðar stofur, endurnýjað eldhús, gestasnyrting, þvottahús og 3-4 svefnherbergi. Á neðri hæð er bílskúr, geymsla og ca. 30 fm. rými með ýmsum nýtingarmöguleikum. Verð 96 millj.

Vinsamlegast bókið einkaskoðun: fold@fold.is.

Grandavegur 47, 2.hæð, suðursvalir.
BÓKIÐ EINKASKOÐUN!



Ca. 87 fm. falleg 3ja herbergja íbúð á annarri hæð í vönduðu húsi fyrir 60+ á góð stað við sjávarsíðuna í vesturborginni. Tvö svefnherbergi, þvottaherbergi innan íbúðar. Húsið er nýmálað og í góðu standi. Góð sameiginleg aðstaða. Verð 46,9 millj.

Velkomið að bóka skoðun: fold@fold.is.

Skipholt 43, 105 Rvk., 4ra á 1.hæð.
BÓKIÐ SKOÐUN!



Góð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð til vinstri. Íbúðin er 106,9 fm ásamt 6,4 fm geymslu í kjallara, samtals 113,3 fm. Þrjú svefnherbergi. Parket og flísar á gólfum. Stórt eldhús. Þvottahús innan íbúðar. Nýtt gler og gluggar að framanverðu. Gott innra skipulag. Laus við kaupsamning. Verð 44,5 millj.

Bókið skoðun, sýnum samdægurs!

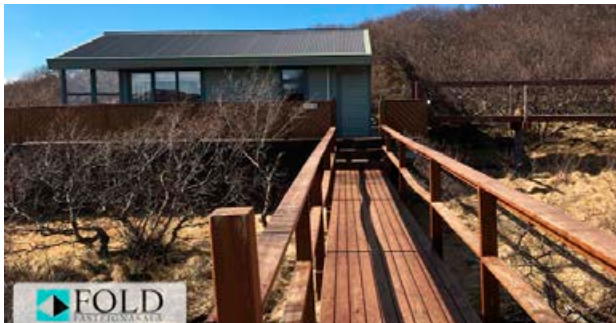
Rauðás 16, 110 Rvk.,
4RA HERBERGJA Á EFSTU HÆÐ.



Mikið uppgerð 105,9 fm 4-5 herbergja endaíbúð á tveimur hæðum ásamt 10-12 fm geymslu í kjallara fyrir utan birta fm. Paket og flísar á gólfum. Mikið útsýni. Þvottahús innan íbúðar. Góðar svalir í suð-vestur. Íbúðin er laus við kaupsamning. Verð 47,5 millj.

Nánari upplýsingar gefur Gústaf Adolf Igf., gustaf@fold.is, 895-7205.

Vatnsendahlíð Skorradal,
BÚSTAÐUR OG GESTAHÚS



Sumarhús á frábærum stað í Skorradal með tveimur svefnherbergjum, baðherbergi m/sturtu og eldhúsi ásamt gestahúsi frá 2013 sem skiptist í stofu, svefnherbergi, baðherbergi m/sturtu og lítið eldhús. Frábær staðsetning með útsýni yfir vatnið og fjöllin. Sannkölluð sumarparadis fyrir fjölskylduna. Verð aðeins 15,9 millj.

Óskum eftir

Sumarhúsin seljast á Fold.

Áratuga reynsla í sölu sumarhúsa.

Skoðum fljótt, fagljósmyndun.

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

Opið hús

Laugardaginn 2.maí kl. 14:00 – 15:00
Sunnudaginn 3.maí kl. 14:00 – 15:00

Aðgengi gesta inn í húsið verður stýrt í samræmi við samkomubann



Gerðarbrunnur 2 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Nýtt fallett tveggja hæða 6 íbúða fjölbýli í fjölskylduvænu umhverfi. Húsið er einangrað og klætt að utan með áklæðningu. Áklæddir timburgluggar. Staði 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
löggitur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533



Thelma Víglundsóttir,
löggitur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700



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

Oddsholt 33, Grímsnes og Grafningshreppi



Um er að ræða fallegt 80,7 fm. sumarhús ásamt 16 fm. sólstofu og 10 fm. geymsluskúr á eignarlóð í Grímsnes og Grafningshreppi. Sumarhúsið er byggt úr timbri ári 2016 og er klætt að utan með lituðu bárujárn og litað bárujárn er einnig á þaki. Gluggar og útihurðir eru úr ál/tré og vindskeiðar úr áli. Húsið er rafkynt Um 100 fm. sólpallur er við húsið og þar er rafkyntur heitur pottur. Geymsluskúr er við húsið. Gott útsýni er frá lóðinni sem er 5.018 fm. að stærð. Allt innbú utan persónulegra muna fylgir með í kaupunum. **Verð kr. 34.900.000,-**

Steindór Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
S: 480-2900



Hallgrímur Óskarsson, löggiltur fasteignasali

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

job
Finnum efraumastarið saman

Erum við
að leita **að þér?**



Kristján hdl., lögg. fasteignasali, Guðbjörg G. lögg. fasteignasali, Garðar B. Lögg. fasteignasali, Garðar Hólm Löggiltur fasteignasali, Sólveig Lögg. fasteignasali, Bára Skrifstofustjóri, Gylfi hdl., lögg. fasteignasali, Matthías Lögg. fasteignasali

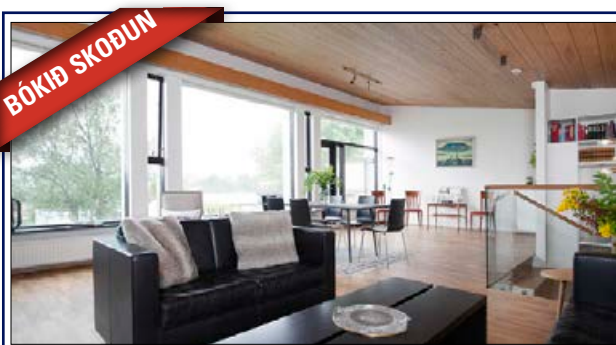


Garðar K. í námi til lögg. fasteignas., Styrmir Löggiltur fasteignasali, Jóna Löggiltur fasteignasali, Gunnar Löggiltur fasteignasali, Einar í námi til lögg. fasteignas., Diana í námi til lögg. fasteignas., Kristín María Löggfræðingur, Nanna Dröfn Löggiltur fasteignasali, Ragnheiður Móttaka



Vegmúla 4 | 108 Reykjavík | s.546-5050
trausti.is | trausti@trausti.is

VIÐ ERUM TRAUSTI



Brúnaland 34 – 108 Reykjavík

BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsilegt og mikið endurnýjað 191,3 fm. 5-6 herb. raðhús auk 22,2 fm. bílskúrs í bílskúrlengju. Einstaklega vel staðsett eign við opið grænt svæði. Suðursvalir. Gróinn suðurgarður með góðum palli og áhaldaskúr. Eignin getur verið laus við kaupsamning. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 103 millj.



Laxatunga 110 – 270 Mosfellsbær

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstaklega glæsilegt og vandað 139,2 fm. raðhús á einni hæð auk 27,9 fm. bílskúrs á frábærum stað. Sólpallur og stórar útsýnisvalir. Milliloft í bílskúr er ekki inni í fermetratölu eignar. Bílplan fullfrágengið. Vönduð eign. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 76,9 millj.



Mosagata 7 – 210 Garðabær

BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg og rúmgóð 4ra herbergja endaíbúð með sérinngangi í lyftuhúsi og bílskúr. Eignin er skráð alls 142,4 fm., þar af er 22,4 fm. bílskúr og 8,4 fm. geymsla. Tilvalin íbúð fyrir gæluðýraeigendur. Rúmgóðar valir. Eignin getur verið laus við kaupsamning. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 64,9 millj.



Rauðavað 23 – 110 Reykjavík

BÓKIÐ SKOÐUN

Rúmgóð og björt 4ra herbergja 116,9 fm. endaíbúð á 2. hæð auk bílastæðis í bílajakallara sem ekki er inni í fermetratölu íbúðarinnar. Eignin er á frábærum stað með einstaklega fallegu útsýni. Nánari uppl. veitir Guðbjörg s: 899-5949 gudbjorg@trausti.is
Verð: 52,5 millj.



Síðumúli 39 – 108 Reykjavík

BÓKIÐ SKOÐUN

Nýjar og glæsilegar 2ja og 3ja herbergja íbúðir með í lyftuhúsi. Lofthæð 3 metrar. Eignirnar skilast fullbúnar með sérsníðnum eldhúsinnréttingum frá Formus og baðinnréttingum frá Egger. Nánari uppl. veitir Garðar B. S: 898-0255 gardarbs@trausti.is
Verð frá 37,9 millj.



Fiskhóll 11 – 780 Hornafjörður

BÓKIÐ SKOÐUN

Einstök 594,7 fm eign með stórkostlegu útsýni yfir allan fjallahringinn og jöklana. Eignin skiptist í 3 fastanúmer, er með rekstrarleyfi sem gistiheimili að hluta og hefur verið nýtt sem slíkt. Aðkoma að húsinu er öll hin snyrtilegasta. Gróinn garður með palli sem snýr í suðvestur. Nánari uppl. veitir Jóna Benný s: 869-8650 jona@trausti.is **Verð: 169 millj.**



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali



Guðmundur Sigurjónsson
Lögræðingur, löggiltur fasteignasali



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882



Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511



Hilmar Þór Hafsteinnsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumíðlari
Sími 824 9098



Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168



Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096



KLEIFARVEGUR 5, 348,4 m²
104 REYKJAVÍK, 139.000.000 kr.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
S. 861 8514/sverrir@eignamidlun.is



Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Glæsilegt 305,3 fm einbýlishús við Kleifarveg 5 í Laugarásnum. Auk þess fylgja 13,8 fm yfirbyggðar svalir, 29,3 fm bílskúr og sumarhús í garði. Eignin er skráð samtals 348,4 fm hjá Þjóðskrá Íslands. Húsið er á þremur hæðum. Húsið skiptist m.a. í hol, stofu, borðstofu, eldhús, 5-6 herbergi, tvö baðherbergi og snyrtingu. Bílskúr tilheyrir húsinu, nýttur sem geymsla í dag. Hiti er í stétt að húsinu. Stór garður, bæði fyrir framan húsið og aftan. Sumarhús er í bakgarði.

Hér er um að ræða virðulegt hús í eftirsóttu hverfi.

NÝLENDUGATA 22, 77,6 m²
101 REYKJAVÍK, 49,5 mkr.

Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
S. 867 0968/unnar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 5. maí kl. 17:15-17:45

Sérlega falleg og vel skipulögð íbúð á þriðju hæð í glæsilegu húsi. Mikil endurnýjuð eign. Nýleg gólfefni, endurnýjað eldhús og baðherbergi. Nýlegar svalir. Tvö rúmgóð svefnherbergi. Stutt í alla verslun og þjónustu.

SOGAVEGUR 73-57, 68 m²
108 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinnsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9098/hilmar@eignamidlun.is



PENTHOUSE, 63 FM ÞAKSVALIR - BÓKID SKOÐUN

Ný glæsileg og fullbúin 68 fm 2ja herbergja íbúð á efstu hæð með 63,5 fm þaksvölum á 3. hæð í lyftuhúsnæði með stæði í lokaðri bílgeymslu. Einstök íbúð með mikilli lofthæð og frábæru útsýni. Stórglæsilegar svalir í hásuður og vestur. Ná sól frá morgni og fram á kvöld.

BREKKUGATA 24, 200 m²
210 GBÆ - URRÍÐAHOLT, 79,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinnsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9098/hilmar@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 5. maí kl. 17:00-17:30

Fimm herbergja parhús í byggingu. Nánast tilbúið til afhendingar. Byrjað er á timburvernd til suðurs frá stofu. Fallegt 200 fm fimm herbergja parhús með innbyggðum bílskúr á tveimur hæðum. Brekkugata 22-24 í Urriðaholti, 210 Garðabær.

NÖKKVAVOGUR 18, 221,6 m²
104 REYKJAVÍK, 79,9 mkr.

Þórarinn M. Friðgeirsson.
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
S. 899 1882/thorarinn@eignamidlun.is



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 5. maí kl. 17:15-17:45

Talsvert endurn. parhús á einstaklega góðum stað í Vogunum með bílskúr. Eignin hefur verið talsvert endurn. á síðustu árum m.a hluti af gluggum og gleri, gólfefnum, innihurðum og innréttingum, raflagnir endurn. að hluta með flottri lýsingu í loftum rishæðar.

SOGAVEGUR 70, 53,1 m²
108 REYKJAVÍK, 37,9 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinnsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9098/hilmar@eignamidlun.is



NÝ STÚDÍÓÍBÚÐ - BÓKID SKOÐUN

Ný glæsileg og fullbúin 53,1 fm stúdíóíbúð á 2. hæð í lyftuhúsnæði með stæði í lokaðri bílgeymslu. Íbúðin er með rúmgóðum 9,8 fm svölum sem snúa á vestur og auðvelt að loka með svalalokum og fá þannig aukalega nýtanlega ca. 10 fm sól/svalastofu í íbúðina.

HELLAGATA 2- 6
210 GARÐABÆR, 25 mkr.

Hilmar Þór Hafsteinnsson
Lögg. fasteignasali
S. 824 9098/hilmar@eignamidlun.is



Um er að ræða 3ja húsa lóð í grónum hluta Urriðaholts. Lóðirnar afhendast með öllum teikningum. Teikningar gera ráð fyrir að húsin séu á tveimur hæðum.

KEILUGRANDI 6, 125,7 m²
107 REYKJAVÍK, 54,0 mkr.

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Falleg og vel skipulögð 4ra herb. 125,7 fm íbúð á 3. hæð í litlu fjölbýlishúsi við Keilugranda 6 í Reykjavík. Sjávarútsýni úr eldhúsi. Tvennar svalir. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, sjónvarpshol, eldhús, þrjú herbergi, baðherbergi og forstofu. Geymsla í kjallara. Stæði í bílageymslu fylgir. Íbúðin skráð 98,9 fm og stæði í bílageymslu 26,8 fm.

GRANDAVEGUR 47, 86,6 m²
107 REYKJAVÍK, 44,5 mkr.

Magnea S. Sverrisdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 861 8511/magnea@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Falleg 3ja herb. 86,6 fm íbúð á 1. hæð í lyftuhúsi við Grandaveg 47. Íbúðin er fyrir 60 ára og eldri. Íbúðin skiptist m.a í stofu, tvö herbergi, eldhús, baðherbergi og þvottahús. Glæsilegt útsýni er úr íbúðinni m.a. sjávarsýn. Yfirbyggðar svalir. Húsvörður er í húsinu. Mikil sameign m.a. salur á efstu hæð.

STAKKHOLT 4B, 71,9 m²
101 REYKJAVÍK, 45,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Glæsileg 71,9 fm íbúð á 3. hæð í nýlegu fjölbýlishúsi með lyftu og bílakjallara við Stakkholt 4b. Húsið var byggt 2014. Íbúðin er laus til afhendingar við kaupsamning.

HÆÐARGARÐUR G-1B, 28,1 m²
880 KIRKJUBÆJARKL., 10,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN

Notalegur tveggja herbergja 28 fm sumarbústaður á einni hæð við Hæðargarð steinsnar frá Kirkjubæjarklaustri. Innbú getur fylgt með.



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

- Agents: Hreiðar Levy Guðmundsson, Ármann Þór Gunnarsson, Hrafnhildur Björk Baldursdóttir, Herdís Valb. Hölludóttir, Bjarni T. Jónsson, Ólafur H. Guðgeirsson, Jenný Sandra Gunnarsdóttir, Guðbjörg Matthíasdóttir, Ásdís H. Júlíusdóttir, María Waltersdóttir

NÝHÖFN 7, 270 m² 210 GARÐABÆR



Einstök fullbúin ný 270 fm íbúð á efstu hæð í litlu fjölbýlishúsi við Nýhöfn í Sjalandi. Íbúðin er á einni hæð. Íbúðin skiptist í rúmgóðar stofur og eldhús með aukinni lofthæð, fjögur svefnherbergi, þrjú baðherbergi, fjölskylduherbergi og þvottahús. Tvennar yfirbyggðar svalir eru með íbúðinni. Tvö stæði í bilageymslu og rúmgóð geymsla er á jarðhæð.

Guðlaugur I. Guðlaugsson Lögg. fasteignasali S.8645464/gudlaugur@eignamidlun.is

BÁSBRYGGJA 5, 75,5 m² 110 REYKJAVÍK, 42,9 mkr.



OPIÐ HÚS mánudaginn 4. maí kl. 17:30-18:00

Afar hlýleg og sjarmerandi 2ja herbergja endaíbúð á jarðhæð í lyftuhúsi í jaðri hins skemmtilega skipulagða Bryggjuhverfis. Möguleiki á að útbúa pall út frá stofu.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir Lögg. fasteignasali S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

STARHAGI 1, 210.2 m² 107 REYKJAVÍK, 129 mkr.



210.2 fm einbýlishús á einstaklega góðum stað í Vesturbænum. Húsið sem er kjallari og tvær hæðir stendur á steiptum kjallara og verður endurbýtt á afar vandaðan hátt af Minjavernd og afhendist fullbúð að utan og innan með vönduðum innréttingum ásamt því að lóð verður frágengin á fallegan hátt. Einstakt tækifæri að eignast endurbýtt húsið á þessum fallega útsýnisstaði í Vesturbænum.

Kjartan Hallgeirsson Lögg. fasteignasali S.8249093/kjartan@eignamidlun.is

VESTURGATA 7, 101,8 m² 101 REYKJAVÍK, 47,9 mkr.



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 5. maí kl. 17:30-18:00

Fyrir 67 ára og eldri. Falleg 4ra herbergja íbúð á efstu hæð í góðu lyftuhúsnæði í hjarta miðborgarinnar. Eitt herbergið hefur verið opnað inn í stofu þannig að nú eru tvær samliggjandi stofur í íbúðinni, rúmlegt hjónaherbergi og eitt minna herbergi. Skjólgóður lokaður garður í miðju byggingskjarnans en þar eru gróin tré og bekkir.

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir Lögg. fasteignasali S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

FLÓKAGATA 54, 92,6 m² 105 REYKJAVÍK, 45,9 mkr.



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 6. maí kl. 17:00 - 17:30

Falleg og björt 92,6 fm, 3-4 herbergja íbúð með sérinngangi í fallegu húsi við Flókagatu 54. Eignin skiptist í forstofu, 3 svefnherbergi, rúmgóða og bjarta stofu, eldhús, baðherbergi og gestasalerni. Frábær staðsetning miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu þar sem stutt er í alla verslun og þjónustu. Háteigsskóli og Ísaksskóli í göngufjarlægð.

Hreiðar Levy Guðmundsson Lögg. fasteignasali S. 661 6021/hreiðar@eignamidlun.is

ÁLAKVÍSL 52, 144,8 m² 110 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 5. maí kl. 17:00 - 17:30

Góð og vel skipulögð 4 herbergja íbúð með sérinngangi á annarri og rishæð ásamt sérmerktu bílastæði í bílskjallara. Mjög góð staðsetning í rótrónu hverfi með Artúnskóla í göngufæri sem er bæði leik- og grunnskóli, leikskólan Regnbogann sem er einkarekinn leiksskóli.

Hreiðar Levy Guðmundsson Lögg. fasteignasali S. 661 6021/hreiðar@eignamidlun.is

VÍÐIMELUR 58, 139,1 m² 110 REYKJAVÍK, 72,5 mkr.



OPIÐ HÚS mánudaginn 4. maí kl. 17:00 - 17:45

Glæsileg, mikið endurnýjuð og endurhönnuð 139,1 fm 5 herbergja sérhæð á vinsælum stað í Vesturbæ Reykjavíkur með sér inngangi og bílskúr sem býið er að standsetja sem stúdíóíbúð. Góð aðkoma og 2 sérbílastæði á nýlega helluöguðu bílplani. Góðar leigutekjur. Frábær staðsetning í Vesturbænum í grennd við skóla á öllum stigum.

Hreiðar Levy Guðmundsson Lögg. fasteignasali S. 661 6021/hreiðar@eignamidlun.is

ÖLDUGRANDI 9 - ÍBÚÐ 103, 67,8 m² 107 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.



OPIÐ HÚS fimmtudaginn 7. maí kl. 17:00 - 18:00

Vel hönnuð tveggja herbergja íbúð á jarðhæð, með stæði í bílaskjallara. Björt stofa, rúmlegt hálfopðið eldhús, útgengi beint út í garð. Sérinngangur af svalagangi. Eignin er mjög vel staðsett nærri verslunum og þjónustu, og stutt í gönguleiðir og útvist.

Ólafur H. Guðgeirsson Lögg. fasteignasali S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

HRAFNHÓLAR 4 - ÍBÚÐ 303, 106,8 m² 111 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 5. maí kl. 17:00 - 18:00

Fjölskylduíbúð, öll endurnýjuð með smekklegram hætti og breytt þannig að í henni eru fjögur svefnherbergi í stað þriggja, tvö baðherbergi og þvottahús ásamt rúmstöðu holi og góðri stofu og eldhúsi í alrými. Vel um gengin og vönduð eign í sérflökki.

Ólafur H. Guðgeirsson Lögg. fasteignasali S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

RAUÐALÆKUR 33, 115,1 m² 105 REYKJAVÍK, 55,7 mkr.



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 6. maí kl. 17:00 - 18:00

Frábærlega staðsett sérhæð á 3. hæð á besta stað við Rauðalæk. Stórar og bjartar stofur, stórar svalir með útsýni. Rúmlegt eldhús, hol með skápum og góðu plássí fyrir bókahillur og vinnuáðstöðu, þrjú svefnherbergi. Eignin hentar vel til breytinga.

Ólafur H. Guðgeirsson Lögg. fasteignasali S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

Tækifæri í atvinnuhúsnæði

Borg fasteignasala státar af reynslu- miklu teymi löggiltra fasteignasala og leigumiðlara sem aðstoða þig við kaup, sölu og leigu atvinnuhúsnæðis.

Hafðu samband, saman finnum við það sem hentar þér og þinni starfsemi.

B O R G

ATVINNUHÚSNÆÐI

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Til leigu - bókið skoðun



Til leigu - bókið skoðun



Skipholt 23

105 Reykjavík

Atvinnuhúsnæði | Málmsteypuhúsið, 2. og 3. hæð | Hæðirnar leigjast saman eða hvor í sínu lagi

2. hæð: rúmgóð með stórum fallegum gluggum út að götu og baka til, hæðin er um 200 fm

3. hæð: ris undir súð með nýjum þakgluggum götumegin en hærra til lofts og stórir gluggar baka til, 200 fm gólfplötur

Gunnlaugur löggiltur fasteignasali | 844 6447 | gunnlaugur@fastborg.is

Úlfar löggiltur fasteignasali | 788 9030 | ulfar@fastborg.is

Laugavegur 10

101 Reykjavík

Atvinnuhúsnæði | Endurnýjað 2017 á mjög vandaðan og smekklegan hátt

2. hæð: tvær stórar skrifstofur, fundarherbergi, kaffiaðstaða og starfsmannaáðstaða

3. hæð: þrjár stórar skrifstofur og gott opið rými fyrir starfsmannaáðstöðu

Gunnlaugur löggiltur fasteignasali | 844 6447 | gunnlaugur@fastborg.is

Úlfar löggiltur fasteignasali | 788 9030 | ulfar@fastborg.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

Orka og próteín í hverjum sopa

Mikilvægi góðrar næringar hefur líklega aldrei átt jafn vel við og nú. Gott næringarástand er einn af grundvallarþáttum líkamlegrar heilsu. Í veikindum skiptir næring miklu máli.

Gott næringarástand hjálpar til við að viðhalda líkamsstyrk og orku en þættir eins og ógleði, þreyta, verkir og kvíði geta haft þær afleiðingar að matarlyst og löngun til að borða minnkar. Við þessar aðstæður geta næringardrykkir verið góður kostur.

Næringardrykkir innihalda mikið magn af orku og próteínum ásamt því að innihalda lífsnauðsynleg næringarefni eins og vítamín og steinefni.

Út frá þörfum hvers og eins er hægt að velja á milli tveggja megingerða af næringardrykkjum: Annars vegar eru það næringardrykkir sem teljast fullgild næring því þeir innihalda öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast. Þá er hægt að nota sem einu næringuna eða sem viðbót við almennt fæði. Dæmi um fullgilda næringardrykki eru Nutridrink Compact og Nutridrink 2.0 kcal. Hins vegar eru svo drykkir sem ætlaðir eru sem viðbót við almennt mataræði. Dæmi um næringardrykk sem er hugsaður sem viðbót er Nutridrink Prótein.

Bragð og magn eru þeir þættir sem hafa hvað mesta þýðingu fyrir löngun einstaklinga til þess að nærast. Þess vegna hefur Nutricia lagt sérstaka áherslu á að næringardrykkir innihaldi sem mesta orku og próteín í hverjum sopa, að drykkirnir séu bragðgóðir og að fjölbreytt úrval bragðtegunda sé í boði.

Góður kostur

Nutridrink Compact næringardrykkirnir eru afar orkuþéttir næringardrykkir. Þeir innihalda minna magn (125 ml) en um leið jafnmikla orku og hefðbundinn næringardrykkur. Þess vegna hentar hann vel ef matarlyst er lítil og eykur líkur á að einstaklingur geti klárað allan drykkinn sem er mikilvægur hluti af næringarmeðferð. Hann er einnig hægt að fá próteinbættan.

Nutridrink Compact Prótein er góður kostur fyrir þá sem glíma við erfið veikindi þar sem próteinþörf eykst umtalsvert við þær aðstæður. Það sama á við þegar sár eru að gróa eða ef orkuinntaka er lítil. Nutridrink Compact næringardrykkirnir eru nú fáanlegir með mismunandi bragðtegundum



Vöruúrval Nutricia er breitt og er hægt að sérsníða næringarmeðferð fyrir hvern og einn.

» Næringardrykkir innihalda mikið magn af orku og próteínum ásamt því að innihalda lífsnauðsynleg næringarefni eins og vítamín og steinefni.

í einum pakka sem eykur fjölbreytni og einfaldar valið á þínum uppáhalds drykkjum.

Nýr næringardrykkur

Nutridrink 2.0 kcal er nýr næringardrykkur á markaði. Hann er 200 ml næringardrykkur sem inniheldur fleiri hitaeiningar en hefðbundinn drykkur af sömu stærð. Drykkurinn inniheldur aukið magn af D-vítamíni, eða 10µg. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni fyrir eldra fólk er 20µg og er þörfinni því mætt með aðeins tveimur drykkjum. Þessir næringardrykkir henta vel fyrir einstaklinga sem eru með aukna orkuþörf.

Aðrar vörur sem einnig geta

verið góður kostur þegar einstaklingar þurfa á einhvers konar orku og próteinbætingu að halda eru Nutrison næringarduft og Calogen.

Nutrison næringarduft, er bragðlaust næringarduft sem má blanda út í matvæli eins og súpur, sósur, grauta og drykki til orku- og próteinbætingar. Nutrison næringarduft telst vera fullgild næring og getur því verið góð viðbót við almennt fæði eða notuð ein og sér.

Orkurík jurtaolía

Calogen er orkurík jurtaolía sem gefur mikla orku í litlu magni. Calogen er notað sem viðbótarkerfi þegar erfið reynist að uppfylla orkuþörf einungis frá mat. Calogen má blanda við mat og drykk og er því hægt að orkubæta máltíðir á einfaldan en áhrifaríkan hátt. Einnig er hægt að taka það sem staup og þá er magnið mjög lítið sem

þarf að innbyrða hverju sinni.

Nutridrink næringardrykkir ásamt öðrum næringarvörum frá Nutricia fást í flestum apótekum. Að ákveðnum skilyrðum uppfylltum geta einstaklingar sótt um niðurgreiðslu á næringardrykkjum frá Sjúkratryggingum Íslands sem gert er í samráði við lækni eða næringarfræðing.

Vöruúrval Nutricia er breitt og er hægt að sérsníða næringarmeðferð fyrir hvern og einn. Gott er að leita eftir ráðgjöf ef þess þarf en einnig er hægt að finna frekari upplýsingar á heimasíðunni www.naeringogheilsa.is.

Hugum að fólkinu í kringum okkur sem er lystarlaust og/eða á erfitt með að borða og veitum þeim aðstoð við að velja næringu sem uppfyllir næringarþörf líkamans.



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Næringarvörur fyrir þá sem glíma við vannæringu eða lystarleysi. Fást í apótekum.



Nýbakað banana- og súkkulaði-brauð er freisting til að falla fyrir.

Bananabrauð í helgarfriinu

Þótt vorsólin vermi okkur nú með geislum sínum er enn svalt í lofti. Því er notalegt að finna ilm af heitu og nýbökuðu bananabrauði með morgunkaffinu eða þegar komið er inn úr göngutúr og gæða sér á bakstrinum með fjölskyldu og vinum. Það er einfalt að baka bananabrauð og það bráðnar í munni. Svona er uppskriftin:

2 egg
2 dl sykur
3 dl hveiti
½ dl bráðið smjör
½ dl mjólk
2 tsk. vanilludropar
2 tsk. kanill
2 tsk. lyftiduft
2-3 þroskaðir bananar
100 g saxað súðusúkkulaði

Þeytið saman egg og sykur þar til létt og ljóst. Blandið hinum hráefnunum vel saman við nema súkkulaðinu sem er sett síðast út í hrært deigið. Smyrjið kókuform og hellið deiginu í formið. Bakið við 180°C í 40 til 60 mínútur. Látið svo kólna í 15 mínútur áður en borðað er. Berið fram með smjöri, osti, sultu eða hvaða áleggji sem hugurinn girnist.



Hvaðan kom landnámsfólkið? Erum við öll norsk? MYND/GETTY

Hvaðan komu Íslendingar?

Nú á meðan Borgarsögusafn er lokað vegna samkomubanns er í staðinn boðið upp á ýmiss konar fjarfræðslu. Safnið hefur búið til myndband með fræðslu um uppruna Íslendinga. Samkvæmt rannsóknnum var Ísland upphaflega land innflytjenda. En hvaðan kom landnámsfólkið? Voru þetta allt heiðnir Norðmenn eða kom fólkið frá ólíkum menningarheimum? Þetta eru spurningar sem reynt er að svara í myndbandinu. Þar má hlýða á Jón Pál Björnsson, sagnfræðing og sérfræðing Landnámsýningarinnar, ræða um menningu, trú, þrælshald og viðhorf á víkingaöld. Efnid er hugsað fyrir 7.-10. bekk en að sjálfsgöðu geta allir haft gagn og gaman af því að horfa. Myndbandið má finna á þessari vefsíðu: vimeo.com/407743357.

Var bara á brókinni í beinni

Fréttamaður ABC News lenti í frekar vandræðalegri uppákomu í vikunni þegar hann sýndi alheiminum óvart nakin lærin á meðan hann var að flytja fréttir að heiman.

Fréttamaðurinn, Will Reeve, var klæddur í skyrtu og jakka en var buxnalaus og bjóst ekki við að myndavélin sýndi neitt fyrir neðan mitti. En því miður heppnaðist uppsetning hans á myndavélinni

ekki sérlega vel, þannig að ber lærin voru í mynd. Sem betur fer var Reeve samt í boxer-nærbuxum.

Það er algengt að fréttamenn sem sitja við borð þegar þeir eru í sjónvarpinu séu bara finir fyrir ofan mitti og nú á faraldurstímum kannast áreiðanlega einhverjir við að vera í vinnufötum fyrir ofan mitti fyrir vinnufundi á meðan þau klæðast náttbuxum eða öðru þægilegu fyrir neðan mitti. En

mistök Reeve voru að gefa almenningi aðeins of nána sýn af því sem leynist bak við tjöldin.

Mistök Reeve voru ekki sjáanleg fyrir en í lok innskots hans, en þau sáust vel og margir gerðu grín að uppákomunni. Reeve hefur sjálfur haft húmor fyrir óhappinu og gerði grín að því á Twitter, þar sem hann sagði að loksins hefði hann slegið í gegn, á hlægilegasta og vandræðalegasta hátt sem hægt er.



Fréttamaðurinn Will Reeve sýndi aðeins meira en hann ætlaði í útsendingu ABC News í vikunni.

“Frábært námskeið!”

„Kári Jökull sagði að þetta væri **skemmtilegasta námskeið** sem hann hefur nokkurn tímann farið á :)”

“**Snilldarnámskeið!** Minn er svakalega ánægður og bara takk kærlega fyrir minn dreng”

SUMARNÁMSKEIÐ SMÁRABÍÓS

HVERT NÁMSKEIÐ ER Í VIKU Í SENN

Mánudaga til föstudaga frá 8. júní til 17. ágúst
kl. 12:30 -16:00 á Skemmtisvæði Smárabíós

SKIPULÖGÐ DAGSKRÁ ER ALLA DAGANA

Leikjasal Lasertag Ratleik Andlitsmálun Virtualmaxx
Blöðruggerð Útilasertag Rush Hópleiki Bíóferð

TILVALIÐ FYRIR BÖRN Á ALDRINUM 6 TIL 10 ÁRA

Verð: 20.000 kr.

15% systkinaafsláttur

Frekari upplýsingar á

smarabio.is/namskeid

SMÁRA BÍÓ

- meiri upplifun!

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Vörubílar



VAGNASMÍÐJAN AUGLÝSIR:

Framleiðum og eigum á lager krókgrindur, sterkar og ódýrar. Án lása v. 280 þ. + vsk. Með gámalásam v. 380 . + vsk. Einnig tvær extra sterkar Hardox efniskúffur (palla) á vagna og vörubíla á gamla verðinu. Fyrstur kemur, fyrstur fær. Veljum Íslenskt.

Vagnasmíðjan Eldshöfða 21 R.vík

s. 8946000

Húsbílar



Toyota Hilux /Ticher 230. Til sölu Ticher 230 pallhýsi árgærd 2016 á 5,8m og Toyota Hilux LUD72 árgærd 2017, ek. 20þ. á 4,9m. Selst saman á 10,7m. Tilbúinn m. öllu í ferðalagið. Upplýsingar í síma 864 7050.

Bátar



STÁLPLÖTUKRÓKAR TIL HANDFÆRAVEIDA.

25% afmælisafsláttur. Heimavík. s: 892-8655

Þjónusta

Garðyrkja

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

Hekklipping og umsjón grasflata fyrir sumarið !!! Sími: 7600231.

PROSTONE

- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir. **Uppýsingar í síma 868-2055**

Búslóðaflutningar

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

Bókhald

Rétta ehf.

Suðurlandsbraut 32
108 Reykjavík, Ísland

GSM. 00354 854 8080
Sími. 00354 516 8080

www.retta.is
olafur@retta.is



RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - 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

Til sölu



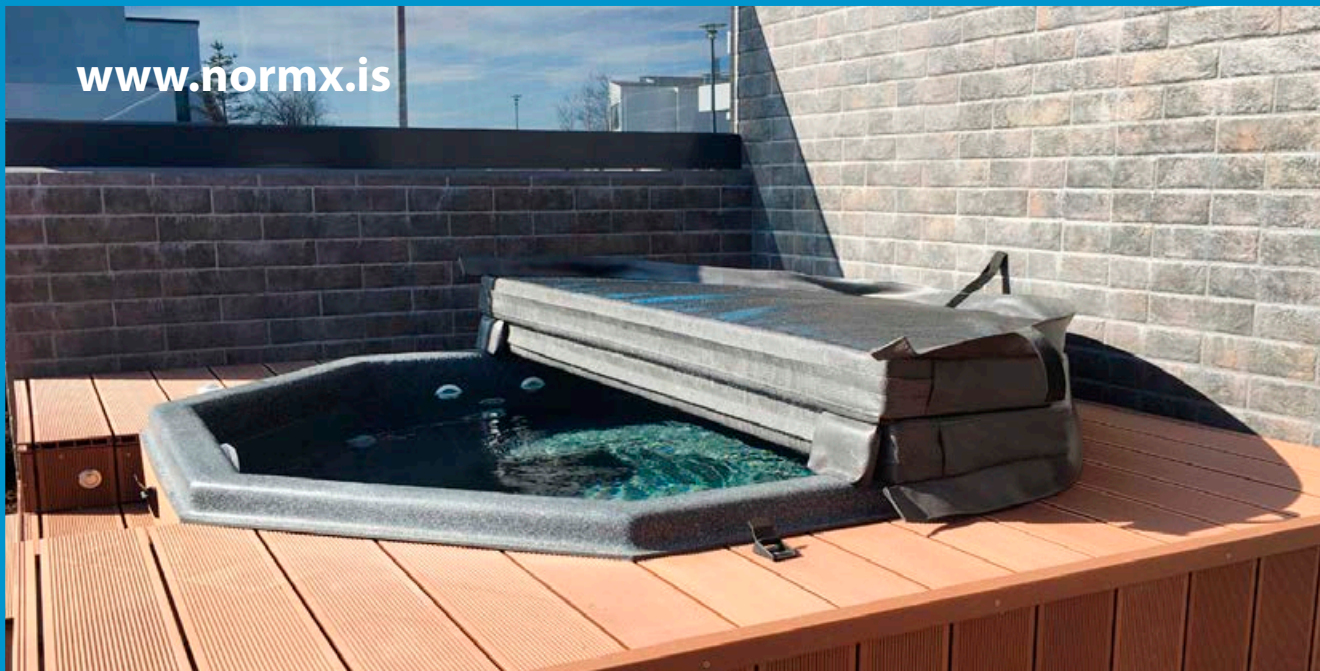
Öryggis- og fallvarnarbúnaður
Iðnaðarryksugur - Öruggar lausnir



VINNUPALLAR EHF

Smíðsbúð 10, 210 Garðabæ - s. 787 9933
vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is

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.



Snorraug



Gvendarlaug



Grettislaug



Unnarlaug



Geirslaug

NORMX

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

Húsviðhald



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Keypt
& Selt

Til sölu



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



Kassagítarar í úrvali Gítarinn
ehf Kassagítarar á tilboði
Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða
27 s 552 2125 www.gitarinn.is
gitarinn@gitarinn.is

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Ópið mán - fös 11-16, Skipholt
27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar &
Námskeið

Námskeið

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

Only/Áðeins 1-2 students/
nemendur/ per course! /hvert
námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir
Heilbrigðisstarfsfólk / Also Special
Courses for Health Staff. Enska
fyrir Leiðsögumenn/English and
Icelandic for Tourist Guides. Start/
Byrja: 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/ Stéttafélag
endurgreiða 75-90% gjalds. www.
iceschool.is - ff@icetrans.is -
facebook.com/fullordinsfraedslan
- Fullorðinsfræðslan-IceSchool,
Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

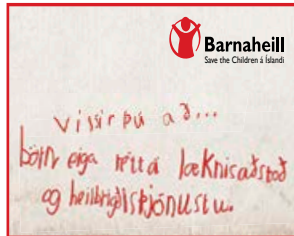
Rúmgóð 3ja herb. íbúð til leigu í 104
Rvk. Úppl. í síma: 869-4948.

Til leigu 2ja herb. íbúð með öllu
innbúi, á svæði 105 Rvk. Með góðu
útsýni yfir sundin og esjuna. Laus 1.
maí. Úppl. í síma 895-3475.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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



Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.
Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum
lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

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

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðapjónustuna,
afhendað fullklárað.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is



Gæðamúr ehf.

Gunnar Björn Jónsson
Löggiltur múrarmeistari
Sími: 845-4050
E-mail: gaedamur@gmail.com

Alhliða múrverk - Flísalagnir - Flotun - Steining

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

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál 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

ÞARET ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

Nú fer í hönd tími
frjókorna
– ert þú klár...



BLEPHACLEAN
– lausn við þurrum
augum, hvarmabólgu
og frjókornaofnæmi

BLEPHACLEAN eru hágæða blautklútar til að hreinsa mjúklega slím og húðskorpu af augnhvörmum og augnhárum. Þeir vinna vel á frjókornaofnæmi, hvarmabólgu og voggrís. Klútarnir innihalda rakagefandi og róandi efni sem draga úr bólgu og þrota á augnsvæði án þess að erta augu eða húð. **BLEPHACLEAN** er einu blautklútar sinnar tegundar sem eru klínískt sannaðir að virki og hafa verið prófaðir af bæði augnlæknum og húðlæknum.

BLEPHACLEAN innihalda meðal annars Hýalúrónsýru sem gefur raka, Iris Florentina rót sem er bólgueyðandi og Centella Asiatica rót sem flýttir fyrir gróanda, styrkir og eykur blóðflæði. **BLEPHACLEAN** blautklútar eru einnota, dauðhreinsaðir og án rotvarnarefna, ilmefna og sápu. Má nota fyrir ungabörn frá þriggja mánaða aldri.



BLEPHAGEL er kælandi vatnskennt gel til daglegar hreinsunar á viðkvæmum, þurrum eða klístruðum augnlokum og augnhárum. Það vinnur vel á hvarmabólgu og er prófað af bæði augnlæknum og húðsjúkdómalæknum. **BLEPHAGEL** er einnig rakagefandi og mýkjandi fyrir augnlokin án þess að hafa áhrif á náttúrulegt ph-gildi húðarinnar. Það er dauðhreinsað án rotvarnarefna, ilmefna og alkóhóls og hvorki feitt né klístrað.



**Ánægðari
augu** allan daginn

Náttúruleg vörn gegn augnþurrki

Thealoz eru einstakir augndropar sem viðhalda raka og verja augun fyrir þurrki á náttúrulegan hátt.

- Trehalósi kemur á jafnvægi og verndar frumur hornhimnu
- Hýalúrónsýra smyr og gefur langvarandi raka
- Karbómer fær gelið til að halda virkni enn lengur
- Sérstaklega milt fyrir augun
- Mælt með fyrir augnlinsur
- Án rotvarnarefna



Thealoz



Thealoz Duo



Thealoz Duo Gel



Sunnusmári – 201 Kópavogur

SÖLUSÝNING

Sunnudaginn 3. maí frá 14:00 -14:30
Sölumenn á staðnum

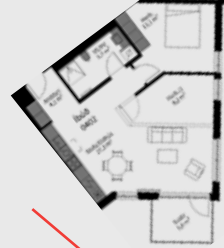
Yfir 100
íbúðir seldar

- Íbúð 403
 - 3ja herb íbúð
 - Verð 48,9 millj.
- Áætluð gr. byrði 195 þús
Miðað v. fyrstu kaup



Sunnusmári 19-21

- Íbúð 402
 - 2-3ja herb íbúð
 - Verð 46,9 millj.
- Áætluð gr. byrði 186 þús
Miðað v. fyrstu kaup



Sunnusmári 23

- Íbúð 403
- 3ja herb
- Verð 55,9 millj.



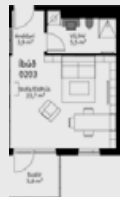
Sunnusmári 25

60+
LÚXUS
ÍBÚÐIR



- Íbúð 206
- 2ja herb íbúð
- Verð 36,9 millj.

Áætluð gr. byrði 157 þús
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 203
- Studio íbúð
- Verð 34,9 millj.

Áætluð gr. byrði 145 þús
Miðað v. fyrstu kaup



- Íbúð 202
- 2ja herb íbúð
- Verð 41,9 millj.

Nýr áfangi kominn í sölu

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

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:



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



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



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



Atti S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178
atti@miklaborg.is



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



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is



Kjartan Í. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignas
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

Pantaðu
söluskoðun
í dag
Hafið samband
í síma
663 4392



Rauðalækur 23

105 Reykjavík

5 herbergja íbúð með sérinnngangi
• Sérinnngangur, 3 svefnherbergi
• Rúmgóður bílskúr
• Stutt í skóla
• Stutt í sundlaug
• Vinsæl staðsetning

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

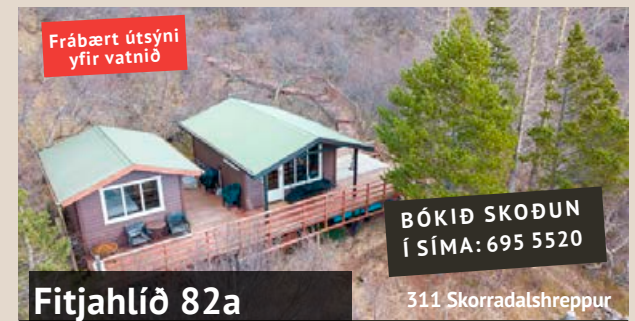


Ferjubakki 12

109 Reykjavík

Sérlega falleg 3ja herbergja á 2 hæð
• Staerð 98,3fm
• Gott skipulag, fm nýttast vel
• Íbúin ný máluð
• Nýtt gólfefni
• Afending við kaupsamning

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali



Fitjahlíð 82a

311 Skorradalshreppur

Vatnsbakklóð í Skorradal 22 fm hús
ásamt 10,5 fm svefnskála
• Endurnýjuð að innan, nýleg eldhúsinrétting og tæki
• Stúkað af fyrir herbergi í aðalhúsi
• 2500 fm leigulóð, tryggur samningur
• Kalt vatn og rafmagn / hitakútur

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Djáknabrúnir 7

801 Úthlíð

Heilsárshús í Úthlíð, með fallegu útsýni
• Heitt vatn og heitur pottur - gólfhiti
• Húsið byggt 2007
• Stór verönd er í kringum húsið
• Góðar geymslur

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

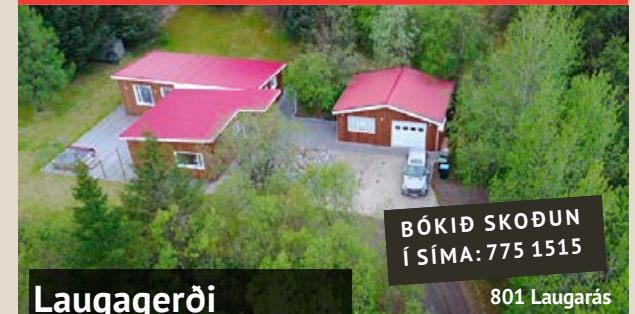


Austurbrúnir 20

801 Grimsnes

Glæsilegt heilsárshús í Ásgarðslandi
• 125 fm með gestahúsi, heitt vatn
• Mjög rúmgóð rými, tvö stór svefnherbergi
• Baðherbergi með hornbaðkari, sturtu og sauna
• Stórt alrými með mikillri lofthæð, glæsileg kamína
• Eldhús með miklu skáplássi, ísskápur og uppþvél
• 6694 fm eignarland

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Laugagerði

801 Laugarás

Glæsileg 197 fm eign á einni hæð
• 3 svefnherbergi
• 2 baðherbergi, þvottahúsi
• Stofur og eldhús
• Heitur pottur og stór lóð

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

Sýnum eftir pöntun
miðvikudaginn 6. maí frá kl 17:30 - 18:00

Bólstaðarhlíð 62
105 Reykjavík

Fallega 4-5 herb endaíbúð að stærð 114,7 fm

- Þrjú svefnherbergi, möguleiki á fjórða
- Geymsla 5,8 fm í kjallara
- Sameign ásamt húsi að utan lítur vel út
- Fjölskylduvæn og falleg íbúð í hverfi sem er mjög vinsælt
- Blómaskáli

Verð: **49,5 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jörunni í síma **893 9929**

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

NÝTT Í SÖLU

Sýnum eftir pöntun
þriðjudaginn 5. maí kl. 17:00 - 18:00

Álftahólar 6
111 Reykjavík

Sérlega falleg og björt íbúð á 3 hæð

- Útgengt úr stofu á suðursvalir
- Eldhús og bað endurnýjað
- Tengi fyrir þvottavél á baði
- Sameiginlegt þvottahús í kjallara
- Bílskúr

Verð: **39,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jörunni í síma **893 9929**

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

GLÆSILEGT ÚTSÝNI

OPIÐ HÚS
laugardaginn 2. maí milli 14:00 - 16:00

Kristnibraut 12
113 Reykjavík

Rúmgóð, björt og vel skipulögð 3ja herbergja endaíbúð á 3. hæð í lyftuhúsi.

- Einstakt útsýni upp til fjalla, út á haf og yfir borgina.
- Sér þvottahús innan íbúðar.
- Baðherbergi er nýtekið í gegn á afar smekklegan hátt!

Verð: **44,9 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma: **691 1931**

Óskar H. Bjarnason
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

OPIÐ HÚS
mánudaginn 4. maí frá kl 17:00 - 17:30

Uglugata 32
270 Mosfellsbær

Mjög vel skipulögð 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 bílgeymslu

Verð frá: **64,5 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Jóni Rafni í síma: **695 5520**

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

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Ennishvarf 8
203 Kópavogur

541 fm einbýlishús á tveimur hæðum

- 60 fm hesthús er neðar á lóðinni
- Vandaðar innréttingar og tæki
- Mikið útsýni

Verð: **159,9 millj.**

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

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 616 1313

Prastargata 1
107 Reykjavík

Sérlega fallegt einbýlishús í vesturbænum

- Endurbýgt í upprunalegum stíl
- Stofa, borðstofa og eldhús á miðhæð
- Möguleiki á 2 svefnherbergjum
- Hiti í gólfum, 2 snyrtingar
- Afgirtur pallur klæddur harðvið

Verð: **79,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **Fríðrik P. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s.616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

INNRETTUÐ SÝNINGARÍBÚÐ

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Sogavegur 73 - 77
108 Reykjavík

Nýjar og vandaðar íbúðir í 3ja hæða lyftuhúsi

- Stæði í bílgeymslu
- Bílskúrar fylgja stærri íbúðum
- Margar íbúðir með séringgangi
- Afhent júní/júlí 2020

Verð frá: **39,9 millj.**

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

102 Reykjavík

Nýjar íbúðir við Hlíðarenda til sölu
Valshlíð - Fálkahlíð - Smyrilshlíð

OPIÐ HÚS | Sunnudag frá kl. 15 til 16
Sýningar íbúð í Fálkahlíð 2

PANTIÐ EINKASKOÐUN
hjá Jason í síma **775 1515**

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

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



Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáid nánari upplýsingar:

Ólafur Finnbogason lögg. fasteignasali Sími: 822 2307 olafur@miklaborg.is	Gunnar S. Jónsson lögg. fasteignasali Sími: 899 5856 gunnar@miklaborg.is	Jason Ólafsson lögg. fasteignasali Sími: 775 1515 jko@miklaborg.is	Jörunn Skúladóttir lögg. fasteignasali Sími: 845 8958 jorunn@miklaborg.is	Svan G. Guðlaugsson lögg. fasteignasali Sími: 697 9300 svan@miklaborg.is	Páll Þórólfsson lögg. fasteignasali Sími: 893 9929 pall@miklaborg.is	Atti S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali Sími: 899 1178 attli@miklaborg.is	Þórhallur Biering lögg. fasteignasali Sími: 896 8232 thorhallurb@miklaborg.is



Stefán Ragnar hefur oft spilað konserta með Sinfóníuhljómsveit Íslands og segir það alltaf gaman. Hér er hann í Hörpu árið 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ímyndar sér íbúðina sem geimskip

Stefán Ragnar Höskuldsson flautuleikari segir það hafa hvarflað að sér að fljúga til Íslands með fjölskylduna þegar COVID-19 ógnin kom upp í Bandaríkjunum. En ákvað að þreyja ástandið – innanhúss.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Víð hugsum núna bara um að halda heilsunni og förum einungis út á svalir. Fáum allar vörur sendar heim að dyrum og þvóm þær og sprittum þegar við tökum þær upp. Maður ímyndar sér að íbúðin sé eins og geimskip, þar komi ekkert inn sem getur skapað ójafnvægi. Þetta er vöðu skritinn tími," segir Stefán Ragnar Höskuldsson sem býr í Chicago með konu sinni Natalie og börnum þeirra, Alexander Stefánsyni þriggja ára og Veru Stefánsdóttur sem er ellefu mánaða. „Mér datt í hug að fljúga heim með fólkið mitt í byrjun ástandsins en Ísland er ekki laust við COVID-19 heldur.“ Stefán Ragnar er sólóflautuleik-

ari hinnar heimsþekktu sinfóníuhljómsveitar Chicagoborgar en segir starfsemi sveitarinnar liggja niðri núna og óvíst hvenær hún hefjist aftur, enda samkomubann í gildi. Hann er samt ekki iðjulus því hann kennir flautuleik gegnum netið. „Ég kenni alltaf dálítið mikið og hef ofsalega gaman af því. Hef haft góða kennara sjálfur og lit til þeirra sem ég lærði hjá. Núna er ég með þrjá nemendur. Nota app sem heitir Zoom vídeó sem er aðeins fullkomnara en Skype. Svo reyni ég að æfa mig líka og halda mér í formi því starfið mitt útheimtir einbeitingu og elju.“

Natalie er sjálfstætt starfandi fagottleikari og Stefán Ragnar segir bæði börnin þeirra greinilega hafa gaman af músík. „Alexander er ekki búinn að velja hljóðfæri en er alltaf að hlusta á eitthvað. Hann á fiðlu og hefur mjög gaman af henni og Vera dillar sér við tónlist.“

Fær borgað allan tímann

Það var árið 2016 sem Stefán Ragnar hóf leik á fyrstu flautu í Chicago-sinfóníunni, þegar hann flutti sig úr sömu stöðu frá Metropolitan-hljómsveitinni í New York. Hann segir það að mörgu leyti hafa verið skref upp á við. „Í óperuhljómsveit er maður að spila undir hjá söngvurum. Maður fær jú sólótaekifæri en ekkert í líkingu við þau sem boðið er upp á hjá sinfóníuhljómsveit þar sem þau eru mörg ofsalega flott og þar leggur maður meira til persónulega. Eg hef spilað mörg falleg og skemmtileg óperuverk og það er sérstakt að fá líka tækifæri til að spila sinfóníutónlist.“

Hann viðurkennir þó að það vori fyrr í New York. „Hér í Chicago er oft kalt fram í lok maí, við erum svo norðarlega. Síðustu daga höfum við samt getað notið útivistar á svölunum og það hefur verið góð tilbreyting frá innverunni!“

Stefán Ragnar kveðst hafa verið á fullum launum hjá Chicago-sinfóníunni fram að páskum og síðan skertum. „Chicago-sinfónían hefur ákveðinn sess innan menningargeirans í Norður-Ameríku og orðspor hennar er einstakt. Hún hóf feril sinn 1891 og hann hefur verið farsæll, enda hefur sveitin haft úrvalsstjórnendur, eins og Fritz Reiner, Georg Solti og Daniel Barenboim, núna er það Riccardo Muti.“

Nördaskapurinn skilaði miklu

Stefán Ragnar er fæddur í Neskaupstað en flutti á Reyðarfjörð með fjölskyldu sinni átta ára gamall. Flautunni segist hann hafa kynnst gegnum frænku sína í Neskaupstað, Hildi Þórðardóttur. „Hildur tók mig í fyrsta flaututímamann og þeir urðu fleiri. Ég náði góðum tóni og féll fyrir flautunni. Eftir það kom ekkert annað hljóðfæri til greina hjá mér, þó ég prófaði fleiri. Þetta var byrjunin á ævintýrinu.“

Velgengni sína í tónlistinni telur hann því að þakka að hann hafi verið duglegur að æfa sig sem

strákur og natinn við það sem hann var að gera. „Svo fékk ég geysilegan stuðning hjá foreldrum mínum, Höskuldi Stefánsyni og Höllu Valgerði Stefánsdóttur. Frá því ég var níu ára keyrði pabbi mig mánaðarlega frá Reyðarfirði til Reykjavíkur í nokkur ár svo ég gæti lært hjá Bernharði Wilkinson, einum besta flautuleikara landsins á þeim tíma.“ lýsir Stefán Ragnar og hlær þegar hann er spurður hvort það hafi ekki þótt mikið dekur í hans heimabæ. „Órugglega, en ég varð aldrei fyrir aðkasti út af því. Ég var auðvitað óttalegt nörd og svolitíð út af fyrir mig en sá nördaskapur skilaði mér miklu. Sé alltaf betur og betur hvað Benni gaf mér mikið, hann byrjaði svo snemma að kenna mér ótrúlega góða hluti, ekki bara á flautu, hann kenndi mér hljómfærði, tónfræði, sögu – hann kenndi mér allt. Þegar ég kom í Tónlistarskólann í Reykjavík árið 1991 var ég mjög vel skólaður, búinn að vera í einkatímum hjá Benna.“

Pabbi var með húsgagnaverslun á Reyðarfirði og gat notað Reykjavíkurferðirnar til ýmissa erinda í sambandi við þann rekstur.“

Eftir Tónlistarskólann í Reykjavík hélt Stefán Ragnar til Manchester í framhaldsnám í Royal Northern College of Music. „Ég bjó í London í nokkur ár eftir dvölinni í Manchester og var þar í einkatímum. Var svona að leita fyrir mér í Englandi en það gekk ekki alveg eins og ég vildi,“ lýsir hann. „Svo urðu persónulegar kringumstæður til þess að ég fór til New York og þar var eins og opnuðust dyr fyrir mér, ég hittí fólk sem hvatti mig áfram þannig að ég fór að prufuspila árið 2003 og ári seinna var ég tekinn inn í Metropolitan.“

Ógleymanlegir tónleikar

Stefán Ragnar segir tónlistarbakteríuna úr báðum ættum. „Pabbi spilaði á ýmis hljóðfæri, hann var organisti og kórstjóri í kirkjunni í Neskaupstað og stjórnaði lúðra-



FRÁ ÞVI ÉG VAR NÍU ÁRA

KEYRÐI PABBI MIG MÁNAÐARLEGA FRÁ REYÐARFIRÐI TIL REYKJAVÍKUR Í

NOKKUR ÁR SVO ÉG GÆTI LÆRT HJÁ BERNHARÐI

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

WILKINSON, EINUM BESTA FLAUTULEIKARA LANDSINS Á ÞEIM TÍMA.

**Skráðu þig á póstlistann og
fáðu Fréttablaðið sent rafrænt
á hverjum morgni**



**Skráðu þig á frettabladid.is,
á Facebook síðu Fréttablaðsins
eða skannaðu QR kóðann**

FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins

TÍMAMÓT



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Oddur K. Sæmundsson

skipstjóri,
Heiðarhorni 18, Keflavík,

lést á líknardeild HSS, laugardaginn
25. apríl sl. Í ljósi þjóðfélagsaðstæðna fer
útför hans fram að viðstöddum nánustu aðstandendum
þann 7. maí. Minningarathöfn verður auglýst og haldin síðar.

Jónína Guðmundsdóttir

Helga Jóhanna Oddsdóttir **Einar Jónsson**
Guðmundur J. Oddsson **Guðrún Mjöll Ólafsdóttir**
Sæmundur J. Oddsson **Edda Björk Pétursdóttir**
og barnabörnin.



Innilegar þakkir fyrir alla samúð
og hlýjar kveðjur vegna andláts
og útfarar eiginmanns míns,
Steingrims Baldurssonar

Sérstakar þakkir fær starfsfólk
heimahjúkrunar Háaleitishverfis sem
annaðist hann af alúð í veikindum
síðustu ára.

Fyrir hönd aðstandenda,
Friða Vala Ásbjörnsdóttir



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir,
sonur, bróðir, mágur og afi,

Óskar Hafsteinn Friðriksson

Birkiteigi 7, Keflavík,

lést á Hrafnistu Nesvöllum,
mánudaginn 20. apríl. Útförin fer fram
frá Keflavíkurkirkju, miðvikudaginn 6. maí kl. 13.
Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur
viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt af
Facebook-síðu Þórunnar Kolbrúnar Árnadóttur.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem
vildu minnast hans er bent á Parkisonsamtökin.

Þórunn Kolbrún Árnadóttir

Árni Grétar Óskarsson **Unnur Helga Snorradóttir**
Karólína Björg Óskarsdóttir **Sigurður Guðjónsson**
Friðrik Guðni Óskarsson **Aldís Sif Bjarnadóttir**
Þórey Jóhanna Óskarsdóttir **Haukur Óli Snorrason**
Katrín Ósk Óskarsdóttir
Friðrik Grétar Óskarsson **Karólína Guðnadóttir**
Guðný Svava Friðriksdóttir **Valur S. Ingimundarson**
Kristinn Geir Friðriksson **Björg Hilmarsdóttir**
og barnabörn.



Elskulegur sambýlismaður og vinur,
pabbi, tengdapabbi, afi og langafi,

Sigurður Stefánsson

fv. framkvæmdastjóri
frá Ártúni Hjaltastaðarþinghá,
Steinahlíð 1, Egilsstöðum,

lést aðfaranótt 28. apríl sl. á hjúkrunar-
heimilinu Dyngju á Egilsstöðum. Útför fer fram
frá Egilsstaðakirkju miðvikudaginn 6. maí kl. 14.00.
Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu ættingjar við
athöfn í kirkjunni en athöfninni verður streymt á slóðinni:
<https://egilsstadaprestakall.com/youtube/>.
Aðstandendur þakka starfsfólki á Dyngju fyrir alúð og
umhyggju. Einnig þökkum við auðsýnda samúð og hlýhug.

Guðný Kjartansdóttir

Ingibjörg Sigurðardóttir **Jón Hlíðdal Sigbjörnsson**
Fjóla Malen Sigurðardóttir **Blædis Dögg Guðjónsdóttir**
Sigurþór Sigurðarson **Jóhanna Harðardóttir**
Stefán Sigurðsson **börn, barnabörn og barnabarnabörn.**

Ung skáld í Fjallabyggð

Nemendur Grunnskóla Fjallabyggðar eru öðrum jafnöldrum hagameltari, samkvæmt úrslitum í vísnaðsamkeppni grunnskólanema sem lýst er í nýju hefti Stuðlabergs.

Tveir vinningshafar af þremur í Vísuþotni, vísnaðsamkeppni grunnskólanema, eru íbúar Fjallabyggðar og af níu vísuðum úr keppninni sem birtar eru í nýjasta hefti Stuðlabergs eru fjórir botnar frá nemendum grunnskólans þar. Hagmælska er þó ekki inntökuskilyrði í skólann að sögn Erlu Gunnlaugsdóttur skólustjóra og þó hún sé í kvæðamannafélaginu í Fjallabyggð þakkar hún sér ekki þennan árangur heldur bendir á kennara. Ég byrja á að heyra í Guðnýju Róbertsdóttur.

„Það hefur alltaf verið mikill áhugi hér fyrir norðan fyrir kveðskap og hann hefur smitast inn í grunnskólann. Því hefur verið vilji til að taka þátt í vísnaðsamkeppni grunnskólanema,“ segir Guðný sem hefur kennt börnum á yngsta stigi við Grunnskólann í Fjallabyggð í mörg ár. „Við erum nokkrir



Halldóra og Guðný eru meðal kennara sem halda skáldneistanum á lífi í skólanum.

Vinningsbotnar úr Fjallabyggð

*Heim ég fer með léttu lund,
leik mér eftir skóla.
Fæ mér drykk og fer í sund,
fer svo út að hjóla.*

Aron Óli Ödduson,
nemandi í 4. bekk

*Manna verk er mengun öll,
margt sem þarf að laga.
Stöndum upp og stöðvum spjöll,
stefnum á betri daga.*

Helena Reykjalín Jónsdóttir,
nemandi í 9. bekk.

kennarar viðloðandi Þjóðlagasetur Bjarna Þorsteinssonar og Kvæðamannafélagið Rímu í Fjallabyggð sem höfum áhuga á kvæðamennsku og ást á góðum ljóðum. Þetta er ekkert í stefnu skólans en áhuginn smitar út frá sér því okkur finnst þetta svo skemmtilegt. Fyrir þórrablótið kennum við börnunum Yfir kaldan eyðisand, Höldum gleði hátt á loft, Hér er ekkert hrafnabing og Austankaldinn á oss blés, lög sem koma sjálfkrafa upp í hugann. Svona gerist þetta bara.“

Guðný segir aðallega eldra fólk í kvæðamannafélaginu en þó séu tvö börn í 7. bekk byrjuð að kveða með, Víkingur og Kolfinna. „Fyrir þremur árum kom upp sú hugmynd að taka upp kvæðalög og varpa þeim úr kirkju-turninum út yfir bæinn. Þetta efni var spilað tvisvar á dag í júlímánuði. Meðal söngvara voru þrjár ungar stelpur sem

sungu Uppi í háa hamrinum. Það er ýmislegt brasað hér!“

Skólafólkið fylgist með komu fuglanna á vorin og nú eru börnin í 1. og 2. bekk að æfa fallett kvæðalag, Fuglinn undir bjarginu sem Ólína Þorvarðardóttir syngur á DVD-diski, útgefnum af Þjóðlagasetrinu, að sögn Guðnýjar. „Þó Þjóðlagasetrið sé lokað að vetrinum eru nemendur skólans alltaf velkomnir þangað þegar þess er óskað og þeir fara líka reglulega í Ljóðasetrið þar sem Þórarinn Hannesson, stofnandi þess, tekur vel á móti þeim. Þetta hefur allt áhrif.“

Þar sem Guðný hafði fengið aðvörun frá Erlu skólustjóra um blaðaviðtalið bað hún börnin að nota síðasta korter skóladagsins til að setja saman vísu. „Ég hjálpaði þeim aðeins en mest er frá þeim,“ segir hún. Svona er vísan:

*Veiran hún er ekki góð
Allt að fara í klessu.
Við erum nú að verða óð
yfir öllu þessu.*

Tvær línur voru komnar í næsta erindi en ekki vannst tími til að ljúka því.

*Bráðum batnar ástandið
Börnin koma saman.*

„Við bjóðum lesendum að botna en börnin ætluðu að láta þriðju línu enda á frið og fjórðu línu á gaman!“ segir Guðný að lokum.

Nýbúar góð skáld

Halldóra Elíasdóttir er kennari á unglíngastigi í Grunnskóla Fjallabyggðar. Hún segist hafa alist upp við kveðskap, bæði heima og í sveitinni hjá afa og ömmu í Langhúsum í Fljótum. „Ljóðagerð liggur vel fyrir mörgum krökkum hér,“ segir Halldóra og minnst á ljóðakeppni sem Þórarinn í Ljóðasetrinu efni árlega til.

Þar sé einkum um órímuð ljóð að ræða, ort út frá málverkum og myndum, stelpur í 8. til 10. bekk hafi verið í meirihluta vinningshafa í ár. Nýbúar fái að skrifa ljóðin á sínu tungumáli sem svo séu þýdd. „Mörg góð ljóð hafa komið frá þeim hópi,“ lýsir hún.

Halldóra kveðst líka leggja vísnaðsamkeppni grunnskólanna fyrir í öllum bekkjum, þar eigi að botna fyrriparta og sumir nemendur hafi áhuga á að gera það vel. „Ég hef hvatt þá nemendur áfram. Við fengum sérstakar þakkir frá Menntamálastofnun núna. Það var ánægjulegt.“

gun@frettabladid.is



Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

Erla Kristófersdóttir

Álftamýri 59,

lést á Landakoti þann 8. apríl.
Vegna aðstæðna mun útförin fara fram
mánudaginn 4. maí kl. 13.00 í kyrrþey. Hægt
verður að fylgjast með athöfninni á slóðinni www.bui.is.
Hjartans þakkir sendum við starfsmönnum á B4 á
Landspítalanum Fossvogi og K1 á Landakoti fyrir einstaka
umönnun og hlýju.

Hörður Ívarsson

Geir Harðarson **Helga Þóra Jónasdóttir**
Drífa Harðardóttir **Hinrik Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæra eiginkona,
systir og mágkona,

Kristín Ragnarsdóttir

Garðabraut 2a, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsinu á Akranesi 17. apríl
2020. Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu
mun útför hennar fara fram í kyrrþey,
þriðjudaginn 5. maí 2020 kl. 13.00 frá Akranesirkirkju,
með nánustu ættingjum. Athöfninni verður einnig streymt
frá Akranesirkirkju á vefslóðinni: www.akranesirkirja.is

Grettir Ásmundur Hákonarson

Friða Ragnarsdóttir **Ásgeir Rafn Guðmundsson**
Ragna Ragnarsdóttir **Helgi Þróstur Guðnason**
Birna Ragnarsdóttir **Kristinn Eiríksson**
Leó Ragnarsson **Halldóra S. Gylfadóttir**

Til að birta andláts-, útfarar- eða
þakkartilkygningar í Fréttablaðinu þarf að
senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is
eða hringja í síma 550 5055.

ÞETTA GERÐIST: 2. MAÍ 1942

Háðungarsýning var tekin niður

Jónas Jónasson frá Hriflu lét þennan dag árið 1942 taka niður háðungarsýningu á verkum íslenskra listamanna, sem hann hafði sjálfur sett upp til að sýna hversu áttavilltir þeir væru og hættulegir íslenskra menningu sannra Íslendinga. Þetta voru myndir „klessumálara“ eins og hann kallaði þá Gunnlaug Scheving, Jóhann Briem, Jón Engilberts, Jón Stefánsson og Þorvald Skúlason. Hann ritaði grein í Tímann þar sem hann úthúðaði list þessara myndgerðarmanna, eins og



Jónas Jónasson frá Hriflu

hann nefndi þá líka og sagði þar meðal annars: „Hér á að gera byltingu. Það á að troða undir fótum þá heilbrigðu og snjöllu listþróun sem hér hefur orðið frá aldamótum og þar til hugsjónir klessugerðarinnar tóku að sjúka álfuna...“



Margar myndir Gunnlaugs Scheving sýndu sjómenn að störfum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í fyrstu setti Jónas sýninguna upp í Alþingishúsinu en flutti hana svo seint í apríl í útstillingarglugga verslunarinnar Gefjunar í Austurstræti, þar sem hún hékk í nokkra daga, eða til 2. maí. Þá kom hann þar í staðinn fyrir verkum sem að hans mati voru eins og þau áttu að vera. Þau voru eftir Ásgrím Jónsson, Gunnlaug Blöndal, Jóhannes Kjarval, Ríkarð Jónsson, Sigurð Guðmundsson og Þórarinn B. Þorláksson. Einnig var þar málverk eftir Jón Stefánsson, hann átti

myndir á báðum sýningunum.

Upphaf þessara atburða er rakið til bréfs sem nokkrir íslenskir listamenn sendu Alþingi vegna kaupa íslenskra ríkisins á listaverkum. Þótti þeim miður að ríkið legði áherslu á frásagnarlist með þjóðlegu myndefni en sneiddi hjá verkum samtímalistamanna. Þá hófst mikil deila milli listamannanna ungu og menntamálaráðs, undir forystu Jónasar.

Heimild: Ísland í aldanna rás



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Þorvaldur Jónsson
skipamiðlari,

lést á líknardeild Landspítalans, miðvikudaginn 29. apríl.
Útförin verður auglýst síðar.

Áslaug Þorvaldsdóttir
Guðrún Marta Þorvaldsdóttir
Elsa Sigríður Þorvaldsdóttir
Anna Katrín Þorvaldsdóttir
Þorvaldur Þór Þorvaldsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg systir okkar, mágkona og frænka,

Klara Jóhanna Ottósdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á krabbameinsdeild Landspítalans þriðjudaginn 28. apríl.
Útförin fer fram í kyrrþey sökum aðstæðna.

Ólafur Þór Ottósson
Helga Björg Sigurðardóttir
Aðalheiður Björk Ottósdóttir
Ása Hrund Ottósdóttir
Katrín Alexandra, Ottó Gauti, Birgitta Rún og Júlía Gurrý



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, vináttu og hlýjar kveðjur vegna andláts ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Þorgerður Kolbeinsdóttir
frá Stóra-Ási.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Vitatorgs Hrafnistu í Reykjavík fyrir alúð og umhyggju síðustu ára.

Guðrún Helga Andrésdóttir
Heiðveig Andrésdóttir
Kristján Andrés
Kolbeinn Andrés
Hallveig Andrésdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elísabet Ballington

Vestursíðu 9, Akureyri,

lést á Öldrunarheimilinu Lögmannshlíð 19. apríl. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu mun útförin fara fram í kyrrþey. Starfsfólki Bandagerðis, Lögmannshlíð, eru færðar hjartans þakkir.

Margrét Þórisdóttir
Sigurlína Þórisdóttir Byron
Þorgerður Þórisdóttir
Þorvaldur Þórisson
Þórir Börkur Þórisson
Vaka Þórisdóttir
Olgeir Haraldsson
Jonathan Byron
Líney Skarphéðinsdóttir
Erna Kristín Sigmundsdóttir
Hörður Harðarson
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Jónína Bryndis Jónsdóttir

lést á dvalarheimilinu Höfða þriðjudaginn 28. apríl.
Jarðsungið verður frá Akranesarkirkju fimmtudaginn 7. maí kl. 13.00.

Vegna sérstakra aðstæðna í þjóðfélaginu og fjöldatakmárkana verður streymt úr kirkjunni, sjá vefslóð: www.akranesarkirkja.is

Sérstakar þakkir fær starfsfólki Höfða fyrir einstaka umönnun og hlýju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst hennar er bent á dvalarheimili Höfða.

Guðjón Smári Agnarsson
Guðfinna Björk Agnarssdóttir
Ólóf Agnarssdóttir
Björg Agnarssdóttir
Sigurður Sævar Sigurðsson
Sigurjón Skúlason
Þór Arnar Gunnarsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær bróðir minn og frændi okkar,

Gísli Þór Þorgeirsson

frá Patreksfirði,

lést á Dvalarheimilinu Höfða, Akranesi, þann 24. apríl síðastliðinn. Útförin fer fram frá Akranesarkirkju miðvikudaginn 6. maí klukkan 13.

Í ljósi aðstæðna verður aðeins nánasta fjölskylda viðstödd athöfnina, en henni verður streymt úr kirkjunni á slóðinni akranesarkirkja.is. Aðstandendur vilja þakka starfsfólkinu á Höfða fyrir kærleiksrika umönnun.

Dagný Björk Þorgeirsdóttir
Jósef Gunnar Sigþórsson
Þórey Sigþórsdóttir
Sólrun Guðjónsdóttir
Svava Hrund Guðjónsdóttir
Mjöll Guðjónsdóttir
Guðmundur Ingþór Guðjónsson
og fjölskyldur.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar og afi,

Guðmundur Kolbeinn Víkar Finnþogason

Heiðarbrún 7, Hveragerði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands 17. apríl. Útför fer fram í kyrrþey föstudaginn 8. maí. Streymt verður frá athöfninni. Upplýsingar veita aðstandendur.

Guðný Elin Snorraddóttir
Finnbogi Víkar Guðmundsson
Kolbrún Ósk Guðmundsdóttir
Bryndis Malín Sigurðardóttir
Arni Víkar Sigurðsson



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ágústa Ragnhildur Benediktsdóttir

var jarðsungið frá Neskirkju 24. apríl og jarðsett á Ísafirði sama dag.

Við þökkum allar samúðarkveðjurnar og þá væntumþykju sem okkur hefur verið sýnd.

Sérstakar þakkir til sr. Skúla Ólafssonar og starfsfólks Neskirkju, starfsfólks Útfararstofu kirkjugarðanna og sr. Magnúsar Erlingssonar og Elvars Ingasonar fyrir ómetanlega aðstoð á erfiðum tímum. Minningarathöfn mun fara fram í Ísafjarðarkirkju þegar aðstæður leyfa.

Bjarni Lindal Gestsson

Kristján Þór Bjarnason
Auður Bjarnadóttir
Jóna Símonía Bjarnadóttir
Guðný Kristín Bjarnadóttir
Ingibjartur Ingason
Þorsteinn Traustason
Jónas Hallur Finnþogason
barnabörn og langömmubörn.



Elsku mamma mín og amma okkar,

Sigurlaug Gísladóttir

frá Þórisdal í Lóni, Skólbraut 5, Seltjarnarnesi,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni 25. apríl sl. Útför fer fram í kyrrþey frá Neskirkju við Hagatorg þann 14. maí nk.

Sigrún Halla Gísladóttir
Sverrir Örn Arnarson
Sólveig Arnardóttir
Sigurlaug Björg Stefánsdóttir
og fjölskyldur.



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

Snorri H Ó Aðalsteinsson

Cheney WA USA,

lést mánudaginn 6. apríl síðastliðinn.

Sigrún S Bender Aðalsteinsson
Ásgeir Aðalsteinsson
Agnar S Aðalsteinsson
Axel Aðalsteinsson
Snorri H Aðalsteinsson
barnabörn, barnabarnabörn og systkini.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristjana Esther Jónsdóttir

Sóltúni 2,

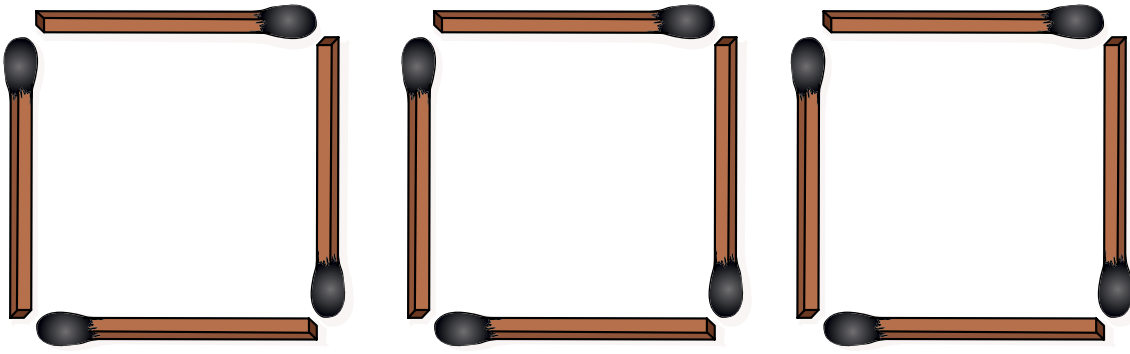
lést að morgni miðvikudagsins 29. apríl. Útförin mun fara fram í kyrrþey.

Einlæg þakkir til starfsfólks Sóltúns fyrir góða umönnun.

Binna Hlökkversdóttir
Erna Hlökkversdóttir
Róbert Hlökkversson
Valþór Hlökkversson
Jódis Hlökkversdóttir
Bryndis Hlökkversdóttir
Jón Hrafn Hlökkversson
Orri Vignir Hlökkversson
Hlökkver Hlökkversson
Torfi Haraldsson
Niels Chr. Nielsen
Ingibjörg Gardarsdóttir
Guðrún Gunnarsdóttir
Gunnar Gunnarsson
Stefán Kalmansson
Elsa D. Gísladóttir
Helga Dagný Árnadóttir
Þorbjörg Valdis Kristjánsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.

KRAKKAR



Konráð ⁴⁰² og félagar á ferð og flugi

„Þetta finnst mér gaman, eldspýtnapraut!“ sagði Lísaloppa og ljómaði öll. Ekki var Kata jafn ánægð. „Þú og þínar eldspýtnaprautir,“ sagði hún öflug. „Þér finnst

þær bara skemmtilegar af því að þú ert betri í þeim en við,“ bætti hún við. „Sko,“ sagði Lísaloppa. „Hérna eru þrjár jafn stórir ferhyrningar, getur þú fært til aðeins tvær eldspýtur svo úr verði klukkan 30 mínútur yfir fjögur?“ Róbert horfði vantrúaður á eldspýtnaprautina. „Það er ekkert hægt að leysa

þessa þraut,“ sagði hann full. „Svona nú,“ sagði Lísaloppa. „Þið getið nú reynt að leysa þessa þraut.“ „Nei,“ sagði Kata öflug. „Ég neita að leysa fleiri eldspýtnaprautir.“ „Þér gekk nú ekkert svo illa með þá síðustu var það nokkuð?“ sagði Lísaloppa. Kata hugsaði sig um smá stund. „Allt í lagi,“ sagði hún stundarhátt og það mátti heyra að keppnissemi var komið í hana. „Upp með ermarnar, við leysum þetta.“

Getur þú leyst þessa eldspýtnapraut?



? Það má aðeins færa tvær eldspýtur til að mynda klukkuna 30 mínútur yfir fjögur. Ekki má brjóta né beygja neina eldspýtu. ?

Listaverkið

Karen Erla Stefánsdóttir bjó til þessa mynd af páfagauknum Bláum úr teiknimyndinni Rio.



Máni og Róbert. „Við vorum að leika tröll og hlupum hratt en mamma náði okkur. Svo földum við okkur.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

Þurfum að byggja fluguspítala

Tveir drengir eru að leika sér á stórra grasflöt og þar eru greinar sem einhver hefur klippt af runnum og trjám nýlega. Svo eru rólur og rennibraut þar líka og það er sól og vor og gott veður. Drengirnir hafa komið á hjólunum sínum og fara greinilega vel með þau. Þeir heita Róbert Aron og Adrian Máni og eru kallaðir Róbert og Máni. Róbert er fimm ára og Máni fjögurra.

ÞEGAR ÉG VERÐ STÓR ÆTLA ÉG AÐ LÆRA AÐ FLJÚGA ÞYRLU.

Róbert

ÉG ÆTLA AÐ VERÐA RUSLA-MAÐUR OG KEYRA RUSLABÍL.

Máni

Eruð þið miklir vinir, strákar?

Róbert: Við erum bræður og líka vinir.

Sláist þið aldrei?

Máni: Nei, við bara leikum.

Róbert: Svo skoðum við alls konar í náttúrunni, skeljar og pöddur.

Hafið þið séð eitthvað merkilegt nýlega?

Róbert: Við sáum flugu í gær á svölunum okkar. Hún var stór.

Máni: Já, það voru svona armar á henni (býr til V úr tveimur puttum).

Ætlaði hún að stinga ykkur?

Róbert: Nei, hún var reyndar úti og við vorum inni.

Máni: Hún heyrði heldur ekkert. En við sáum aðra og hún var slösuð.

Fóruð þið með hana á spítala?

Róbert: Nei, ég veit ekki um neinn fluguspítala.

Máni: Við þurfum að byggja fluguspítala. En það eru drekaflugur á Kanarí. Þær eru flottar.

Hafið þið eitthvað farið í göngu nýlega?

Máni: Já, í Laugardalinn. Við vorum að leika tröll og hlupum hratt en mamma náði okkur. Svo földum við okkur.

Róbert: Svo fórum við í fjöru í gær, nýja fjöru og við höfum líka farið upp á fjall sem er langt í burtu.

(Meðan við spjöllum saman eru þeir bræður að leika sér með greinarnar og Máni fer ferð eftir ferð með fullt fang af þeim upp í turninn fyrir ofan rennibrautina.)

Róbert snýr sér að bróður sínum: Má ég greyma prik í húsinu þínu, Máni?

Já, svarar Máni og klifrar enn eina ferð upp í turninn. Allt í einu kallar hann: Hjálp, ég er í vandræðum. Ég er fastur.

Við sem erum nærstödd veltum fyrir okkur hvort við verðum að panta þyrlu, Diddi ljósmyndari stingur upp á þyrlu Hvolpasveitarinnar.

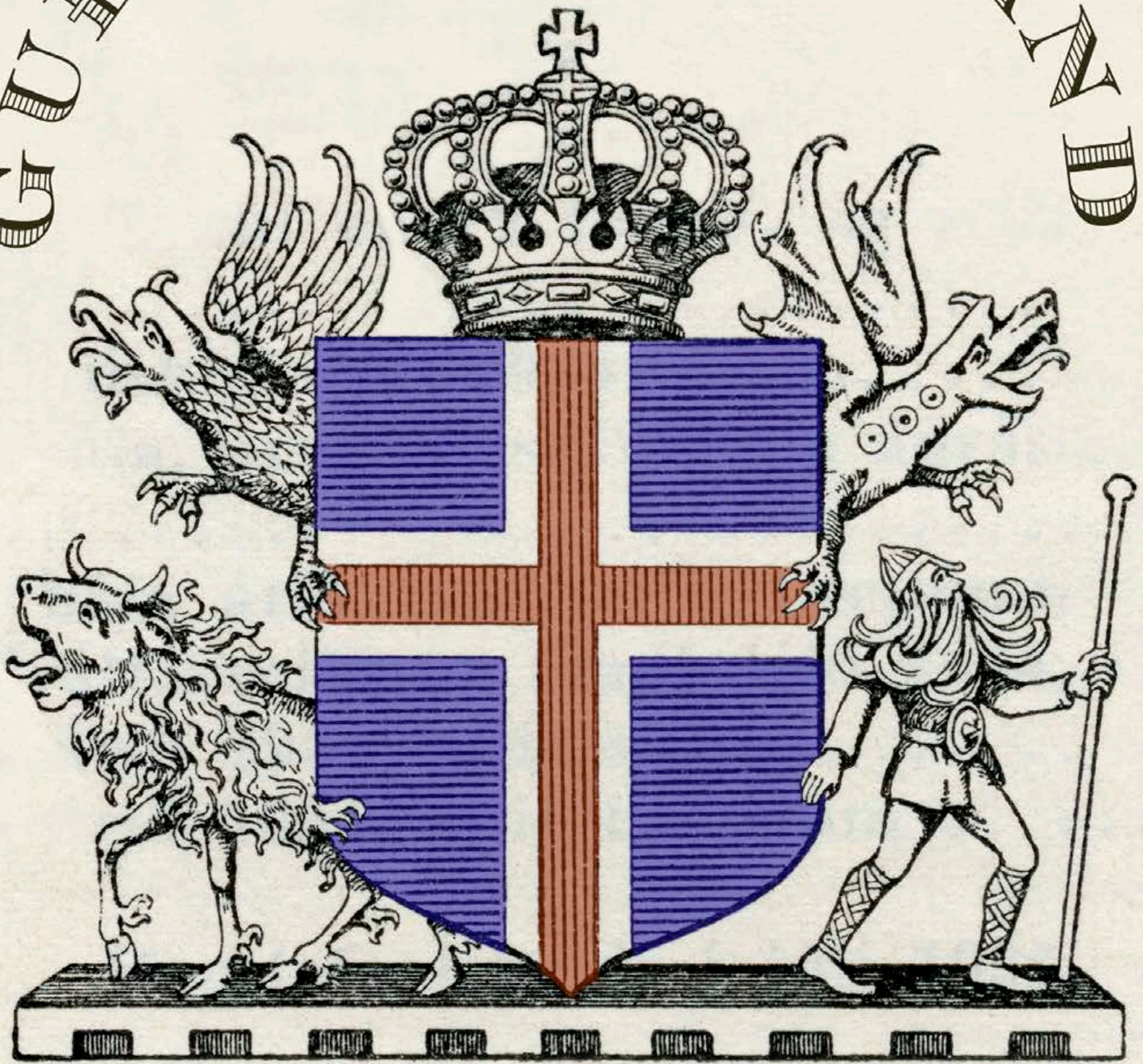
Róbert: Þegar ég verð stór ætla ég að læra að fljúga þyrlu.

Máni: Ég ætla að verða ruslamaður og keyra ruslabíl.

Lausn á gátunni

Það er ekkert hægt að leysa þessa þraut. Þú getur fært tvær eldspýtur til að mynda klukkuna 30 mínútur yfir fjögur. Ekki má brjóta né beygja neina eldspýtu.

G U Ð B L E S S I I S L A N D



HJÓL ATVINNULÍFSINS EHF

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



5 | 6
°C | ↙

Ísafjörður



-1 | 3
°C | ↘

Akureyri



1 | 4
°C | ↓

Egilsstaðir



3 | 3
°C | ↙

Kirkjubæjarkl



2 | 6
°C | ↙

Hveravellir



-3 | 6
°C | ↓

Norðaustlæg átt, víða 3-10 m/s. Dálítill el á N- og A-landi, en sums staðar skúrir S-lands og rigning eða slydda SA-til í kvöld og fram á morgundaginn. Léttir víða til á V-verðu landinu á morgun, en áfram dálítill el NA- og A-lands. Hiti 0 til 9 stig að deginum, mildast sunnan heiða. Í nótt má búast við frosti um mest allt land.

Reykjavík



Sunnudagur



7 | 2
°C | ↘

Mánudagur



8 | 6
°C | ↗

Þriðjudagur



8 | 3
°C | ↗

Miðvikudagur



8 | 3
°C | →

Fimmtudagur



9 | 1
°C | ↘

Ísafjörður



2 | 11
°C | ↗



2 | 4
°C | ↗



3 | 4
°C | ↗



4 | 4
°C | ↗



2 | 2
°C | ←

Akureyri



6 | 4
°C | ↗



2 | 3
°C | ↑



5 | 2
°C | ↑



4 | 2
°C | ↑



2 | 0
°C | ○

Egilsstaðir



5 | 3
°C | →



4 | 2
°C | ↑



6 | 2
°C | ↑



6 | 1
°C | ↑



4 | 1
°C | ↙

Kirkjubæjarklaustur



4 | 1
°C | ←



4 | 1
°C | ↗



8 | 5
°C | ↘



9 | 5
°C | ↘



9 | 5
°C | ↗

Hveravellir



0 | 3
°C | ↘



0 | 8
°C | ↑



3 | 6
°C | ↑



2 | 4
°C | ↑



5 | 6
°C | ↑

VELDU GÆÐI!

Tilboð í maí

Allar tertur á 2900 kr.

Daim terta
Kaka ársins
Hindberja og
súkkulaðiterta
Jarðarberjaterta.



VELJUM
ÍSLENSKT



mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

Pú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið, sérblað og safn eldri blaða á frettabladid.is



Pondus

Eftir Frode Øverli



Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

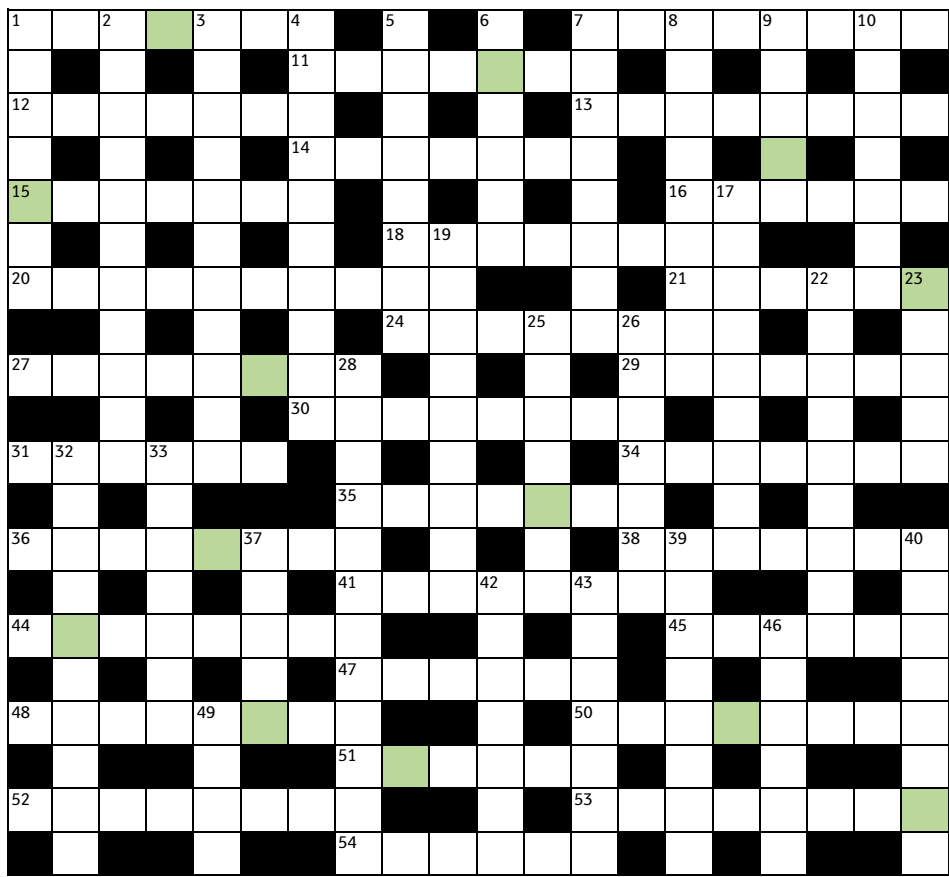


Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

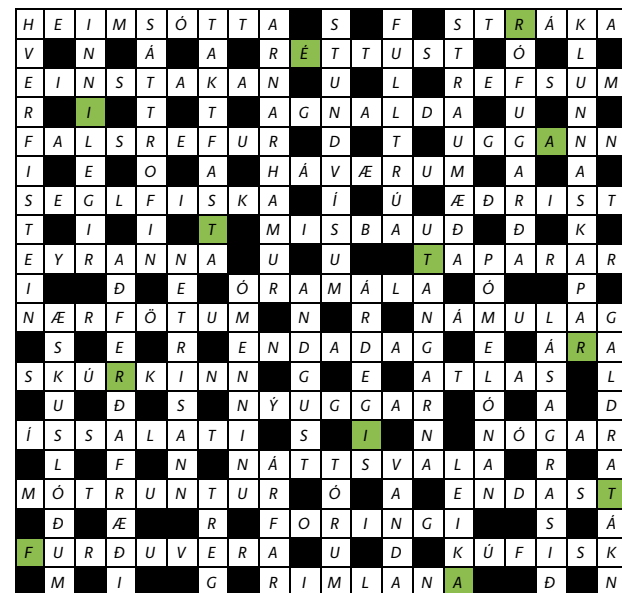


KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

FRÉTTARITARI



LAUSNARORD: Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist græja sem brátt fer á fullt. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 7. maí næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „1. maí“.



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinnshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Dýrbítar** eftir **Óskar Magnússon** frá Forlaginu. Vinnshafi síðustu viku var **Sigríður M. Kristjánsdóttir, Reykjavík**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT
1 Hakk fer fljótt í flensutíð (7)
7 Hið ljómandi heimili skraddara og hans traustu tóla (8)
11 Fórum á flakk og tókum nú upphíftingur á slá (7)
12 Þetta var tími karla og kóngsins erindreka (7)
13 Stefnustefna segir til um innbyrðis afstöðu (8)
14 Skulum klára að vefja allt um kring (7)
15 Fljót með stafina, notið þá nú! (7)
16 Forsía ruglið til að fara ekki of brátt í þetta (6)
18 Ferlirit moldvarpa, kanína og álíka skepna (8)
20 Verð mér úti um ófýsi og

ördeyðu (10)
21 Sendum þá kjaftforar til kvosar (6)
24 Vikjum nú að vistmönnum Verndar og vistum þeirra (8)
27 Rammi lýðs með sérþekkingu (8)
29 Fyrir utan sauðaskyrrið er fœðrið mitt (7)
30 Leita Kornvallarhöfða utan Skaga (8)
31 Saknar hins næringarrika sorps (6)
34 Mummi KR-ingur veldur usla hjá bófum (7)
35 Vigga leitar hörkutóls og hrynispátta (7)
36 Til í að láta svona margar

mínútur – en sjá þó eftir þeim (8)
38 Þrjár grimur fylgja falli manns (7)
41 Mikill er hroki himintungla og hrakmenna (8)
44 Þrjár sjá Hörpunnar himnaljós/hinar myrkríð geymir (8)
45 Hver er svo þessi dásemd sem Lóa klifar á? (6)
47 Sker meira en þörf krefur, það eru engar ýkjur (6)
48 Ég er kominn heim með útileguhlemm Jónasar (8)
50 Hvíldi betur en marflatar fraukur (8)
51 Votta skal skriflega móttöku kjaftasagna (6)

52 Þetta borð má til margra hluta brúka (8)
53 Tel grundvöll fyrir fyrstu mælingu á undirstöðufæðu (8)
54 Vani vildi ekki hætta að öreyndu (6)

LÓDRÉTT
1 Gapanði leysa þau lymskudrjúga menn (7)
2 Sæng hversdagslegra dýrlinga (11)
3 Harðstjóri og böðlar hans hóta ráðamönnum (11)
4 Ófús til að túlka tregðu með látbragði (10)
5 Segja hnöðra að neðan tilvalda lausn (8)

6 Áköf sótti hún að Sigfúsi (6)
7 Lítil, gömul vínber og annað smælki (8)
8 Greiðum fjölskyldum ferð frá sínum heimabæjum (9)
9 Malar um það sem hún baslar við að raða rétt (5)
10 Innan tanga og ystu odda (7)
17 Spor við sjóinn sýna að bóndinn er Vestur-Íslendingur (9)
19 Malarhrúgunnar eru slíkar hér duga bara grófu heflarnir (9)
22 Mælið væn og lýsið (9)
23 Af firrtum stöfum fyrri tíma (5)
25 Deilum pílu með þurfa-lingum (7)

26 Andfugl þekkir ærslin öll (7)
28 Hjálparsevitahópar þekjka óþeina skák vora (12)
32 Kýla hröfnung vegna villtra aldina (10)
33 Kveikti saman rafmagnsrollu (7)
37 Læt klaka fyrir kaldan kóp (5)
39 Hér er beðið til falla og fallinna kynslóða (8)
40 Þau skryfa þetta bara sona (8)
42 Hvað gerir blakkan svo brúnan? Lausn: Sletta af brúnku (7)
43 Stjórnar rööri með djöfullegum rokksmelli (7)
46 Plokka ullarfloka alla daga, alltaf eins (6)
49 Mjólkurbú Arnar og Ernu (4)

LÉTT

			6	3		7	4
	1	5		9	8		
		3		4			
5					6	8	3
	8		1			2	
7			2			5	
8	4		1	9			6
9			4				
		6			2		7

MIDLUNGS

		8				4	
9			2				
1	2			6	7		9
	5				3	9	4
				5	2	1	3
6							
2	3			7		5	
4	6						1
							4

ÞUNG

				3	9	5	7	1
				1			3	
				6				
	4		9	6				
		6						2
		5			2	4		
		4	3			1	5	
		9		7				
8	3	2			1			

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Björn Þorfinnsson átti leik gegn Pálma Pétri Harðarsyni á Íslandsmótinu í netskák – BRIM-mótinu.

14. Bxf7! Be4 (14...Kxf7 15. Rg5+). **15. Rxe4 Kxf7 16. Reg5+ Kg8 17. Dg6# 1-0.** Boðsmót Magnúasar Carlsen klárast um helgina. Heimsmeistarinn mætir Ding Liren í undanúrslitum í dag. Úrslitaeinvigið á morgun.

www.skak.is: Nethraðskákkeppni

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.

6	2	8	5	7	9	3	4	1
3	1	9	4	2	8	6	7	5
7	4	5	3	6	1	8	9	2
8	6	3	1	9	4	5	2	7
9	5	2	8	3	7	1	6	4
1	7	4	2	5	6	9	8	3
2	8	1	6	4	3	7	5	9
4	9	6	7	1	5	2	3	8
5	3	7	9	8	2	4	1	6

Bridge

Ísak Örn Sigurðsson

PUNKTAFÁ ALSLEMMA

Þeim sem læra bridge er vanalega kennt að um 25 punkta þurfi til að standa game, 32 til að standa hálfslému og helst 35 eða fleiri punkta til að standa alslemmu (ef talið er 4-3-2-1). Mikil skipting lita skekkir oft þessar tölur og stundum eru mikið færri punktar nauðsynlegir til að standa samninga. Þetta kostulega spil

er gott dæmi um það, en það kom fyrir á sveitakeppnismóti í byrjun sumars á BBO (netinu) fyrir nokkrum dögum. Unnar Atli Guðmundsson og Jörundur Þórðarson í sveit Miðvikudagsklúbbsins voru í AV í sveitakeppnisleik og lentu í þessu spili með fjörugum sögnum. Suður var gjafari og AV á hættu.

Norður
 ♠ 742
 ♥ K9865
 ♦ G63
 ♣ 63

Vestur
 ♠ Á65
 ♥ 42
 ♦ -
 ♣ ÁG1098752

Austur
 ♠ KD1098
 ♥ ÁG7
 ♦ 1095
 ♣ K4

Suður
 ♠ G3
 ♥ D103
 ♦ ÁKD8742
 ♣ D

Á hinu borðinu í leiknum voru einfaldlega spilaðir 4 ♠ í AV. Suður vakti á einum tigli, Unnar Atli, í vestur, kom inn á 2 ♣, norður passaði og Jörundur í austur sagði 2 ♣. Suður sagði 3 ♦ og Unnar kom við í 4 ♦. Þá sagði norður 4 ♥, austur doblaði og Unnar sagði 4 ♠ við því. Norður barðist í 5 ♦, Jörundur sagði 5 ♥, suður doblaði og Unnar sagði 6 ♣. Þau voru þessuð yfir til suðurs sem sagði 6 ♦ því hann vissi að fórnin væri ekki dýr. Unnar sagði 6 ♣ og suður reyndi að berjast í 7 ♦. Unnar sagði 7 ♠ við því og vonaði að austur væri með „réttu“ spilin. Honum varð svo sannarlega að ósk sinni, austur var með KD í spaða, hjartaás og kóng annan í laufi. Svörtu litirnir hegðuðu sér einnig vel hjá andstöðunni. Suður „vissi“ að sjö spaða sögnin hjá Unnari hlaut að byggjast á eyðu í tigli og spilaði þess vegna út hjarta. Það dugði vörninni ekkert, því Jörundur drap á ásinn, tók trompin og laufliturinn sá um að alslemman stæði. Athyglisvert að AV eiga „aðeins“ 21 punkta saman, þó að alslemma stæði.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Pórunn Sigurðardóttir, rannsóknarprófessor á Árnastofnun, vinnur að rannsókn á siðatextum eftir siðaskiptin, sem varðveist hafa í handritum.

„Ég er að rannsaka bókmenntir sem fela í sér siðaboðskap. Það verður mjög algengt eftir siðaskiptin, sérstaklega í lok 16. aldar og á 17. öldinni, að prestar og guðfræðingar skrifa bækur með siðaboðskap aðallega handa stúlkum, en líka drengjum,“ segir Þórunn. „Það má eiginlega kalla þetta barnabækur. Þeir sem fjalla um barnabækur taka venjulega mið af prenti og eru yfirleitt að fjalla um 19. og 20. aldar bækur en auðvitað voru til barnabókmenntir miklu fyrr. Bækurnar sem ég er að rannsaka eru trúarlegs og félagslegs eðlis. Þar er verið að undirbúa ungar stúlkur undir hjónabandið, fyrir að verða húsmæður, mæður og eiginkonur.“

Elstu dæmin um þetta hérlendis eru kvæði eftir séra Ólaf Jónsson á Söndum sem dó 1627. Eitt kvæðið, sem hann beinir að stúlkum, kallar hann Enn eitt lítið kvenspegilskorn um almennilegar dyggðir fyrir börnin. Í öðru handriti er þetta sama kvæði kallað Dyggðaspegilskorn handa smámeyjum. Í kvæðinu er verið að lýsa hinna fullkomnu konu, sem stúlkur áttu að stefna að því að verða.“

Huggun verður siðaboðskapur
Þórunn segir að erfiljóð um ungar konur sem upphaflega voru ort sem huggun fyrir ættingja eða til heiðurs hinna látnu, hafi síðan getað breyst í siðaboðskap handa ungum stúlkum. „Það er til handrit skrifað handa Ragnheiði Jónsdóttur biskupsfrú á Hólum með sálum og trúarlegum kvæðum en þar eru líka erfiljóð, meðal annars um Helgu Aradóttur í Ögri sem dó í byrjun 17. aldar og þótti hafa verið góð fyrirmynd. Erfiljóðið er kallað Dyggðaspegill Helgu Aradóttur. Í handritinu er líka annað erfiljóð, ort eftir Guðríði Gísladóttur sem dó 1620, og í því kvæði er fjallað um hinar mörgu dyggðir hennar hverja um sig í sérstökum kafla. Þannig að þessi kvæði hafa lifað áfram sem eitthvað annað en þau voru upprunalega.“

Stefnir á bók

Þórunn nefnir síðarit sem hún segir merkilegt, samið af þýskum presti, Lucas Martini, og nefnist Dyggðakrans, en höfundur notaði þar sem myndmál blóm, sem hvert um sig



Bækurnar sem ég rannsaka eru trúarlegs og félagslegs eðlis, segir Þórunn Sigurðardóttir rannsóknarprófessor. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dyggðir og siðgæði íslenskra kvenna

Þórunn Sigurðardóttir, rannsóknarprófessor á Árnastofnun, er að rannsaka bókmenntir sem fela í sér siðaboðskap.

táknar dyggð. „Séra Jón Arason í Vatnsfirði, bróðir Ragnheiðar Jónsdóttur biskupsfrúar, þýddi Dyggðakrans árið 1639. Jón Arason notar að vísu ekki táknmálið um blómin, sennilega vegna þess að þessar jurtir hafa ekki verið til hér, en hann fjallar um dyggðirnar og kallar ritið Dyggðaspegil. Ég held að hann hafi gert það í tilefni fæðingar tveggja elstu dætra sinna. Dyggðaspegillinn var skrifaður upp aftur og aftur hér á landi, það eru til dæmis til fjögur handrit frá lokum 17. aldar.“

Svo verður að nefna hústöflu Jóns Magnússonar í Laufási sem er líka 17. aldar klerkur. Hústaflan tekur nokkurt mið af hústöflu Lúthers, sem er örstutt og lýsir helstu dyggðum hinna ýmsu stétta. Hústafla Jóns er ellefu löng kvæði og fjalla til dæmis um hjónabandið, skyldur eiginmanna og eiginkvenna. Hústöflunni er beint bæði að körlum og konum.

Þetta eru helstu ritin sem ég er að skoða en styttri textar koma einnig við sögu, til dæmis mjög skemmtilegur kafla í kvæðabók

Úr Um siðgæði kvenna (Kvæðabók úr Vigur)

Allar þær konur og meyjar, sem með siðsamlegu framferði vilja sig og sitt ráð vanda, skulu þessa hluti sem mest varast: Sem er fyrst munneiði og margmælg, ofdrykkju og undirferli, stuld og stóryrði, hæðni og háðyrði, svik og sérplægni, höfuðkynngi og hlátur ofmikinn, lygi og lausung, leti og launkossa, og allar eftirsetur á kvöld ...
Veri ekki sjálfhælnar. Haldi

sér ekki fram í fjölmenni eða á mannamótum. Séu þögular í máta. Hafi ekki deilur né orðkífi, eður nein skessulæti, svo sem gjöra lauslætisstelpur. Hafi ekki svik eður slentur. Geymi sinn jómfrúrdóm sínum elskhuga, hvörn sem Guð gefur eður vill vera láta. Haldi orð og heit við hvörn eftir sinni formegan. Elski ekki einn í kvöld en annan á morgun.

BÆKURNAR SEM ÉG ER AÐ RANNSAKA ERU TRÚARLEGS OG FÉLAGSLEGS EÐLIS. ÞAR ER VERIÐ AÐ UNDIRBÚA UNGAR STÚLKUR UNDIR HJÓNABANDIÐ, FYRIR AÐ VERÐA HÚSMÆÐUR, MÆÐUR OG EIGINKONUR.

úr Vigur sem hefur fyrirsögnina Um siðgæði kvenna. Handritið var skrifað fyrir Magnús Jónsson í Vigur, sem var sonur Jóns Arasonar sem þýddi Dyggðaspegil. Fólk í þessari ætt hefur verið mjög upptekið af dyggðum.“

Þórunn stefnir að því að gefa út í bók texta úr þessum handritum með fræðilegum inngangi eftir tvö ár eða svo, en fyrstu niðurstöður úr rannsókninni birtust í safnríttinu Áhrif Lúthers. Siðaskipti, samfélag og menning í 500 ár sem kom út 2017.

Bókmenntagagnrýnandi gerir upp við fortíðina

BÆKUR

Dimmuborgir

★★★★★

Óttar Norðfjörð

Útgefandi: Vaka Helgafell
Fjöldi síðna: 266

Ef Elmar Arnarsson bókmenntagagnrýnandi og aðalsöguhetja myndi skrifa rýni um bókina Dimmuborgir eftir Óttar Norðfjörð gæti hún verið svona:

„Dimmuborgir er tíunda skáldsaga Óttars Norðfjörð sem hefur skrifað bæði skáldsögur, kvikmyndahandrit og sjónvarpsþætti og notið velgengni bæði hérlendis og erlendis. Dimmuborgir er skemmtilega skrifuð, spennandi

og kímín en þó með sárur og alvarlegum undirtóni eineltis og einmanaleika. Hún byrjar sem glæpasaga en til að eyðileggja ekki fyrir lesendum verður söguþráðurinn ekki rakinn nánar hér. Tuttugu og fimm ára gömul leyndarmál sem eru áhrifavaldir í nútímanum skjóta upp kollinum og krefjast þess að þau séu gerð upp. Fjórar stjórnur.“

Elmar virðist reyndar skrifa nánast eingöngu um glæpasögur svo þegar hann fær óvænt boð um að



hitta Helgu, frænku Felix æskuvinar síns sem lést þegar þegar þeir voru á unglingsaldri, liggur beint við að hann telji sig vera komin í upphaf einnar slíkrar. Helga virðist nefnilega luma á upplýsingum um líf og afdrif Felix sem gætu breytt lífi Elmars sem að mörgu leyti hefur staðið í stað frá dauða Felix og sú verður líka raunin. Við rannsóknina á andláti vinar síns skrýður hann smám saman út úr einsetukrabbaskel

sinni, tengist fólki, eignast vini, finnur æskuástina og fær drauma sína uppfyllta og það verður nánast eins og lífi hans sé stýrt í betri áttir svo hann við lok bókar sér fram á blóm í haga.

Með fram því að birtir til hjá Elmari fáum við meiri innsýn inn í sögu og örlög Felix sem sögu er í endurliti, sjáum Elmar með hans augum og hvaða áhrif vinátta þeirra hafði á líf Elmars. Sagan tekur svo nokkrar óvæntar beygjur áður en hún er öll og sögulokin munu eflaust koma einhverjum á óvart.

Óttar Norðfjörð hefur skrifað handrit að sjónvarpsþáttum og í þessari bók má sjá möguleikann á slíku framhaldslífi. Það þyrfti þó að taka aðeins til í bókinni áður en hún

rataði á skjá eða tjald. Efnistökin í Dimmuborgum eru á margan hátt ótrúverðug og framvindan reiðir sig á ansi marga guði í vélinni til að ganga upp. Persónusköpun er einföld og flatneskjuleg og þó eineltiskaflarnir séu á köflum áhrifa-miklir og kveði við sannan tón þá eru margar atvikaýsingar þess eðlis að það er erfitt að kaupa þær.

Bókin er þó á margan hátt skemmtileg og létt og margt sem vakti forvitni og hefði verið skemmtilegt að sjá meira unnið með og gátan sjálf er nógu spennandi til að vekja með lesandanum löngun til að vita hvernig málin þróast.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTADA: Góð afþreying sem skilur kannski ekki mikið eftir sig.

HELGARTILBOÐ!

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI



30.000
AFSLÁTTUR

139.995
ÁÐUR 169.995

ASUS VIVOBOK S14 FARTÖLVA

HARMAN KARDON VOTTAD HLJÓÐKERFI OG SCREENPAD 2.0
Intel® Core i5 örgjörvi, 14" háskerpuskjár, 8GB vinnsluminni og 256GB SSD
ASU-S432FAEB001R



10.000
AFSLÁTTUR

79.995
ÁÐUR 89.995

ASUS VIVOBOK 15 FARTÖLVA

Intel® Core i3 Dual örgjörvi, 15,6" háskerpuskjár, 256GB SSD
ASU-X543UADM1664T

acer NITRO VG2 27" LEIKJASKJÁR

240Hz endurnýjunartíðni – helmingi meira en í hefðbundnum leikjaskjám
ACE-UMHV2EEX01



64.995
ÁÐUR 74.995

10.000
AFSLÁTTUR

19%
AFSLÁTTUR



RAZER™ BLACKWIDOW ELITE LEIKJALYKLABOÐ

Mekanískt lyklaboð með Green Switch rofum
RAZ-RZ0302620600R3N1

21.995
ÁÐUR 26.995

30%
AFSLÁTTUR



ASUS ÖFLUGUR AC2400 BEINIR

MU-MIMO tækni, hannað fyrir marga notendur
ASU-RTAC85P

29.995
ÁÐUR 39.995

25%
AFSLÁTTUR



6.995
ÁÐUR 9.995

rapoo FJÖLTENGJANLEGT ÞRÁÐLAUST LYKLABOÐ OG MÚS

Tengist allt að 3 tækjum
RAP-8200M

tl.is

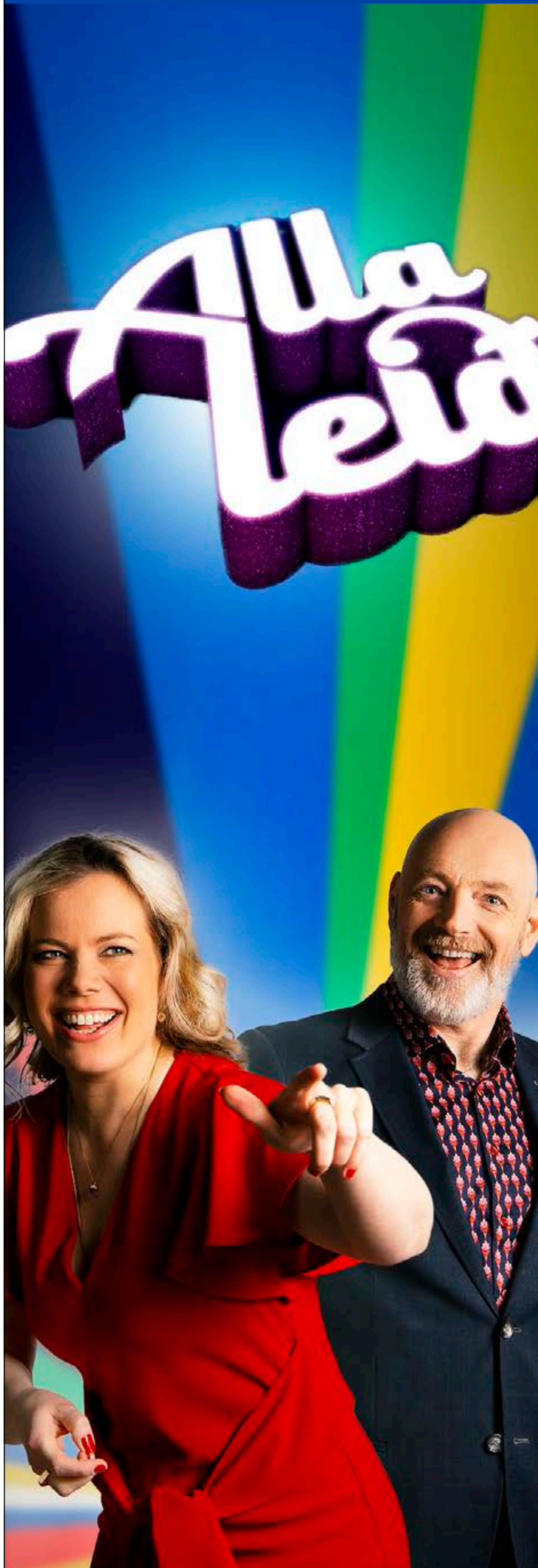
Gildir 1. - 5. maí

REYKJAVÍK · AKUREYRI · EGILSSTAÐIR · REYKJANESBÆR · SELFOSS · AKRANES

TÖLVU LISTINN



Laugardagur



Í kvöld kl 20.20

Lögin sem áttu að keppa í Eurovision í ár vegin og metin og skemmtilega minningar tengdar keppninni rifjaðar upp. Fastir álitsgjafar, góðir gestir í hverjum þætti og áhorfendakosning um besta lagið í ár.

Umsjón: Felix Bergsson og Björg Magnúsdóttir.
Álitsgjafar: Karitas Harpa Davíðsdóttir og Jóhannes Þór Skúlason.

HRINGBRAUT

20.00 Hugleiðsla með Auði Bjarna (e) Leiðsögn um öndun, slökun og næringu andans.
20.15 Bókin sem breytti mér (e) Fjallað er um uppáhaldsbækur kunnra bókaorma landsins.
20.30 Tilveran (e) Þáttur um sál-gæslu og mannrækt í samfélagi nútímans.
21.00 Lífið er lag (e) Fjallað er um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Saman í sóttkví (e) Þáttur um gleðina á sviði í samkomu-banni.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Molang
07.19 Refurinn Pablo
07.25 Kátur
07.36 Sara og Önd
07.43 Söguhúsið
07.51 Nellý og Nóra
08.05 Bubbi byggir
08.16 Alvinn og íkornarnir
08.28 Músahús Mikka
08.49 Millý spyr
08.57 Hvolpasveitin
09.19 Sammi brunavörður
09.29 Söguspilið
09.55 Þvegill og skrúbbur
10.00 Ævar vísindamaður
10.25 Skólahreysti
10.55 Fjörskýldan
11.35 Enn ein stöðin
12.00 Hagamús: með lífið í lúk-unum
12.55 Hið sæta sumarlíf
13.05 Línar La Linea
13.10 Vikan með Gísla Marteini
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna COVID-19.
14.40 Að sjá hið ósýnilega
16.05 Vegir liggja til allra átta-Kristbjörg Kjeld í 60 ár
17.25 Bækur og staðir Stóra Hraun og Litla Hraun
17.35 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Risaeðlan - Hope
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Nýi skólinn
18.16 Rosalegar risaeðlur
18.42 Hjörðin - Folald
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Sóttbarnalög Hljómskálans Góðir gestir heimsækja Hljómskálann og taka lög af ýmsum ástsælustu barnaplötum þjóðarinnar, í bland við óvænt, en fjölskylduvæn eftirlætislög úr ýmsum áttum.
20.15 Alla leið
21.25 Fólkið mitt og fleiri dýr The Durrells III
22.15 Hobbitinn III. Bardagi herjanna fimm The Hobbit III. The Battle of the Five Armies Þriðja og síðasta myndin í þrileik Peters Jacksons um Hobbitann sem byggður er á skáldsögu J. R. R. Tolkien frá 1937. Bílbó Baggi og dvergarnir þrettán hafa endurheimt heimkynni dverganna frá drekanum Smygri en þeir eru hvergi nærri hólpnir því mikil ögn stöðjar að Miðgarði. Aðalhlutverk: Martin Freeman, Ian McKellen og Richard Armitage. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.35 Vera - Utan alfaraleiðar-Vera. Dark Road
02.05 Dagskrárlök

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
12.00 Dr. Phil
12.45 This Is Us
13.30 Younger
14.06 Top Chef
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 Jarðarförin mín
20.00 Heima með Helga Björns Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna býður landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu. Einlægir og heimilislegir tónleikar.
21.30 Munich
00.15 Bernie
01.55 RoboCop 3
03.35 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Þjóðlög frá Hvergilandi
08.00 Morgunfréttir
08.05 Stál og hnifur Farand-verkamenn
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfreginir
10.15 Óborg
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfreginir
13.00 Gestaboð
14.00 Útvarpsleikhúsið. Elsku Mió minn
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 Veðurfreginir
18.53 Dánarfreginir
19.00 Sveifludansar Modern Jazz kvartettinn, Charles Mingus og Terumasa Hino
20.45 Fólkið og fræði Einstakar mæður
21.15 Bók vikunnar Atburðir við vatn
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfreginir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 A Dog's Way Home
12.45 Leave No Trace
14.30 Just Married
16.05 A Dog's Way Home
17.40 Leave No Trace
19.25 Just Married
21.00 Robin Hood
22.50 Death of Stalin
00.35 Casual Encounters
01.55 Robin Hood

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Dagur Diðrik
08.45 Tappi mús
08.50 Stóri og Litli
09.00 Heiða
09.25 Blíða og Blær
09.45 Zigby
10.00 Óskastund með Skoppu og Skitlu
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
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 The Greatest Dancer
14.35 Truth About Sleep
15.35 Matarboð með Evu
16.05 Sporðaköst
16.35 Framkoma
17.05 Gulli Byggir
18.00 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Top 20 Funniest
19.00 Lottó
19.40 Secret Life of Walter Mitty
21.35 Papillon
23.45 Moulin Rouge
01.45 211
03.10 Happytime Murders

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 The Simpsons
21.30 Bob's Burgers
22.40 It's Always Sunny In Philadelphia
23.00 Empire
23.45 Friends
00.10 Friends
00.30 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.20 Sportið í dag
08.20 Sportið í dag
09.20 Sportið í dag
10.20 Sportið í dag
11.20 Chelsea - Liverpool 96/97 Bestu leikirnir í sögu ensku bikarkeppinnar, elstu og virtustu bikarkeppni heims.
11.50 Arsenal - Manchester United 03/04
12.15 Dominos Körfuboltakvöld
13.15 Viðdalsá Nýir veiðipættir sem eru sannkallað ferðalag þar sem góður félagsskapur og íslensk náttúra er í fyrirrúmi.
13.45 Veislan í Vopnafirði
14.15 Newcastle - Chelsea 95/96
14.40 La Liga Stay at Home Sérstakur þáttur frá La Liga á Spáni.
15.05 UEL Classic Matches Bestu leikirnir í sögu Evrópuvæildarinnar, Europa League.
16.00 Heimsmetstilraun Hafþórs
17.05 Newcastle - Birmingham 06/07
17.30 Luuk De Jong Viðtalsþáttur frá La Liga á Spáni.
17.45 UCL Classic Matches
18.35 Heimsleikarnir í Crossfit. Leiðin á toppinn Frábær heimildarþáttur um heimsleikana í Crossfit 2019.
19.00 Pílumót Stöðvar 2 Sports
21.05 Pílumót Stöðvar 2 Sports
23.00 Kobe - Doin' Work Í þessari mögnuðu mynd fylgjumst við með einum degi í lífi Kobe Bryant. 30 myndavélar fylgdu Kobe eftir í þennan eina dag en myndin er eftir sjálfan Spike Lee.

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 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



okkar allra



SUMAR LEIKUR

DOMUSNOVA
Fasteignasölu

1. vinningur:
Gjafabréf
150.000 kr.
BYKO

**Allir sem
setja eign í sölu
hjá DOMUSNOVA
fasteignasölu
í maí og júní
eiga möguleika
á glæsilegum
vinningum!**

2. vinningur:
Gjafabréf
50.000 kr.
BYKO

Við drögum út í sumarleik DOMUSNOVA fasteignasölu og **BYKO** 30. júní 2020
Nánar á www.domusnova.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



DOMUSNOVA

Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTÍ 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Þjóðleikhúsið í 70 ár (e) Stórafmælis þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upp-rifjun leikhússfólksins.
20.30 Suðurnesja-magasín Vikurfrétta (e) Mannlíf, atvinnulíf og íþróttirnar á Suðurnesjum. Um-sjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaust um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
21.30 Eldhugar. Séría 3 (e) Í Eldhugum fer Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á þaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.29 Lalli
07.36 Tulipop
07.40 Molang
07.43 Klingjur
07.54 Minnsti maður í heimi
07.55 Hæ Sámur
08.02 Hruturinn Hreinn
08.09 Bréfabær
08.20 Letibjörn og læmingjarnir
08.27 Stuðboltarnir
08.38 Konráð og Baldur
08.50 Nellý og Nóra
09.00 Múminálfarnir
09.23 Ronja ræningjadóttir
09.45 Krakkafréttir vikunnar
10.06 Skólahreysti
10.20 Menningin - samantekt
10.45 Poppkorn - sagan á bak við myndbandið Risaedlan - Hope
11.00 Silfrið
12.05 Heimsending frá Sinfóniu-hljómsveit ÍslandsVorblót
13.20 Enn ein stöðin
13.45 Poppkorn - sagan á bak við myndbandiðSálin hans Jóns mins - Undir þinum
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19 Bein útsending frá blaðamannafundi vegna CO-VID-19.
14.40 Herra Bean Mr. Bean
15.05 Nautnir norðursins Noregur - seinni hluti
15.35 Landakort Spinnu
15.40 Todmobile og Midge Ure
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Söguspilið
18.25 Lífsins lystisemdir Strömsó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Landinn Þáttur um lífið í landinu. Landinn ferðast um og hittir fólk sem fæst við margt áhugavert og skemmtilegt. Ritstjóri er Gísli Einarsson. Aðrir umsjónarmenn: Þórgunnur Oddsdóttir, Viktoría Hermannsdóttir og Halla Ólafsdóttir.
20.15 Úti Félagarnir Kristján og Kristinn vígðu tæplega 600 kílómetra Öræfaleið síðasta sumar en hún liggur á milli Lónsöræfa fyrir austan og Borgarfjarðar á Vesturlandi. Hér er fylgst með þeim eina dagleið suður undir Langjökli á meðan ferðasagan er enn að gerast. Í síðari hluta þáttarins býr hópur kvenna sig undir að þvera Vatnajökul á skiðum með því að fara í vetrarútilegu í erfiðum að-stæðum.
20.45 Howards End Howards End
21.45 Finniskir bíó dagar - Blóm hins illa Pahan Kukat
23.30 Kafabaturinn Das Boot
00.30 Dagskrárlök

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
12.00 Dr. Phil
12.45 A Million Little Things
14.05 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
14.50 Lifum 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
17.25 Skandall
18.10 Mannlíf
18.35 Áskorun
19.10 Love Island
20.10 Jarðarförin mín
20.45 This Is Us
21.35 Law and Order. Special Victims Unit
22.25 Ray Donovan
23.20 The Walking Dead
00.10 Evil
00.55 Grand Hotel
01.40 Hawaii Five-0
02.25 Blue Bloods
03.10 Snowfall
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnarMeira
11.00 Guðspjónusta í Linda-kirkju
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi Flakkað um Svarfaðardal og Skiðadal, seinni hluti
14.00 Viðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífínu. Ellington að eilífu
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Óborg
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði List og samfélag
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.55 Road Less Travelled
13.20 Two Brothers
15.05 Sweet Home Carolina
16.25 Road Less Travelled
17.50 Two Brothers
19.35 Sweet Home Carolina
21.00 Lady Macbeth
22.25 Between Two Worlds
00.05 Face of an Angel
01.40 Lady Macbeth

STÖÐ 2

08.00 Strumpanir
08.20 Blíða og Blær
08.40 Dóra og vinir
09.05 Mia og ég
09.30 Lína langskokkur
09.55 Adda Klóka
10.20 Latibær
10.40 Lukku láki
11.05 Ævintýri Tinna
11.30 Friends
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.05 Nágrannar
13.25 Borgarstjórnin
13.50 Friends
14.10 The Great British Bake Off
15.10 Meat. A Threat to Our Planet
16.05 Modern Family
16.30 60 Minutes
17.40 Viglínan
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
19.00 Framkoma
19.30 The Greatest Dancer
20.21.20 Killing Eve
22.05 Gasmamman
22.55 Homeland
23.45 Manifest
00.30 Liar
01.20 Westworld
02.20 Silent Witness
03.10 Silent Witness
04.05 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Barnaefni
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.00 Empire
21.50 Ríkið
22.10 iZombie
22.55 Roswell, New Mexico
23.35 Friends
00.00 Friends
00.20 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Seinni bylgjan
09.00 Sportið í kvöld
10.00 Sportið í kvöld
11.00 Sportið í kvöld
12.00 Chelsea - Manchester United 95/96 Bestu leikirnir í sögu ensku bikarkeppinnar, elstu og virtustu bikarkeppni heims.
12.25 Wimbledon - Manchester United 93/94
12.55 Tottenham - Arsenal 90/91
13.20 Nottingham Forest - Tottenham 90/91
13.45 Newcastle - Birmingham 06/07
14.15 Manchester United - Middlesbrough 04/05
14.40 Heiðar Logi Eliasson Gym eru frábærir þættir í umsjón Birnu Mariu Másdóttur sem ræðir við íþróttafólk og áhugafólk um heilbrigðan lífstíl á léttu nótnum.
15.05 Arnhildur Anna Árnadóttir
15.30 Lovísa Thompson
15.50 Heimsmetstílaun Hafþórs
16.50 Bretland og Írland Þáttur þar sem bestu erlendu leikmennirnir í sögu spænsku úrvalsdeidarinnar eru skoðaðir.
17.20 La Liga Clubs - Madrid
17.50 NB90's. Vol. 1
18.10 NB90's. Vol. 2
18.35 NB90's. Vol. 3
19.00 NB90's. Vol. 4
19.20 NB90's. Vol. 5
19.45 Selfoss - KR Útsending frá úrslitaleik Mjólkurbikars kvenna.
22.05 Víkingur R. - Breiðablik
23.55 Ísland - USA Bein útsending frá hnefaleikasýningu í Laugar-dalshöll.

LÆGSTA
VERÐIÐ
Í ÖLLUM
LANDS-
HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.



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 Útlit Saga
 FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Saman í sóttkví Þáttur um gleðina á sviði í samkomubanni.
20.30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Fréttapáttur á mánuði 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringapáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Bilalíf Fjórlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
11.00 Skólahreysti
11.30 Ferðastíklar Kelduverfi, Gjástykki og Veiðivötn
11.32 Alla leið
12.14 Í garðinum með Gurrý III
12.15 Nautnir norðursins Grænland - seinni hluti
12.45 Búi
13.00 Landinn
13.30 Úti Óræfaleið og Snjódrifur
14.00 Blaðamannafundur vegna COVID-19
14.40 Heimaleikfimi
14.50 Gettu betur 2000 Borgó - MK
14.55 Tíu fingur Anna Guðný og Sigurður Ingvi
15.55 Rabbabari Þormóður og Starri
16.05 Síamamyndasmiðir
16.45 Silfríð
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Eysteinn og Salóme
18.13 Hinrik hittir
18.19 Letibjörn og læmingjarnir
18.26 Flugskólinn
18.28 Tulipop
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
19.55 Lögin í Eurovision
20.05 Sjó heimar, einn hnöttur - Evrópa Seven Worlds, One Planet
20.55 Framúrskarandi vinkona. Saga af nýju ættarnafni My Brilliant Friend. The Story of a New Name
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Hljóðrás. Tónmál tímans - Barátta kynjanna Soundtracks. Songs That Defined History. Battle of the Sexes
23.05 Hefðir um heim allan Rituals
23.55 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.00 Samsung Unglingaeinvígið 2014 Svipmyndir frá Unglingaeinvíginu í Mosfellsbæ þar sem efnilegustu kylfingar landsins tóku þátt.
09.25 2008 International Year in Review Show
10.15 2009 International Year in Review Show. A Season of Surprises
11.00 Einvígið á Nesinu 2006
11.45 Feherty Magnaður þáttur um einn besta kylfing allra tíma, Íslandsvininn Greg Norman.
12.30 PGA Tour 2019
14.20 PGA Tour 2019
19.30 2010 PGA Tour Year in Review. A New Dawn
20.20 European Tour 202

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Ríði 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 Lítt 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

12.00 Dr. Phil
12.45 Mannlíf
14.05 Dr. Phil
14.50 Pabbi skoðar heiminn
15.25 Það er kominn matur
16.10 Malcolm in the Middle
16.30 Everybody Loves Raymond
16.55 The King of Queens
17.15 How I Met Your Mother
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show
19.10 Love Island
20.10 A Million Little Things
21.00 Hawaii Five-0
21.50 Blue Bloods
22.35 Snowfall
23.25 The Late Late Show
00.10 Evil
00.55 Grand Hotel
01.40 FBI. Most Wanted
02.25 The InBetween
03.10 Blood and Treasure Ævintýrleg þáttaröð um bráðsnjallan fornmunafreðing og útsmógin listaverkaþjóf sem taka höndum saman í baráttunni við hryðjuverkamann.
03.55 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Flugur Janis Carol, annar þáttur
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Þjóðlög frá Hverglandi
15.00 Fréttir
15.03 Stál og hnífur Farandverkafólk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Háttalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 KrakkaRÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Konan við 1000 gráður (32 af 41)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.10 Dare To Be Wild
10.55 3 Generations
12.25 The Curious Case of Benjamin Button
15.05 Dare To Be Wild
16.45 3 Generations
18.15 The Curious Case of Benjamin Button
21.00 The Book of Love
22.40 The Day After Tomorrow
00.45 The Aftermath
02.30 The Book of Love

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 Masterchef USA
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Suits
10.50 Nettir Kettir
11.35 Um land allt
12.05 Gulli byggir
12.35 Nágrannar
12.55 Catastrophe
13.20 Maður er manns gaman
13.45 So You Think You Can Dance
15.05 Robin Williams. Come Inside My Mind
17.00 Stelpurnar
17.20 Bold and the Beautiful
17.45 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Gulli Byggir
19.45 Your Home Made Perfect
20.50 Manifest
21.35 Liar
22.25 Westworld
23.25 60 Minutes
00.15 All Rise
01.00 Better Call Saul
02.00 Outlander
03.00 Sharp Objects
04.00 Sharp Objects

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
18.15 The Son of Bigfoot Frábær talsett teiknimynd frá 2017. Adam er ósköp venjulegur strákur sem uppgötvar dag einn vísbendingar um hvað orðið hafi af föður hans sem hvarf sporlaust fyrir mörgum árum. Þessar vísbendingar verða til þess að Adam ákveður að stinga af út í skóg að leita að honum og þar kemst hann að því sér til ómældrar undrunar að faðir hans er enginn annar en þjóðsagnapersónan Stórfótur.
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 Roswell, New Mexico
21.50 Famous In love
23.35 Friends
23.55 Friends
00.20 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.00 Haukar - Selfoss. Leikur 1 Útsending frá leik 1 í úrslitum Olís deildar karla árið 2019.
09.20 Selfoss - Haukar. Leikur 2
10.45 Haukar - Selfoss. Leikur 3
12.25 Selfoss - Haukar. Leikur 4
13.55 Dominos Körfuboltakvöld
15.00 Sportið í dag
16.00 Kristín Sif Björgvinsdóttir Gym eru frábærir þættir í umsjón Birnu Maríu Másdóttur sem ræðir við íþróttafólk og áhugafólk um heilbrigðan lífsstíl á léttu nótnum.
16.25 Annáll 2019. Olís deild karla og kvenna
17.50 Herminator Invitational Synt frá Herminator Invitational en það er Hermann Hreiðarsson sem stendur fyrir mótnu.
18.20 Herminator Invitational
19.00 Evrópuvæildin - fréttapáttur 19/20
19.25 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur 2019/2020
20.00 Seinni bylgjan
21.00 Luton Town - Liverpool
05/06 Bestu leikirnir í sögu ensku bikarkeppninnar, elstu og virtustu bikarkeppni heims.
21.25 Valur - Fram. Leikur 1 Útsending frá leik 1 í úrslitaeinvígi Fram og Vals Olís deild kvenna.
22.40 Fram - Valur. Leikur 2
00.10 Valur - Fram. Leikur 3



ÞÚ ERT AÐ HORFA Á HRINGBRAUT

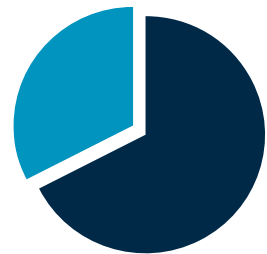


VIÐ ERUM 5 ÁRA!

Við þökkum áhorfið undanfarin 5 ár og hlökkum til að færa landsmönnum áfram íslenskt sjónvarp á degi hverjum þeim að kostnaðarlausu.

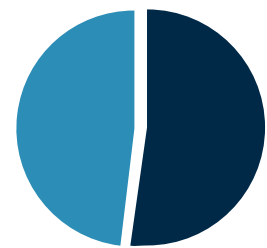
62%

landsmanna 50 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*



43%

landsmanna 30 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*



*MMR, 15-22 nóv 2019

FRÉTTAUMRÆÐA, MENNING, HEILSA, LÍFSREYNSLA OG NÁTTÚRA

Við miðlum af reynslu!



Ásdís María og hljómsveitin Banglist að spila í beinni hjá Fritz Radio í Þýskalandi. MYND/YLVA

Tjáir sig best í gegnum tónlistina

Ásdís María býr í Berlín þar sem hún kemur reglulega fram með hljómsveitinni Banglist. Hún reynir að komast yfir löngunina til að flýja ástandið og fara heim til mömmu, en nýtir tímann vel í að semja lög og horfa á Survivor með kærastanum og köttunum.

Ásdís María Viðarsdóttir er er alin upp í Breiðholti en vinnur núna í Berlín þar sem hún kláraði BA í tónsmíðum á seinasta ári. Ásdís gerir það núna gott með hljómsveitinni Banglist, ásamt því semja tónlist fyrir aðra tónlistarmenn og útgefendur.

„Já, ég hef alltaf verið syngjandi en það var ekki jafn krúttlegt og það hljómar. Ég var alltaf, alltaf, alltaf að syngja samt, mínar elstu minningar af leikskóla eru af mér að syngja Pretty Fly For a White Guy í rólunum á leikskólanum og ég hélt þessu áfram í grunnskóla. Ég truflaði bekkinn minn alveg rosalega með því að vera alltaf að syngja og kennarinn minn í fyrsta bekk hafði orð á því við móður mína að þetta gengi ekki lengur, það yrði hreinlega að koma mér einhvers staðar að í söng. Fella- og Hólakirkja er með barnakór og þrátt fyrir ungan aldur var gerð undanþága og ég fékk

að vera með,“ segir Ásdís um upphaf tónlistarferilsins.

Öðruvísi tjáning

Hún segir það vera sér nokkuð náttúrulegt að koma fram, og þannig hafi það verið alveg frá því í barnæsku.

„Pabbi minn var alltaf mjög montinn af litlu söngkonunni og ég var oft látin syngja fyrir alls konar ókunnugt fólk. Ég veit ekki hvort ég myndi kalla það „ófeimni“, mér líður oft mjög óþægilega í kringum margt fólk. En þegar maður er á sviði þá er maður að tjá sig allt öðruvísi og það er miklu auðveldara að skilja mig í gegnum tónlist, fólk hefur mikið verið að kalla þetta athyglissýki en það eru bara „bad vibes“,“ segir hún.

Í síðustu viku kom út lagið Turn the lights down með hljómsveit Ásdísar, Banglist.

„Lagið fjallar um einmanaleika og höfnun, hvernig manni líður þegar einhver hefur brotið í manni

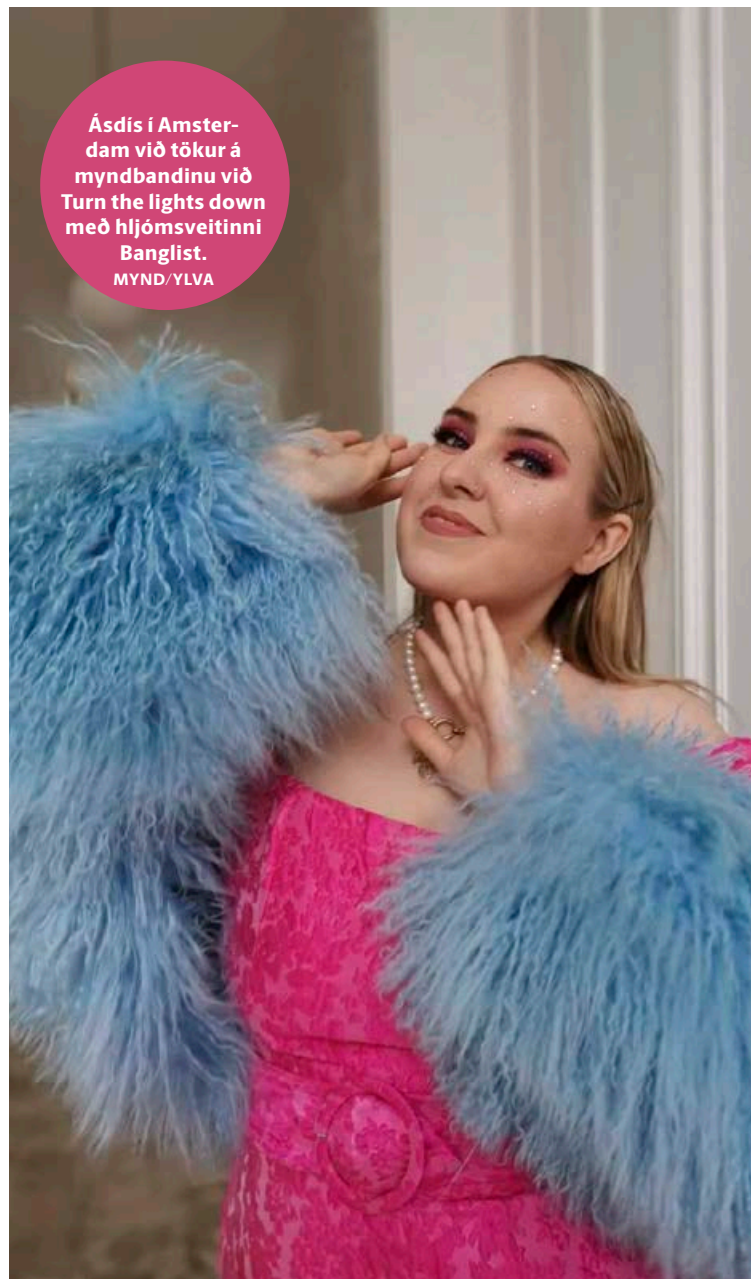
hjartað. Þegar maður er einmana þá vill bara maður bara láta trufla sig, að einhver fái þig til að hugsa um eitthvað annað. Það kannast flestir við það, sérstaklega á landi sem er jafn litíð og Ísland. Að vilja ekki láta finna á sér veikan punkt og bara halda áfram eins og ekkert hafi í skorist. Það er það sem lagið snýst um; að hunsa eigin tilfinningar bara svo að maður þurfi ekki að finna fyrir þeim. Mjög dramatískt, þess vegna var okkur svo mikilvægt að þetta lag hljómaði ekki eins og það væri sorglegt.“

Knappur tími

Júlía Tómasdóttir gerði myndbandið, og segir Ásdís engan annan hafa treyst sér í að gera flott myndband á svona skömmum tíma.

„Við höfðum mjög stuttan tíma til að taka upp myndbandið áður en lagið kæmi út. Enginn þorði í þetta nema Júlía. Við höfðum tvo daga til að taka þetta upp og ákváðum að það væri best að gera það heima

Ásdís í Amsterdam við tókur á myndbandinu við Turn the lights down með hljómsveitinni Banglist. MYND/YLVA



hjá Júlíu í Amsterdam. Við í bandinu fórum því þangað með lest í febrúar. Á bak við myndbandið er mjög smátt en kröftugt teymi og mikill fjölskyldubragur þar sem bróðir Júlíu, Ágúst Ari, var DOP og mamma hennar Alda B var framleiðandinn. Þetta voru mjög góðir dagar þarna í Amsterdam, sem mér þykir enn vænna um núna í ljósi þess að það er örugglega mjög langt þangað til við fáum að hittast aftur," segir Ásdís.

Hljómsveitarmedlimum Banglist kynntist Ásdís í BIMM, sem er tónlistarskólinn sem hún útskrifaðist frá í Berlín.

„Við erum ótrúlega ólík öll fjögur en það er held ég það sem gerir það svo skemmtilegt að vinna saman. Það er náttúrulega mjög erfitt að vera saman í hljómsveit en eins og kallarnir í Rammstein segja, sem er eina hljómsveitin sem er svona langlíf sem hefur aldrei skipt eða bætt við meðlimi, þá snýst þetta um beita hreinskilni og mikið af sálfræðimeðferðum. Maður þarf að vera viss um áætlanir sínar og reyna að koma þeim til skila án þess að traðka á öðrum, maður þarf að vera tilbúinn að taka á móti gagnrýni á hverjum degi.“

Langar heim í sumar
COVID-19 hefur sett svip sinn á lífið í Berlín líkt og alla heimsbyggðina.

„Það er enn þá fullt af fólki á götunum en bara allir með grímur. Í seinustu viku voru litlar verslanir opnar aftur en hámarksfjöldinn inni í þeim er samt þrjár þannig að það eru enn þá bilaðar raðir úti um allt. Maður getur eiginlega ekki skroppið neitt lengur, það er rosa svaðilför að fara og kaupa í matinn og svoléiðis. En við sjáum ekki mjög mikið af Berlín þessa dagana, við erum bara tvö hér með tvo kisa, annaðhvort að skrifa tónlist eða horfa á Survivor," segir hún.

Ásdís segir að þessir breyttu tímar hafi vissulega reynst henni krefjandi, þá sérstaklega tilfinningalega.

„Ég á það til að vera svolítið inni í hausnum á mér og ofhuga og það hefur náttúrulega bara aukist núna. Mig langar mjög oft að hlaupa heim til mómmu og aldrei hugsa um þessa veiru framar. En þetta er samt einhvern veginn líka búið að

MAÐUR ÞARF AÐ VERA VISS UM ÁÆTLANIR SÍNAR OG REYNA AÐ KOMA ÞEIM TIL SKILA ÁN ÞESS AÐ TRAÐKA Á ÖÐRUM, MAÐUR ÞARF AÐ VERA TILBÚINN AÐ TAKA Á MÓTI GAGNRÝNI Á HVERJUM DEGI.

vera mest gefandi tíminn í lífi mínu. Öll verkefni sem voru sett á ís flugu af stað og það er allt í einu brjáláð að gera við að semja. Ég þori ekki einu sinni að hugsa um að kaupa flug þegar þetta er allt svona óvíst, en mig langar rosa mikið að koma heim í lok sumars.“

Uppgötvaði íþróttálfinn í sér
Hún hikar ekki þegar hún er innt eftir sínu helsta áhugamáli.

„Bara að semja, semja, semja, það er það skemmtilegasta sem ég geri. Það að semja fyrir annað fólk er svo frelsandi, allavega fyrir mig því þá fæ ég að gera alls konar tónlist. Ég er líka að reyna að æfa mig í að skrifa af því að ég fæ svona þúsund hugmyndir á dag um þætti og bíomýndir og alls konar efni. Ég er einmitt núna að skrifa „kinkí“ söngleik sem ég vona að ég geti sýnt á næsta ári.

Í þessu COVID-ástandi er ég búin að uppgötva lítinn íþróttálf í mér, geri æfingar á hverjum degi núna. Ótrúlega úr karakter miðað við að ég átti kort í World Class sem ég borgaði af í ár og ég sver að ég mætti ekki einu sinni í ræktina," segir hún.

Framtíðardraumurinn er líka skýr; Ásdís langar að halda áfram að semja tónlist.

„Mig langar að vera að semja lög fyrir stærstu poppstjórnur í heiminum og ég verð að komast á Tonyverðlaunin einu sinni í lífinu. Mig langar að semja tónlist fyrir allt sem þarf tónlist; bíomýndir, tölvuleiki, leikrit og söngleiki. Það er eiginlega ekkert sem hægt er að nefna sem ég væri ekki til í að prófa, hljómar kannski smá ákaft, en það er samt satt.“

Hægt er að sjá myndbandið við Turn the lights down á myndbandaveitunni YouTube.
steingerdur@frettabladid.is

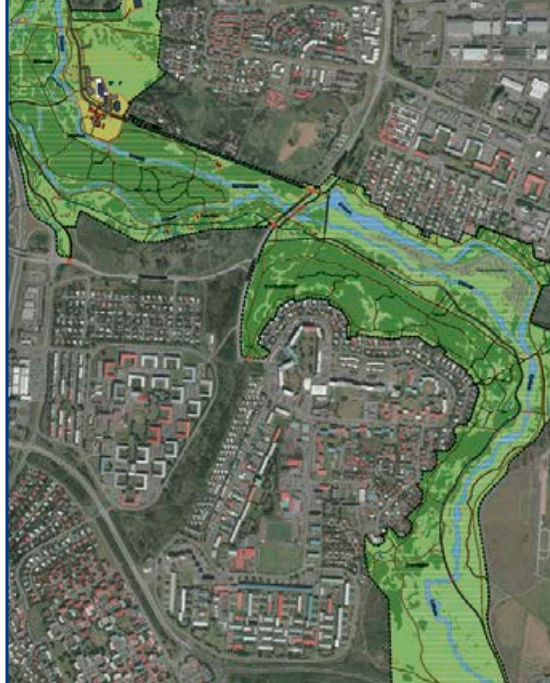


Bak við tjöldin við gerð tónlistarmyndbandsins, en stuttur tími gafst í gerð þess. MYND/SIGURDUR ERIK

Kynningarfundur á deiliskipulagi fyrir borgargarðinn í Elliðaárdal

Streymisfundur miðvikudaginn 6. maí kl. 17.00

á reykjavik.is/ellidaardalur og á facebook.com/Reykjavik þar sem jafnframt er hægt að senda inn stuttar fyrirspurnir.



Í tillögunni eru afmörkuð og skilgreind hverfisverndarsvæði í dalnum, gerð grein fyrir helstu göngu- og hjólastígum ásamt nýjum þverunum yfir Elliðaárna og helstu útivistar- og áningarstaðir skilgreindir. Markmið fundarins er að kynna tillögu að deiliskipulagi og skýra ákveðna þætti í henni, til að mynda göngu- og hjólastíga. Fulltrúi frá Landslagi ehf. kynnr tillögu að deiliskipulagi fyrir borgargarðinn í Elliðaárdal. Leiðarljósin í skipulaginu eru náttúra og lífríki, útivist og upplifun og menning og arfleið. Lokadagur til að senda inn athugasemdir eru 18. maí á netfangið skipulag@reykjavik.is



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið



Djúpið
FISKVINNSLA

Hvernig hljómar spriklandi ferskur fiskur beint úr vinnslu?

Við í Djúpinu sjáum fjölmörgum veitingastöðum, fyrirtækjum og mötuneytum fyrir fisk en bjóðum nú einnig einstaklinga velkomna í vinnsluna til okkar þar sem þeir geta keypt milliliðalausan fisk á frábæru verði. Úrvalið breytist dag frá degi og í borðinu hjá okkur er alltaf það ferskasta hverju sinni.

Pantið hjá okkur fyrirfram í gegnum tölvupóst eða Facebook, þar sem einnig má sjá úrval dagsins. Við hlökkum til að taka á móti ykkur!

Djúpið fiskvinnsla - Fiskislóð 28 - 101 Reykjavík
panta@djupidfiskvinnsla.is
facebook.com/djupidfiskvinnsla

Lífið í vikunni
26.04.20-
02.05.20



ÁRMANN SIGLIR BÍLLAUS

Ármann Reynisson hefur komið víða við og í gær urðu straumhvörf í lífi verðbréfamíðlarans sem gerðist rithöfundur, þegar hann flutti eftir nitján ár hálf tilneyddur úr Vogahverfinu.



GRÍMULAUS STAÐFESTA

Andlitsgrímutískan er líflæg á tímum farsóttarinnar en mögulega sóttvarnalækni að þakka eða um að kenna að grímurnar hafa ekki fest sig í sessi á Íslandi þrátt fyrir litadýrd og fjölbreytileika.



HUGARRÓ Í BAKSTRINUM

Gunnlaugur Arnar fór í bakarann eftir að honum varð ljóst að bók-námið hentaði ekki. Það var eflaust hans besta ákvörðun enda einn fremsti bakari landsins nú þegar, og aðeins 25 ára að aldri.



ÁSTIN SIGRAR

Sölvi Fannar og Nadi Fadina verjast COVID-leiðindunum með heima-gerðu raunveruleikabáttagrini sem þau deila á YouTube.

Heima er best

Ókeypis
heimsending!

Verslaðu á dorma.is



HEIMA ER BEST - TILBOÐ
VEFVERSLUNIN ER ALLTAFÖPIN - DORMA.IS

Stillanlegt
og þægilegt



Þráðlaus fjarstýring með 2 minnisstillingum
Charlotte & Julien
Dream your world™

C&J SILVER

stillanlegt rúm

C&J Silver er með sterkum stálbotni og kraftmiklum en hljóðlátum mótur.

Rúminu fylgir þráðlaus fjarstýring með tveimur minnum og ljósi.

Botn rúmsins dregst að vegg þannig að þú ert í eðlilegri fjarlægð frá náttborði og lampa. Sérstakur takki á fjarstýringunni kemur rúminu í upphaflega stöðu.

VERÐDÆMI: 2 x 80 x 200 cm stillanlegt C&J Silver rúm með Nature's Rest Luxury heilsudýnum. Fullt verð: 325.800 kr.

Aðeins 273.140 kr.

HEIMA ER BEST
TILBOÐ
15%
AFSLÁTTUR
af C&J Silver og
20% af Rest Luxury
dýnum



Reykjavíkurdætur stefndu á tūr um Bretland og síðan Evrópu en urðu að aflýsa þeim vegna COVID-19. MYND/SUNNA BEN

Nýtt myndband frá Reykjavíkurdætrum

Rappsveitin **The Daughters of Reykjavik** gefur út nýtt myndband við lagið **Thirsty Hoes**. Það er nokkuð sérstakt þar sem hver meðlimur tók sinn hluta upp heima hjá sér, vegna COVID-19 faraldursins.

Rappsveitin vinsæla, sem heitir nú **The Daughters of Reykjavik**, gefur út myndband í dag við lagið **Thirsty Hoes**. Myndbandið er nokkuð einstakt fyrir þær sakir að meðlimir bandsins tóku það upp hver í sínu lagi. Var það gert vegna COVID-19 faraldursins, svona til að gæta fyllsta öryggis.

„Við erum að gefa út plötu á næstunni og erum búnar að vera að gefa út lög af henni jafnóðum. Þannig að það var alltaf planið að gera tónlistarmyndband um þetta leyti. Svo setti COVID-19 strik í reikninginn og þá náttúrulega getur maður ekki komið saman, þannig að okkur datt í hug að gera tónlistarmyndband sem virkaði eins og Zoom-símtal. Við tókum sjálfar oft slík símtöl þar sem meðlimir sveitarinnar búa víðs vegar um heiminn,“ segir Steiney Skúladóttir.

Falinn köttur

Þuríður Blær Jóhannesdóttir, leikkona og meðlimur sveitarinnar, leikstýrir svo myndbandinu.

„Ég tók að mér að leikstýra og lendingin var þessi snilld. Mér

finnst myndbandið ná einhverjum kjarna í Reykjavíkurdætrum sem sést yfirleitt bara á tónleikum hjá okkur. Stundum gerum við kóreógröfuð dansspor og erum mjög samstilltar, þá er gaman að fylgjast með heildinni. Stundum erum við allar að gera okkar eigið dæmi og þá er skemmtilegt að fylgjast með hverri og einni. Ég er að vona að þetta verði myndband sem fólk vill horfa á aftur og aftur til að reyna að koma auga á allt sem ber fyrir sjónir. Þarna er til dæmis vel falinn köttur sem ég held að maður sjái ekki fyrr en í áttundu tilraun,“ segir Þuríður Blær.

Kröftugt lag

Lagið **Thirsty Hoes** hefur fylgt sveitinni í einhvern tíma og segja þær einstakt að fylgjast með áhorfendum þegar þær koma fram erlendis, sem margir hverjir kunna textann nánast utan að.

„Um leið og lagið hefst byrja áhorfendur að hoppa og kalla „Thirsty hoes!“. Það er mikil orka í þessu lagi,“ segir Salka Valsdóttir.

Lagið er eitt af þeim elstu á plötuinni, sem að sögn Steineyjar var tekin upp að mestu seinasta sumar.

„Salka samdi nánast alla taktana

á henni, en þetta er í fyrsta skiptið sem hún gerir það fyrir okkur. Við ætludum að gefa hana út núna í vor og túra með hana í sumar og haust. Þeim plönum hefur auðvitað öllum verið aflýst, við erum í fyrsta lagi að fara að túra héðan af á næsta ári. Við erum að skoða saman hvað annað við getum gert á meðan ástandið er eins og það er,“ segir Steiney.

Skapandi sumar

„Þetta sumar átti að vera alveg rosalegt fyrir Reykjavíkurdætur, margir mánuðir undirlagðir af tónlistarháttum allan heim. En nú er auðvitað búið að hætta við megnið af þeim og ég held að stelpurnar ákveði á endanum að fara ekki neitt. En þetta verður þá frekar skapandi sumar, þar sem við getum lagt drög að næstu plötu. Ég er auðvitað að fara í fæðingarorlof þannig að þetta hentar mér ágætlega, ég er ekki að missa af neinu,“ segir Þuríður Blær.

Faraldurinn olli því að hljómsveitin varð að fresta Bretlandstúr, líkt og áður kom fram. Næstu staðfestu tónleikar dætranna verða vonandi á Iceland Airwaves í haust, ef allt fer að öskum.

steingerdur@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 arnar@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

Heima er best
verslaðu á dorma.is
við sendum þér það frítt

www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAFÖPIN

HEIMA ER BEST
tilboðin

STYTTU ÞÉR LEIÐ GEGNUM BÆKLINGINN OKKAR
RÚM 2-3 | Mjúkvara og djúnn 14-17 | Stólar 18-49 | Sófar 20-23 | Hlútur, bók og safnvar 23-33 | Allt af smávara 34-42

KLÍKKADU Á VÖRU
OG ÞÚ FERÐ BEINT
INN Í VEFVERSLUN
DORMA.IS

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

TILBOÐ Á ÖLLUM HITAVEITUSKELJUM



FOX

3-4 manna

Lögun: 8 hyrnt.
Breidd: 223 cm.
Dýpt: 93 cm.
Lítrar: 1800.

Verð áður

~~350.000~~

Verð nú

299.000



CUB

5 manna

Lögun: Ferköntuð.
Breidd: 210x210 cm.
Dýpt: 85 cm.
Lítrar: 1250.

Verð áður

~~380.000~~

Verð nú

299.000



YUKON

5-7 manna

Lögun: 8 hyrnt.
Breidd: 210x210 cm.
Dýpt: 85 cm.
Lítrar: 1700.

Verð áður

~~380.000~~

Verð nú

299.000



FRONTIER

4-6 manna

Lögun: 8 hyrnt.
Breidd: 217x237.
Dýpt: 85 cm.
Lítrar: 1650.

Verð áður

~~500.000~~

Verð nú

399.000

OPIÐ LAUGARDAG 10-15

MEST
SELDA

#1



QUEEN

6-8 manna

Lögun: Ferköntuð.
Breidd: 215x215 cm.
Dýpt: 93 cm.
Lítrar: 1650.

Verð áður

~~370.000~~

Verð nú

299.000

MEST
SELDA

#2



KING

6-8 manna

Lögun: 8 hyrnt.
Breidd: 223 cm.
Dýpt: 93 cm.
Lítrar: 1800.

Verð áður

~~370.000~~

Verð nú

299.000

HEITIRPOTTAR.IS
HÖFDABAKKI 1 - SÍMI 7772000

BYKO

Allar rafmagns-hekkklippur

20%

**Tilboðsverð****Bensínsláttuorf**

TRIMMAC, 0,6 kW, tvígangis mótur, sláttubreidd 42 cm.

23.996

53322848

Almennt verð: 29.995



McCULLOCH



20%

öll bensínsláttuorf

Tilboðsverð**Bensínsláttuorf**

B40 BT ELITE 1,5 kW. Með fylgir þráðhaus, sláttuhnífur og tvöföld ól yfir báðar axlir. Auðvelt að koma orfinu í gang því það er með mjúkstart og bensindælu. Er með „Tap 'n Go“ kerfi á þráðspólunn.

70.395

53322831

Almennt verð: 87.995

McCULLOCH

**Tilboðsverð****BOSCH****Hekklippur**

AHS 45-16 420 W Hekklippur með 450 mm klippilengd og 16mm bil á milli tanna

11.996

74890145

Almennt verð: 14.995

**Tilboðsverð****BOSCH****Gras- og heksnyrtir**

ISIO 3,6 V Li, hleðslutími 3.5 klst. vinnutími 50 mín, klippibreidd grasklippu 80mm, kippibreidd hekkklippu 120mm, klippir allt að 8 mm sverar greinar.

12.796

74897861

Almennt verð: 15.995



x1

RYOBI
ONE+**Tilboðsverð****Rafhlöðu-hekkklippur**

18V Hekklippur 2,5-4m án rafhlöðu.

28.556

7133002523

Almennt verð: 35.695



x0

Tilboðsverð**BOSCH****Klippur**

Easyprune 3,6V, 1,5Ah rafhlöðuklippur.

14.396

74897859

Almennt verð: 17.995



Fáðu tilboð

Vinsælasta pallefnið

Alhefluð og gagnvarin fura


**REIKNADU ÚT
AÆTLADAN
KOSTNAÐ**

 í girðinguna og
pallinn á BYKO.is
BOSCH

Nú væri gott að eiga góða háprýstidælu



Auðvelt að versla á byko.is

Broil King
Great Barbecues Every Time



Tilboðsverð

Gasgrill

GEM 320, eldunarsvæði: 2774 cm². Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárnri. Ryðfrítt eldunarkerfi. Þrjár ryðfrír brennarar.

37.496

50657519

Almennt verð: 49.995

25%

Kilóvött
6,9

Brennarar
3

Yfirbreiðsla: **13.195**
50657598

Broil King
Great Barbecues Every Time



Tilboðsverð

Ferðagasgrill

Porta-Chef 120 ryðfrír brennari, eldunarsvæði: 46 x 31 cm. Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárnri.

27.341

50657526

Almennt verð: 36.455

25%

Kilóvött
4,1

Brennarar
1

Yfirbreiðsla: **13.195**
50657598



20%

Tilboðsverð

Gasgrill

ROGUE R525SIB 19,6kW, SIZZLE-ZONE™ hliðarbrennari, grillgrind 60x45cm, grillgrindur úr pottjárnri

151.996

50660045

Almennt verð: 189.995

NAPOLEON
ROGUE

Kilóvött
19,6

Brennarar
3+1

Yfirbreiðsla: **13.195**
506661365

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

TRAVELQ Pro 285X, heildar-grillflötur er 54x37cm, grillgrindur úr pottjárnri.

55.996

50660020

Almennt verð: 69.995

TRAVELQ
PORTABLE GAS GRILL



20%

Kilóvött
4,1

Brennarar
2

Yfirbreiðsla: **10.995**
506661288



25% afsláttur
af öllum vinnu-vettlingum

Tilboðsverð

Eldkarfa

Denver, Stærð körfunnar er 45x39x39 cm.

4.796

50615061

Almennt verð: 5.995

20%
öll eldstæði



Tilboðsverð

Eldstæði

Fuego minni, 115x30 cm.

19.196

50615059

Almennt verð: 23.995



25% afsláttur
af öllum stígvélum

25% afsláttur
af öllum regnfatnaði



Tilboðsverð

Eldskál

Atlanta, svört m/neti, 41x51 cm.

7.996

50615064

Almennt verð: 9.995



Verslaðu í vefverslun og fáðu

SENT HEIM

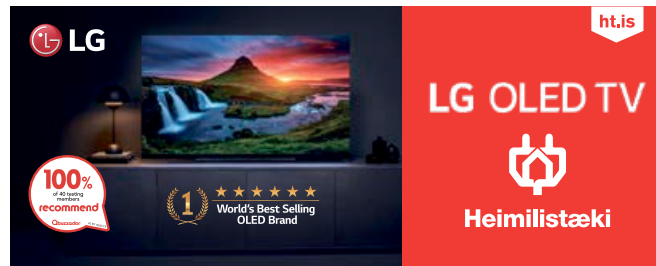


byko.is



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



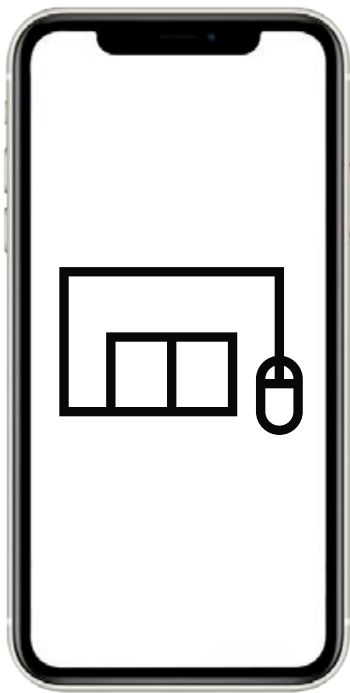
Yfir 95% vildu skipta

Það er áhugavert að reka 90 ára gamalt fjölskyldufyrirtæki sem hefur geymt flest gögn sem skipta máli. Þegar lesið er í gegnum söguna er erfitt að ímynda sér þær áskoranir sem stjórnendur á fyrri hluta 20stu aldarinnar glímdu við. Fyrir utan heimsstyrjaldir og heimskreppu var kaupmennskan niðurnjörvuð og í heljargreipum skömmtnar. Allt þetta lærðu menn að lifa við og komast í gegnum.

Undanfarin ár hafa verið okkur atvinnurekendum hagfelld og margt gengið okkur í haginn. En með tilkomu Covid þarf nútíma-stjórnandinn skyndilega að kljást við sína fyrstu heimsstyrjöld, þó vissulega sé hún ekki í formi stríðsátaka þar sem menn berast á banaspjótum. Andstæðingurinn er þínulitill sem við ráðum þó ekki við og skaðinn sem hann veldur er meiri en nokkurn óraði fyrir. Við stöndum ráðþrota og reynum að þreifa okkur áfram í þokunni.

Það er stundum sagt að auðvelt sé að stjórna í góðæri, fyrst reyni á þegar harðnar á dalnum. Við höfum síðustu daga fylgst með stjórnendum í íslensku atvinnulífi taka sársaukafullar ákvarðanir, sem þeir hafa flestir gert af æðrulleysi. Þeir koma einfaldlega fram, lýsa stöðunni eins og hún er og hvernig bregðast þurfi við. Samfélagið sýnir skilning enda blasir eyðileggingin við.

Þegar erfiðleikar stæða að er oft gott að setja hlutina í samhengi. Yfir 95% jarðarbúa vildu án efa skipta við okkur og glíma við okkar erfiðleika og aðstæður en sínar eigin. Og þó að við höfum flest ætlað að gera margt á næstu mánuðum sem ekki er hægt í bili – eru draumar okkar ekkert farnir heldur hafa einfaldlega verið settir á bið. Margir hafa verið í verri stöðu en það!



Smelltu og sæktu!

Lokað verður fyrir pantanir kl. 18 í dag, laugardag.

Við kynnum þjónustuna aftur til leiks í breyttri mynd á næstu dögum.



Afhending pantana 11-19 alla helgina

Viðskiptavinir eru vinsamlega beðnir að sækja sem fyrst eftir að sms hefur borist.



Við opnum verslunina aftur á mánudaginn!

Afgreiðslutími 11-19 alla daga.



FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk

ON THE GO

PANTAÐU Á SKUBB.IS
OG FÁÐU HEIMSENT

ISGERÐ
SKUBB
REYKJAVÍK

Laugarásvegur 1