FRÉTTABLAÐIÐ
183. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 22. ÁGÚST 2020

Fann skúffu fyrir sorgina

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir segist loks vera að losna við stimpil sorgmæddu mömmunnar, fimm árum eftir andlát sonar hennar. Hún ræðir reiðina, sáttina, dótturina sem bíða þurfti eftir og hvernig sviðslistirnar hjálpuðu henni að finna gleðina og sætta sig við líkamann sem henni fannst hafa brugðist. → 22

„Ég hafði svo mikla þörf fyrir að losna við alla þessa reiði sem engum gagnast.“

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heillaðist af bóndasyni

Valborg Ólafs elti ástina undir Eyjafjöllin. → 28

Breytinga krafist

Mótmæli í krafti Black Lives Matter í Bandaríkjunum. → 24

Gerbreytti lífinu

Steve Aisthorpe var í hópnum sem gekk á Pumo Ri þegar tveir Íslendingar hurfu sporlaust. → 26

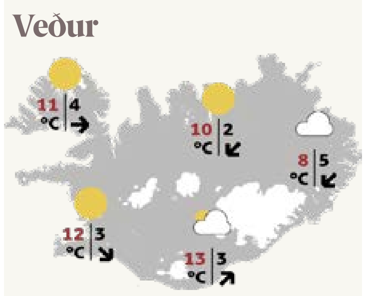
Hágæða harðparket í miklu úrvali

Harðparket er með einstaklega sterkt yfirborð sem býður upp á mikinn umgang og viðhaldið er svo til ekkert, svo er það líka fallegt!

Parki INTERIORS

Parki ehf. • Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • parki@parki.is • 595 0570

Veður



Hæg norðan og norðvestlæg átt í dag og yfirleitt léttskýjað, en skýjað við NA-ströndina. Hiti 10 til 18 stig að deginum, hlýjast á Suðurlandi. SJÁ SÍÐU 38

Dettifoss, nýjasta skip Eimskips, siglir undir færeyskum fána.

Aðstoða til að fleri sigli undir íslenskum fána

FLUTNINGAR Stjórnvöld stefna að því að fjölga skipum sem sigla undir íslenskum fána, með því að veita kaupskipaútgerðum opinbera aðstoð. Áform um slíka lagasetningu eru nú til kynningar í samráðsgátt stjórnvalda.

Stjórnvöld stefna að því að setja ný heildarlög um íslenska, alþjóðlega skipaskrá sem inniheldur ákvæði um skattlagningu kaupskipa.

Þar segir að flestar siglingaþjóðir í Evrópu reki alþjóðlegar skipaskrár og veiti ýmsar skattaívilnanir, í því skyni að halda skipum í eigu ríkisborgara sinna á skrá. Öll kaupskip íslenskra aðila sigla undir erlendum fánum, sem þýðir að launatekjur áhafna eru skattlagðar þar.

Nú eru í gildi lög um íslenska, alþjóðlega skipaskrá sem sett voru 2007 og ætlað var að stuðla að skráningu kaupskipa á Íslandi. Samhliða voru sett lög um skattlagningu kaupskipa sem síðan hafa verið felld úr gildi þar sem þau uppfylltu ekki kröfur EES-samningsins.

Stefna stjórnvöld nú að því að setja ný heildarlög um íslenska, alþjóðlega skipaskrá sem inniheldi ákvæði um skattlagningu kaupskipa. **– sar**

Eldur í Árskógum

Eldur kom upp í íbúð sem ætluð er eldri borgurum við Árskóga í Breiðholti seinnipartinn í gær. Talið er að eldurinn hafi kviknað út frá gasgrilli á svölum íbúðarinnar og síðan hafi eldtungurnar borist inn í íbúðina. Einn var fluttur lítið slasaður á slysadeild. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Laun fyrir lestur bóka

MENNING Félag íslenskra bókaútgefenda auglýsir eftir fólki til að sitja í dómnefnd Íslensku bókmenntaverðlaunanna. Bryndís Loftsdóttir, formaður félagsins, segir að þetta sé tímabært. „Okkur fannst kominn tími á rödd hins almenna lesanda,“ segir Bryndís.

Greidd eru 125 þúsund krónur fyrir nefndarsetuna auk þess sem nefndarmenn fá bækur í sínum flokki til eignar. „Þetta eru ekki há laun en ég held að mesti ávinningurinn sé sá fróðleikur og þekking sem fólk aflar sér,“ segir Bryndís.

Opnað var fyrir skráningar í vikunni á Facebook-síðu félagsins og segir Bryndís að viðtökurnar hafi farið fram úr hennar björtustu vonum. „Það stefnir í að það verði mun meiri hausverkur að velja einstaklinga í dómnefndir heldur en að velja hvaða bækur og höfundar hljóta verðlaunin,“ segir Bryndís. **– bþ**

Íslendingar opnari fyrir nýjum ferðamáta

Íslendingar hafa margir hverjir ferðast innanlands í sumar og eru opnir fyrir mörg hundruð þúsunda króna siglingu á lúxussnekkju. Eigandi GB ferða segir nýjar reglur um skimun við landamærin hafa mikil áhrif á ferðaþjónustu.

COVID-19 „Þar sem flestir eru að ferðast innanlands þetta sumarið þá fellur þetta vel inn í slík ferðalög,“ segir Jóhann Pétur Guðjónsson, annar eigandi GB ferða, og vísar til breyttra ferðavenja Íslendinga í kjölfar kórónaveirufaraldursins.

Hann tók upp á því í sumar, í samstarfi við franska skipafélagið Ponant, að bjóða upp á siglingu í kringum Ísland á lúxussnekkjunni Le Bellot. Hann segir siglingarnar hafa vakið mikla athygli og það sama má segja um snekkjuna sjálfa, sem gripið hefur augu fólks víða um land.

„Fólki finnst spennandi að sigla í kringum landið og fá gjörólíkt sjónarhorn á landið. Þú siglir á milli ólíkra áfangastaða í hafinu og það er magnað að fylgjast með því hvað dýralífið er fjölbreytt frá sjó,“ segir Jóhann. „Svo má heldur ekki gleyma því að yfirferðin er miklu hraðari á skipi heldur en með bíl og það þarf enginn að sitja við stýrið. Skipið fer á milli staða á meðan þú ert í kvöldverði og þegar þú sefur,“ bætir hann við.

Snekkjan tekur 184 farþega og 112 áhafnarmeðlimi og er ferðamátanum lýst sem fimm stjörnu hóteli. Vikan kostar um 4.000 evrur, sem á gengi dagsins í dag er um 650 þúsund íslenskar krónur. Aðspurður hvort margir Íslendingar hafi bókað ferð með snekkjunni og leyfi sér slíkan lúxus, segir Jóhann að ágætlega hafi gengið að selja siglingarnar til Íslendinga.

„Það þarf alltaf að vera samhengi milli verðs og gæða. Við teljum þessar siglingar uppfylla þau skilyrði. Þetta er enginn „mass market“ vara og verður það ekki, en markhópurinn er vissulega til staðar,“ segir Jóhann og bætir við að í verðinu felist allur matur, vín og ýmiss konar útbúnaður.

Frá því að reglum um skimun á landamærum var breytt síðastliðinn miðvikudag hafa verið uppi háværar raddir um áhrif breytinganna á ferðaþjónustu og efnahag hér á landi. Jóhann segir ákvörðun stjórnvalda um val ferðamanna um tvöfalda skimun með fimm daga sóttkví á milli, eða tveggja vikna sóttkví við komuna til landsins, hafa gríðarleg áhrif á ferðir Le Bellot og áætlanir franska skipafélagsins.

„Já, því miður hefur hún haft afar slæm áhrif. Það voru 70 Frakkar á leið til landsins um síðustu helgi, en vegna aðgerða stjórnvalda þá afbókuðu allir. Skipið átti að sigla út á miðvikudag í vikusiglingu, en sú ferð var aldrei farin. Framhaldið er í uppnámi,“ segir Jóhann.

birnadrofn@frettabladid.is

Vikuferð í kringum Ísland á Le Bellot kostar vel yfir hálfa milljón króna en ágætlega gengur að selja Íslendingum ferðirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vegna aðgerða stjórnvalda þá afbókuðu allir.

Jóhann Pétur Guðjónsson, eigandi GB ferða

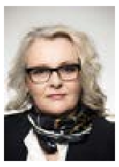
Til sölu mjög gott og snyrtilegt atvinnuhúsnæði.

Ásett verð 34,9 millj.

Húsnæðið skiptist som er 100,8 fm skiptist í grunnflöt og milliloft. Góð innkeyrsluhurð 4 metrar á breidd x 4,2 metrar á hæð, auk inngönguhurðar. Fremra rými er með bílalyftu, loftpressu, slönguhjóli fyrir loft og fyrir vatn, hlaupaketti með talíu. Tvö önnur herbergi fyrir innan fremra rými. Góður stigi upp á loft. Alrými þar sem er lítil eldhúsinnrétting, eldavél, setustofa. Inn af setustofu er salerni og vaskur, gert ráð fyrir sturtu.

Nýtt heimili fasteignasala
Hlíðasmári 10 | 201 Kópavogur | sími: 414-6600
Reynir Erlingsson lögg.fasteignasali | nyttheimili@nyttheimili.is

Allar nánari upplýsingar veitir:
Gyða Gerðarsdóttir,
lögg. fasteignasali & leigumiðlari
í s. 695-1095.
gyda@nyttheimili.is



EINFALT REIKNINGSDÆMI:

3+4 = 7 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota á Íslandi býður sjö ára ábyrgð með öllum nýjum bílum. Frá stofnun hefur Toyota vandað sig við að rækta sambandið við viðskiptavini með öflugri þjónustu. Með sjö ára ábyrgð Toyota leggjum við grunninn að enn betra langtímasambandi.

Kynntu þér 7 ára ábyrgð Toyota nánar á toyota.is

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

TÖLUR VIKUNNAR 16.08.2020 TIL 22.08.2020

41
prósents fjölgun hefur orðið á umsóknum um aðstoð Hjálparstarfs kirkjunnar.

17
þúsund manns voru á atvinnuleysisskrá í lok júlí.

10
milljónir er krafa þrotabús Brúneggja á hendur fyrrverandi eiganda fyrirtækisins.

832
sjúklingar bíða eftir liðskiptaaðgerð á Landspítalanum.

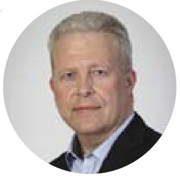
120
milljónir Bandaríkjadala er lán til Icelandair sem ríkissjóður mun ábyrgjast.

Þrjú í fréttum
Formaður, bæjarstjóri og öryrki

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

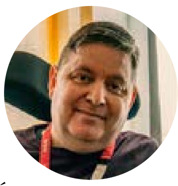
sagði að svara verði hvers vegna Samherji sé tilbúinn að greiða mun meira fyrir tímabundnar veiðiheimildir í Namibíu en ótímabundnar á Íslandi, en skýrsla Hagfræðistofnunar um veiðigjöld fyrirtækisins í löndunum var birt í vikunni. Þorgerður sagði skýrsluna varpa ljósi á að frá árinu 2013 hafi veiðigjöld á Íslandi lækkað sem hlutfall af aflaverðmæti.

Gísli H. Halldórsson
bæjarstjóri Árborgar



sagði að óheimilt hefði verið að urða malbiksúrgang frá Selfossi í gryfju nálægt bænum. „Við förum nú á fullt að greiða úr þessum mistökum og koma malbikinu á réttan stað.“

Erling Smith
öryrki



hefur dvalið á hjúkrunarheimili í tvö og hálft ár eftir að NPA-samningi hans var rift. Í vikunni var svo gert fjárnám í eignum hans vegna vangoldinna vistunargjalda. „Ég samþykkti aldrei langtímavistun. Ég er nýlega giftur, á konu og heimili og bíð eftir því að fá að komast heim.“

Kalla eftir opinni umræðu um ríkisábyrgð Icelandair

Fulltrúar stjórnarandstöðunnar sem Fréttablaðið ræddi við eru sammála um mikilvægi Icelandair en eru ekki sannfærðir um að ríkisábyrgð sé besta leiðin til að aðstoða félagið. Skoða þurfi alla hugsanlega möguleika í stöðunni. Ríkisábyrgð fyrir um 16,5 milljarða lánalínu félagsins er háð samþykki Alþingis.

ALÞINGI „Í gegnum tíðina hef ég verið efasemdamanneskja um ríkisábyrgðir. Ég vil allavega fá að sjá af hverju er verið að stíga þetta skref. Ég geri mér grein fyrir því að félagið er þjóðhagslega mikilvægt en mig langar að vita hvort ríkisstjórnin hafi kannað aðrar leiðir,“ segir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, um þá ákvörðun stjórnvalda að veita Icelandair ríkisábyrgð.

Ríkisábyrgðin snýr að lánalínu félagsins upp á rúma 16,5 milljarða króna, en hún er háð bæði samþykki Alþingis og því að markmið fyrirhugaðs hlutafjárútboðs náist. Alþingi mun koma saman til framhaldsfunda næstkomandi fimmtudag og er búist við því að ríkisábyrgðin fyrir Icelandair komist mjög fljótt á dagskrá.

Þorgerður Katrín segir að þetta hafi legið fyrir í svolítinn tíma og að ríkisstjórnin hljóti að hafa nýtt sumarið svo hægt sé að kynna þinginu greiningar sem útskýra af hverju fara eigi þessa leið. „Við komum að þessu með opnum huga en það er ekki sjálfgefið að fara þessa leið. Við þurfum að fá til þess betri upplýsingar og betri greiningar,“ segir Þorgerður Katrín.

Hún bætir því við að hún sé með meiri vara á sér núna eftir þær ákvarðanir sem ríkisstjórnin hefur tekið. „Ríkisstjórnin hefur ekki rökstutt þessi skref sem hún hefur verið að taka. Það er margt mjög þversagnakennt sem kemur frá ríkisstjórninni.“

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, segir það auðvitað ljóst að Icelandair sé gríðarlega mikilvægt fyrirtæki.

Gríðarlegur tekjusamdráttur hefur orðið hjá Icelandair eins og öðrum flugfélögum vegna COVID-19. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Það þarf að meta hvaða tjón myndi hljótast af því til lengri tíma ef fyrirtæki félli. En það þarf líka mjög sterk rök fyrir því að ríkið ábyrgist svona risalán til fyrirtækis sem er í miklum erfiðleikum,“ segir Logi.

Þess vegna sé það nauðsynlegt að Alþingi ræði þetta opinskátt frá öllum hliðum. Það þurfi að tryggja að ríkið verði ekki fyrir óbætanlegu tjóni og að félagið eigi sem mesta möguleika á að geta dafnað aftur.

„Við vitum það auðvitað að ef þetta heppnast og félagið réttir úr kútnum, sem það vonandi gerir, þá mun það skila sér til samfélagsins. Svo þarf líka að gæta að því hvaða áhrif ríkisaðstoð hefur á félag sem er í samkeppni.“

Smári McCarthy, fulltrúi Pírata í efnahags- og viðskiptanefnd, segir málið. Hann telji þó mjög mikilvægt fyrir Ísland að hafa starfandi flugfélag.

„En það er ekki sama hvernig svona er gert. Ég er ekki viss um að það að bjóða ríkisábyrgð á láni sé rétta leiðin því það eykur áhættu ríkisins. Ríkið er líka að fá mjög takmarkað á móti.“

Það væri kannski eðlilegra að aðstoðin yrði í formi hlutafjáraukningar ásamt yfirlýsingu um að ekki yrði greiddur út arður á meðan hluturinn væri í eigu ríkisins.

„Markmiðið væri ekki að ríkið ætti einhvern hlut til lengri tíma heldur væri hluturinn ákveðin trygging. En það eru kannski til snyrtilegri lausnir,“ segir Smári.

sighvatur@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI

Jeep® RAM FIAT

ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP®, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTHREINSAÐIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323

Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla

Úrval af felgum fyrir Jeep® og RAM

Upphækkunarsett í Wrangler

Upphækkunarsett í RAM

Falcon demparar

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

ARE AEV FALCON TERAFLEX

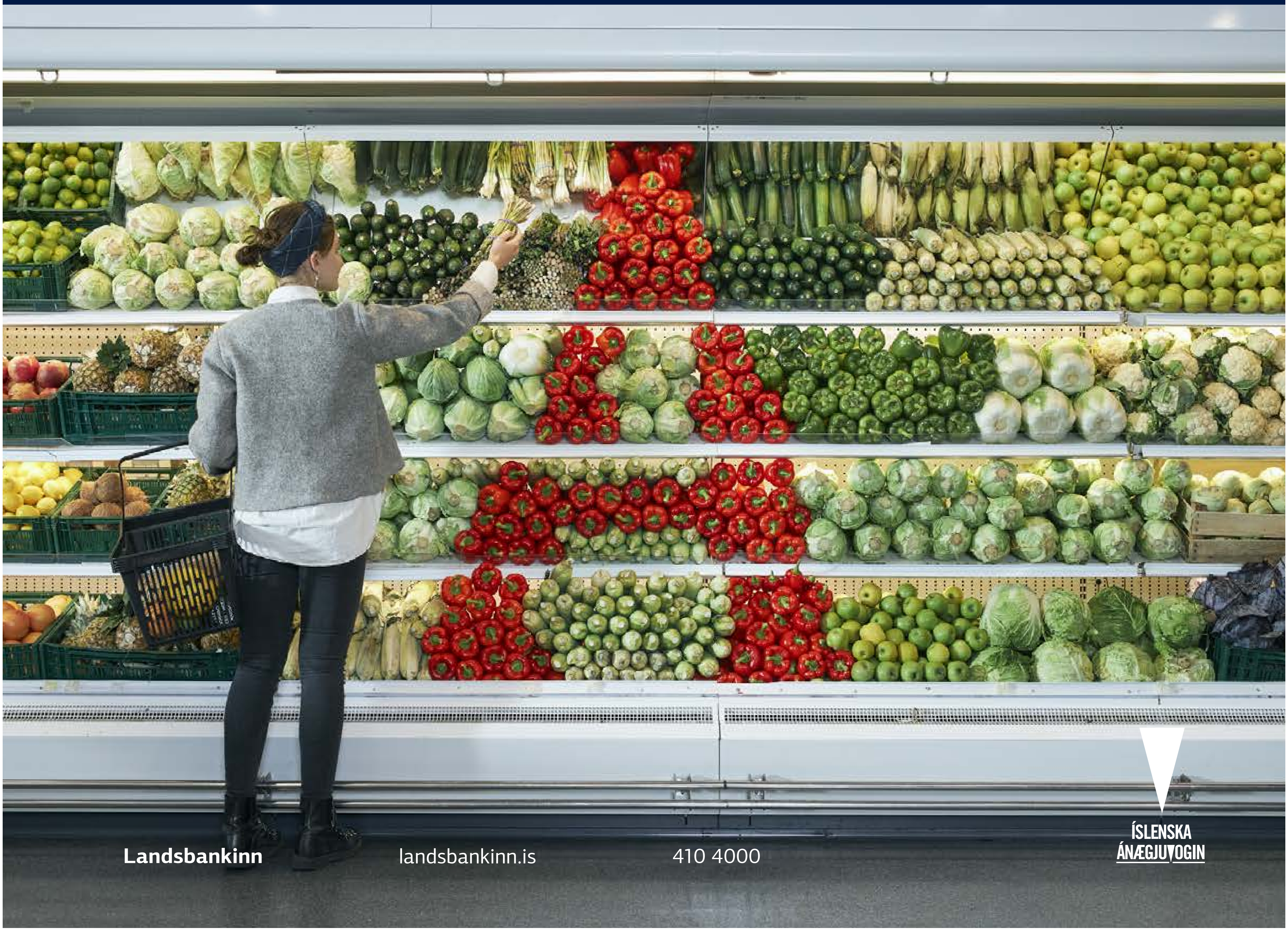
ISBAND

ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF • VERKSTÆÐI OG VARAHLUTAVERSLUN • SMIÐSHÖFÐA 5 • 110 REYKJAVÍK
SÍMI 590 2323 • THJONUSTA@ISBAND.IS • WWW.ISBAND.IS • **OPIÐ VIRKA DAGA KL. 07:45 - 18:00**

Þú getur keypt næstum hvað sem er fyrir Aukakrónur

Aukakrónur

Viðskiptavinir Landsbankans safna Aukakrónum þegar þeir versla hjá meira en 250 samstarfsaðilum um allt land og geta notað þær til að kaupa næstum hvað sem er.



Reykjavíkurborg
Menningar- og ferðamálasvið

Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur

Reykjavíkurborg auglýsir hér með eftir óbirtu handriti að skáldverki fyrir börn eða unglinga, frumsömdu á íslensku, til að keppa um Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur. Verðlaununum verður úthlutað í þriðja sinn að vori 2021.

Verðlaun að upphæð 1 milljón króna verða veitt fyrir eitt handrit.

Þriggja manna dómnefnd metur verkin og eru meðlimir hennar tilnefndir af menningar-, íþrótta – og tómstundaráði Reykjavíkurborgar, Rithöfundasambandi Íslands og Reykjavík bókmenntaborg UNESCO.

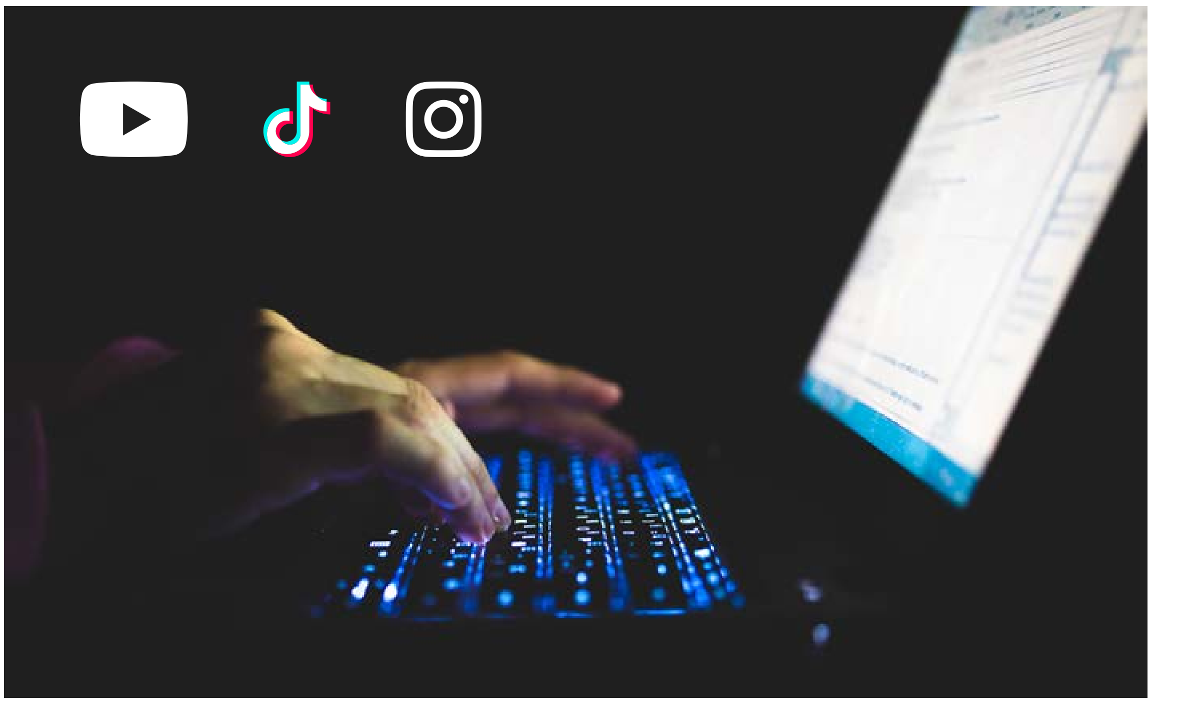
Útgáfuréttur verðlaunahandrits er í höndum höfundar eða þess forlags sem hann ákveður að starfa með. Sé dómnefnd á einu máli um að ekkert innsent handrit fullnægi þeim kröfum sem hún telur að gera verði til verðlaunaverka má fella verðlaunaafhendinguna niður það árið.

Handritum skal skilað í þríriti og undir dulnefni, en nafn og símanúmer höfundar fylgi með í lokuðu umslagi. Ef um myndskreytt handrit er að ræða er ekki tekið á móti frummyndum, aðeins ljósritum.

Handrit berist í síðasta lagi mánudaginn 11. janúar 2021.

Utanáskrift:
Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur
b.t. Reykjavíkur bókmenntaborgar UNESCO
Ráðhúsi Reykjavíkur, Tjarnargötu 11, 101 Reykjavík

Í apríl 2018 samþykkti borgarráð að frá 2019 verði Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur veitt árlega að vori fyrir handrit að nýrri barna eða ungmennabók. Arndís Þórarinsdóttir og Hulda Sigrún Bjarnadóttir hlutu Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur 2020 fyrir handrit sitt að bókinni *Blokkin á heimsenda.*



Reikningsupplýsingar í stórum bunkum eru mjög nytsamlegar fyrir netglæpamenn. MYND/GETTY

Instagram, TikTok og YouTube gögn láku út

Nýlega uppgötvaðist risa gagnaleki hjá fyrirtæki sem hafði safnað upplýsingum um notendur Instagram, TikTok og YouTube. Tæknistjóri Syndis segir þetta of algengt og hakkarar hafi ýmis tól til að brjótast inn á reikninga fólks.

TÆKNI Þann 1. ágúst síðastliðinn komumst rannsakendur hjá netöryggis- og tæknifyrirtækinu Comparitech að því að gagnagrunnur, með upplýsingum um 235 milljónir notenda Instagram, TikTok og YouTube, hefði lekið og væri opinn hverjum sem er. Var þetta flokkað niður í fjóra bunka, tvo tæplega 100 milljóna bunka með Instagram-reikningum, einn með 42 milljónum TikTok-reikninga og einn með 4 milljónum frá YouTube.

Nánast allir innihéldu full nöfn notenda, prófílnöfn, mynd og lýsingu á reikningnum og einn af hverjum fimm innihélt netfang og símanúmer. Þá voru einnig upplýsingar um fylgjendur, aldur, kyn, staðsetningu, hvað þeir setja læk við, fjölda og hversu hratt þeim fjölgar.

Paul Bischoff, ritstjóri hjá Comparitech, segir að þessar upplýsingar myndu að öllum líkindum best nýtast netglæpamönnum sem reyna að fiska lykilorð fólks og þeim sem senda fjöldapóst, eða spam. „Jafnvel þó að þessar upplýsingar séu þegar aðgengilegar, verða þær mun verðmætari þegar búið er að setja þær upp í vel skipulagðan gagnagrunn heldur en hverjar fyrir sig,“ segir hann.

Kom í ljós að lekann mátti rekja til fyrirtækisins Social Data í Hong Kong sem tók gagnagrunninn niður eftir ábendingar frá Comparitech.

„Við söfnum upplýsingum og bætum við þær gagnlegum punktum fyrir viðskiptavini okkar, sem nota þær aðeins í ærlegum tilgangi. Það er mjög miður að þetta hafi komið fyrir en við löguðum vandamálið um leið og það kom upp,“ segir í tilkynningu Social Data.

> **Ef þú ert ekki búinn að virkja tvíþátta auðkenningu er hægt að brjótast inn í tölvupóstinn þinn.**
>
> Theódór Ragnar Gíslason, tæknistjóri Syndis

Varar Comparitech notendur umræddra miðla sérstaklega við lykilorðaveiðurum á næstunni vegna þessa leka.

„Þetta er allt of algengt, því miður,“ segir Theódór Ragnar Gíslason, tæknistjóri netöryggisfyrirtækisins Syndis. „Svona netfangalistar eru alls staðar, fólk gefur þetta upp á samfélagsmiðlum og þessu er safnað saman. Þessir stóru gagnagrunnar eru mjög nytsamlegir því hægt er að nota þá til að ná til svo margra, með lykilorðaveiðum og fleiru, á sjálfvirkan hátt. Fólk fær þá tölvupóst frá hökkurum stílaðan á það með nafni.“

Ekki liggja fyrir tölur um hversu margir Íslendingar eru „hakkaðir“ á hverju ári, það er, brotist inn á reikninga þeirra. En Theódór segir þetta mjög algengt. Sá sem þetta skrifar er þar ekki undanskilinn. Í sumar var brotist inn á reikning á tölvuleikjasíðunni Steam og Twitter. Reynt hefur verið að brjótast inn á fleiri reikninga og tölvupóstum frá lykilorðaveiðurum rignt inn.

Theódór leiðir mig í gegnum það hvernig ég get séð hvaða þekktum innbrotum og gagnalekum ég hef lent í, á síðunni haveibeenpwned.com. Kemur þar í ljós að netfangið kemur fram í tveimur lekum. Annars vegar í leka á tölvuleikjasíðu frá árinu 2018 og hins vegar í Vodafone-lekanum fræga árið 2013.

Theódór segir hakkara geyma lykilorðalista úr mörgum af þessum gagnalekum. „Það verður auðvelt fyrir hakkarana að skrá sig inn í hinar og þessar skýjaþjónustur með þínu lykilorði eða afbrigði af því,“ segir hann. Mynstrinu er þá breytt með sjálfvirkum tölum, það sem kallast „password spraying“, því mannskepnan hugsi gjarnan í mynstrum og velji sér sömu eða svipuð lykilorð í hvert skipti.

„Ef þú ert ekki búinn að virkja tvíþátta auðkenningu er hægt að brjótast inn í tölvupóstinn þinn,“ segir Theódór spurður hvað fólk geti gert til að verja sig. En hún getur til dæmis verið í formi SMS-skeytis eða með sérstöku smáforriti.

Sem betur fer hafði innbrot í reikninga mína engar aðrar afleiðingar en þær að geta ekki spilað tölvuleiki í nokkra klukkutíma. Auðvelt reyndist að ná stjórn á reikningunum aftur. En það er ástæða fyrir því að hakkarar reyna að komast yfir reikninga, sér í lagi ef til dæmis greiðslukortaupplýsingar eru hengdar við þá.

„Afleiðingarnar geta verið fjárhagslegar eða persónulegar,“ segir Theódór. „Sumir glata öllum ljósmyndunum sínum eða skrifuðum samskiptum við einhvern nákominn. Þetta er eins og innbrot á heimili.“ **kristinnhaukur@frettabladid.is**

Átta voru án rafmagns í Reykjavík

REYKJAVÍK Í sumar var lokað fyrir rafmagn hjá átta einstaklingum hjá Orkuveitu Reykjavíkur og 39 foreldrar voru í uppsagnarferli vegna vanskila leikskólagjalda. Þetta kemur fram í svari Fjármála- og áhættusviðs borgarinnar við fyrirspurn Sönnu Magdalenu Mörtudóttur, um fjölda þeirra sem ekki njóta þjónustu frá Reykjavíkurborg eða fyrirtækja í hennar eigu vegna vanskila.

> **39 foreldrar voru í uppsagnarferli vegna vanskila leikskólagjalda**

Benti Sanna á mikilvægi þess að enginn væri án grunnþjónustu vegna vanskila á meðan kórónaveirufaraldurinn geisar. Þegar barn fær uppsögn á leikskólavist vegna vanskila foreldra þá er fjölskyldunni vísað til félagsráðgjafa og þá frestast uppsögnin í allt að þrjá mánuði á meðan unnið er úr vanskilunum. Af þeim 39 sem voru í uppsagnarferli þá, var hluti þeirra ekki með börn sem fara í leikskóla í haust. Alls voru átta foreldrar barna sem þurfa að ganga frá vanskilum til að geta þegið boðið um leikskólavistina.

Þá fengu foreldrar sjö barna ítrekun á uppsögn eftir að hafa ekki staðið við samning um greiðslu vanskila. Þau höfðu frest til næstu mánaðamóta til að gera vanskilin upp. **– bþ**

GÓÐUR SVEFN GETUR BÆTT ANDLEGA OG LÍKAMLEGA HEILSU
VILTU SOFA BETUR?
VIÐ GETUM AÐSTOÐAÐ
Kynntu þér góð ráð á Lyfja.is/betrisvefn
LYFJA

Mismunandi er hvort hjóla megi í gegnum jarðgöng. MYND/GETTY

Vill leyfa hjól í gegnum göngin

SAMGÖNGUR Hjólreiðamaðurinn Oddur Helgi Halldórsson hyggst setja af stað undirskriftasöfnun til að skora á Vaðlaheiðargöng hf. að heimila hjólreiðar í gegnum göngin. Oddur Helgi, sem vakti fyrst athygli á málinu í Vikudegi í vikunni, ferðaðist um landið í sumar og tók eftir því að Hvalfjarðargöng og Vaðlaheiðargöng eru einu göngin á landinu sem ekki má hjóla í gegnum.

Í svari Vegagerðarinnar segir að hjólreiðar séu leyfðar í göngum þar sem umferðin er undir 1.000 bílum á dag að meðaltali yfir árið. Í Hvalfirði er umferðin 7.000 bílar og því ekki forsvaranlegt að leyfa hjólreiðar. Umferðin í Vaðlaheiðargöngum sé yfir þúsund bílar á dag að meðaltali, en undir 1.500 og því mögulegt að leyfa hjólreiðar þar. Göngin séu bæði breið og góð. Endanleg ákvörðun er hins vegar hjá Vaðlaheiðargöngum hf.

Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga, segir að fyrst og fremst sé um öryggismál að ræða. Ef almennar hjólreiðar yrðu leyfðar inni í göngunum þá sé öryggið ekki jafn mikið. Þá hafi komið til greina að banna traktora eða hægfara ökutæki á háannatíma ef menn telja að það ógni öryggi þeirra sem nota göngin. Engin afmörkuð svæði eru í göngunum né hafi verið gert ráð fyrir hjólandi umferð við hönnun ganganna.

Oddur Helgi gefur lítið fyrir þessar skýringar. „Oft á tíðum, til dæmis á Öxnadalsheiði, er vegrið mjög nálægt veginum. Má ekki klessa mann út í stein en það má klessa hann út í vegrið? Þetta bítur í skottið á hvort öðru,“ segir Oddur Helgi. Þá sé hámarkshraðinn minni inni í göngunum. „Það keyra mjög margir í gegnum Norðfjarðargöng, þau eru mjórri og lengri, en það má hjóla í gegnum þau.“ – **ab**

Kjalarnes verði ekki skilið eftir

Skýrsla með 33 tillögum fyrir Kjalarnes fór til borgarráðs. Formaður þess segir ekkert hverfa borgarinnar verða skilið eftir. Oddviti Miðflokks segir meirihlutann líta á Kjalnesinga sem olnbogabörn.

REYKJAVÍK Stýrihópur um innleiðingu þjónustustefnu hefur skilað borgarráði skýrslu með 33 umbótatillögum til að uppfylla markmið sem sett voru við sameiningu Reykjavíkur og Kjalarness árið 1998. Tillögurnar koma frá starfshópi sem settur var á laggirnar að frumkvæði borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins þegar 20 ár voru liðin frá sameiningunni.

Stýrihópurinn starfaði undir stjórn Þórdísar Lóu Þórhallsdóttur, formanns borgarráðs. „Það var unnið af bæði íbúum Kjalarness og aðilum sem veita þjónustu á Kjalarnesi. Hópurinn hélt frábæra vinnustofu og út komu þessar 33 heildstæðu tillögur,“ segir Þórdís Lóa.

Tillögurnar eiga ekki aðeins við um Reykjavíkurborg. „Þetta er allt frá ofanflóðamálum, samgöngum, að setja upp skólahreystibraut, skólabíla yfir í menningu. Það er líka fjallað um sundlaugina og uppbygginguna þar,“ segir Þórdís Lóa.

Skýrslan verður nú send til íbúaráðs Kjalarness. „Íbúaráðið tekur svo fyrir tillögurnar og skoðar hvernig er hægt að koma þeim í verk. Það er fullt af tillögum sem hægt er að ráðast í strax. Svo eru aðrar tillögur sem þarf að forgangsraða eða vinna í samstarfi við aðra aðila, til dæmis Skógræktina og Vegagerðina. Einnig það sem snýr að auknu atvinnulífi.“

Óánægja íbúa á Kjalarnesi kristallaðist í kjöri á „Minnismerki um brostin loforð Reykjavíkurborgar“ í íbúakosningunum Hverfið mitt síðasta haust. Átti minnisvarðinn að vera blá bók, eftir samningnum sem gerður var á sínum tíma. Verkefnið var sett á bið í byrjun júní, ekki hafa fengist skýringar frá Reykjavíkurborg hvers vegna.

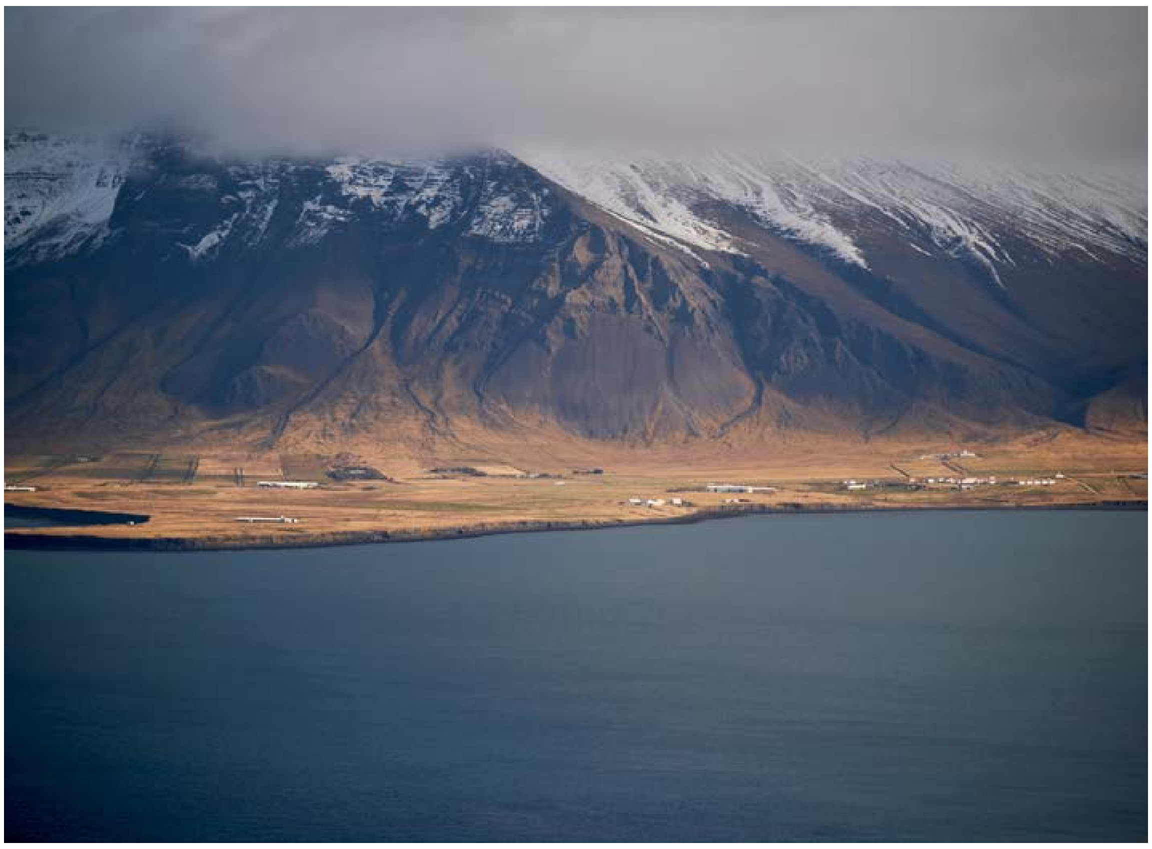
Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins, segir að dæmið um minnismerkið sé í takt við vinnubrögð borgarinnar. „Meirihlutinn lítur á Kjalarnes og Kjalnesinga sem olnbogabörn borgarinnar,“ segir Vigdís. „Hverfið er algjör afgangsstærð í huga meirihlutans og það er að koma í ljós að sameining Kjalarness og Reykjavíkur fyrir tuttugu árum var einungis til þess að Reykjavíkurborg gæti notað Álfsnesið og land Kjalnesinga sem ruslageymslu fyrir sig.“

Vigdís hefur ekki mikla trú á því að umbótatillögurnar í skýrslunni verði að veruleika. „Ekki fyrr en eftir tvö ár þegar skipt verður um meirihluta. Kjalnesingar eru langþreyttir og það þýðir ekkert að veifa loforðaskýrslum án þess að framkvæmdir eða peningar fylgi með.“

Þórdís Lóa skilur gagnrýni Kjalnesinga, ekkert hverfi sé þó skilið eftir. „Kjalarnes er í mínu hjarta lifandi partur af Reykjavík. Landfræðileg staða hverfisins er augljós en í mínum huga verður það aldrei skilið eftir. Ég hef búið í Árbæ og Breiðholti alla mína tíð og heyrt sömu ræðu þaðan,“ segir Þórdís Lóa.

„Í þessari vinnu var farið ofan í hina frægu bláu bók, hvað stendur upp úr. Þetta er fyrst og síðast samráðsvettvangur borgarinnar og íbúa. Ég held að gagnrýni Kjalnesinga snúi frekar að kosningaloforðum og loforðum sem voru gefin við sameininguna, en sá tími er löngu liðinn.“

Gera á öll hverfi notendamiðaðri og einfalda kerfið. „Þessi vinna er aðeins ein stoppistöð í þeirri lestarferð.“ **arib@frettabladid.is**



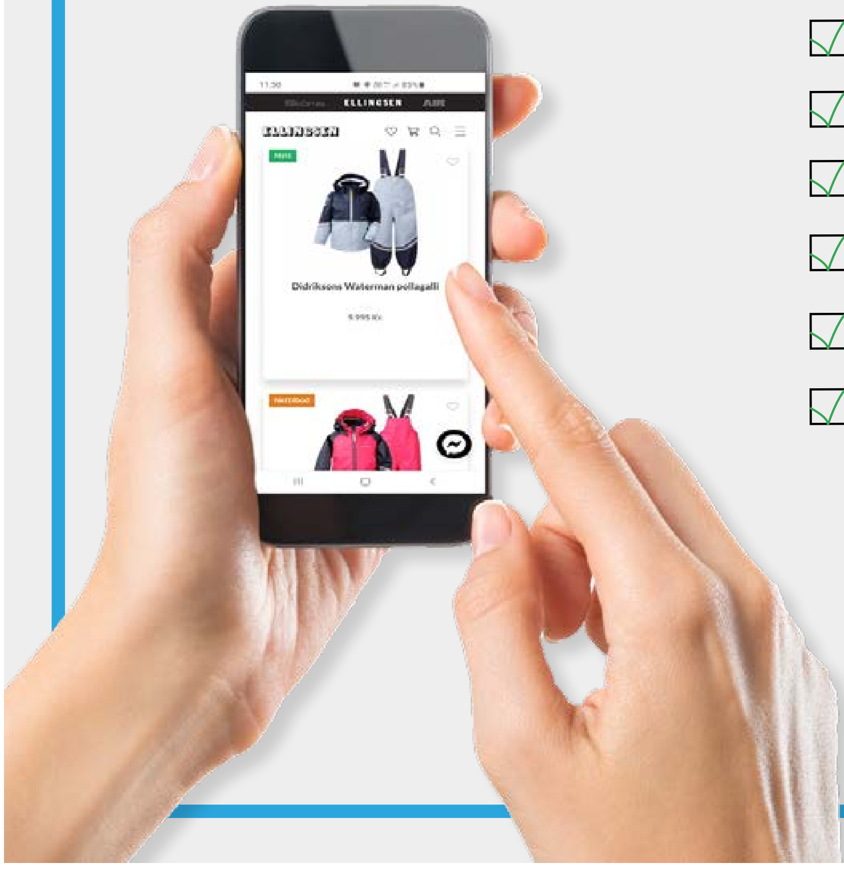
Ósáttir Kjalnesingar kusu í íbúakosningunum Hverfið mitt síðasta haust, að láta reisa minnisvarða um brostin loforð borgarinnar. Ekkert bólar á honum, ólíkt öðrum sem kosin voru í öðrum hverfum FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Meirihlutinn lítur á Kjalarnes og Kjalnesinga sem olnbogabörn borgarinnar.**
>
> Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins

> **Ég held að gagnrýni Kjalnesinga snúi frekar að kosningaloforðum og loforðum sem voru gefin við sameininguna, en sá tími er löngu liðinn.**
>
> Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs

ELLINGSEN

Allt fyrir **leikskólann**



- POLLAGALLI
- ÚLPA
- STÍGVÉL
- SKÓR
- FLÍSFÖT
- ULLARFÖT
- KULDAGALLI
- HÚFA
- LAMBHÚSHETTA
- VETTLINGAR
- HÁLSKRAGI
- ALLT HITT...

FRÍ HEIMSENDING Í NETVERSLUN

ELLINGSEN

Fiskislóð 1, Reykjavík / Tryggvabraut 1-3, Akureyri / 580-8500 / Síðan 1916 / www.ellingsen.is

Vilt þú sitja ASÍ þing fyrir VR?

VR óskar eftir frambjóðendum meðal félagsmanna á framboðslista stjórnar og trúnaðarráðs félagsins.

Ákveðið hefur verið að viðhafa listakosningu með allsherjaratkvæðagreiðslu um þingfulltrúa VR á þing **Alþýðusambands Íslands dagana 21.–23. október** næstkomandi.

Ef þú vilt gefa kost á þér á listann sem þingfulltrúi VR á þinginu vinsamlega sendu tölvupóst á **anna@vr.is fyrir kl. 12.00 á hádegi þann 31. ágúst** næstkomandi með upplýsingum um nafn, kennitölu og starfssvið.

Þar sem fjöldi er takmarkaður er ekki hægt að lofa að allir sem bjóða sig fram muni hljóta sæti á listanum. Einnig verður stillt upp lista varamanna sem oftar en ekki þarf að grípa til þar sem algengt er að fólk heltist úr lestinni er nær dregur.

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | SÍMI 510 1700 | WWW.VR.IS

Læknirinn Alexander Múrakovskí hafði heimilað flutninginn á Alexei Navalní til Þýskalands, en hætti svo við á síðustu stundu. MYND/EPAXX

Sjúkdómur en ekki eitrun segir læknir

Læknir, sem hefur umsjón með ástandi Alexeis Navalnís, heimilaði loks flutning til Þýskalands eftir langa bið. Talsmenn Navalnís halda því fram að honum hafi verið sýnt banatilræði.

RÚSSLAND Efnaskiptasjúkdómur er sú greining sem læknirinn Alexander Múrakovskí hefur gefið stjórnmálamanninum Alexei Navalní, sem nú liggur í dái á spítala í Omsk. Fjölskylda hans og fleiri hafa haldið því staðfastlega fram að eitrað hafi verið fyrir Navalní og vildu þau koma honum undir læknishendur í Þýskalandi. Fyrst heimilaði Múrakovskí flutning Navalní úr landi en skipti síðan snögglega um skoðun. Aðstandendur túlkuðu það sem tilraun til þess að tryggja að mögulegt eitur myndi hverfa úr blóði stjórnmálamannsins.

Múrakovskí skipti síðan aftur um skoðun seinni partinn í gær og heimilaði flutninginn. Skýringar læknisins á ástandi stjórnmálamannsins eru þær að sjúkdómurinn gæti verið tilkominn vegna skyndilegs blóðsykurfalls. Þá sagði hann einnig að einhvers konar efni, tengd iðnaði, hefðu fundist á höndum Navalnís og fötum hans. Fullyrðir hann að ekkert eitur hafi fundist í blóði hans.

Mál Alexeis Navalní hefur gripið heimsbyggðina, enda minnir það um margt á þau mörgu dauðsföll blaðamanna, njósnara og stjórnmálamanna sem talin eru hafa verið fyrirskipuð af Vladimír Pútín á rúmlega 20 ára valdatíð hans.

Navalní hefur verið lýst sem einum hættulegasta andstæðingi Pútíns heima fyrir. Hann hefur staðfastlega bent á spillingu í stjórnkerfi Pútíns og flokks hans Sameinaðs Rússlands. Navalní bauð sig meðal annars fram til embættis borgarstjóra í Moskvu og reyndi að bjóða sig fram gegn Pútín sjálfum, en var meinað af kjörstjórn.

Eftir kosningarnar í Hvíta-Rússlandi, þar sem margir telja úrslitin upplogin, og þau mótmæli sem staðið hafa yfir í landinu, hefur Navalní verið mjög hávær og gagnrýnt forsetann, Lúkasjenkó, sem sé handbendi Pútíns. Segir Navalní þá vakningu sem nú eigi sér stað í Hvíta-Rússlandi einnig verða fyrr en síðar í Rússlandi. Telja sumir þeirra sem halda því fram að eitrað hafi verið fyrir Navalní, að það sé gert vegna þessa, til að refsa honum eða taka úr umferð.

> **Hann mun ekki fá neina lækningu í Omsk, honum verður haldið í stöðugu gjörgæsluástandi, í dái, af því að enginn hér hefur áhuga á að bjarga honum. Aðeins að hylma yfir glæpinn.**
>
> Kíra Jarmisj, talskona Navalnís

Navalní veiktist í flugvél frá Tomsk í Síberíu til Moskvu á fimmtudag og var flugvélinni lent í Omsk til að koma honum á spítala. Eiginkona hans, Júlía, hefur ítrekað beðið um að honum verði komið til Þýskalands og var flogið með þýska lækna til Omsk. Þegar flutningnum var synjað brugðust aðstandendur Navalní harkalega við.

„Þessi ákvörðun var vitaskuld ekki tekin af læknunum heldur í Kreml,“ skrifaði Kíra Jarmisj, talskona Navalní, í yfirlýsingu á samfélagsmiðlum. Þá var málið sent til Mannréttindadómstóls Evrópu með hraði. „Hann mun ekki fá neina lækningu í Omsk, honum verður haldið í stöðugu gjörgæsluástandi, í dái, af því að enginn hér hefur áhuga á að bjarga honum. Aðeins að hylma yfir glæpinn,“ skrifaði Kíra enn fremur.

Hjá mörgum vakna hugrenningatengsl við morðið á Alexander Litvínenkó, fyrrverandi njósnara og KGB-manni, árið 2006. Eitrað var fyrir honum með geislavirka efninu Pólon-210 út í tebolla í Lundúnum, þar sem hann var í útlegð. Það eina sem vitað var að Alexei Navalní hefði neytt daginn sem hann veiktist, var einmitt te.

Navalní hefur margsinnis orðið fyrir barðinu á Pútín í gegnum árin. Hann hefur í nokkur skipti verið handtekinn og fangelsaður með hæpnum ásökunum. Í tvígang hefur verið veist að honum og hellt yfir hann sterku, ertandi grænu litarefni. Stuðningsmenn Pútíns hafa gjarnan skvett því á andstæðinga hans.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Škoda Superb iV

Limo / Ambition / Bensín & Rafmagn / Sjálfskiptur

Verð 5.190.000 kr.

Veldu þinn uppáhalds á
www.hekla.is/skodasalur

Tengiltvinnbíll (Plug-in Hybrid)

125 ÁRA AFMÆLI ŠKODA

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

www.skoda.is

Tímamót

Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Við sem hér búum trúum því flest að Ísland sé fyrirheitna landið. Það er ekki víst að hinir sem deila með okkur jörðinni séu sammála okkur um það. En landið er fagurt og frítt og hér er gott að búa.

Farsóttin hefur þó gert okkur lífið leitt hér sem annars staðar. Þegar fyrst horfði í að hún hefði numið hér land voru nær allir tilbúnir að leggja sitthvað á sig til að hefta útbreiðsluna ef það mætti verða til að koma veirukvikindinu fyrir kattarnef. Og það tókst – því trúðu flestir. Í faraldursfræðum er það þó þekkt að upp geta risið bylgjur, eins konar eftirskjálftar eftir faraldur á borð við þennan. Einn slíkur hefur verið að trufla okkur undanfarið. Fleiri þess konar eru líklegir til að koma fram.

Þá bregður svo við að landinu er lokað. Það gerðist ekki í fyrsta kastinu. Þá sáu önnur lönd um að loka fyrir umferð til og frá landinu. En nú eigum við frumkvæði að því að hingað komi ekki neinn nema leggja á sig tvær sýnatökur og fjögurra til sex daga sóttkví þeirra á milli.

Af sjálfu leiðir að fáir vilja leggja leið sína hingað við þær aðstæður. Þetta greiðir ferðaþjónustunni þungt högg og var varla um að binda eftir búsifjar undanfarna mánuði. En takmarkanirnar eru víðtækari en svo. Áhrifin ná ekki bara til þess geira. Þau eru mun víðtækari en svo. Nær öll atvinnustarfsemi í landinu líður stórkostlega fyrir þessar aðgerðir.

Þá má heita svo að menningarlíf hafi nær gefið upp öndina í landinu enda nær ógerlegt að standa fyrir menningarviðburðum við núverandi aðstæður.

Þetta er ekki allt. Á borgara þessa lands eru lagðar takmarkanir sem í öllu verulegu teljast til skerðingar á persónufrelsi. Fólk er í hundraða vís skikkað í sóttkví með tilheyrandi takmörkum á athafnafrelsi og yfirleitt á grundvelli óljósra upplýsinga frá þeim smitaða. Þá hafa sektarheimildir við brotum á reglum verið hertar.

Við vorum reiðubúin til að leggja þetta allt á okkur þegar þessarar óværu varð fyrst vart. En þegar virðist sem við þurfum að búa við þessa ógn um misseri eða jafnvel ár, er ljóst að svona getur þetta ekki gengið. Það er ófært að leggja þessa köldu hönd yfir fólk og fyrirtæki. Okkur er sagt að aðeins tvennt geti bægt hættunni af veirunni frá, bólusetning eða hjarðónæmi. Misvísandi fregnir af bóluefni og hvenær þess sé að vænta gefa ekki ástæðu til að trúa að það sé lausnin í bráð.

Þá er hitt, hjarðónæmið. Það næst ekki nema sóttin hljóti almenna útbreiðslu.

Að þessu samanlögðu vaknar sú spurning hvort ekki sé of langt gengið? Er ástæða til að leggja atvinnulíf í landinu til hvílu af þessu tilefni? Er tilefni til að hneppa hundruð í stofufangelsi vegna þessa? Þeir sem hafa mæðst í þessum málum fram að þessu hafa staðið sig vel, en þurfa hvíld. Við þurfum ferska sýn. Við þurfum að skipta inn óþreyttu liði.

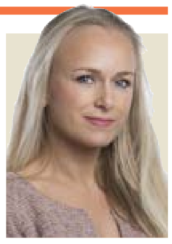
Nú eru þau tímamót að meðalið hefur skaðlegri áhrif en sú meinsemd sem því er beint að.

Er ástæða til að leggja atvinnulíf í landinu til hvílu af þessu tilefni?

DAG HVERN LESA
93.000
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI
HEIMILD: PRENTMIÐLAMÆLING GALLUP OKT-DES 2019, 12-80 ÁRA, ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2019
FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

Gunnar

Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



Lækaðu mig og ég læka þig

Hver drengurinn á fætur öðrum birtist á bráðavaktinni með brákaðan eða brotinn útlim. Aðspurðir um tildrög áverkanna ypptu þeir öxlum þar til einn þeirra leysti frá skjóðunni. Þeir höfðu verið að horfa á Jackass-þætti. Þetta var fyrir 20 árum síðan og drengirnir voru undir áhrifum glæfralegra uppátækja sjónvarpsstjarna.

Jenner og Wilde

Áhrifavaldar birtast í ýmsum myndum. Það má segja að við séum öll undir áhrifum manna eins og Edward Jenner, sem árið 1796 bólusetti þrettán ára gamlan dreng með kúabóluefni, og sýndi þar með fram á að hægt væri að gera fólk ónæmt fyrir bólusótt. Tveimur árum síðar var fyrsta bóluefni sögunnar þróað og árið 1980 tilkynnti Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin að með bólusetningarherferð hefði tekist að útrýma bólusótt. Jenner bjargaði okkur frá lífsógnandi veirusjúkdómi sem dró þriðjung smitaðra til dauða.

Á okkar tímum er annar Jenner, Kylie, einn mesti áhrifavaldur heims með 190 milljónir fylgjenda á Instagram. Hún var búin að láta minnka nefið en stækka kinnbein, varir, brjóst og mjaðmir – allt fyrir 21 árs aldur. Aðgerðirnar hlaupa væntanlega á tugum milljóna en hún hefur efni á þeim. Unglingsstúlkur og ungar konur samtímans eru undir áhrifum að vera óaðfinnanlegar í útliti.

Í skáldsögunni „The Picture of Dorian Gray“ eftir Oscar Wilde, sáir Lord Henry þeirri hugmynd í huga hins unga, myndarlega Dorian, að fegurð sé það eina sem vert sé að eltast við í lífinu. Hugmyndin heltekur Dorian sem óskar sér þess að málverk af honum eldist í stað hans sjálfs. Eftir að honum verður að ósk sinni breytist líf hans í harmleik. Dorian blindaðist af sannfæringarmætti Lord Henrys.

Uppblásnir einhyrningar og fáklædd fegurð

Á Jenner samtímans sjáum við áhrifavalda sperra sig fáklædda á samfélagsmiðlum og selja okkur fegurðarstaðal. Þeir hnykla vöðva og selja okkur uppskrift að hreysti. Þeir fljóta jafnvel niður Stuðlagil á uppblásnum einhyrningi og sýna hvernig lifa eigi lífinu.

Sem er ekki mitt að dæma, en við erum undir áhrifum að vera sætari, vöðvastæltari og hugdjarfari.

Sjaldnast fylgja þó upplýsingar um að það sé búið að afmá allan „ófullkomleika“, að mörgu hafi verið fórnað fyrir vöðvana eða leiðbeiningar um hvernig maður á að þekkja lífshættulegt útfall.

Undir áhrifum læka

Áhrif og vinsældir í dag snúast um fjölda fylgjenda og læka.

Til að skoða hvernig þetta virkar skiptu vísindamenn unglingum í tvo hópa og sýndu þeim sömu myndirnar. Sama myndin var sýnd með mörgum lækum hjá öðrum hópnum en fáum hjá hinum. Í ljós kom að unglingarnir voru líklegri til að læka mynd sem hafði mörg læk – sem skýrir ýmislegt. Áhrifavaldar sem læka hvern annan vita hvað þeir eru að gera: „Lækaðu mig og ég læka þig.“

Einnig var sýnt fram á að það að búast við lækum virkjaði sama umbunarsvæði heilans og nikótín og áfengi virkar á. Kikkið sem kemur manni í smá vímu með hverju læki getur þannig orðið ávanabindandi.

Merkilegt er, að þegar unglingarnir horfðu á myndir af áhættuatriðum þá minnkaði virkni í vitsmunasvæðum heilans. Þeir urðu ólíklegri til að geta hamið eigin áhættuhegðun.

Í sviðsljósi eigin lífs

Þegar maður er undir áhrifum annarra, þá er hætt við að eigin ástríða víki. Hugsanir hætti að samrýmast eigin dyggðum. Maður fari að lifa í skugga annars.

Þrátt fyrir langar viðvaranir í aðdraganda hvers þáttar af Jackass, þá slösuðust börn víða við að herma eftir áhættuatriðum og eftir mikla gagnrýni hætti MTV sjónvarpsstöðin framleiðslu þáttanna.

Með þetta í huga vona ég að þið lækið ykkur sjálf meira og skínið ykkar skærasta í sviðsljósi eigin lífs.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR**: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is,* **FRÉTTASTJÓRAR:** Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is,* Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Penninn Eymundsson

SKATTFRÍ DAGAR

FELLUM NIÐUR JAFNGILDI VIRÐISAUKASKATTS AF

ÖLLUM VÖRUM*

21.08 - 24.08

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 11% virðisaukaskatt af sölu bóka, tímarita og tónlistar & 24% af öðrum vörum.
Öll verðlækkun (9,91% & 19,35%) er alfarið á kostnað Pennans. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

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

Skattfrí gildir til og með 24. ágúst og gildir ekki með öðrum tilboðum. 5% vildarafsláttur bætist ekki ofan á önnur tilboð.

GLARE STOFUSKÁPUR
199.990 kr.

PINTO SÓFI 4RA SÆTA KENTUCKY STONE **175.992 kr.** ~~219.990 kr.~~

DOPPLER SÓFABORÐ **99.990 kr.**

BROSTE VIG ELDFAST MÓT
STONEWARE 25,5×16,5 CM
2.390 kr.

RIVERDALE GRANADA
VASI 50 CM
18.990 kr.

NÝ SENDING
Handofnar indverskar gólfmottur frá Nirmal, gríðarlega slitsterkar úr 100% bómull. Motturnar eru ofnar úr Jacquard mynstri frá Indlandi. Margar gerðir. Þrjár stærðir.

KOS SÓFI 3JA SÆTA XL **246.492 kr.** ~~289.990 kr.~~

NIRMAL MOTTA, BEN SANDLIT
200 X 300 CM **49.990 kr.**

MIKIÐ ÚRVAL AF MOTTUM FRÁ NIRMAL
Verð frá 15.900 kr.

EIGHTMOOD JUNGLA
BLÓM 110 CM SVART
21.990 kr.

BROSTE MAXIMWUS BLÓMA-
STANDUR & BLÓMAPOTTUR
15.780 kr.

BITZ MATARSTELL

EIGHTMOOD TERRENTO
POTTASTANDUR NATUR
11.490 kr.

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

Akureyri Dalsbraut 1 — **12 – 18** virka daga, **12 – 16** laugardaga

Ísafjörður Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru. Afsláttarverð gilda til 28. ágúst eða á meðan birgðir endast

Fáðu innblástur

... fallegir tónar fyrir lifandi heimili

RICHMOND ELDHÚSBORÐ ÚR OLÍBORINNI EIK, FISKBEINAMYNSTUR Á BORÐPLÖTU. STÆKKANIR SELDAR SÉR. STÆRÐ 220 X 95 X 76,2 CM. **129.990 kr.**

VERTI MINI VEGGVASI MEÐ LOKI, TIL Í FLEIRI LITUM
8.980 kr.

EDE 3JA SÆTA SÓFI GRÁR **135.992 kr.** ~~159.990 kr.~~

BROSTE CHEVRON PÚÐI 60×60 CM DOVE **7.490 kr.**

BROSTE MAXIMUS VEGGBLÓMA-POTTUR
1.790 kr.

SOLI SÓFA-BORÐ 85,7 CM
114.990 kr.

BROSTE RILLO STANDUR 42 CM CHARCOAL
25.990 kr.

Nýr bæklingur á husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN

Besta sóknin gegn sterkum varnarmúr

Bayern München og PSG leiða saman hesta sína í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu í knattspyrnu karla í Lissabon annað kvöld. Þýska liðið er þarna í leit að sínum sjötta Meistaradeildartitli á meðan franska liðið freistar þess að verða meistari í fyrsta skipti.

FÓTBOLTI Þar með lýkur keppni í þessari sterku deild á skrýtnum tímapunkti vegna aðstæðna sem skapast hafa vegna kórónaveirufaraldursins.

Ein birtingarmynd þess að faraldur geisar yfir heiminn er sú að í aðdraganda leiksins skapaðist umræða um það hvort stórstjarna PSG, Neymar, yrði fjarri góðu gamni í leiknum þar sem hann yrði úrskurðaður í leikbann eða settur í sóttkví eftir að hafa skipt um treyju við Marcel Halstenberg, leikmann RB Leipzig, í trássi við tilmæli UEFA.

Neymar slapp hins vegar með skrekkinn og verður með í leiknum. Þá ætti Kylian Mbappé, sem er markahæsti leikmaður franska liðsins í keppninni að þessu sinni, ásamt Mauro Icardi, með fimm mörk, að vera búinn að hrista almennilega af sér meiðslin sem hafa verið að plaga hann undanfarnar vikur og geta byrjað leikinn. Jerome Boateng fór af velli meiddur þegar Bayern München vann Lyon í undanúrslitunum og er tæpur fyrir úrslitaleikinn.

Keppt verður um þennan bikar í Lissabon í Portúgal í kvöld. MYND/GETTY

Fari Bayern München með sigur af hólmi í leiknum vinnur liðið keppnina í sjötta skipti í sögu félagsins og kemst þar af leiðandi upp að hlið Liverpool sem þriðja sigursælasta lið keppninnar. Real Madrid er lang sigursælast með þrettán titla og þar á eftir kemur AC Milan með sína sjö titla. Þá verður Bayern München fyrsta liðið í sögu Meistaradeildarinnar til þess að hafa betur í öllum leikjum sínum í keppninni.

Bayern München vann keppnina síðast árið 2013 þegar liðið lagði Borussia Dortmund að velli í úrslitaleik keppninnar. Sóknarleikur Bayern München hefur verið leiftrandi í keppninni til þessa, en liðið hefur skorað 42 mörk sem er það næstmesta sem lið hefur gert í sögunni.

> **Bayern München hefur skorað 42 mörk í keppninni en Robert Lewandowski er markahæstur með 15 mörk.**

Pólski framherjinn Robert Lewandowski er markahæsti leikmaður keppninnar á þessari leiktíð með 15 mörk en Lewandowski vantar tvö mörk til þess að jafna met Cristiano Ronaldo yfir flest mörk á einu tímabili í keppninni. Þá vantar Lewandowski þrjú mörk til þess að komast upp að hlið spænska framherjans Raúl sem þriðji markahæsti leikmaður í sögu keppninnar á eftir Ronaldo og Lionel Messi.

Samvinna Lewandowski og Serge Gnabry í framlínu Bayern München hefur verið frábær en saman hafa þeir skorað 24 mörk í keppninni og eru orðnir markahæsta sóknarpar í sögu Meistaradeildarinnar.

Ef einhver varnarlína getur hins vegar staðist Bayern München snúning, er það múrinn hjá PSG sem hefur haldið hreinu í sjö af þeim tíu leikjum sem liðið hefur leikið í keppninni. Thiago Silva vill líklega gera vel í sínum síðasta leik fyrir félagið og þá verður Marquinhos líklega settur til höfuðs Thomas Müller, sem hefur leikið frábærlega á leiktíðinni sem er að ljúka með þessum leik.

Sigur Bayern München yrði jarðarberið á kökuna á glæsilegum árangri liðsins undir stjórn Hansi Flick sem tók við stjórnartaumunum hjá liðinu þegar Niko Kovac var látinn taka pokann sinn í nóvember síðastliðnum. Undir stjórn Flick hefur Bayern München borið sigurorð af andstæðingum sínum í 32 leikjum, gert eitt jafntefli og beðið lægri hlut í tveimur leikjum í öllum keppnum. Liðið hefur borið sigur úr býtum í 20 leikjum í röð með markatöluna 67-15 og orðið Þýskalandsmeistari og þýskur bikarmeistari. hjovaro@frettabladid.is

UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE
COUPE DES CLUBS CHAMPIONS EUROPÉENS
FINALS 2020 PORTUGAL
PSG vs BAYERN
SUNNUDAG 18:15
2 SPORT

Heimspeki litlu hlutanna

Í dag verður sýningin Smáspeki opnuð í Ásmundarsal og stendur til 30. ágúst. Sýningin gefur gestum innsýn í heimspekilega vídd hversdagsins, þar sem litlir hlutir eru teknir úr sínu hefðbundna samhengi.

Urður Örlygsdóttir
urdur@frettabladid.is

Katrín Ólína Pétursdóttir hönnuður og Sigríður Þorgeirsdóttir, prófessor í heimspeki við Háskóla Íslands, opna í dag sýninguna Smáspeki í Ásmundarsal ásamt fríðu föruneyti. Smáspeki, eða Minisophy á ensku, er ný aðferð heimspeki sem byggir á rannsóknum á samspili vitsmuna og tilfinninga og sambandi mynd- og talmáls.

Sýningin gefur gestum innsýn í heimspekilega vídd hversdagsins, þar sem litlir hlutir eru teknir úr sínu hefðbundna samhengi og metnir að verðleikum.

Katrín og Sigríður kynntust í Helsinki þar sem Katrín var við Aalto-háskóla og Sigríður við Háskólann í Helsinki og þótti þeim gaman að fílósófera saman. Þær langaði til að blanda saman hönnun og heimspeki til þess að koma aðferðum smáspekilegrar hugsunar á framfæri á tímum netsins og samfélagsmiðla.

„Markmiðið er að miðla aðferðum sem efla fólk til að vera sjálfstætt í hugsun, sérstaklega á þeim tímum sem við lifum í dag, þar sem okkur er nánast stýrt af internetinu," segir Katrín.

Þær ákváðu að kalla þetta Smáspeki og byrjuðu að dreifa spekinni á samfélagsmiðlum þar sem þær hvöttu fólk með stuttum textum til að hlusta á sjálft sig. Í kjölfarið stofnuðu þær vefritið minisophy.com en efninu er einnig dreift á Facebook og Instagram. Kynningarútgáfa af Minisophy-smáforriti verður sett í loftið í tengslum við sýninguna.

Í dag opna þær svo sína fyrstu sýningu saman og með henni færir smáspekin sig yfir í hinn efnislega heim.

Sigríður Þorgerisdóttir hefur verið heimspekikennari í um 30 ár.

Myndheimur sýningarinnar er í höndum Katrínar Ólínu.

Öll fyrirbæri geta haft heimspekilega vídd.

Getum öll verið smáspekingar

Myndheimur Smáspekinnar er í höndum Katrínar, upp um alla veggi og í öllu sýningarrýminu verða tvívíðar pappafígúrur sem virðast í fyrstu ekki vera annað en tilviljanakenndar glefsur úr hversdeginum. Til dæmis mynd af gúmmíhanska sem jafnframt gefur gestum þá hugmynd að allir hlutir séu merkilegir. Guli gúmmíhanskinn getur leitt huga fólks að þeim störfum sem honum tengjast en hafa lengst af ekki verið metin að verðleikum. Hann er hin ósýnilega hönd hagkerfisins.

„Kaffibollinn sem við drekkum úr, laufið á trjánum, það hvernig við drögum andann eða klöppum kettinum okkar, getur orðið að heimspekilegum efnivið. Það er hægt að mínísófera um allt sem snertir við okkur eða kemur við kvikuna í okkur. Þetta snýst um lýðræðisvæðingu heimspeki. Við höldum stundum að við séum svo vitlaus og höfum ekkert fram að færa, en öll höfum við einstakt sjónarhorn á heiminn. Smáspeki reynir jafnframt að vera svar við aftengingu. Við búum til dæmis við kerfi sem eru aftengd jörðinni, við erum oft aftengd okkur sjálfum þegar við erum sítengd. Með smáspekinni gefum við gaum að því sem er næst okkur og hvernig við tengjumst því. Við getum til dæmis tekið upp steinvölu og velt fyrir okkur hvað steinninn getur sagt okkur um okkur sjálf og stöðu okkar í alheiminum. Öll eigum við okkar innri visku sem við getum nýtt til að hugsa sjálf," segir Katrín.

> KAFFIBOLLINN SEM VIÐ DREKKUM ÚR, LAUFIÐ Á TRJÁNUM, ÞAÐ HVERNIG VIÐ DRÖGUM ANDANN EÐA KLÖPPUM KETTINUM OKKAR, GETUR ORÐIÐ AÐ HEIMSPEKILEGUM EFNIVIÐ.

Risastórt í litlu formi

Viðburðastjórn Smáspekisýningarinnar er í höndum Maríu Elísabetar Bragadóttur, en dagskráin í Ásmundarsal verður með fjölbreyttu móti. Gestum gefst færi á að handleika smáspekilegu hlutina úr myndheimi Katrínar Ólínu, en sóttvarnir verða virtar og hanskar til reiðu. Það verða innsetningar og gjörningar þar sem ólíkir listamenn og hugsuðir koma sinni smáspeki á framfæri. Hugsuðurinn og ljóðskáldið Freyja Þórsdóttir verður með innsetningu um spírur, Mikið í litlu.

Freyja valdi spíruna því hún hjálpar okkur að sjá hvernig eitthvað risastórt getur verið í litlu formi. „Ég hugsa um spíruna sem fyrirbæri sem geymir mergð í smæð. Það tekur svo stuttan tíma að spíra, á þeim tíma getur maður séð heilt fræ umbreytast í spíru. Í nútímanum fær maður oft næringuna til sín innpakkaða, plastaða og íhugar ekkert endilega allt sem að baki liggur. Það getur stuðlað að því að okkur skorti ákveðna raunveruleikatengingu. Mér finnst áhugavert að maður geti séð þetta ferli án þessa að vera grænmetisbóndi, maður getur einfaldlega gert litla rannsókn heima hjá sér og séð hýðið athafna sig. Við áttum okkur oft ekki á því hvað það er mikið líf í kringum okkur og að matur getur verið lifandi hlutur," segir Freyja.

Næstsíðasti andardrátturinn

Fjöllistamaðurinn Árni Vilhjálmsson verður með smáspekilega innsetningu um öndun, Ætlarðu að anda eitthvað í hádeginu? Hugmyndin að baki innsetningunni er sú að setja öndun, sem við erum almennt fremur ómeðvituð um dagsdaglega, í samhengi við eitthvað sem við erum meðvituð um. Eins og til dæmis hvað við ætlum að borða í hádeginu.

„Flestir eru meðvitaðir um hvaða máltíð þeir ætla að fá sér næst, þegar við borðum finnum við til dæmis bragð og erum meðvituð um matinn sem við gæðum okkur á. Við erum hins vegar yfirleitt ekki eins meðvituð um andardrættina okkar yfir daginn. Við drögum andann að meðaltali 25 þúsund sinnum hvern dag og getum aðeins lifað í 14 mínútur án þess að anda en sem dæmi getum við lifað í sirka 30 daga án þess að borða," segir Árni.

Innsetningin samanstendur af setningum sem tengjast öndun og hljóðskúlptúr sem Árni bjó til og er gerður til að auka meðvitundina um hvern andardrátt sem við drögum. „Fyrsti og hinsti andardrátturinn eru sennilega merkingarþrungnustu andardrættirnir, þess vegna fannst mér áhugavert að vekja athygli á þriðja andardrættinum og þeim næstsíðasta og hvað með andardrátt númer 345.897.134? Pælingin á bak við innsetninguna er ekki að vekja fólk til umhugsunar um heilsu heldur að setja öndun í hversdagslegt samhengi til þess að staldra við og auka meðvitundina um það sem við gerum ósjálfrátt og tökum sem sjálfsögðum hlut."

Þá verður Mannyrkjustöðin á vegum Hrefnu Lindar Lárusdóttur og Búa Bjarmars Aðalsteinssonar, með útibú í Ásmundarsal, þar sem gestum stendur til boða að taka plöntugreiningarpróf og finna sína innri plöntu.

Smáspekin snertir allt

Viðburðadagskráin hefst klukkan þrjú í dag þar sem tónlistarkonan K.óla kemur fram og stýrir plöntukaraókí ásamt Plantímon.

Íslenski dansflokkurinn flytur svo smáspekilegt verk næstkomandi föstudag.

Á lokadegi sýningarinnar, þann 30. ágúst, verður Þórdís Halla Sigmarsdóttir, smíðakennari og heimspekingur, með smáspekilega tálgun klukkan þrjú. Hún mun tálga og hugsa smáspekilega með gestum úti í garði ef veður leyfir.

Klukkan fjögur sama dag ræðir Sigríður Þorgeirsdóttir við Þóru Ellen Þórhallsdóttur, prófessor í líffræði, um smáspeki plantna og hvað við getum lært af plöntum.

Allir ættu að geta lært eitthvað nýtt á þessari spennandi sýningu og skyggnst betur inn í heim smáspekinnar.

Vegna samkomutakmarkana verða fjöldatakmarkanir á sýninguna og sóttvarnareglur hafðar að leiðarljósi. Nánari upplýsingar um smáspeki er að finna á minisophy.com.

Einn mest seldi sportjeppi heims.
Honda hefur markað sér forystu í þróun á Hybrid bifreiðum og skarar fram úr í hagkvæmni með virðingu fyrir umhverfinu að leiðarljósi. Sterk, en um leið létt bygging Honda CR-V framkallar lipra og örugga akstursseiginleika. Með góðri hæð undir lægsta punkt og háþróuðu fjöðrunarkerfinu verður aksturinn einstaklega þægilegur.

Komdu í heimsókn. Við hlökkum til að sjá þig.

Honda CR-V Hybrid kostar frá
6.990.000 kr.
Sjálfskiptur, 184 hestöfl,
meðaleyðsla 5,3 l/100km*WLTP

ASKJA · Krókhálsi 11 - 13 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Honda á Íslandi.

Fylgdu okkur á Fagebook.
facebook.com/hondaisland

HÚSASMIÐJAN FYRIR ÞIG

HÚSASM

Parket -25% • Sláttuvélar -30% • LADY málning
Pallahreinsir -20% • Útimálning -20% • Allt í be
Bað- og eldhúsplötur (Berry Alloc) -20% • Hillure
Vinyl parket -25% • Ryksugur (Nilfisk) -20% • LADY

70%

blómaval

Sýpris

Flott í útipottinn.
80-100 cm.
Meðan birgðir endast

597 kr
~~1.990 kr~~

Verð án skráningarkostnaðar

199.900 kr

Enox EM215 rafmagnsvespa
Einstaklega lipurt og umhverfisvænt farartæki. Hámarkshraði 45 km/klst. og drægni á rafhlöðu er allt að 60 km. **3903100**

30%

AL-KO

38.425 kr
~~54.895 kr~~

Greinakurlari Easy Crush LH2800
2800W, tekur 42 mm greinar, 48 ltr., safnkassi, þyngd 29 kg. **5083693**

PAMESA ceramica

25%

Flísar mikið úrval!

3.370 kr/m²
~~4.498 kr/m²~~

Flísar
Piave Pearl, 30x60 cm, Rectif, R9, frostþolin. **8611154**

30%

33.995 kr
~~48.595 kr~~

Bensínsláttuvél Razor 4610
139 cc, 2,3 kW, sláttubreidd 46 cm, 65 ltr. safnari 6 hæðarstillingar. **5085301**

Græn vara

9 ltr.

25%

7.796 kr
~~10.395 kr~~

Jotun vegg- og loftamálning
Hentar bæði á loft og veggi. Auðveld í notkun, þekur vel. **7119781, 7119784**

ALSAPAN

Græn vara

25%

Parket mikið úrval!

2.810 kr/m²
~~3.750 kr/m²~~

Harðparket 12 mm
Sardina, eik, 12 mm, 4V, Ac-619-522527. **147400**

PEFC

Pottaplöntur mikið úrval!

34%

blómaval

1.490 kr
~~2.290 kr~~

Burkni í 12 cm potti
12 cm pottur. **11261829**

Sjáðu verðið!

VERTO

2.495 kr

Úðabrúsi
Verto, 5 ltr.
5087375

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

Skoðaðu tilboðsblaðið á husa.is

MIÐJUDAGAR

-20% • Trjáplöntur -70% • Slönguhjól (Claber) -20% • Viðarvörn (Jotun) -20% • Pallaolía -20%
erjatínsluna -20% • Vegg & loftamálning (Jotun) -25% • Flísar -25% • Handlaugar (Laufen) -20%
ekkar (Avasco) -20% • Útipottar -30% • Blöndunartæki (Grohe) -20% • Salerni (Laufen) -20%
lakk -20% • Reiðhjól -25% • Garðhúsgögn -30% • Ferðavörur -30% • Sumarleikföng -30%

Græn vara

20%

7.516 kr
~~9.395 kr~~

LADY vegg 10
Hágæða innanhúss veggmálning í gljástigi 10%.
2,7 ltr. 7122220

25%

damixa

29.190 kr
~~38.990 kr~~

Eldhústæki
Silhouet, svart. 8000048

38%

HiKOKI
HIGH PERFORMANCE POWER TOOLS

19.995 kr
~~32.495 kr~~

Borvél 12V (2x2.5Ah)
2 stk., 2.5Ah rafhlöður, hersla 38Nm, sn./mín., 0-350/1400, 10 mm patróna, 2ja gíra, þyngd 1,1 kg, kemur í HSC tösku. 5247032

Sjáðu verðið!

Electrolux

69.990 kr
~~78.990 kr~~

Þvottavél 1400 sn. EW2F304R6.
Magn af þvotti mest 8 kg, 1400 snúninga, A+++ orkuflokkur. 1805698

GROHE

18.990 kr
~~23.990 kr~~

20%

Handlaugartæki
Essence, króm, tryggir au ðvelda og nákvæma notkun, StarLight áferð auðveldar þrif, botnventill með push-up tækni. 7911061

IKRA mogatec

7.995 kr
~~9.995 kr~~

20%

Rafmagnshekkklippur
600W, 55 cm blað, klippigeta 22 mm.
5083728

20%

af allri pallaolíu, viðarvörn og útimálningu

Sigga og Kalli eignuðust dótturina Rán á síðasta ári og segir hún það hafa breytt miklu eftir það sem á undan var gengið. „Hún fyllir ekkert upp í gatið hans, en henni fylgir svo mikil gleði og það hefur allt gengið svo vel með hana. Ég er brjálæðislega þakklát fyrir það,“ segir Sigga, sem fann sköpunarkraftinn blómstra og aftur varð gaman að vera til. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vildu fá mistökin viðurkennd

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir segist loks hafa fundið reiðinni vegna andláts sonar síns og Karls Olgeirssonar, Nóa Hrafns, skúffu. Hún tók jafnframt líkama sinn, sem henni fannst hafa brugðist sér, í sátt á óvæntan hátt.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Reiðin sem spratt upp við barnsmissinn, sem nú er viðurkennt að hafi verið vegna vanrækslu heilbrigðisstarfsmanna, hélt henni lengi vel í heljargreipum. Sigga sem er lífsglöð manneskja að eðlisfari vildi ekki festast í reiði eða hlutverki syrgjandi móðurinnar en féllst þó á að ræða hvaða þýðingu lok málaferlanna hafa fyrir þau hjón og fjölskylduna sem stækkaði á síðasta ári.

Í janúar síðastliðnum voru fimm ár frá því að Sigríður, eða Sigga eins og hún er kölluð, upplifði það stærsta áfall sem foreldrar geta ímyndað sér. Íþyngjandi sorg tók við en einnig reiði yfir því hvernig andlát sonar þeirra bar að. Reiðin sem festi í hana klónum í fyrstu hefur þó breyst og blossar helst upp þegar rætt er um atvikið.

Lífið heldur áfram og árið 2019 var mikið hamingjuár í lífi parsins þegar þau eignuðust dótturina Rán, sem lét bíða lengi eftir sér, og gengu í hjónaband með pompi og prakt.

Í janúar síðastliðnum undirrituðu hjónin jafnframt samkomulag um að ríkið greiði þeim fimm milljónir króna í miskabætur auk málskostnaðar. Þannig lauk tæplega fimm ára málaferlum þó að málið sé enn á borði lögreglu.

„Við vorum ákveðin í að fara með þetta mál lengra. Ég upplifði strax að á mér hefði verið brotið, ég hefði hreinlega verið beitt ofbeldi.“

ÞAR VORU MISTÖKIN VIÐURKENND OG ÞAÐ VAR ÞAÐ SEM VIÐ VILDUM. VIÐ VORUM ALDREI AÐ SÆKJAST EFTIR PENINGUM.

Vildu mistökin viðurkennd

Sigga segist í upphafi hafa upplifað undrun hjá yfirmönnum spítalans og skilning þeirra á að ekki hefði verið farið rétt að í fæðingunni en svo hafi tónninn breyst, það þyrfti að halda trúnað, ekki mætti benda á einstaklinga og var kerfinu ítrekað lýst sem „svissneskum osti“, fullum af götum sem ekki næðu alla leið í gegn.

Sigga segir það hafa gert illt verra að í yfirheyrslu hjá lögreglu hafi heilbrigðisstarfsmaður reynt að skella skuldinni á hana með því að segja að hún hafi streist á móti í fæðingu. „Ég held að allar konur sem hafa farið í gegnum fæðingu í gegnum fæðingarveg viti að það er sturluð hugmynd.“

Þegar foreldrarnir áttuðu sig á að Landspítalinn hefði ekki tilkynnt málið til lögreglu, en lögum samkvæmt skal tilkynna öll dauðsföll innan veggja spítalans, þá gerðu þau það sjálf. Þar hefur málið verið til rannsóknar í þrjú ár og er enn.

Aðspurð hvaðan baráttuviljinn hafi komið í miðju erfiðu sorgarferli segist Sigga í raun ekki vita það. „Ég byrjaði að vinna um haustið en var alltaf á hnefanum og alltaf tætt og maður flýr þetta ekkert. Við vorum varla vinnufær lengi vel og tæknilega séð hefði ég átt að taka mér frí frá vinnu og sækja aðstoð hjá Virk. Þegar svo kom sáttatilboð frá ríkissaksóknara nú í janúar, fimm árum síðar, þá tókum við því í raun fegins hendi. Þar voru mistökin viðurkennd og það var það sem við vildum. Við vorum aldrei að sækjast eftir peningum.“

Árið 2019 var svo sannarlega gjöfult fyrir fjölskylduna en langþráð dóttir, Rán, kom í heiminn og þau Sigga og Kalli gengu í hjónaband. Hér á brúðkaupsdaginn ásamt börnum sínum þremur. MYND/ÁSTA JÓNÍNA ARNARDÓTTIR

Notaði jóga til að byggja sig upp

Sigga fór í jógakennaranám eftir áfallið og var það ein leiða hennar til að byggja sig upp. „Það hjálpaði mér að finna innri ró og tækni og aðferðir til að slaka á. Líkami minn var hreinlega eins og stórt grjót, ég var svo reið. Ég hafði svo mikla þörf fyrir að losna við alla þessa reiði sem engum gagnast. Ég vaknaði á nóttunni með kreppta hnefa og fékk martraðir. Mér fannst ég sífellt þurfa að flýja aðstæður af ótta við að hitta einhvern aðilanna úr fæðingunni. Í dag verð ég vissulega reið þegar ég tala um þetta, eins og núna, en reiðin er ekki lengur allsráðandi,“ útskýrir hún.

Sigga segir reynslu sína og þjálfun í sviðslistum einnig hafa hjálpað sér mikið. „Það er ákveðin hugleiðsla sem fer í gang þegar maður fer á flug á sviði og getur flúið tilfinningar sínar að einhverju leyti.“

Kynntust fullorðin

Sigga og Kalli kynntust þegar þau voru komin hátt í fertugt og áttu hvort barnið sitt frá fyrri samböndum. Sambandið var tæplega ársgamalt þegar von var á barni og því mikið lagt á ungt samband þegar það sem var tilhlökkunarefni breyttist í djúpa sorg og reiði. „Ég trúi því stundum ekki að við séum enn saman,“ segir Sigga og hlær.

ÞAÐ VAR SVO GOTT AÐ FINNA HVAÐ FÓLK ER GOTT – EKKI SÍST ÞEGAR MAÐUR HAFÐI UPPLIFAÐ FÓLK BREGÐAST MANNI SVONA ROSALEGA.“

Sigga og Bjarni hafa lengi komið fram sem söngleikjaparið Viggó og Víóletta og undirbúa nú sýningu í Þjóðleikhúskjallaranum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Við erum aftur á móti bæði með mikla reynslu á bakinu. Við vorum fullorðin þegar við kynntumst, þetta var ekkert fyrsta sambandið okkar og við áttuðum okkur fljótt á því að við vildum vera saman.

Nói dó í janúar og í mars plataði Bjarni Snæbjörnsson, vinur minn og samstarfsfélagi, mig á spunanámskeið með Improv Ísland og þegar við ákváðum að fara út í söngleikjaspuna um vorið þá fékk ég Kalla með. Við áttum því eitthvað annað sameiginlegt á þessum tíma en sorgina og það hjálpaði okkur mikið.“

Biðin eftir barni löng

Fyrsta barnið kom fljótt en það tók lengri tíma í annað sinn. „Biðin eftir henni var alveg rosalega löng. Ég missti fóstur tvisvar sinnum fyrsta árið eftir fæðingu Nóa. Sú upplifun henti mér algjörlega aftur á byrjunarreit.

Þegar ég missti fóstur í seinna skiptið vorum við Kalli að keppa saman í Söngvakeppni Sjónvarpsins þar sem miklar kröfur eru gerðar til manns og ég viðurkenni að ég var mjög tætt. Ég var sem betur fer með gott fólk í kringum mig og ég er svo heppin að vera með lítinn innri mónólóg sem þýðir að þá segi ég mjög oft upphátt það sem ég er að hugsa, sem ég held að hjálpi mikið. Maður hleður meira á sig með því að halda inni. Ég losa um spennu með því að tala út í eitt. Og að syngja auðvitað, það er margsannað að það er gott fyrir sálina.“

Sigga segist einnig búa að þeirri sáru reynslu að hafa misst tæplega tvítugan bróður sinn úr heilahimnubólgu þegar hún var aðeins 17 ára. „Í framhaldi hafa margir úr vinahóp okkar fallið frá, eins undarlegt og það er. Sá vinahópur er mjög sterkur og reynslan þar hefur kennt okkur öllum að það er hægt að leita hver til annars.“

Sigga segir að hlutverk sitt í dragsýningunni hafi hjálpað sér að taka líkama sinn, sem henni fannst hafa brugðist sér, í sátt. MYND/LILJA JÓNS

Kvörtun í 16 liðum

Viðtal sem Sigríður og eiginmaður hennar Karl Olgeirsson tónlistarmaður veittu Kastljósi RÚV í ágúst 2016 er mörgum minnisstætt, en þar fóru þau yfir atburðarásina sem olli dauða sonar þeirra, Nóa Hrafns, í janúar 2015. Eftir að Nói Hrafn lést fimm daga gamall vegna súrefnisskorts í fæðingu, lögðu þau hjónin fram kvörtun til Landlæknis vegna meintra mistaka starfsfólks spítalans sem valdið hefðu andláti drengsins.

Kvörtunin var í 16 liðum og tók meðal annars til rangrar meðferðar og rangs áhættumats, skorts á viðbrögðum, ófullnægjandi skráninga og þess að gögn hefðu glatast. Meðal annars kvörtuðu þau yfir framkomu ljósmæðranna og að ekki hefði verið orðið við ítrekuðum beiðnum þeirra um samtal við lækni, eða að gripið yrði inn í fæðinguna.

Landlæknir tók undir 13 kvörtunaratriðanna og var niðurstaða hans að „heilbrigðisstarfsmönnum hafi orðið á vanræksla og mistök sem ollu óafturkræfum heilaskaða drengsins og urðu honum að aldurtila. Auk þess sýndu heilbrigðisstarfsmenn foreldrunum ótilhlýðilega framkomu.“

Í framhaldi af niðurstöðu Landlæknis hófst lögreglurannsókn haustið 2016 þar sem fimm heilbrigðisstarfsmenn höfðu réttarstöðu sakbornings. Þremur árum síðar var þeirri rannsókn enn ekki lokið og ríkislögmaður hafði engu svarað í fjögur ár og fór því svo að Sigríður og Karl stefndu Landspítalanum til greiðslu miska- og skaðabóta vegna atviksins sem svo var fallist á með sátt í upphafi árs.

Mikilvægt að biðja um hjálp

„Það er mikilvægt að leita sér hjálpar – að taka upp símann og biðja fólk um hjálp. Á þessum erfiða tíma, þegar við misstum Nóa Hrafn, var magnað að finna hversu margir grípa mann, fólk kom og þreif fyrir okkur og var boðið og búið með öll verkefni. Vinir okkar og kunningjar í tónlistarheiminum, útfararstjóri og veitingamaður voru svo örlát og gáfu vinnuna sína við jarðarförina. Kalli fékk að halda aðeins utan um skipulagið, sem hjálpaði honum að vinna úr sorginni, á meðan ég var að jafna mig eftir fæðinguna. Það var svo gott að finna hvað fólk er gott – ekki síst þegar maður hafði upplifað fólk bregðast manni svona rosalega.

Það var mér dýrmætt þegar forstjóri Landspítalans, Páll Matthíasson, kom í viðtal á RÚV og sagði: „Við brugðumst þessu fólki.“ Það var risastór plástur fyrir mig. Fólk fattar ekki hversu mikilvægt það er að viðurkenna mistök, hvar sem það er, í stjórnmálum eða öðru.

Þetta snýst ekki um að vinna slaginn eins og lögfræðingur okkar benti á núna þegar við fengum þetta sáttaboð. Við hefðum getað haldið áfram að berjast, en hvers virði er tími manns og hvers virði er friðurinn?

Það verður aldrei sagt að við höfum ekki barist fyrir barninu okkar. Við urðum að taka slaginn, fyrir hann og fyrir hin börnin okkar. Það að fá viðurkenningu á afglöpum í starfi skipti okkur máli.“

Líkaminn enn í áfalli

Sigga fór í gegnum glasameðferð til að eignast dóttur sína sem nú er eins og hálfs árs gömul. „Það er í raun ekki vitað hvers vegna það gekk svona illa fyrir mig að verða ólétt. Mín kenning er sú að líkami minn hafi enn verið í áfalli. Ég átti fullt af eggjum en ekkert gekk.

Við ákváðum því að fara í glasafrjóvgun, bæði hafði ég misst tvisvar og var komin yfir fertugt og þar með meiri líkur á fósturgöllum. Í glasameðferð eru ekki settir upp fósturvísar nema allar líkur séu á því að þeir séu í lagi, eins mikið og hægt er að vita á því frumstigi. Það fengust þrír fósturvísar og Rán er sá þriðji sem var settur upp.“

Það var því töluvert haft fyrir dótturinni langþráðu sem Sigga gekk með 42 ára gömul. Hún segir það hafa verið góða tilfinningu að verða barnshafandi en því hafi einnig fylgt mikil hræðsla.

„Ég er stöðugt hrædd um að einhver verði fyrir bíl eða að von sé á slæmum fréttum þegar síminn hringir. Ég er algjör öryggisfíkill þó ég hafi verið kærulaus fyrir. Ég fann að ég kveið hverri mæðraskoðun, en ég var í áhættumeðgöngu og það var hugsað um mig eins og drottningu. Ég valdi að fara í keisaraskurð í þetta skiptið og fékk óskaljósmóðurina og dásamlegan fæðingarlækni,“ útskýrir Sigga en bæði meðganga og fæðing gengu vel.

Sköpunarkrafturinn tók við sér

„Það var ólýsanleg tilfinning að fá hana í fangið í fyrsta sinn. Hún fyllir ekkert upp í gatið hans, en henni fylgir svo mikil gleði og það hefur allt gengið svo vel með hana. Ég er brjálæðislega þakklát fyrir það. Ég fann að um leið og hún kom þá var svo gaman að vera til og sköpunarkrafturinn fór aftur í gang.“

Sigga hefur í gegnum tíðina troðið upp ásamt vini sínum Bjarna Snæbjörnssyni, undir sviðsnöfnunum Viggó og Víóletta. „Hann hefur einnig gengið í gegnum ýmislegt á undanförnum árum og við höfðum reynt að koma saman og gera eitthvað sem ekki gekk. Núna allt í einu fór það aftur í gang og við erum að vinna að nýrri sýningu í Þjóðleikhúskjallaranum í vetur. Við erum að gera framhald af sjálfshjálparsöngleik um hversu fyndið er að sópa öllum vandamálum undir teppið.“

Firring að díla ekki við hlutina

„Við verðum að sjá hvað það er mikil firring í því að díla ekki við hlutina. Ég hef gert margt kómískt í slíkum aðstæðum, öskrað í símann á fasteignasala og hugsað eftir á hversu barnaleg ég get verið, málað skrattann á vegginn og grenjað á skrítnum stöðum. Það er mikilvægt að hugsa til þess að fólk er að ganga í gegnum ýmislegt, og dæma ekkert endilega þann sem er dónalegur við mann í Bónus.

Ég fór líka aftur í spunann. Ég myndi ekki segja að ég sé komin yfir sorgina, en ég er búin að finna einhverja skúffu fyrir hana. Það gerðist mikið sem breytti líðaninni til hins betra og það eru ekki þessi þyngsl yfir mér lengur. Rán fæddist, við fluttum og skiptum um umhverfi og málinu lauk og mér fór allt í einu að finnast gaman aftur.“

Dragið valdeflandi

Sigga segir áfallið hafa haft áhrif á hana sem sviðslistamann. „Mér fannst ég einhvern veginn hafa brugðist hlutverki mínu sem kona. Þetta er mjög ólógísk tilfinning en ég hef lesið svipaða hluti um konur sem hafa misst fóstur eða börnin sín. Móðureðlið er svo „primal“. Að fjölga mannkyninu er svo „primal“ en svo geturðu það ekki. Líkaminn brást mér svo mikið og svo ítrekað. Ég þoldi hann ekki. Það var eitthvað að honum.

Svo fékk ég símtal frá Cameron vini mínum sem bað mig að taka þátt í dragsýningu. Ég skildi ekkert hvað hann vildi og hélt að hann væri að biðja mig að vera í karladragi þar til hann útskýrði fyrir mér að hann og fleiri væru að setja upp mjög prófessjónal dans-kabarettsýningu í Tjarnarbíói og vildu fá mig til að leika eina drottninguna í sýningunni Endurminningar Valkyrju.

Kvenlíkamanum fagnað

Áður en ég vissi af var eins og skrúfað hefði verið frá krana. Við gengum um fyrir framan spegla í þröngum fötum og háum hælum og í fyrstu þoldi ég mig ekki. En strákarnir voru svo peppandi, þeim fannst ég svo heppin að vera með þennan líkama, brjóst og rass.

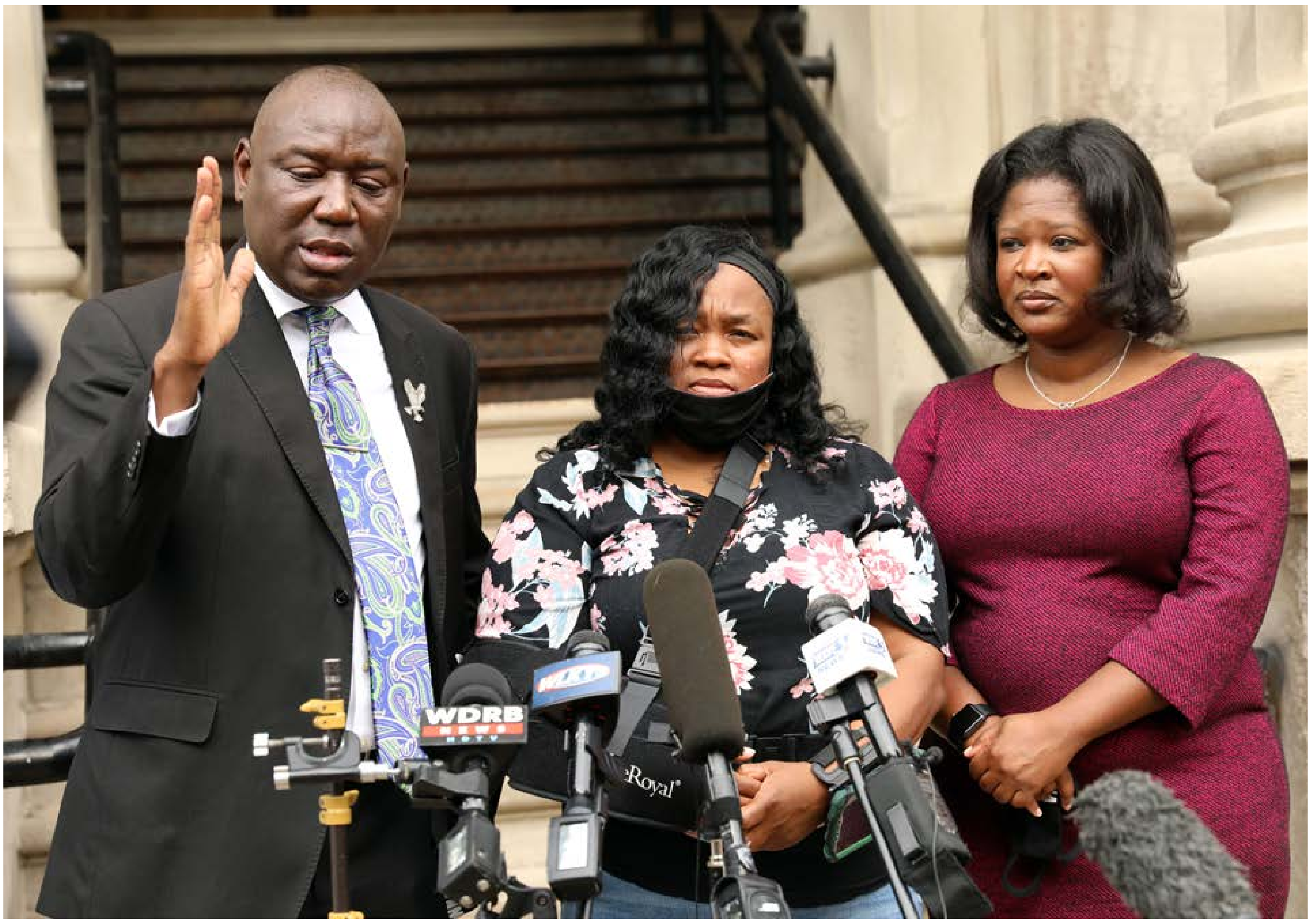
Þarna var kvenlíkamanum fagnað. Drag er svo mikil snilld hvað þetta varðar. Ég mæli með að allar konur prófi að fara í drag þó það sé bara í einn dag. Mér finnst svo mikilvægt að fólk finni valdeflingu og maður þarf að finna sína leið að því. Dæmi eru um að konur sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi finni valdeflingu og styrk í eigin líkama með því að fara í drag og vera drottningar á sviði.

Ég tók sjálfa mig í sátt og fann að það var ekkert að mér. Auðvitað er maður geggjaður! Kalli kom líka inn í þetta og við sömdum tónlist saman svo þetta endaði nánast í söngleik og við erum að bíða eftir að fá að sýna þetta aftur, sjáum hvað gerist.“

Hávær krafa um breytingar

Misréttið sem svartir Bandaríkjamenn hafa mátt þola af hálfu þarlendrar lögreglu hefur valdið mótmælaöldu undanfarna mánuði. Mál Breonnu Taylor, 26 ára konu sem skotin var af lögreglu á heimili sínu, er þar á meðal.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Frá blaðamannafundi fjölskyldu Breonnu: lögmenn fjölskyldunnar, Benjamin Crump og Lonita Baker, ásamt móðurinni Tamiku Palmer. MYND/GETTY

Hreyfingin Black Lives Matter hefur verið áberandi í umræðunni undanfarnu í kjölfar mótmæla sem staðið hafa yfir í bandarískum stórborgum.

Opinbert markmið hreyfingarinnar sem hrundið var af stað fyrir sjö árum er að hvetja til ofbeldislausrar, borgaralegrar óhlýðni í mótmælaskyni við lögregluofbeldi og allt fordómadrifið ofbeldi gagnvart svörtu fólki.

Flestum er enn í fersku minni mótmælahrinan sem fór af stað í Minneapolis snemmsumars eftir að George Floyd lést í andnauð þegar hvítur lögreglumaður hélt honum niðri í götunni með hnénu og þrengdi þannig að hálsi hans. Mótmælahrinan náði til fjölda bandarískra borga og hefur krafan um að kastljósinu sé beint að lögregluofbeldi gagnvart svörtum einstaklingum og kynþáttamisrétti í Bandaríkjunum almennt, aldrei verið háværari.

Réttlæti fyrir George Floyd

George Floyd, nafn sem stór hluti heimsbyggðarinnar nú þekkir, lést þann 25. maí síðastliðinn. Daginn eftir, þegar myndskeið af handtökunni varð opinbert, var öllum fjórum lögreglumönnunum sem hlut áttu að máli vikið úr starfi. Nú hefur sá sem þrengdi að öndunarvegi George með þeim afleiðingum að hann lést, Derek Chauvin, verið ákærður fyrir manndráp og hinir þrír fyrir aðild sína að málinu.

Annað mál, sem fékk minni athygli á sínum tíma en hefur nú náð upp á yfirborðið í bandarískum fjölmiðlum og verið uppspretta mótmæla í borginni Louisville í Kentucky, þar sem atvikið átti sér stað, og víðar, er andlát Breonnu Taylor.

Andlát Breonnu Taylor

Þann 13. mars síðastliðinn var Breonna Taylor, 26 ára svört kona, starfsmaður sjúkrahúsa borgarinnar, sofandi heima hjá sér ásamt kærasta sínum, Kenneth Walker. Þau stóðu upp úr rúminu rétt eftir miðnætti þegar þau heyrðu bankað harkalega á útidyrahurðina. Eftir stutt samskipti við þá sem við dyrnar stóðu, skaut Kenneth úr byssu sinni og lögreglan sem hafði bankað á dyrnar svaraði í sömu mynt, sextán skotum, sem einhver lentu í Breonnu.

Samkvæmt kærastanum, Kenneth, hóstaði Breonna og barðist við að ná andanum í alla vega fimm mínútur eftir að hún var skotin. Samkvæmt The Louisville Courier Journal fékk hún aftur á móti enga aðstoð fyrr en um 20 mínútum eftir að skot lögreglunnar hæfðu hana.

Leitarheimild vegna sendingar

Ástæða þess að lögreglan bankaði upp á á heimili parsins er sú að hún hafði haft til rannsóknar tvo menn grunaða um fíkniefnasölu. Dómari hafði gefið út leitarheimild í íbúð Breonnu þar sem grunur lék á að annar mannanna hefði notað íbúðina til að taka á móti sendingum.

Dómarinn skrifaði upp á svokallaða „no-knock warrant", eða leitarheimild sem gefur lögreglunni leyfi til að fara inn í húsnæði án viðvörunar og án þess að kynna sig sem lögreglu.

Engin fíkniefni fundust í íbúðinni og eftir að mótmælin vegna andláts Breonnu hófust í lok maí, hefur þessi tegund leitarheimildar verið bönnuð og nú hefur einum lögreglumannanna verið sagt upp störfum.

> ÞAÐ SPARKAÐI EINHVER UPP HURÐINNI OG SKAUT KÆRUSTUNA MÍNA.

Hver skaut fyrst?

Lögreglan í Louisville hefur haldið því fram að lögregluþjónarnir hafi ekki hafið skothríð fyrr en Kenneth hafi skotið í átt að þeim og ein kúlnanna lent í hné lögreglumanns, sem síðar jafnaði sig.

Jafnframt heldur lögreglan því fram að jafnvel þó leyfi hafi verið fyrir því að fara inn án þess að kynna sig eða banka, hafi þeir bankað oft og kynnt sig sem lögreglu áður en farið var inn í íbúðina. Kenneth hefur aftur á móti sagt að vissulega hafi þau vaknað við hávært bank og spurt hver væri þar, en aldrei heyrt tilkynningu um að það væri lögreglan. Samkvæmt lögreglunni brutu þeir sér leið í gegnum útidyrahurðina og lentu þá undir eins í skothríð sem þeir svöruðu með því að skjóta á móti.

Engin ákæra

Eins og fyrr segir var einum lögreglumannanna, Brett Hankison, sagt upp störfum. Hinir tveir, Jon Mattingly og Myles Cosgrove, hafa verið færðir til í starfi, en enginn þeirra hefur verið ákærður fyrir glæp. Málið er enn til rannsóknar hjá saksóknara Kentucky-fylkis og FBI. Móðir Breonnu hefur jafnframt höfðað mál gegn lögreglumönnunum þremur sem áttu hlut að máli.

Kenneth Walker, 27 ára gamall eftirlifandi kærasti Breonnu, var handtekinn á staðnum og í framhaldi ákærður fyrir tilraun til manndráps eftir að hafa skotið einn lögreglumannanna í fótinn. Fallið var frá ákærunni þann 22. maí eftir að yfirvöld fundu fyrir auknum þrýstingi frá mótmælendum.

Faðir Kenneth og alnafni sagði í Louisville Courier Journal nú um miðjan mánuðinn að hvorki sonur hans né kærasta hans til margra ára hefðu verið fíkniefnasalar. Þau hafi bæði verið í vinnu og löghlýðnir borgarar. Hefðu þau vitað að lögreglan væri við dyrnar hefðu þau hleypt henni inn án vandræða, lögreglan hafi aftur á móti gerst sek um hryllileg mistök.

Hreyfingin Black Lives Matter hefur verið mjög áberandi í umræðunni undanfarin misseri, í kjölfar gríðarlega mikillar mótmælahrinu sem staðið hefur yfir í bandarískum stórborgum og sér ekki fyrir endann á. MYND/GETTY

Nú í september, í fyrsta sinn í 20 ára sögu O tímaritsins, prýðir Oprah Winfrey ekki forsíðu blaðsins.

Ættingjarnir ósáttir

Ættingjar Breonnu og lögfræðingar halda því fram að lögreglan hafi aldrei kynnt sig sem slíka og benda jafnframt á að Kenneth hafi haft leyfi fyrir byssunni sem hann skaut úr. Hann hafi óttast um líf þeirra og haldið að um innbrot væri að ræða.

Símtal við neyðarlínuna styður þessa skýringu en þar segir Kenneth: „Það sparkaði einhver upp hurðinni og skaut kærustuna mína." Fjölskyldan hefur jafnframt lýst yfir undrun sinni yfir því að lögreglan hafi ákveðið að framkvæma leitina um miðja nótt, enda hafi þá þegar verið búið að handtaka þann grunaða í málinu.

Það sem hefur áunnist

Mál Breonnu hefur loks náð athygli um öll Bandaríkin, en sumir vilja meina að það hafi tekið þennan tíma vegna COVID-19 faraldursins.

Þann 11. júní voru heimildir lögreglu til að fara inn á heimili án þess að banka eða kynna sig, bannaðar.

Þann 23. júlí var lögreglumanninum Brett Hankison sagt upp störfum.

Borgarstjóri Louisville, Greg Fischer, hefur tilkynnt að um fleiri breytingar verði að ræða og meðal annars verði tilnefndur nýr lögreglustjóri, lögreglumönnum verði gert að bera myndavélar á sér við húsleit og eftirlit með lögreglumönnum borgarinnar verði aukið.

Nú, fimm mánuðum eftir dauða Breonnu, átti fjölskylda hennar fund með fyrsta svarta yfirmanni dómsmála í Kentucky, Daniel Cameron, og ítrekaði kröfu sína um að lögreglumennirnir yrðu sóttir til saka.

Tamika Palmer, móðir Breonnu, lét hafa eftir sér á blaðamannafundi við tilefnið: „Þetta er orðið stærra en Breonna, stærra en Black Lives. Við þurfum að finna leið til að laga borgina, græða sárin."

Fjölmiðlakonan Oprah Winfrey hefur aldeilis látið til sín taka í baráttunni fyrir réttlæti til handa Breonnu. Tímarit hennar, O, breytti út af vananum í fyrsta sinn á tuttugu ára útgáfuferli og birti ekki mynd af Opruh sjálfri á forsíðunni, heldur er Breonna forsíðufyrirsætan á septembertölublaðinu sem er komið út.

Forsíðutextinn er á þessa leið: Breonna Taylor, fædd 5. júní 1993 – myrt af lögreglu 13. mars 2020. Hennar líf skiptir máli.

En Oprah bætti um betur og lét í byrjun mánaðarins setja upp 26 auglýsingaskilti í Louisville, jafnmörg og árin sem Breonna lifði. Skiltin skarta téðri forsíðumynd af Breonnu ásamt ákallinu: „Farið fram á að lögreglumennirnir sem komu að morðinu á Breonnu Taylor verði handteknir og sóttir til saka!"

Hjálparstarf kirkjunnar

Margt smátt ... fréttablað, 2. tbl. 2020

Ekkert barn útundan!

Við sendum þér 2.600 kr. valgreiðslukröfu í heimabankann svo þú getir hjálpað þeim sem þurfa á því að halda

Annars konar bóluefni

Kórónuveirufaraldurinn geisar, efnahagurinn versnar, félagsleg einangrun eykst og þannig mætti lengi halda áfram. Eina vonin er bóluefni er sagt og það er ekki alveg á næsta leiti. Ég velti því fyrir mér hvort annars konar bóluefni sé ef til vill hluti af lausninni. Reyndar hefur töluvert borið á því en enn fleiri mættu fá sér þessa bólusetningu. Hún er kærleikur, umburðarlyndi og samhugur. Þetta er bólusetning sem búið er að margreyna í aldanna rás og hefur sýnt sig að virkar mjög vel. Það besta við þetta bóluefni er að það þarf ekki að bíða eftir framleiðslu eða athuga birgðastöðu, það er alltaf til í ríkulegu magni fyrir þá sem vilja þiggja.

En hvernig tekur maður inn þetta bóluefni? Það er heldur ekkert vandamál. Það þarf enga sérfræðinga eða sprautu til heldur getur hver og einn notað sína aðferð við að innbyrða bóluefnið. Og það besta er að allir finna áhrifin, þetta virkar strax. Bólefnið hefur í för með sér að sá sem hefur verið bólusettur sýnir ábyrgð og vilja til að tryggja öryggi og hag annarra og dómharka og eigingirni hverfur á braut.

Nú er tækifæri til að sýna samhug og kærleika. Nú er átakið „Ekkert barn útundan“ í gangi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar, við erum að safna fjármunum til að geta stutt efnalitla foreldra grunnskólabarna í upphafi skólaárs.

Félagsráðgjafar Hjálparstarfs kirkjunnar taka í síauknum mæli á móti fjölskyldum sem eru í þeirri stöðu að hafa minna en ekkert á milli handanna eftir að fastaútgjöld heimilisins hafa verið greidd um mánaðamót. Hvaða útgjöld eru þetta? Jú, húsnæðiskostnaður, sími, rafmagn og hiti, tryggingar, skólamáltíð, samgöngukostnaður – og afborgun lána. Það er nefnilega þannig að þegar fjárhagsstaðan er endurtekið í mínus getur hún ekki annað en versnað. Þá eru tekin yfirdráttarlán og fólk festist í vítahring fátæktar.

Kórónuveirufaraldurinn hefur leitt til þess að enn fleiri upplifa tekjulækkun og jafnvel tekjumissi. Þegar fjárhagsstaðan er neikvæð til lengri tíma er hætt við því að börnin líði fyrir. Frístundastyrkurinn dugar fyrir frístund eftir skóla en þá er ekkert eftir í iðkunargjöld hjá íþróttafélögum. Þá er heldur ekkert eftir til að kaupa íþróttabúnað eða greiða fyrir ferðir með hinum krökkunum þar sem dýrmæt félagsleg tengsl verða.

Þegar fjárhagsstaðan er í mínus til lengri tíma er erfitt að greiða skólagjöld í framhaldsskóla og dekka efniskostnað. Það er eiginlega ómögulegt að fæða og klæða börnin almennilega hvað þá að kaupa handa þeim síma eða hlaupabretti eins og hinir krakkarnir fá.

Innbyrðum bóluefnið samhug og kærleika og látum gott af okkur leiða. Ein leiðin er að taka þátt í söfnun Hjálparstarfs kirkjunnar. Fyllum svo á bóluefnið eftir þörfum það er enginn hætta á ofskömmtun!

Bjarni Gíslason,
framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar

Hjálparstarf kirkjunnar
actalliance

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

Myndir:
Forsíða og bls. 3
Rakel Ósk Sigurðardóttir fyrir Hjálparstarf kirkjunnar.
Aðrar myndir: Hjálparstarf kirkjunnar og samstarfsaðilar

Prentvinnsla:
Umbrot:
Pipar\TBWA
Prentun:
Ísafoldarprentsmiðja

Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar

ÞÖKKUM STUÐNINGINN

VÍNBÚÐIN
GA SMÍÐAJÁRN Sterkir í stálinu síðan 1970
GARÐHEIMAR
HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS vænlegast til vinnings
init
AZMedica.
KIRKJUGARÐAR REYKJAVÍKURPRÓFASTSDÆMA
Dedicated to People Flow KONE
Landsvirkjun
NEYTENDASTOFA
RAFVER www.rafver.is
Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
SJÓVÁ
SS Gólf ehf. EPOXY GÓLFEFNI Sími 6178830

Ekkert barn útundan!

Undanfarna fimm mánuði hefur umsóknum um efnislega aðstoð hjá Hjálparstarfi kirkjunnar fjölgað um 41% miðað við sama tímabil í fyrra. Við vitum svo að staðan verður erfið hjá mörgum í haust, ekki síst hjá barnafjölskyldum. Eins og mörg undanfarin ár aðstoðar Hjálparstarf kirkjunnar nú efnalitla foreldra grunnskólabarna í upphafi skólaárs.

Þrátt fyrir að námsgögn og ritföng séu nú gjaldfrjáls í flestum grunnskólum landsins barna fylgir skólagöngu barna töluverður kostnaður sem efnalitlar fjölskyldur ráða illa eða ekki við.

Mjög stór hluti ráðstöfunartekna fjölskyldnanna sem til okkar leita fer í að greiða fyrir húsnæði og lítið er eftir til að fæða og klæða börnin.

Þátttaka barnanna í íþróttum og öðru frístundastarfi getur því ekki verið á forgangslista fjölskyldnanna og börnin eiga á hættu að einangrast félagslega.

Iðkunargjöld hjá íþróttafélögum, íþróttabúnaður og ferðalög með jafnöldrum kosta allt peninga sem fólkið sem til okkar leitar á ekki.

Tónlistar- myndlistar- og leiklistarnám er sömuleiðis kostnaðarsamt og frístundastyrkir sveitafélaga duga ekki til að greiða kostnað við það nema að nokkru leyti. Fjölskyldurnar eiga ekki fyrir því sem upp á vantar.

Félagsleg einangrun barnanna veldur þeim sársauka og getur haft langvarandi heilsufarslegar afleiðingar. Við eigum sem samfélag að tryggja velferð barna og að þau fái notið barnæskunnar óháð efnahag.

Nú leitum við til þín
um stuðning við starfið

Barnafjölskyldur sem búa við fátækt njóta stuðnings Hjálparstarfs kirkjunnar í upphafi skólaárs.

Ekkert barn á að verða útundan sökum efnaleysis!

Þú getur valið um að ...

gerast **Hjálparliði** á www.hjalparstarfkirkjunnar.is

greiða **valgreiðslu í heimabanka**, 2.600 kr.

hringja í söfnunarsíma 907 2002 og greiða 2.500 kr.

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

50

1970 • 2020

Hjálparstarf kirkjunnar

actalliance

með þinni hjálp!

Hjálparstarf kirkjunnar á Íslandi – átt þú erindi til okkar?

Kórónuveirufaraldurinn hefur kennt okkur að erfiðar aðstæður gera ekki alltaf boð á undan sér og að það getur verið erfitt að vinna sig út úr þeim. Veikind, slys og atvinnumissir geta valdið því að tekjur fólks sem áður var aflögufært duga því vart til framfærslu. Hlutverk Hjálparstarfs kirkjunnar er að veita fólki í neyð efnislegan stuðning, valdeflingarverkefni eru skipulögð til að koma í veg fyrir félagslega einangrun og þrýst er á stjórnvöld um aukið félagslegt réttlæti.

Neyðaraðstoð vegna fátæktar

Hjálparstarf kirkjunnar veitir fólki í félagslegri neyð efnislega aðstoð í samvinnu við presta, félags- og námsráðgjafa um land allt. Aðstoðinni er ætlað að svara skyndilegri neyð enda er það skylda stjórnvalda að tryggja framfærslu fólks í félagslegum vanda þannig að það fái lifað mannsæmandi lífi til lengri tíma. Meginmarkmiðið er að grunnþörfum fólks sé mætt, að fjárhagslegir erfiðleikar ógni ekki heilsu fólks og takmarki ekki möguleika barna og unglinga til farsæls lífs. Faglegt mat félagsráðgjafa Hjálparstarfsins liggur til grundvallar efnislegum stuðningi sem veittur er án tillits til trúar- og lífsskoðana, þjóðernis, litarháttar eða kyns þeirra sem hans leitar.

Ráðgjöf

Félagsráðgjafar Hjálparstarfs kirkjunnar taka á móti fólki sem leitar eftir efnislegum stuðningi hjá stofnuninni, ræða við það og benda á úrræði í samfélaginu sem kunna að gagnast því við að komast út úr erfiðum aðstæðum. Vegna samkomutakmarkana ráðleggjum við fólki að hringja milli klukkan 10 og 15 á virkum dögum í síma 5284400 og panta viðtalstíma hjá ráðgjafa.

Inneignarkort fyrir matvöru

Hjálparstarf kirkjunnar veitir fólki sem býr við fátækt neyðaraðstoð til skemmri tíma meðal annars með inneignarkortum í matvöruverslunum en mikil valdefling felst í því að fólk versli sjálft þær nauðsynjar sem það þarf í stað þess að bíða í röð eftir matarpoka sem aðrir hafa fyllt.

Aðstoð vegna lyfjakaupa

Hjálparstarf kirkjunnar aðstoðar fólk í félagslegri neyð þegar sýkingar eða veikindi kalla á óvænt útgjöld vegna lyfjakaupa. Þó er ekki greitt fyrir lyf sem eru á lista Lyfjastofnunar yfir ávana- og fíknilyf. Hjálparstarfið greiðir lyfjaverslunum beint fyrir lyfin sem aðstoðað er um.

Fataúthlutun og fatasöfnun

Í mörg ár hefur fólk í félagslegri neyð getað sótt sér notaðan fatnað á lager Hjálparstarfs kirkjunnar. Vegna kórónuveirufaraldurs og smithættu hefur fatamiðstöðin verið lokuð síðan í mars 2020. Á meðan lokað er höfum við því miður ekki pláss til að taka við fatnaði frá hjartahlýju fólki. Við munum auglýsa á vefsíðu okkar www.hjalparstarfkirkjunnar.is þegar ákvörðun liggur fyrir um að opna fatamiðstöðina á ný.

Velferð barna og ungmenna

Börn og unglingar sem búa við fátækt fá styrk frá Hjálparstarfi kirkjunnar til íþróttaiðkunar, listnáms og frístundastarfs. Foreldrar geta einnig leitað eftir styrk til að senda börn í sumarbúðir og ungmenni á sjálfstyrkingarnámskeið. Foreldrum grunnskólabarna býðst aðstoð í upphafi skólaárs og ungmenni sem búa við fátækt fá styrk til náms sem gefur þeim réttindi til starfs eða veitir þeim aðgang að lánshæfu námi.

Sjálfstyrkingarnámskeið og hópastarf

Til þess að fólk komist út úr vítahring fátæktar og félagslegrar einangrunar þarf það að takast á við aðstæður á heildrænan hátt. Félagsráðgjafar Hjálparstarfs kirkjunnar skipuleggja reglulega sjálfstyrkingarnámskeið og hópastarf í samráði við þá sem leita aðstoðar hjá okkur.

Taupokar með tilgang er saumaverkefni fyrir konur sem eru nýkomnar til landsins og eru utan vinnumarkaðar. Konurnar sníða og sauma fjölnota innkaupapoka og fleira úr efni og/eða notuðum fatnaði sem almenningur hefur gefið og nota til þess saumavélar sem almenningur hefur gefið sömuleiðis. Konurnar fá félagsskap og læra að sauma, efni er endurunnið og umhverfið græðir.

Stattu með sjálfri þér – virkni til farsældar er verkefni skipulagt með konum sem búa við örorku og eru með börn á framfæri. Markmiðið er að bæta sjálfsmynd og trú á eigin getu, að styrkja tengslanetið og eflast í foreldrahlutverkinu.

Í Sumarbúðum fyrir fjölskyldur á Úlfljótsvatni, sem er samvinnuverkefni með Hjálpræðishernum á Íslandi, er boðið upp á fjölbreytta dagskrá í fjóra daga með það að markmiði að fjölskyldur sem búa við kröpp kjör geti átt gleðilegt frí saman og safnað góðum minningum.

Sumarfrí innanlands að eigin vali er verkefni sem Hjálparstarfið fór af stað með sumarið 2020 en þá nutu barnafjölskyldur sem búa við kröpp kjör stuðnings til að fara í sumarfrí að eigin vali. Að fríi loknu fara börnin í skólann með minningar um samverustundir með fjölskyldunni, eins og bekkjarsystkinin.

Ræktaðu garðinn þinn er hópastarf sem stendur yfir sumartímann þar sem þátttakendur fá pláss í matjurtagörðum sveitarfélaga og fá þar tækifæri til að rækta sitt eigið grænmeti. Að hausti er svo námskeið um geymsluaðferðir uppskerunnar.

Málsvarastarf

Auk þess að veita neyðaraðstoð og hjálpa fólki til sjálfshjálpar með ráðgjöf og valdeflandi verkefnum hefur Hjálparstarf kirkjunnar það að markmiði að auka almenna vitund um mannréttindi og mikilvægi félagslegs réttlætis. Hjálparstarf kirkjunnar vinnur með fólki í fátækt sem talar fyrir sig sjálft og tekur þátt í opinberum ákvörðunum sem það varðar. Þjónusta við fólk í félagslegri neyð á að vera notendastýrð og fólk á að geta lifað mannsæmandi lífi af launum sínum og lífeyri.

EAPN og Pepp Ísland – samtök fólks í fátækt

EAPN er evrópskur samráðsvettvangur fyrir fólk sem býr við fátækt en félagsráðgjafar og notendur þjónustu Hjálparstarfsins taka þátt í störfum Íslandsdeildar EAPN. Hópurinn Pepp Ísland, samtök fólks í fátækt var stofnaður í tengslum við EAPN á Íslandi og starfar á eigin forsendum.

Efnisleg aðstoð Hjálparstarfs kirkjunnar á starfsárinu júlí 2019–júní 2020:

- 1.983 fjölskyldur fengu **inneignarkort fyrir matvöru**. Faglegt mat félagsráðgjafa liggur að baki ákvörðunar um upphæð inneignar hverju sinni.
- **Aðstoð við lyfjakaup** var veitt í 538 skipti.
- 49 ungmenni fengu **styrk til greiðslu skólagjalda** í framhaldsskólum og fyrir bóka- og efniskostnaði, meðalupphæð styrkja var 31.749 krónur.
- 42 börn og unglingar undir átján ára aldri nutu **styrkja til íþróttaiðkunar, listnáms og frístundastarfs**.
- Á annað hundrað grunnskólabörn fengu í upphafi skólaárs **skólatöskur, nestisbox og ritföng** til að hafa við heimanámið.
- 12 fjölskyldur með samtals 31 barn fóru í skipulagt sumarfrí með Hjálpræðishernum á Íslandi í **sumarbúðir Skáta við Úlfljótsvatn**.
- 21 fjölskylda með samtals 45 börn fór í **sumarfrí innanlands að eigin vali** með stuðningi Hjálparstarfs kirkjunnar.
- 30 fjölskyldur fengu **árskort í Fjölskyldu – og húsdýragarðinn**. Auk þess hefur fjöldi barna og unglinga fengið leikhús- og bíómiða og inneignarkort á veitingastað.
- Í desember 2019 fengu 307 fjölskyldur (830 einstaklingar) **notaðan fatnað** hjá Hjálparstarfinu. Frá ágúst 2019 og fram til marsmánaðar þegar fatamiðstöð Hjálparstarfsins var lokað tímabundið vegna kórónuveirufaraldurs leituðu að jafnaði milli 20 og 30 fjölskyldur eftir fatnaði hjá Hjálparstarfinu í viku hverri.

Stattu með sjálfri þér – Virkni til farsældar

er tveggja ára verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar sem hefst í september 2020 fyrir konur sem búa við örorku og eru með börn á framfæri.

Konur sem kjósa að taka þátt í verkefninu skuldbinda sig til að taka virkan þátt í námskeiðum og hópavinnu og hafa einlægan vilja til að leggja sitt af mörkum við að breyta aðstæðum sínum. Unnið verður á einstaklingsmiðaðan hátt í gegnum viðtöl, styttri námskeið og hópavinnu. Unnið verður út frá markmiðum hverrar og einnar, áhugasviðum og styrkleikum. Við áætlum að þátttakendur verði 15–20 talsins og verða félagsráðgjafar Hjálparstarfsins þeim innan handar, hjálpa þeim að setja sér markmið, koma auga á lausnir og gera með þeim áætlun. Verkefnið er unnið með fjárstuðningi frá Velferðarráðuneytinu.

Markmið:

1. Að bæta sjálfsmynd og trú á eigin getu
2. Að styrkja tengslanetið og koma í veg fyrir félagslega einangrun
3. Að eflast í foreldrahlutverkinu

Viðfangsefni:

- Sjálfstyrking
- Foreldrahlutverkið
- Hamingjan
- Jákvæð sálfræði
- Tilfinningavinna
- Heilsan okkar
- Streita
- Meðvirkni
- Núvitund
- Sjálfsumhyggja
- Þrautseigja
- Markmiðasetning
- Og ýmislegt fleira sem við ákveðum saman

Stígðu skrefið og kynntu þér málið!

Engin skuldbinding felst í því að mæta á fundinn.

Umsagnir þátttakenda á fyrri námskeiðum:

„Ég hef komist ótrúlega langt síðan ég byrjaði í hópnum og hefur þetta styrkt mig mikið“

„Ótrúlega gott að komast út af heimilinu og hitta aðrar konur í svipaðri stöðu“

„Ég hlakka alltaf til fimmtudaganna“

„Námskeiðið gaf mér styrk til að gera hluti sem ég hafði aldrei þorað“

„Styrkurinn sem ég fékk frá hópnum var ómetanlegur“

„Alltaf gaman að koma, þarf ekki einu sinni að vera dagskrá“

Stattu með sjálfri þér

– Virkni til farsældar!

Kynningarfundur fimmtudaginn 27. ágúst kl. 13:00 í safnaðarheimili Grensáskirkju, Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík

Hjálparstarf kirkjunnar

Fjölskyldur sem leita til Hjálparstarfs kirkjunnar hafa sagt félagsráðgjöfum okkar frá því að ferðalög innanlands og utan séu ekki á dagskrá sökum efnaleysis.

Í sumar bauð Hjálparstarf kirkjunnar 21 fjölskyldu sem býr við kröpp kjör ferðastyrk til þess að ferðast innanlands á eigin vegum og til áfangastaðar að eigin vali.

Alls nutu 45 börn og foreldrar þeirra góðs af ferðastyrknum og fara inn í haustið með minningar um samverustundir og ævintýri fjölskyldunnar. Og þeim er hægt að deila með bekkjarsystkinum.

„Krakkarnir voru alsælir og strákurinn minn sem er þrettán ára vildi helst að við flyttum á Stykkishólm. Eitt stórt atriði í þeirri pælingu var skólalóðin, sem var alveg við hliðina á hótelinu en þar er risastór aparóla og uppblásið trampólín," segir glöð mamma í ferðasögu sem hún sendi til Hjálparstarfs kirkjunnar og við fengum leyfi til að birta hér í blaðinu.

„Nú erum við komin heim með hjartað fullt af yndislegum minningum"

– ferðasaga

Ég var svo heppin að fá ferðastyrk frá Hjálparstarfi kirkjunnar og valdi að fá þrjár nætur í hótelgistingu fyrir mig og börnin mín þrjú. Við fórum snemma af stað úr Reykjavík, með nesti fyrir hádegismat og keyrðum í gegnum Borgarnes í átt að Stykkishólmi.

Áður en við fórum í Hólminn komum við við í Hákarlasafninu í Bjarnarhöfn og fengum fróðleik um hákarlaveiði fyrri tíma og smakk af hákarli með rúgbrauðsbita. Ég hef aldrei getað borðað hákarl en þetta smakkaðist bara ótrúlega vel. Svoldið eins og sterkur ostur frá Frakklandi.

Svo fórum við áfram á Stykkishólm. Rétt áður en maður fer inní þorpið er lítið nestissvæði inní í skógrækt og krakkarnir príluðu í trjánum meðan ég lagði á borð með bláköflóttum dúk.

Við keyrðum svo aðeins um bæinn áður en við fórum á hótelið. Þar fengum við þriggja manna herbergi og fyrra kvöldið var svoldið þröngt um okkur en svo var bætt inn dýnu á gólfið seinna kvöldið.

Krakkarnir voru alsælir og strákurinn minn sem er þrettán ára vildi helst að við flyttum á Stykkishólm. Eitt stórt atriði í þeirri pælingu var skólalóðin, sem var alveg við hliðina á hótelinu en þar er risastór aparóla og uppblásið trampólín.

Við nutum þess svo að ganga um þorpið og fengum okkur að borða á veitingastað um kvöldið. Þar nýttum við okkur Ferðagjöfina frá ríkinu en foreldrar mínir og bróðir gáfu mér sínar inneignir. Ég hafði líka fengið inneignarkort í Bónus frá Hjálparstarfi kirkjunnar og keypti meira nesti til að hafa við höndina.

Daginn eftir fórum við í siglingu um Breiðafjörðinn sem var alveg ævintýra-legt, svo mikið fuglalíf og aðalfjörið var svo þegar trollinu var kastað og skeljar og ígulger svifu um borð.

Hörpuskelin var borin fram hrá með sojasósu og wasabi eins og sushi og krökkunum þótti það ekki amalegt. Stóra stelpan mín, sem er algjör grallari þó hún sé orðin sautján, samdi við sjóarana um að fá að eiga fullan poka af hörpuskeljum sem var vandlega pakkað inní tvöfaldan plastpoka.

Við fórum líka í sund í Hólminum og svo snemma að sofa seinna kvöldið. Yngsta barnið mitt sofnaði fyrst og við hin vorum að hvíslast á og spjalla og strákurinn minn sagði að þetta væri svolítið eins og þegar hann fór í skólaferðalag á Reyki, allir saman í herbergi og stemning á kvöldin.

Ferjan fór svo snemma morguninn eftir. Við skildum bílinn eftir á bryggjunni og fórum úr í Flatey þar sem við áttum síðustu nóttina bókaða á Hótel Flatey. Það var ólýsanleg tilfinning að ganga þar um. Ég hafði barist við erfitt þunglyndi áður en ég fór í þessa ferð en í Flatey gerðist eitthvað kraftaverk og hrein hamingja fór að streyma um æðarnar.

Ég sagði krökkunum að nú værum við í fríi og þau mættu bara gera allt sem þau vildu, hvort sem væri að horfa á Netflix eða leika niðri í fjöru. Þau tóku mig á orðinu og gerðu sitt lítið af hvoru.

Við fórum í gönguferð upp á Lundahöfða, með prik við höfuðið til að verjast kríunni en hún var góð við okkur og gerði engar árásir. Ég sökkti mér svo í bók og við vorum öll alsæl með þessa ferð.

Ég vil helst fara aftur í Flatey í sumar, kannski ein með tjald og leyfa mér að borða á hótelinu í staðinn fyrir ódýran gistimáta. En nú erum við komin heim með hjartað fullt af yndislegum minningum og bala úti á svölum fullan af breiðfirskum hörpuskeljum í bleyti sem bíða þess að vera hreinsaðar.

Bestu þakkir,
glöð mamma

Fólk

Helgin

LAUGARDAGUR 22. ÁGÚST 2020

Nara Walker hefur í verkum sínum unnið sig í gegnum áföll og öðlast rödd. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Verkin eru leið til að vinna úr áföllum

Listakonan Nara Walker opnaði sýninguna Transition nú í vikunni. Þar sýnir hún olíumálverk sem eru undir áhrifum af erfiðri lífsreynslu. Einnig má þar hlusta á hljóðinnsetningu með röddum kvenna sem hafa upplifað ofbeldi. →2

Kópavogur er skemmtilegur bær. Þar er að finna fjölbreytta sögu, margskrúðugt menningarlíf, ómótstæðilega náttúrufegurð og vitaskuld hina einu sönnu Kóp Bois. → 4

ENZYMEDICA®

Á að grilla um helgina??

Á sýningunni eru olíumálverk og hljóðinnsetning en auk þess flytur Nara gjörning í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ ANTON BRINK

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

Á sýningunni í Flæði á Vesturgötu sem nú stendur yfir mun Nara í dag flytja gjörning en hann hefst klukkan 14.00. Þetta er fyrsti gjörningurinn sem hún flytur í þrjú ár en hún vann mikið í gjörningalist áður en fyrsta gjörninginn framdi hún á Feneyjatvíæringnum árið 2015.

„Vegna COVID ákvað ég að hafa gjörninginn ekki of alvarlegan. Ég ákvað að flytja gjörning af því ég hef ekki gert það í þrjú ár núna. Það er að hluta til vegna aðstæðna minna hér á Íslandi. Meðal annars vegna líkamsáverka sem ég fékk vegna ofbeldis af hendi fyrrverandi eiginmanns míns hef ég verið óörugg að nota líkama minn til að tjá mig. Þannig að hluti af þessum gjörningi hjá mér núna er að koma út úr híðinu sjálf,“ útskýrir Nara.

Margir þekkja eflaust til sögu Nara en um hana hefur verið mikið fjallað í fjölmiðlum. Nara hefur tjáð sig þar um ofbeldi sem fyrrverandi eiginmaður hennar beitti hana en hún þurfti um tíma að sitja í fangelsi vegna árásar á hann sem hún hefur alla tíð sagt hafa verið sjálfsvörn. List hennar er mjög lituð af þessari reynslu.

„Frá því ég flutti fyrsta gjörninginn hafa gjörningarnir mínir þróast frá því að nota hreyfingar og miðla saman yfir í að nota bara líkamann án annars miðils. Fyrir mig er það að koma fram eins konar leið til að hafa yfirráð yfir líkama mínum. Ég get gert það sem ég vil við hann innan gjörningsins,“ segir hún.

Nara hefur að mestu fengist við olíumálverk en hún segir áhugavert hvernig þau verk fæðast á mjög persónulegan hátt inni á vinnustofu.

„Annað fólk sér verkin oftast ekki verða til. Þegar ég skapa hreyfi ég mig yfirleitt mikið, ég er kannski að syngja eða flautandi eða í hugleiðsluástandi. Þegar ég byrjaði að gera gjörninga flutti ég þetta ferli á annað stig. Sköpunin varð eitthvað annað en olíumálverk og fluttist yfir á annan miðil sem var líkami minn.“

Mother er óður til barnsins innra með Nara, móður hennar og móðurlandsins Ástralíu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Self and Shadow self eða Sjálf og skuggasjálf er sjálfsmynd sem býður áhorfandanum að fylgjast með mjög persónulegri umbreytingu.

> ❞ Þegar ég skapa hreyfi ég mig yfirleitt mikið, ég er kannski syngjandi eða flautandi eða í hugleiðsluástandi.

Transition er fyrsta sýning Nara á olíumálverkum síðan hún losnaði úr fangelsinu. Hún hefur haldið sýningar eftir það, meðal annars á verkum sem hún gerði meðan hún sat inni.

„Ég gat teiknað og notað vatnsliti þar. Verkin voru því ólík þeim sem ég er að sýna núna. Ég er aðallega olíumálari en ég gat ekki byrjað að nota olíu aftur fyrr en seint á síðasta ári. Það hefur verið áhugavert ferli fyrir mig að geta byrjað aftur á því sem ég þekki best, sem eru olíumálverk og gjörningar,“ segir Nara.

Fór frá því að vera þögul í að hafa rödd

Nara segir gegnumgangandi þema í verkum sínum vera að þau eru yfirleitt mjög huglæg og persónuleg. Þar tjáir hún gjarnan hið kvenlega sem býr innra með henni.

„Ég skilgreini mig sem konu og tengi við sögur og reynsluheim kvenna. Í verkum mínum get ég tjáð það sem ég er að ganga í gegnum og ég get líka tengt það við félagslega umhverfið í kringum mig. Ég tók eftir því þegar ég byrjaði að nota orð í verkunum mínum, eins og í hljóðinnsetningum, að tvíviðu verkin mín og verk byggð á hreyfingu voru hið innra sjálf, hin kvenlega hugmyndafræði en ekki tengd kyni eða kyngervi. Þessi kvenleiki var að brjótast út og varð eitthvað sem hægt er að snerta,“ útskýrir Nara.

Hún segist hafa komist að því að verkin voru hennar leið til að vinna úr þeim áföllum sem hún hefur lent í. Í gegnum það ferli að færa það sem bjó innra með henni á striga eða tjá það sem hreyfingu hafi hún unnið úr áföllunum og að lokum tekist að finna orð til að lýsa því sem hún gekk í gegnum.

„Tjáningin mín er ekki lengur án orða. Ég hef fært orð inn í verkin mín. Ég gerði vídeóverk sem heitir Silent Scream (Þögult öskur) þegar ég var í Kvennaathvarfinu. Það var sýnt í Chicago á þekktu listasafni sem sýnir verk kvenna. Ef ég horfi á verk mín frá því ég gerði Silent Scream og til verkanna sem ég geri í dag, þá hafa þau farið frá því að vera þögul yfir í að hafa rödd.“

Nara segir að innblásturinn að hljóðinnsetningunni Cocoon her Story sem er á sýningunni hafi verið sögur sem hún heyrði frá öðrum konum sem hafa upplifað ofbeldi og misnotkun.

„Ég hef rödd bæði sem listamaður og kona sem hefur gengið í gengum ofbeldi sem hefur verið gert mjög opinbert og hefur verið fjallað um í flestum blöðum. Vegna þess hef ég frétt af svo mörgum konum sem hafa orðið fyrir ofbeldi og misnotkun og kerfið brugðist þeim. Mig langaði að blanda saman list minni og aktívisma fyrir kvenréttindum og bjóða konum að tala óáreittum. Ég bauð þeim að segja það sem þær vilja frekar en að ég segði þeim hvað þær ættu að tala um. Það snerti mig að hlusta á sögur þeirra en á sýningunni er hægt að hlusta á raddir þessara kvenna.“

Nara segir að myndlistarkona hafi komið til hennar eftir sýninguna og sagt að eftir að hafa hlustað á verkið skildi hún af hverju hún væri alltaf að mála kvenlíkama.

„Það er gaman að sjá hvernig það að safna saman röddum margra kvenna í eina frásögn tengir upplifanir margar kvenna víðs vegar um heiminn. Mig langar að halda áfram með svipuð verkefni svo ef fólk hefur áhuga á að taka þátt í því má það endilega hafa samband við mig.“

OPNAR Á NÝ Á ÓÐINSGÖTU 1

Í DAG LAUGARDAG KL. 12.00 OG VERÐUR OPIÐ TIL KL 19.00

Opnunartilboð
kr. 10.000 innborgun
af hverju keyptu **TRIPPEN** skópari,
gildir til 29 ágúst nk.

TRIPPEN handgerðir þýskir gæðaskór

Allir sem versla til 29 ágúst
fá lífrænt vottaðann
margverðlaunaðan **JULIET**
andlitshreinsi frá **ANTIPODES** að
verðmæti kr. 4.700- í kaupbæti

Systrasamlagið er í sama
húsi og **BÓEL** og ætla systur
í tilefni opnunar að bjóða upp á
rótsterkan **SPRENGIFER** drykk með
hverjum keyptum jurtalatte auk
spennandi tilboða

Systrasamlagið

SAMAN BERUM VIÐ ÁBYRGÐ Á SÓTTVÖRNUM
og hægt er að tilla sér í leynigarði
Systrasamlagsins og BÓEL til að
tryggja fjarlægð.

VERIÐ VELKOMIN!

Bóel

ÓÐINSGÖTU 1, 101 REYKJAVÍK
Sími 8341809 BOEL boelisland
Opið miðvikud - föstud 12-18 laugard 12-16
www.boel.is

Kópavogur er gullfallegt svæði með mikið af stórbrotinni náttúru sem gaman er að skoða hvort sem maður er náttúruunnandi eða jarðfræðingur. MYND/GETTY IMAGES

Kópavogur kemur sífellt á óvart

Kópavogur er í dag síður en svo samansafn af gulum, gráum og grænum götum heldur er þar að finna allt í senn fjölbreytta sögu, margskrúðugt menningarlíf og ómótstæðilega náttúrufegurð.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Saga Kópavogs sem bæjarfélags er ekki ýkja löng. Elstu merki um mannaferðir þar eru frá 9. öld við Kópavogsþing. En bærinn Kópavogur reis þar skammt frá. Önnur forn bæjarstæði í landi Kópavogs eru Digranes, Hvammur (síðar Hvammskot og Fífuhvammur) og Vatnsendi. Fram að fyrri hluta 20. aldar var aðeins að finna nokkra bóndabæi í því landi sem nú tilheyrir Kópavogi. Uppbygging bæjarfélagsins hófst ekki fyrr en í kreppunni miklu upp úr 1930 og því er ekki liðin öld síðan í Kópavogi mátti aðeins finna örfá býli og fáeina sumarbústaði.

En þar sem sögu mannkyns sleppir tekur við stórmerkileg jarðsaga sem gerir svæðið ekki eingöngu merkilegt fyrir sakir jarðfræði, heldur að þrælskemmtilegu og gullfallegu útivistarsvæði fyrir alla að njóta.

Land Kópavogs ber ýmis merki um að hafa verið mótað af ísaldarjöklum. Þinghóll er í raun hluti af 10.000 ára gömlum jökulgarði en hóllinn stendur við Kópavogsbotn hjá gamla þingstaðnum í Kópavogi.

Helsta sögnin af Þinghólnum er tengd nafni hólsins. Það hefur verið trú manna að á hólnum hafi álfar haldið sitt eigið þing á svipuðum tíma og mannfólkið. Eiga álfarnir að hafa komið þar saman og þingað en ekki fóru aftökur þar fram, enda þekkist það ekki á meðal álfa.

Einnig liggur stór jökulgarður frá Álftanesi og neðansjávar upp að norðurströnd Kársness. Í landi Kópavogs er ýmis náttúruvætti að finna, en náttúruvætti eru friðlýstar náttúrumyndanir samkvæmt íslenskum lögum. Náttúruvætti geta verið til dæmis fossar, eldstöðvar, hellar og drangar, svo og fundarstaðir steingervinga, sjaldgæfra steintegunda og steinda, sem mikilvægt er að varðveita sakir fræðilegs gildis þeirra, fegurðar eða sérkenna.

Tónlistarmaðurinn Herra Hnetusmjör er stoltur Kópavogsstrákur og hefur aukið hróður Kópavogs mjög með Kóp Bois útgáfu og fjöllistahópi. Þá var hann valinn bæjarlistamaður Kópavogs fyrir stuttu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Sögur eru til af miklum ormi er bjó í skerinu. Lá hann þar á gulli og beit í sporðinn á sér.

Náttúruvætti í Kópavogi

Í botni Kópavogs og Fossvogs eru til að mynda stórmerkilegar leirur með fjölbreyttu fuglalífi. Má þar nefna tegundir eins og tjald, stokkönd, stúfönd, rauðbrysting, tildru og lóuþræl. Kópavogsleira sem er um 21 hektari að stærð er dvalarstaður fyrir alls 30 staðbundnar fuglategundir og um tíu farfuglategundir.

Borgarholt á Kársnesi er einnig friðlýst náttúruvætti þar sem má sjá greinileg ummerki um hærri sjávarstöðu á höfuðborgarsvæðinu. Grágrýtishnullungar einkenna holtið og neðri mörk þeirra marka hina fornu sjávarstöðu. Einnig er áhugavert samfélag villtra gróðurtegunda á Borgarholti sem hefur þrifist í návist við erlendan garðagróður í nágrenninu.

Vighólar eru einnig friðlýstir en um er að ræða jökulsorfnar grágrýtisklappir sem staðsettar eru á hæsta punkti Kópavogsháls í um 70 metra hæð yfir sjávarmáli.

Elliðavatn er einnig á náttúruminjaskrá, en það er grunnt sigdældarvatn sem í er þykkt kísilgúrlag og mikið lífríki. Botnplöntur eru afar áberandi og dýralíf við fjöruna mikið og fjölbreytt. Í Elliðavatni er góð silungsveiði, en í vatnakerfinu lifa allar tegundir villtra ferskvatnsfiska á Íslandi; bleikja, lax, urriði, áll og hornsíli.

Það eru svo ekki allir sem vita að næstum því helmingur af landi Kópavogs, eða 37 km², er innan Bláfjallafólkvangs. Svæðið er á Reykjanesgosbeltinu og á því eru margs konar ummerki um eldvirkni, svo sem hraun, eldgígar og móbergsmyndanir. Hraun frá að minnsta kosti fimmtán eldstöðvum innan fólkvangsins eru að nokkrum hluta innan marka Kópavogs.

Kampar í Kópavogi

Vorið 1940 kom breski herinn til Íslands og setti meðal annars upp nokkur herskálahverfi og nokkra kampa á útjöðrum Kópavogs. Meðal þeirra voru æfingasvæðið á Sandskeiði, ratsjárstöðin Camp Catherine á Víghól og herskálahverfið Camp Wade á Hörðuvöllum undir Vatnsendahæð þar sem bjuggu um tíma nærri 900 hermenn.

Einnig má nefna Bournemouth Camp í landi Sæbóls, Skeleton Hill þar sem nú er Hamraborg, nefnt sökum beinagrinda sem fundust þar, hugsanlega þeirra sem látnir voru á þingum í Kópavogi eða kumlateigur, og svo Hilton Camp í landi Fífuhvamms.

Kórsnesormurinn

Skammt undan ysta odda Kársness er sker sem vel má greina þegar fjarar. Sögur eru til af miklum ormi er bjó í skerinu. Lá hann þar á gulli og beit í sporðinn á sér. Skerið var heimili ormsins en þar hélt hann til í hellisskúta einum sem kallaður var kór. Þar lá hann ófrýnilegur mjög og gætti fjársjóðs síns.

Sagt er að nesið allt hafi verið kennt við kór þennan. Hafi það því ekki alltaf verið nefnt Kársnes heldur kallað Kórsnes. Þá var oftar en ekki talað um kórinn í nesinu. Nú er Kórsnesið/Kársnesið horfið undir landfyllingu – og sennilega hvílir ormurinn undir henni enn.

Við notum Probi® Mage mjólkursýrugerla fyrir meltinguna, þarmaflóruna og varnir líkamans

Sigríður Rita Ragnarsdóttir

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega.
- ***Sigríður Rita Ragnarsdóttir***

Þórunn Kristjónsdóttir

Ég hef notað **Probi® Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- ***Þórunn Kristjónsdóttir***

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi® Mage** mjólkursýrugerla fyrir sig og sína.

Birgir Þórðarson

Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi® Mage** gerði honum gott og tekur það inn daglega.

Fríða Britt Bergsdóttir

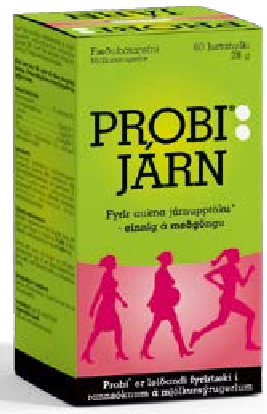
Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi® Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn. - ***Fríða Britt Bergsdóttir***

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi!

abel heilsuvörur

Probi® Járn - mjólkursýrugerlar, járn, C vítamín og fólasín - fyrir aukna uppöku járns og til að viðhalda góðum járngildum

Algengt er að einungis örlítill hluti af járni úr hefðbundnum háskammta járnbætiefnum nýtist í líkamanum og óupptekið járn getur því valdið óþægindum á borð við magaverk, ógleði og hægðatregðu.

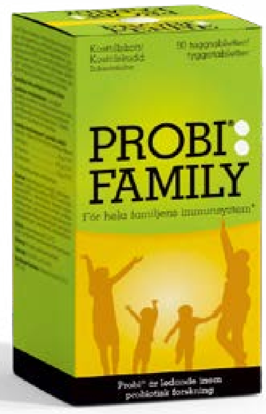


Probi® Járn vinnur gegn járnskorti á alveg nýjan máta, með því að auka **upptöku** járns, ekki eingöngu inntöku. Útkoman er því jafnari upptaka járns, magi og melting í jafnvægi og heilbrigðari þarmaflóra.

Probi® Járn er milt í maga og er góð leið til að viðhalda góðum járngildum. Hentar einnig á meðgöngu.

Probi® Family - mjólkursýrugerlar, fólasín, D-vítamín og B-12 vítamín fyrir ónæmiskerfið

Stór hluti ónæmiskerfis okkar er staðsett í meltingarveginum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru hans, þarmaflórunni.



Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern. **Probi® Family** eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna frá 3 ára aldri.

Elísabet Indra Ragnarsdóttir og Íris María Stefánsdóttir hjá Menningarhúsunum í Kópavogi. MYND/MENNINGARHÚSIN Í KÓPAVOGI

Menningarhúsin í Kópavogi taka vel á móti þér og þínum

Hjarta menningarstarfs Kópavogsbæjar slær í Menningarhúsunum. Tilgangur starfseminnar er að auka lífsgæði íbúa á öllum aldri með fjölbreyttu menningar- og listalífi, fræðslu og miðlun. Áhersla er á að þróa og bjóða upp á viðburði og upplifanir sem ekki er að finna annars staðar.

Íris María Stefánsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri menningarmála í Kópavogi, og Elísabet Indra Ragnarsdóttir, nýráðinn viðburða- og verkefnastjóri, segjast hlakka mikið til menningarvetrarins í Kópavogi þar sem nóg verður um að vera fyrir alla aldurshópa.

„Það eru allir velkomnir í Menningarhúsin í Kópavogi og og í þeim anda verður að sjálfsögðu haldið áfram að bjóða upp á ókeypis viðburði sem notið hafa mikilla vinsælda undanfarin ár. Menning á miðvikudögum og Fjölskyldustundir á laugardögum verða á sínum stað þar sem fléttast saman tónleikar, listsmiðjur, listamannaspjall og lifandi fræðsla um margvísleg viðfangsefni,“ segir Íris María og bendir á að sérstaða Menningarhúsanna í Kópavogi felist meðal annars í nánu og spennandi samtali þvert á listir, sögu og vísindi. „Starfsfólk húsanna er ótrúlega hugmyndaríkt og skapandi og þegar það leggur saman í eitt púkk verður til mjög krassandi og fjölbreytt dagskrá.“

„Ég er sjálf glæný í þessu starfi,“ segir Elísabet Indra „og á því miður alls engan heiður af þessari flottu dagskrá en get ekki beðið eftir að njóta. Það er áskorun að standa fyrir viðburðum nú á tímum fjöldatakmarkana og fjarlægðarmarka en á sama tíma skiptir það svo óendanlega miklu máli að næra sálina og frjóvga hugann – ekki síst á tímum sem þessum. Við stefnum ótrauð á að geta haldið úti metnaðarfullu starfi en munum að sjálfsögðu fylgja öllum fyrirmælum um sóttvarnir og vanda okkur.“

Stúdíó Gerðar er opið fræðslurými í Gerðarsafni þar sem gestum gefst færi á að njóta samverustunda. MYND/ANNA KAREN SKÚLADÓTTIR

Á Náttúrufræðistofu er að finna hátt í 400 lífverur til sýnis. MYND/MENNINGARHÚSIN Í KÓPAVOGI

Griðastaður fjölskyldunnar

Í öllum Menningarhúsunum getur fjölskyldan átt góðar stundir saman, þar sem nóg er í boði fyrir alla til að njóta, fræðast og skapa. „Bókasafn Kópavogs er heimili að heiman. Hér getur fólk haft það huggulegt yfir góðri bók, lesið og spjallað saman, prófað ný spil og meira að segja saumað nýjar gardínur,“ segir Íris María og hlær.

Á Náttúrufræðistofu Kópavogs eru lífríki Íslands og fjölbreyttum búsvæðum í íslenskri náttúru gerð góð skil á myndrænan og fræðandi hátt. „Krakkar elska að koma og skoða öll dýrin á stofunni enda eru hér einhverjar 400 lífverur til sýnis,“ segir Elísabet Indra „og ekki er verra að það er ókeypis inn á safnið og því hægt að koma aftur og aftur.“

Tungumál ekki fyrirstaða

Undanfarin ár hefur verið vaxandi áhersla á þátt fjölmenningar í dagskrárhaldi Menningarhúsanna í Kópavogi sem er í takt við skýra menningarstefnu Kópavogsbæjar sem lýtur að barnamenningu og fjölmenningu. „Við erum svo heppin að vera með frábæran verkefnastjóra fjölmenningar í Menningarhúsunum, hana Jasminu Vajzovic Crnac,“ segir Íris María. „Það skiptir mjög miklu máli að fjölbreyttur og fjölþjóðlegur hópur Íslendinga finni hversu velkominn hann er og móti starfið með okkur. Í síðustu úthlutun Barnamenningarsjóðs Íslands hlutum við meðal annars styrk til að standa fyrir listsmiðjum óháðar tungumálum, tungumál á ekki að vera fyrirstaða þess að hægt sé að njóta og upplifa menningu og listir.“

> Krakkar elska að koma og skoða öll dýrin á stofunni enda eru hér einhverjar 400 lífverur til sýnis og ekki er verra að það er ókeypis inn á safnið og því hægt að koma aftur og aftur.

Tónskáldin í Salnum

Salurinn mun líkt og undanfarin ár gangast fyrir Tíbrár-tónleikaröð þar sem tónlistarfólk í fremstu röð flytur sígilda tónlist í bland við splunkunýja. „Tónleikaröðin hefst núna í september með dásamlegum tónlistarhópi sem mun meðal annars flytja sjaldheyrt en ótrúlega fallegt verk eftir Debussy fyrir lesara, flautur, hörpur og selestu,“ segir Elísabet Indra. „Svo langar mig líka að benda á tónleika sem verða í vor þegar Strokkvartettinn Siggi flytur glænýja strengjakvartetta. Salurinn efndi til samkeppni meðal tónskálda í lok síðasta árs og voru tónskáldin Ásbjörg Jónsdóttir, Sigurður Árni Jónsson, Gunnar Karel Másson og María Huld Markan í framhaldi fengin til að semja strengjakvartetta með Salinn í huga. Frábært framtak hjá Salnum og tónskáldin sem völdust til verkefnisins svo skemmtilega ólík þannig að útkoman verður án vafa mjög áhugaverð.“

Örvar skynfærin

Gerðarsafn býður upp á metnaðarfullar sýningar með innlendum og erlendum listamönnum enda hefur safnið markað sér sess sem eitt áhugaverðasta listasafn Íslands. „Um þessar mundir eru nemendur í hönnun og arkitektúr við Listaháskóla Íslands að setja upp sýningu sem ber hið fallega og lýsandi heiti Fjörutíu skynfæri en um er að ræða nokkurs konar lokapunkt á þriggja ára lærdómsferli listamannanna,“ segir Íris María. „Gerðarsafn er líka frábær viðkomustaður fyrir alla fjölskylduna – ekki síst ung börn. Hinir sívinsælu bláu kubbar, auk fleiri skapandi leikfanga, eru til taks alla vikuna í Stúdíói Gerðar og þar er líka alltaf í boði að teikna, lita og gera klippimyndir. Frítt er fyrir börn á safnið og foreldrar geta nýtt sér árskort Gerðarsafns til að koma reglulega í heimsókn og njóta þess skemmtilega fræðslustarfs sem boðið er uppá,“ bætir Íris María við.

Hressandi hrekkjavökutónleikar, Dagur íslenskrar náttúru með Sævari Helga, farfuglasmiðja, umfjöllun um list Gerðar Helgadóttur út frá femínískri listfræði og höfundastofa með Sigrúnu Eldjárn í tilefni 40 ára höfundarafmælis eru á meðal þess sem fjölbreytt viðburðadagskrá Menningarhúsanna hefur að geyma.

Hægt er kynna sér betur starfsemi Menningarhúsanna í Kópavogi á menningarhusin.kopavogur.is og á Facebook-síðum húsanna.

Rekstrarstjóri **viðhalds**

Alcoa Fjarðaál leitar að sérfræðingi í starf rekstrarstjóra viðhalds.
Í starfinu felst umsjón með öllu viðhaldi á viðkomandi framleiðslusvæði.

Ábyrgð og verkefni

- Yfirumsjón viðhalds á framleiðslusvæði
- Að samþykkja verkpantanir
- Forgangsröðun verkefna
- Að halda utan um viðhaldskostnað
- Tæknilegur stuðningur við iðnaðarmenn

Menntun og hæfni

- Verkfræði, tæknifræði eða önnur hagnýt menntun
- Reynsla af rekstri viðhalds
- Jákvæðni og atorkusemi
- Frumkvæði og skipulagshæfni
- Að vinna vel með öðrum

Áhugasamir eru hvattir til að afla sér frekari upplýsinga um starfið hjá Ásgrími Sigurðssyni í gegnum netfangið **asgrimur.sigurdsson@alcoa.com** eða síma **470 7700**. **Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um.** Umsóknarfrestur er til og með föstudeginum 4. september. Skriflegri umsókn ásamt ferilskrá skal skilað á **www.alcoa.is**. Farið verður með umsóknir sem trúnaðarmál og þeim öllum svarað.

Fjarðaál
alcoa.is

Alcoa

Félagsþjónusta Stranda og Reykhólahrepps var stofnuð 1. febrúar 2011. Fjögur sveitarfélög sameinast um félagsþjónustuna en það eru Árneshreppur, Kaldrananeshreppur, Strandabyggð og Reykhólahreppur. Félagsmálastjóri hefur aðsetur á Hólmavík en hefur auk þess haft fasta viðveru á Reykhólum einn dag í viku. Sex málaflokkar heyra undir félagsmálastjóra en þeir eru:

Barnavernd • Félagsleg heimaþjónusta • Félagsleg ráðgjöf
Fjárhagsaðstoð • Málefni aldraðra • Málefni fatlaðra

FÉLAGSMÁLASTJÓRI

Félagsþjónusta Stranda og Reykhóla auglýsir lausa til umsóknar stöðu félagsmálastjóra.

Starfið

Félagsmálastjóri hefur umsjón með framkvæmd stefnumörkunar í þeim málum sem heyra undir hans málaflokk og eftirlit með framkvæmd samninga, laga og reglugerða um félagsþjónustu. Hann situr í verkefnahópi Byggðasamlags Vestfjarða um málefni fatlaðs fólks, hefur yfirumsjón með barnaverndarmálum samkvæmt barnaverndarlögum nr. 80/2002 og sér um eftirfylgd og ráðgjöf samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991.

Félagsmálastjóri vinnur náið með sameiginlegri velferðarnefnd sveitarfélaganna fjögurra, hefur yfirumsjón með fundum nefndarinnar auk þess að sitja í þverfaglegum teymum og ráðum.

Félagsmálastjóri ber ábyrgð á rekstri Félagsþjónustu Stranda og Reykhólahrepps, gerð fjárhagsáætlana auk annarra tilfallandi verkefna sem heyra undir hans fagsvið. Starfið kallar því á talsverða teymisvinnu og samskipti við fagfólk og aðra á svæðinu auk sjálfstæðra vinnubragða.

Helstu hæfniskröfur

- Meistarapróf í félagsráðgjöf
- Stjórnunarreynsla æskileg
- Reynsla af starfi við félagsþjónustu, málefni fatlaðra eða sambærileg störf mikilvæg
- Færni í mannlegum samskiptum auk forystu- og skipulagshæfileika
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Leitað er eftir einstaklingi sem hefur vilja og getu til að leiða áframhaldandi uppbyggingu og þróun á félagsþjónustu á svæðinu. Starfið krefst ferðalaga um svæðið og þarf félagsmálastjóri að hafa bílpróf og bíl til umráða.

Upplýsingar veitir:
Geirlaug Jóhannsdóttir, geirlaug@hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 6. september

Umsóknir óskast fylltar út á www.hagvangur.is

Umsóknum þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

HAGVANGUR hagvangur.is

Bókasafn Seltjarnarness

Seltjarnarnesbær auglýsir eftirfarandi störf á Bókasafni Seltjarnarness laus til umsóknar.
Um er að ræða 70-100% stöður og skipta starfsmenn bókasafnsins með sér vöktum.
Opið er alla daga nema sunnudaga.

Bókasafns- og upplýsingafræðingur – Umsjón með starfsemi fyrir börn og ungmenni

Leitað er að hugmyndaríkum, öflugum og barngóðum einstaklingi sem hefur áhuga á verkefnum tengdum börnum, bókum og barnamenningu. Starfið felur í sér umsjón með starfsemi og viðburðum fyrir börn og ungmenni auk annarra verkefna er tengjast grunnstarfsemi og rekstri safnsins í samstarfi við aðra starfsmenn s.s. upplýsingamiðlun, viðburðahald og almenna þjónustu við gesti safnsins.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með barna- og unglingastarfi safnsins
- Almenn þjónusta og ráðgjöf til gesta og notenda
- Uppbygging og viðhald safnkosts fyrir börn og unglinga
- Skipulagning og eftirlit með útliti barnasvæðis
- Skipulagning og umsjón með viðburðum fyrir börn og fjölskyldur
- Samstarf við menntastofnanir og félagasamtök
- Móttaka skólahópa og lestrarstundir
- Þátttaka í stefnumótun og teymisvinnu
- Aðkoma að kynningu á barna- og viðburðastarfi safnsins
- Ýmis verkefni er snúa að innra og ytra starfi safnsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf í bókasafns- og upplýsingafræði eða sambærileg menntun
- Reynsla af starfi með börnum og ungmennum
- Reynsla af skipulagningu og umsjón viðburða er kostur
- Góð tölvukunnátta og færni auk þekkingar á bókasafnskerfinu Gegni
- Gott vald á íslensku og á ensku
- Skapandi hugsun, sjálfstæði, frumkvæði og skipulögð vinnubrögð
- Metnaður og jákvæðni í starfi, þjónustulund og lipurð í samskiptum

Bókavörður

Í boði er líflegt starf fyrir einstakling sem býr yfir mikilli þjónustulund, er vel lesinn og áhugasamur um bækur, menningu og samskipti við fólk á öllum aldri. Starfið felur í sér þjónustu við gesti safnsins, upplýsingamiðlun og aðstoð sem og annað er við kemur safninu og þörfum notenda.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Umsjón með útlánum og skilum gagna
- Almenn ráðgjöf, afgreiðsla og aðstoð við sjálfsafgreiðslu
- Frágangur safnefnis til útláns s.s. plöstun og uppröðun í hillur
- Umsjón með daglegri ásýnd safnsins
- Ýmis skilgreind sérverkefni og teymisvinna
- Aðkoma að viðburðastarfi safnsins

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Áhugi og almenn grunnþekking á bókmenntum
- Reynsla af starfi á bókasafni er kostur
- Þekking á bókasafnskerfinu Gegni er kostur
- Góð tölvufærni og gott vald á íslensku og ensku
- Rík þjónustulund, mikil samskiptafærni og jákvæðni í starfi
- Frumkvæði í starfi, sveigjanleiki og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 3. september 2020. Miðað er við að viðkomandi aðilar geti hafið störf sem fyrst.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar **www.seltjarnarnes.is**.
Umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um hæfni viðkomandi í starfið.

Nánari upplýsingar veitir María Björk Óskarsdóttir, sviðsstjóri Þjónustu- og samskiptasviðs Seltjarnarnesbæjar, maria.b.oskarsdottir@seltjarnarnes.is.

Bókasafn Seltjarnarness er almenningsbókasafn og starfar samkvæmt lögum um bókasöfn frá árinu 2012. Safnið er ennfremur menningarmiðstöð Seltjarnarnesbæjar þar sem fram fer fjölbreytt menningarstarf og viðburðir. Nánari upplýsingar um starfsemi safnsins má sjá á seltjarnarnes.is/bokasafn

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru karlar jafnt sem konur hvött til að sækja um störfin.
Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Seltjarnarnesbæjar og viðkomandi stéttarfélags.
Jafnlaunavottun er í gildi hjá Seltjarnarnesbæ.

JAFNLAUNAVOTTUN 2019 - 2022

SELTJARNARNESBÆR

seltjarnarnes.is

SNILLINGUR Í MARKAÐSMÁLUM

Við óskum eftir liðsauka í að efla markaðsdeild fyrirtækisins auk þess sem viðkomandi mun taka að sér önnur tengd spennandi verkefni hérlendis og erlendis.

Hæfniskröfur eru:
- Góð reynsla af markaðsmálum
- Menntun á háskólasviði sem nýtist í starfinu
- Framúrskarandi tölvuþekking

Lindex rekur um 500 verslanir í 16 löndum en Lindex á Íslandi er fjölskyldufyrirtæki stofnað 2011 og rekur verslanir í Kringlunni, Smáralind, Glerártorgi Akureyri, Akranesi, Keflavík og opnar nú verslun á Egilsstöðum auk þess að reka netverslun á lindex.is.

Umsóknir ásamt ferilskrá berist á atvinna@ldx.is merktar „Snillingur í markaðsmálum". Umsóknarfrestur er til og með 31. ágúst n.k.

IS THIS YOUR DREAM JOB?

Nox Medical is looking for team members into our manufacturing and logistics team, reporting to the Director of Manufacturing and supply. We are looking for quality minded people, with good knowledge of either logistics or manufacturing and interest in technical parts and components.

Production Team Member

The Production Team Member performs manufacturing and quality related tasks, tests and assembles Nox Medical's sleep diagnostic systems.

FUNCTION & RESPONSIBILITIES:

- Performs incoming quality inspection on purchased products and components used in the manufacturing processes according to internal procedures
- Performs quality tests of products and components in production
- Performs manufacturing tasks consisting of assembly, labelling, kitting and packaging

QUALIFICATION & EDUCATION REQUIREMENTS:

- Experience in manufacturing
- Quality oriented and able to focus on production tasks
- Education pertaining to the role
- Good Icelandic and English language skills, both written and oral
- A good eye for numbers and details
- A suitable knowledge in various software used for manufacturing (Word, Excel, Navision etc.)
- Teamwork oriented

Purchasing Coordinator

The Purchasing Coordinator will handle all purchasing tasks as well as incoming inspection for Nox Medical. The Purchasing Coordinator ensures that the flow of products into stock is efficient and reliable.

FUNCTION & RESPONSIBILITIES:

- Handles all purchasing tasks for Nox Medical
- Coordinates shipping to Nox Medical from suppliers
- Monitors stock level for all parts
- Performs various purchasing related quality tasks
- Performs incoming quality inspection on purchased products and components used in the manufacturing processes according to internal procedures

QUALIFICATION & EDUCATION REQUIREMENTS:

- Experience in logistics and purchasing
- Technical or business education
- Good Icelandic and English language skills, both written and oral
- A good eye for numbers and details
- A suitable knowledge in various software used for manufacturing (Word, Excel, Navision etc.)
- Teamwork oriented

APPLICATIONS

Applications and resumé should be sent to jobs.50skills.com/noxmedical/. More information can be found on noxmedical.com/about/careers/
Deadline for applications is up to and including August 30th, 2020.
All inquiries and applications will be replied to and treated with full confidentiality.

nox medical

Nox Medical | Katrínartún 2 | 105 Reykjavík | 570 7170 | info@noxmedical.com | noxmedical.com

Embætti lögreglustjórans
á Suðurnesjum laust til umsóknar

Auglýst er laust til umsóknar embætti lögreglustjórans á Suðurnesjum.

Lögreglustjórinn á Suðurnesjum fer með stjórn lögregluliðs í sínu umdæmi, þ.e. Reykjanesbæ, Grindavík, Vogum, Garði, Sandgerði og á Keflavíkurflugvelli. Hann annast daglega stjórn og rekstur lögreglunnar í umdæminu og ber ábyrgð á framkvæmd lögreglustarfa innan þess. Hjá embættinu starfa um 170 manns.

Lögreglustjórinn á Suðurnesjum hefur annars vegar á höndum stjórn almennrar löggæslu innan umdæmisins og fer hins vegar með stjórn og framkvæmd landamæraeftirlits í Flugstöð Leifs Eiríkssonar, auk þess að sinna umfangsmiklu alþjóðasamstarfi. Embættið á í nánu samstarfi við tollayfirvöld vegna löggæsluverkefna í flugstöðinni og einnig Útlendingastofnun í tengslum við mál sem upp koma á landamærum í málefnum útlendinga.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 28. gr. lögreglulaga nr. 90/1996.

Aðrar hæfniskröfur eru:
- Góð þekking og yfirsýn á verkefnum lögreglunnar æskileg
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun æskileg
- Góð þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar æskileg
- Rekstrarþekking og/eða reynsla er æskileg
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi kostur
- Mjög góð forystu-, samvinnu- og samskiptahæfni
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á einu Norðurlandamáli æskileg

Dómsmálaráðherra skipar lögreglustjóra til 5 ára í senn, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. nóvember 2020. Um laun og starfskjör lögreglustjóra fer eftir ákvörðun kjara- og mannauðssýslu fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

Upplýsingar um starfið veitir Haukur Guðmundsson ráðuneytisstjóri í síma 545 9000.

Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020. Dómsmálaráðuneytið hefur ákveðið að fela nefnd að fara yfir þær umsóknir sem berast og á nefndin að skila ráðherra rökstuddu áliti á hæfni umsækjenda. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Umsóknum skal skila rafrænt á starf@dmr.is.

Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilsskrá, afrit af prófskírteinum, upplýsingar um umsagnaraðila og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfylli hæfniskröfur fyrir starfið. Umsækjandi skal í kynningarbréfi gera skýra grein fyrir hæfni sinni í samræmi við þær hæfniskröfur sem fram koma í 2. mgr. 28. gr. laga nr. 90/1996 og auglýsingunni. Í umsókn skulu enn fremur koma fram upplýsingar um: 1) menntun, 2) reynslu af stjórnun, 3) reynslu af lögmannsstörfum, saksókn, dómstörfum, 4) reynslu af stjórnsýslustörfum, 5) upplýsingar um samskiptafærni og sjálfstæði, 6) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf lögreglustjóra.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Hofsstaðaskóli
- Kennari og deildarstjóri
- Skólaliði

Urriðaholtsskóli
- Skólaliðar

Leikskólinn Kirkjuból
- Aðstoðarleikskólastjóri

Félagsmiðstöðin Garðalundur
- Starfsmenn í hlutastarf

Móaflöt – skammtímadvöl fyrir fötluð börn og ungmenni
- Starfsmenn
- Þroskaþjálfi

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

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**

Bros, þrif og umhyggja

H:N Markaðssamskipti leitar að brosmildri, hressri og duglegri manneskju í hálft starf til að hugsa um skrifstofuhúsnæði og starfsfólk.

STARFSSVIÐ, VERKEFNI OG ÁBYRGÐ
- **Skúra, skrúbba og bóna:** Reglubundnar ræstingar og þrif á húsnæði.
- **Ást og umhyggja:** Umsjón með hreinlæti á skrifstofuhúsnæði og eldhúsi.
- **Kaupæði, stundum brjálæði:** Umsjón með eldhúsi og innkaupum fyrir léttan mat.
- **Sósa og salat:** Útbýr einfalda, létta rétti fyrir starfsfólk.
- **Sótt eða sent:** Sendist og skutlast, sækir og skreppur.
- Önnur tilfallandi störf.

MENNTUNAR– OG HÆFNISKRÖFUR
Lipurð og sveigjanleiki í samskiptum. Frumkvæði í starfi. Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð. Bílpróf, bros og hreint sakavottorð.

RÁÐNINGARHLUTFALL OG TÍMI
Viðkomandi þarf að hefja störf sem fyrst. Starfshlutfall er 50% og er um framtíðarstarf að ræða. Laun eru samkvæmt kjarasamningi FA og viðkomandi stéttarfélags. Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.

Áhugasamir sendi inn umsóknir á **atvinna@hn.is**

Gagnaforritari

Við leitum að metnaðarfullum sérfræðingi í starf gagnaforritara. Um er að ræða fjölbreytt verkefni á sviði gagna, greininga og viðskiptagreindar. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á gögnum, vera sjálfstæður og jákvæður og geta unnið að greiningu, ráðgjöf og útfærslum á lausnum.

HELSTU ÁBYRGÐARSVIÐ

- Hönnun, þróun og viðhald á gagnalausnum, gagnamódelum og greiningum
- Forritun í gagnaumhverfi á borð við T-SQL, TimeXtender, Power BI, Microsoft Integration Services og Microsoft Analysis Services
- Þátttaka í þróunarteymum og samvinna við deildir og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af hönnun og þróun lausna á sviði gagna og greininga
- Þekking á gagnatólum eins og T-SQL eða PL/SQL er kostur
- Greiningarhæfni og lausnarmiðuð hugsun
- Mjög góð enskukunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Hugbúnaðarsérfræðingur

Við leitum að öflugum hugbúnaðarsérfræðingi til að taka þátt í hönnun, útfærslu og stjórnun á samþættingu upplýsingakerfa Össurar. Um er að ræða fjölbreytt og metnaðarfull verkefni í framsæknu og krefjandi tækniumhverfi. Viðkomandi þarf að búa yfir reynslu í samþættingu kerfa, vera útsjónarsamur og lausnarmiðaður í hugsun.

HELSTU ÁBYRGÐARSVIÐ

- Hönnun og þróun samþættingalausna
- Þróun og eftirlit á vefþjónustulagi
- Utanumhald og stýring á verktökum og ráðgjöfum
- Samvinna við einingar og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af hönnun og þróun hugbúnaðar og samþættingalausna
- Hæfni til að starfa bæði sjálfstætt og í hópi
- Metnaður og lausnamiðuð hugsun
- Mjög góð enskukunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Kerfisstjóri

Við leitum að reynslumiklum sérfræðingi til þess að taka þátt í hönnun, þróun og rekstri á kjarnakerfum fyrirtækisins. Meðal verkefna eru innleiðing og uppbyggingu nýrra lausna á starfsstöðvum okkar víðsvegar um heiminn. Ef þú vilt vinna í framsæknu og krefjandi tækniumhverfi þar sem áherslan er á skýjalausnir og sjálfvirknivæðingu gætir þú átt heima í okkar frábæra liði.

HELSTU ÁBYRGÐARSVIÐ

- Kröfugreining og hönnun tæknilausna
- Uppsetning og rekstur á lausnum sem keyra í Azure
- Sjálfvirknivæðing og skriftun (e. automation and scripting)
- Aðstoð og ráðgjöf við hina ýmsu verkefnahópa, deildir og starfsstöðvar um allan heim

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf eða reynsla sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri kerfa og öryggi í upplýsingatækni
- Brennandi áhugi á nýjungum í tækni
- Þekking á ITIL aðferðafræðinni
- PowerShell þekking er kostur
- Mjög góð enskukunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð

Umsóknarfrestur er til og með 31. ágúst 2020.

Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/mannaudur. Athugið að velja viðeigandi starf.

For English version please see the above webpage.
Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.

JAFNLAUNAMERKIÐ

Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja.

Hjá félaginu starfa um 3500 manns í yfir 25 löndum.

Gildi félagsins eru:
Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki

WWW.OSSUR.IS

Ert þú raforku-verkfræðingur

Við hjá Norconsult leitum að rafmagnsverkfræðingum í öfluga raforkuteymið okkar.

Helstu kostir:
- Þekking á sviði háspennukerfa, dreifikerfa og liðaverndar
- Reynsla af hönnun tengivirkja eða annarra flutningsmannvirkja
- Reynsla af kerfisathugunum og líkanagerð
- Reynsla af forritun og gagnagrunnum
- Áhugi á að tileinka sér nýja þekkingu, miðla henni og leysa krefjandi verkefni víða um heim
- Gott vald á einu Norðurlandamáli er kostur

Norconsult ehf er í eigu norska ráðgjafafyrirtækisins Norconsult AS. Hjá Norconsult starfa um 4.800 starfsmenn, þar af 400 á orkusviði. Norconsult AS er með starfstöðvar víða um heim, frá Kirkenes í Norður-Noregi til Auckland á Nýja Sjálandi. Fyrirtækið vinnur að úrlausn spennandi verkefna á öllum spennustigum innanlands og erlendis í samvinnu við viðskiptavini og félög innan samsteypunnar. Í boði eru fjölbreytt og áhugaverð verkefni sem spanna allt frá hönnun raforkuflutningsmannvirkja til hugbúnaðarþróunar.

Norconsult ehf á Íslandi er rótgróið fyrirtæki þar sem starfsmenn vinna saman í sterkri liðsheild og því er þetta einstakt tækifæri fyrir réttan aðila til að starfa hjá fyrirtæki á alþjóðlegum vettvangi.

Nánari upplýsingar veitir Bjarni Páll Hauksson: bjarni.hauksson@norconsult.com eða í síma + 45 25 40 74 28.
Umsóknir sendist á Birnu Eggertsdóttur: birna.eggertsdottir@norconsult.com
Tekið verður á móti umsóknum til 14. september nk.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Norconsult

Aðstoðarmaður bakara óskast.

Umsóknir sendist á ***bjornsbakari@bjornsbakari.is***
merkt **BAKARÍ.**

BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433

AFLVÉLAR

Vanur maður *óskast*

Hlutfall: Samkomulag **Tegund:** Iðnaðarmaður
Aflvélar á Selfossi óska eftir reynsluboltum í viðgerðum og viðhaldi.
Umsóknarfrestur til 25. ágúst

job
Finnum draumastarfið **saman**

LÖGFRÆÐINGUR OG PERSÓNUVERNDARFULLTRÚI

Garðabær leitar að öflugum aðila í starf lögfræðings og persónuverndarfulltrúa. Viðkomandi verður m.a. tengiliður bæjarins við innri og ytri viðskiptavini vegna persónuverndarmála, sinnir lögfræðilegri ráðgjöf og vinnur að álitsgerðum fyrir öll svið bæjarins.

Helstu verkefni:
- Margvíslega lögfræðileg málefni s.s. á sviði persónuverndar, útboðsréttar, vinnuréttar, stjórnsýsluréttar, barnaverndar og félagsþjónustu
- Vinna að áframhaldandi innleiðingu persónuverndarlöggjafar
- Eftirlit með framkvæmd löggjafar um persónuvernd, viðeigandi innri reglum og stefnu bæjarins
- Samskipti við Persónuvernd og samskipti við íbúa og starfsfólk vegna persónuverndarmála
- Kynningar og fræðsla fyrir starfsmenn og íbúa

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Meistarapróf í lögfræði / Mag.jur. eða ML í lögfræði
- Málflutningsréttindi fyrir héraðsdómi
- Þekking á lögum og lagaframkvæmd á sviði persónuverndar
- Haldbær reynsla og þekking á opinberri stjórnsýslu
- Góð kunnátta í íslensku og ensku
- Frumkvæði og öguð vinnubrögð
- Góð samskiptahæfni og mikil þjónustulund
- Sjálfstæði í vinnubrögðum og góð greiningarhæfni

Umsóknarfrestur er til og með 6. september 2020.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðjón Erling Friðriksson, bæjarritari, í síma 525 8500 eða á netfangið gudjon@gardabaer.is.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningi fyrir hæfni viðkomandi í starf lögfræðings og persónuverndarfulltrúa.

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

GARÐABÆR
gardabaer.is

ÖLFUS

Þorlákshöfn hafnsögumaður

Þorlákshafnarhöfn óskar eftir að ráða hafnsögumann við höfnina í Þorlákshöfn.

Starfið felur í sér leiðsögu skipa um hafnarsvæði skv. lögum um leiðsögu skipa nr. 34/1993.

Hafnsögumaður / hafnarvörður annast almenna starfsemi hafnarinnar og þjónustu við viðskiptavini hennar. Hann vinnur að vigtun sjávarafla og skráningu upplýsinga um löndun ásamt skráningu og skýrslugerðum sem við kemur allri umferð um hafnarsvæði og hafsögu.

Öryggiseftirlit á hafnarsvæðum, öryggismál og mengunarvarnir falla einnig undir starfssvið hafnsögumannsins ásamt ýmsum öðrum verkefnum, s.s. að raða skipum í höfn, binda skip við bryggju, afgreiða vatn og rafmagn til skipa og sinna daglegu viðhaldi hafna og búnaðar í samstarfi við aðra starfsmenn Þorlákshafnar.

Um er að ræða 100% starf í vaktavinnu.

Menntun og reynsla:
- Skipstjórnarpróf
- Almenn ökuréttindi
- Löggilding vigtarmanns er kostur
- Hafnsöguréttindi kostur
- Réttindi til hafnarverndar kostur
- Vélstjórnarpróf er kostur

Hæfni:
- Nákvæmni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti
- Skipulagshæfileikar og nákvæmni við skráningu gagna
- Ríkuleg þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Áhersla er lögð á vandvirkni og nákvæmni í öllum störfum
- Dugnaður, vinnusemi og sveigjanleiki

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Umsóknarfrestur er til og með 6. september 2020.

Launakjör eru samkvæmt samningum launanefndar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hjörtur Jónsson, hafnarstjóri í síma 480-3602 eða í gegnum tölvupóst á hjortur@olfus.is. Umsóknir skulu sendar til sviðsstjóra fjármála- og stjórnsýslusviðs Sveitarfélagsins Ölfuss á netfangið sandradis@olfus.is. Með umsókn skal fylgja ferilskrá og afrit af viðeigandi réttindum. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Sveitarfélagið Ölfus er framsækið sveitarfélag sem leggur ríka áherslu á góðan starfsanda á vinnustað. Þá er leitast við að auka möguleika starfsfólks til að samræma vinnu og fjölskylduábyrgð eins og kostur er.

LAUS STÖRF
HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið
- Liðsmenn í tímavinnu
- Stuðningsfjölskyldur fyrir fötluð börn
- Starfsmaður í tímavinnu - Lækur

Grunnskólar
- Baðverðir - Skarðshlíðarskóli
- Kennari í 70% starf - Skarðshlíðarskóli
- Kennari í íslensku sem annað mál - Lækjarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Hraunvallaskóli
- Skóla- og frístundaliði - Setbergsskóli
- Stuðningsfulltrúi - Öldutúnsskóli
- Tómstundaleiðbeinandi - Setbergsskóli
- Tómstundaleiðbeinandi - Hraunvallaskóli

Leikskólar
- Deildarstjóri - Hraunvallaleikskóli
- Deildarstjóri í afleysingu - Álfasteinn
- Leikskólakennari - Hlíðarberg
- Leikskólakennari - Norðurberg
- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Stekkjarás
- Sérkennslustjóri - Tjarnarás

Mennta- og lýðheilsusvið
- Tómstundaleiðbeinendur í Hamarinn - ungmennahús

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

Nánar á **hafnarfjordur.is**

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 **hafnarfjordur.is**

Embætti lögreglustjóra
í Vestmannaeyjum laust til umsóknar

Auglýst er laust til umsóknar embætti lögreglustjórans í Vestmannaeyjum.

Lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum fer með stjórn lögregluliðs í sínu umdæmi. Hann annast daglega stjórn og rekstur lögreglunnar í umdæminu og ber ábyrgð á framkvæmd lögreglustarfa innan þess.

Umsækjendur skulu fullnægja skilyrðum 2. mgr. 28. gr. lögreglulaga nr. 90/1996.

Aðrar hæfniskröfur eru:
- Góð þekking og yfirsýn á verkefnum lögreglunnar æskileg
- Góð þekking og/eða reynsla af störfum innan stjórnsýslunnar æskileg
- Rekstrarþekking og/eða reynsla er æskileg
- Reynsla af stjórnun og stefnumótun æskileg
- Mjög góð forystu-, samvinnu- og samskiptahæfni
- Fagmennska, frumkvæði, drifkraftur og jákvæðni
- Mjög gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti
- Þekking á einu Norðurlandamáli æskileg

Dómsmálaráðherra skipar lögreglustjóra til 5 ára í senn, sbr. lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996. Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. nóvember 2020. Um laun og starfskjör lögreglustjóra fer eftir ákvörðun kjara- og mannauðssýslu fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

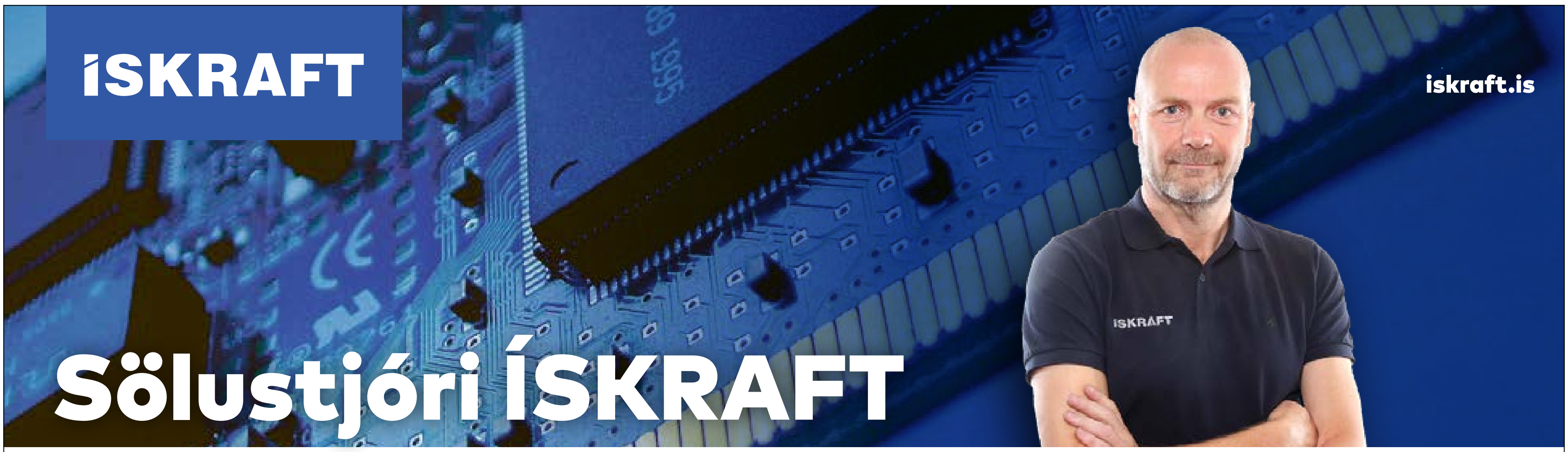
Upplýsingar um starfið veitir Haukur Guðmundsson ráðuneytisstjóri í síma 545 9000.

Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020. Dómsmálaráðuneytið hefur ákveðið að fela nefnd að fara yfir þær umsóknir sem berast og á nefndin að skila ráðherra rökstuddu áliti á hæfni umsækjenda. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um skipun liggur fyrir.

Umsóknum skal skila rafrænt á starf@dmr.is.

Í umsókn skulu koma fram upplýsingar um: 1) menntun, 2) reynslu af stjórnun, 3) reynslu af lögmannsstörfum, saksókn, dómstörfum, 4) reynslu af stjórnsýslustörfum, 5) upplýsingar um samskiptafærni og sjálfstæði, 6) aðrar upplýsingar sem varpað geta ljósi á faglega eiginleika og færni umsækjanda sem máli skipta fyrir störf lögreglustjóra. Með umsókn skulu fylgja afrit af prófskírteinum og upplýsingar um umsagnaraðila.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið



Sölustjóri ÍSKRAFT

Sölustjóri er ábyrgur fyrir þjónustu og sölu á vörum fyrirtækisins til rafverktaka. Eftirsóknarvert er að fá til liðs við okkur söludrifinn leiðtoga sem er tilbúinn að leggja sitt af mörkum við að veita framúrskarandi þjónustu til okkar viðskiptavina. Lögð er rík áhersla á jákvæð samskipti og samvinnu ásamt því að viðkomandi falli vel að góðri liðsheild fyrirtækisins.

Helstu verkefni:
- Stjórnun og skipulag á sölustarfi til rafvirkja og verktaka
- Þjónusta og samskipti við núverandi viðskiptavini
- Öflun nýrra viðskiptasambanda
- Samninga- og tilboðsgerð
- Umsjón með útibúum á Selfossi og Reykjanesbæ
- Umsjón með verslun á Smiðjuvegi
- Þjálfun söluteymis
- Gerð söluáætlana og eftirfylgni þeirra í samráði við framkvæmdastjóra

Menntunar og hæfniskröfur:
- Sveinspróf í rafvirkjun, rafiðnfræði eða rafmagnstæknifræði er skilyrði
- Mikil tengsl og þekking á rafverktakamarkaðinum
- Hæfni til að greina tækifæri á markaði
- Framúrskarandi þjónustulund og samskiptahæfileikar
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Þekking á CRM og notkun slíkra kerfa
- Reynsla af sölustjórnun og mannaforráðum
- Góð almenn tölvukunnátta

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál. Hvetjum alla áhugasama til að sækja um óháð kyni. Umsóknarfrestur er til 15. september.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Brynjar Stefánsson, framkvæmdastjóri Ískraft, brynjar@iskraft.is. Sótt er um starfið á ráðningarvef Ískrafts, https://www.iskraft.is/um-okkur/laus-storf/

Ískraft er rafiðnaðarheildsala og leiðandi á því sviði á íslenskum markaði. Fyrirtækið hefur starfað síðan 1975. Ískraft rekur 4 starfsstöðvar, í Kópavogi, Akureyri, Selfossi og Reykjanesbæ. Nánari upplýsingar á iskraft.is.

Framúrskarandi fyrirtæki 2017 2019

2019 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri Viðskiptablaðið Keldan

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Deildarstjóri reksturs Bílastæðasjóðs

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar óskar eftir að ráða öflugan og metnaðarfullan leiðtoga til að stýra Bílastæðasjóði. Leitað er að framúrskarandi einstaklingi sem býr yfir ríkum umbótavilja og hugmyndaauðgi og leitast við að vera í fararbroddi í þróun starfseminnar, tækniframförum og þjónustu við viðskiptavini. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi stjórnunarstarf í síbreytilegu umhverfi.

Bílastæðasjóður heyrir undir skrifstofu samgöngustjóra og sér um að veita aðgengi að bílastæðum í borginni og stýra nýtingu þeirra ásamt því að sinna eftirliti til að greiða fyrir umferð gangandi, hjólandi og akandi vegfarenda. Bílastæðasjóður ber ábyrgð á rekstri og starfsemi sjö bílastæðahúsa í miðborginni.

Starfssvið
- Ábyrgð á daglegum rekstri og starfsmannamálum Bílastæðasjóðs.
- Ábyrgð á þróun og innleiðingu breytinga á starfseminni.
- Ábyrgð á reglulegri endurskoðun gjaldskrár, gjaldsvæða og öðru í starfseminni.
- Gerð starfs- og fjárhagsáætlana og samninga fyrir eininguna ásamt eftirfylgni.
- Samskipti við viðskiptavini, íbúa, hagsmunaaðila og aðrar einingar og svið borgarinnar.
- Svörun erinda og formlegra fyrirspurna.
- Umsagnir um laga- og reglugerðarbreytingar tengdri starfseminni.
- Stjórnun og virk þátttaka í stefnumótun málefna tengdum starfseminni.
- Þátttaka í starfshópum og teymum innan umhverfis- og skipulagssviðs og borgarinnar.
- Önnur verkefni sem viðkomandi eru falin af samgöngustjóra eða sviðstjóra.

Menntunar- og hæfniskröfur
- Háskólamenntun á sviði lögfræði, verk- eða tæknifræði, viðskipta- og rekstrarfræða eða önnur háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi t.d. á sviði stjórnunar.
- Stjórnunarreynsla.
- Hafa góða þekkingu á stjórnsýslulögum og á lagaumhverfi starfsvettvangs.
- Þekking á stefnumótun og starfs- og fjárhagsáætlanagerð.
- Leiðtogahæfileikar og frumkvæði og sjálfstæði og agi í vinnubrögðum.
- Miklir hæfileikar til samskipta og samvinnu og að afla verkefnum stuðnings.
- Yfirsýn yfir hagnýtingu upplýsingatækni til umbóta í starfsemi.
- Gott vald á íslensku og ensku og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Um er að ræða 100% starf. Launkjör eru samkvæmt kjarasamningi Reykjavíkurborgar og hlutaðeigandi kjarafélags. Nánari upplýsingar um starfið veitir Þorsteinn R. Hermannsson samgöngustjóri í tölvupósti ***thorsteinnrh@reykjavik.is***.

Sótt er um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar ***www.reykjavik.is*** undir flipanum **„Störf í boði“** og **„Deildarstjóri reksturs Bílastæðasjóðs“**. Umsóknarfrestur er til og með 7. september 2020. Öllum umsækjendum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

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

ÖRYGGISVÖRÐUR
SECURITY GUARD

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu öryggisvarðar lausa til umsóknar.
Umsóknarfrestur er til og með **30. águst 2020.**
Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins: https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Umsóknir skulu sendar í gegnum Electronic Recruitment Application (ERA)

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Security Guard. The closing date for this postion is **August 30, 2020.** Application instructions and further information can be found on the Embassy's home page:https://is.usembassy.gov/embassy/jobs/
Applications must be submitted through Electronic Recruitment Application (ERA)

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

ÖLFUS

Starf vélstjóra á hafnsögubát Þorlákshafnar

Þorlákshafnarhöfn auglýsir laust til umsóknar 100% starf vélstjóra.

Helstu verkefni og ábyrgð:
- Vélstjórn á hafnsögubát og umsjón með viðhaldi vélbúnaðar
- Að þjónusta skip og báta sem til Þorlákshafnar koma, viðlegustjórn
- Tenging og aftenging vatns og rafmagns til skipa og skráning aflesturs á notkun í afgreiðslubækur
- Annast viðhald á eignum og mannvirkjum hafnarinnar
- Eftirlit og umsjón með búnaði, tækjum og aðstöðu hafnarinnar og eftir atvikum öðrum stofnunum sveitarfélagsins.
- Ber ábyrgð á að afli sé rétt vigtaður og rétt skráður í aflaskráningarkerfið GAFL
- Umsjón með hafnarsvæði Þorlákshafnar, skipulagi, umgengni, hreinsun og tiltekt
- Öryggisgæsla á hafnarsvæðum og vinna að uppfærslu á öryggismálum hafnarinnar
- Umsjón með hafnarvernd
- Annast að auki ýmis verkefni sem hafnarstjóri felur honum og aðstoðar við festarþjónustu eftir því sem því verður við komið hverju sinni

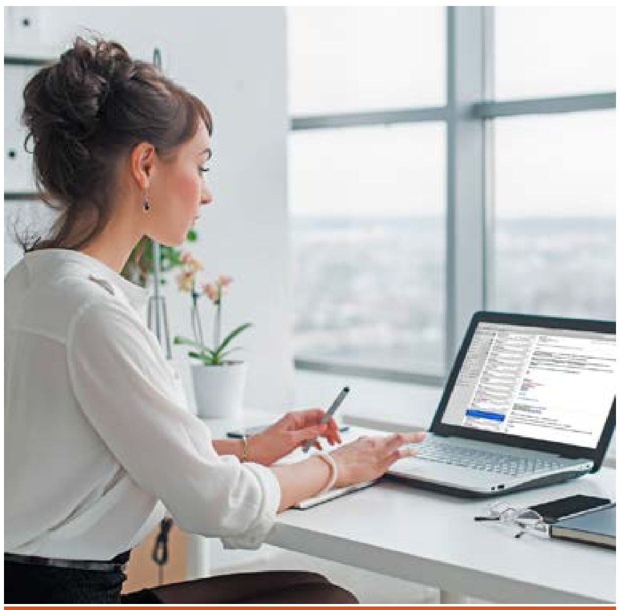
Hæfnikröfur:
- Góð samskiptafærni og jákvætt viðmót
- Vélstjórnarréttindi 1500 kw. að lágmarki
- Réttindi PFSO frá Siglingastofnun Íslands
- Slysavarnaskóli sjómanna
- Skipstjórnarréttindi kostur (A – réttindi)
- Bílpróf og stærri vinnuvélaréttindi eru kostur
- Skipulagsfærni og nákvæmni í vinnubrögðum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta er nauðsynleg, önnur tungumál kostur
- Dugnaður, vinnusemi og sveigjanleiki

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf frá og með 1. október 2020 eða eftir nánara samkomulagi. Umsóknarfrestur er til og með 6. september 2020.

Launakjör eru samkvæmt samningum launanefndar sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Hjörtur Jónsson, hafnarstjóri í síma 480-3602 eða í gegnum tölvupóst á hjortur@olfus.is. Umsóknir skulu sendar til sviðsstjóra fjármála- og stjórnsýslusviðs Sveitarfélagsins Ölfuss á netfangið sandradis@olfus.is. Með umsókn skal fylgja ferilskrá og afrit af viðeigandi réttindum. Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um starfið.

Sveitarfélagið Ölfus er framsækið sveitarfélag sem leggur ríka áherslu á góðan starfsanda á vinnustað. Þá er leitast við að auka möguleika starfsfólks til að samræma vinnu og fjölskylduábyrgð eins og kostur er.



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og ára-löng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfs-ferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

STÖRF Í BOÐI

EININGAVERKSMIÐJAN

Við hjá Einingaverksmiðjunni óskum eftir umsóknum um framtíðarstörf hjá fyrirtækinu.

Við leitum að:

- **Smiðum** í mótasmíði
- **Lagerstarfsfólki**

Umsóknir óskast sendar á:
sigrun@ev.is fyrir 28. ágúst.

Einingaverkmiðjan var stofnuð árið 1994. Frá upphafi hefur fyrirtækið framleitt forsteyptar einingar til húsbygginga. Innan fyrirtækisins hefur skapast gríðarleg sérþekking og verkkunnátta í áranna rás. Við höfum á að skipa öflugum tækjabúnaði og afar fullkominni verksmiðju. Frá árinu 2008 höfum við einnig rekið verksmiðju í Færeyjum eftir að hafa flutt forsteyptar einingar þangað í allmörg ár.

vök baths

Vök baths leitar að drífandi leiðtoga fyrir spennandi og ört vaxandi ferðaþjónustufyrirtæki á Egilsstöðum.

Vök baths er einstakur baðstaður við Urriðavatn sem býður upp á upplifun í heitum, fljótandi laugum, gufubað, veitingastað og bar. Staðurinn opnaði í júlí 2019 og hefur því verið ár í rekstri og fengið frábærar viðtökur.

Framkvæmdastjóri hefur yfirsýn yfir daglega starfsemi og rekstur og vinnur náið með öðru starfsfólki í stoð- og þjónustuhlutverkum.

Verkefni framkvæmdastjóra eru m.a.:

- Umsjón með daglegum rekstri fyrirtækisins, þ.m.t. skipulag, mannauðsmál, fjármál og mælikvarðar
- Stefnumótun og áætlanagerð
- Þróun staðarins og framtíðarsýn
- Markaðs- og sölumál
- Samskipti við samfélag og alla hagaðila
- Yfirsýn yfir tæknimál og framkvæmdir

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla í forystuhlutverki, leiðtogahæfni og drifkraftur
- Reynsla af stjórnun og rekstri
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð enskukunnátta

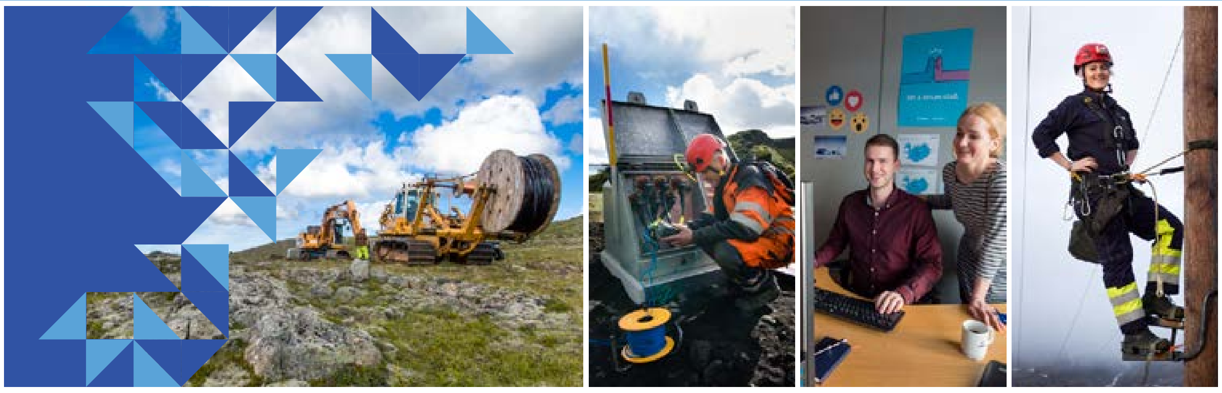
Nánari upplýsingar um starfið veita Björn Gíslason í síma 8627401 og Magnús Þór Ásmundsson í síma 8437724.

Umsóknum með ferilskrá skal senda með tölvupósti á starf@vok-baths.is í síðasta lagi 7. september 2020.

www.vok-baths.is

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**



Rafmagnstæknifræðingur/rafmagnsiðnfræðingur Blönduósi eða Sauðárkróki

RARIK ohf. óskar eftir að ráða öflugan starfsmann til þess að hafa umsjón með rekstri aðveitustöðva RARIK á Norðurlandi með aðsetur á Blönduósi eða Sauðárkróki. Í starfinu felst umsjón með viðhaldi og verkefnum í stöðvunum þar sem dreifikerfið tengist flutningskerfi landsins. Einnig er um að ræða stærri spenni- og rofastöðvar í dreifikerfinu og önnur verkefni tengd rekstri kerfisins. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni

- Umsjón með viðhaldsáætlunum í stöðvum RARIK
- Umsjón með skoðunum og gerð úrbótaverkbeiðna
- Yfirferð og viðhald tæknigagna
- Vöktun dreifikerfis
- Þátttaka í áætlanagerð og verkundirbúningi

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rafmagnstæknifræði eða iðnfræði
- Þekking á rekstri dreifikerfa rafmagns er æskileg
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Góð tölvukunnátta

Nánari upplýsingar veita Steingrímur Jónsson, deildarstjóri rekstrarsviðs á Norðurlandi eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 7. september 2020 og skal skila umsóknum með ferilskrá á www.rarik.is/atvinna.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK

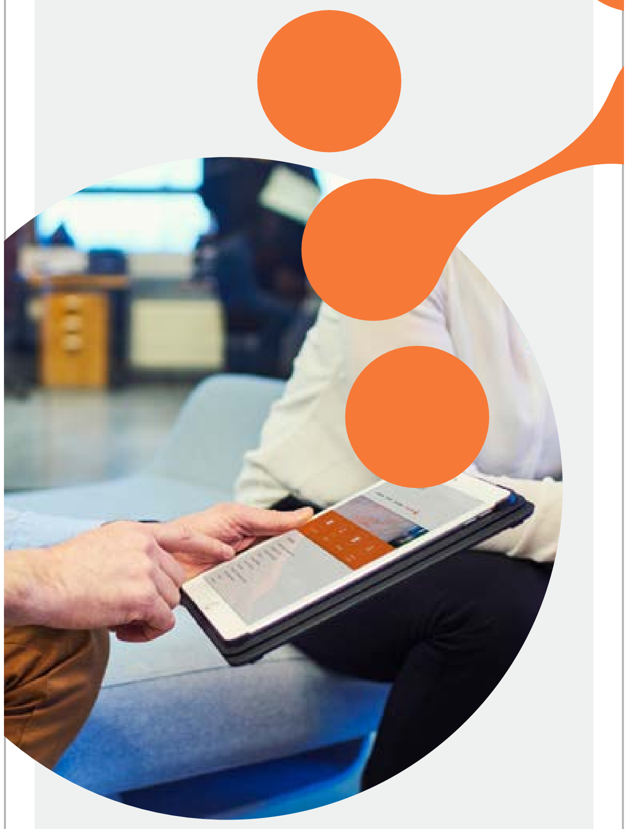
RARIK ohf • Dvergshöfða 2 • 110 Reykjavík • Sími 528 9000 • www.rarik.is

AFLVÉLAR

Vanur maður óskast

Hlutfall: Samkomulag **Tegund:** Iðnaðarmaður
Aflvélar á Selfossi óska eftir reynsluboltum í viðgerðum og viðhaldi.
Umsóknarfrestur til 25. ágúst

job
Finnum draumastarfið saman



Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR
hagvangur.is

UMBROTSMAÐUR

Umbrotsmann/grafískan hönnuð vantar til starfa hjá Torgi.

Um er að ræða fullt starf unnið seinnipart dags og á kvöldin í vaktavinnu.

Torg gefur meðal annars út Fréttablaðið, Markaðinn og DV.
Óskað er eftir umbrotsmanni eða grafískum hönnuði sem hefur gott vald á textaumbroti. Viðkomandi þarf að hafa góða þekkingu á InDesign, Illustrator og Photoshop.

Viðkomandi þarf að geta unnið sjálfstætt og undir álagi.
Auk þess þarf hann að vera nákvæmur í vinnubrögðum og hafa gott auga fyrir útliti blaðanna.

Viðkomandi þarf að geta byrjað 1. október.

Upplýsingar veitir Sæmundur Freyr Árnason (sfa@torg.is) og sendast umsóknir á sama netfang.

FRÉTTABLAÐIÐ MARKAÐURINN HRINGBRAUT FRÉTTABLAÐIÐ.IS DV TORG

Veitingarekstur á besta stað í Reykjavík

Höfum til leigu húsnæði undir veitingarekstur við fjölförnustu götuna í miðbæ Reykjavíkur.

Rýmið er um 85m2 og er tilbúið undir rekstur fyrir rétta aðila.
Veitingarekstur hefur verið í húsnæðinu í áratugi.

Frekari upplýsingar fást í síma 570-7000 / 695-7045

Ferðaábyrgðasjóður
- lánveiting

Ferðamálastofa minnir á að umsóknir um lán úr Ferðaábyrgðasjóði þurfa að hafa borist Ferðamálstofu fyrir 1. september næstkomandi. Sótt er um lán í gegnum þjónustugátt Ferðamálastofu, www.ferdamalastofa.is.

Ferðaskrifstofur geta sótt um lán til endurgreiðslu pakkaferðar, sem koma átti til framkvæmda á tímabilinu 12. mars til 31. júlí 2020, en var aflýst eða afpöntuð vegna óvenjulegra og óviðráðanlegra ástæðna.

Lánveiting getur hvort heldur sem verið vegna ógreiddrar endurgreiðslukröfu eða vegna þegar endurgreiddrar pakkaferðar.

Ítarlegar upplýsingar um Ferðaábyrgðasjóðinn og lánveitingar hans má finna á vef Ferðamálastofu, www.ferdamalastofa.is.

FERÐA MÁLA STOFA

ICELANDIC TOURIST BOARD

Ferðaábyrgðasjóði er ætlað að tryggja hagsmuni neytenda og bregðast tímabundið við neikvæðum áhrifum COVID-19 á starfsemi seljenda pakkaferða.

ÚTBOÐ

Ræstingar fyrir félagslega heimaþjónustu í Kópavogi

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í ræstingu á heimahúsum í Kópavogi sem heyra undir félagslega heimaþjónustu.

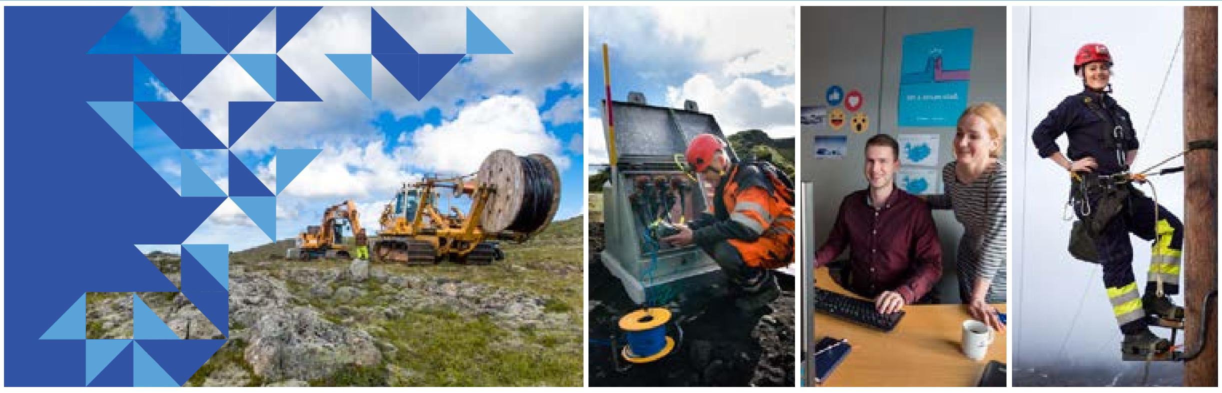
Heildarfjöldi heimila er allt að 160 á mánuði og að jafnaði er um að ræða þjónustu tvisvar sinnum í mánuði á hverju heimili. Vinnutími verktaka við ræstingu skal vera innan tímaramma frá klukkan 8 til klukkan 17 á virkum dögum.

Tilboðið nær til reglubundinna ræstinga í þrjú ár samkvæmt verklýsingu fyrir tímabilið frá 1. nóvember 2020 til 31. október 2023
Útboðsgögn verða afhent rafrænt og skulu þeir sem óska eftir útboðsgögnum fyrir verk þetta senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is frá og með þriðjudeginum 25. ágúst nk. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðar vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Tilboð skulu hafa borist í þjónustuver Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1, 200 Kópavogi í lokuðu umslagi merkt „**Ræstingar** fyrir félagslega heimaþjónustu í Kópavogi", **fyrir kl 11:00 föstudaginn 2. október 2020** og verða þau opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem mæta.

Kópavogsbær

kopavogur.is



Tæknimaður Selfossi

RARIK ohf auglýsir eftir rafiðnaðarmanni, helst með próf í rafmagnsiðnfræði, til starfa á starfsstöð fyrirtækisins á Selfossi. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Hér er um að ræða starf við verkundirbúning, kerfisútreikninga og uppfærslu gagna og teikninga varðandi nýlagnir og breytingar á dreifikerfi RARIK á Suðurlandi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni

- Gagnaskráning
- Tölvuteiknun
- Þátttaka við verkundirbúning
- Kerfisútreikningar

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rafiðnaðarmenntun
- Rafiðnfræðimenntun æskileg
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á teikniforritum æskileg
- Drifkraftur og sjálfstæð vinnubrögð

Rafiðnaðarmaður - mælaumsjón Selfossi

RARIK ohf. auglýsir eftir rafiðnaðarmanni með aðsetur á Selfossi. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Helstu verkefni

- Umsjón með orkumælum.
- Tenging nýrra viðskiptavina.
- Samskipti við verktaka og viðskiptavini.
- Gagnaskráningar.
- Verkundirbúningur.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun/rafiðnfræðimenntun.
- Sjálfstæð vinnubrögð.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Góð samskiptahæfni

Nánari upplýsingar veita Lárus Einarsson, deildarstjóri rekstrarsviðs eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 7. september 2020 og skal skila umsóknum með ferilskrá á www.rarik.is/atvinna.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK

RARIK ohf • Dvergshöfða 2 • 110 Reykjavík • Sími 528 9000 • www.rarik.is

job

Finnum draumastarfið **saman**

Erum við
að leita **að þér?**

TILVALIÐ FYRIR STÚDENTA!

Í þessu fallega húsi við Bárugötu 11, 101 Reykjavík, eru herbergi til leigu sem eru tilvalin fyrir háskólastúdenta. Herbergin eru öll með fullbúnu baði og leigjendur hafa aðgang að sameiginlegu eldhúsi og þvottaherbergi. Herbergin eru í 4 mismunandi stærðum og verðin eru frá 80.000-120.000 kr. Áhugasamir geta haft samband gegnum netfangið magga2016@gmail.com.

GIMLI FASTEIGNASALA

FRÍTT SÖLUVERÐMAT

Grensásvegur 13 - 108 Reykjavík - Sími 570 4800 - gimli.is - gimli@gimli.is

Halla	Ólafur	Ellert	Sigþór	Hafrún	Bárður	Elín Urður	Elín Rósa	Lilja	Kristján
Viðskiptafr./ Lögg. fast. 659 4044	Sölu- og markaðsstjóri 690 0811	Lögg. fast. 661 1121	Lögg. fast. 899 9787	Lögg. fast. 848 1489	Sölustjóri 896 5221	Lögg. fast. 690 2602	Lögg. fast. 773 7126	Viðskiptafr./ Lögg. fast. 820 6511	Viðskiptafr./ Lögg. fast. 691 4252

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI

VALHÖLL FASTEIGNASALA

STOFNUÐ 1995

Síðumúla 27 | 588 4477 | www.valholl.is | Reykjavík | Snæfellsbæ | Höfn Hornafirði

Ingólfur Geir Gissurarson	Heiðar Friðjónsson	Snorri Snorrason	Hildur Harðardóttir	Margrét Sigurgeirsdóttir	Pétur Steinar Jóhannsson	Anna F. Gunnarsdóttir	Sturla Pétursson	Rakel Árnadóttir
Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali og leigumiðlari. **896 5222**	Sölustjóri. Löggiltur fasteignasali B.Sc. **693 3356**	Löggiltur fasteignasali. **895 2115**	Lögfræðingur. Löggiltur fasteignasali. Skjalagerð. **897 1339**	Skrifstofustjóri. margret@valholl.is **588 4477**	Aðstoðarm. fasteingasala Snæfellsnesi **893 4718**	Löggiltur fasteignasali. Lista og innanhús Stílisti **892 8778**	Löggiltur fasteignasali. **899 9083**	Lögg. fasteignasali. Mannfræðingur/ alþjóðatengill **899 9083**

Framúrskarandi fyrirtæki 2019 2020

Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

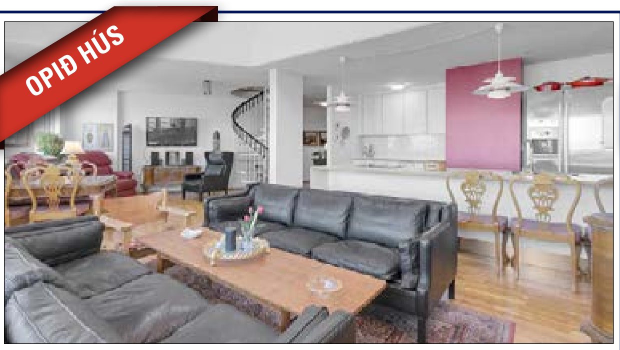
TRAUSTI fasteignasala

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

Kristján	Guðbjörg G.	Garðar B.	Sólveig	Garðar Hólm	Guðlaug	Matthías	Garðar K.	Aðalsteinn Jón
Hdl., Lögg. fasteignasali S: 867-3040	Lögg. fasteignasali S: 899-5949	Lögg. fasteignasali S: 898-0255	Lögg. fasteignasali S: 869-4879	Lögg. fasteignasali S: 899-8811	Lögg. fasteignasali S: 661-2363	Aðstoðarmaður fasteignasala S: 899-7770	Aðstoðarmaður fasteignasala S: 853-9779	Aðstoðarmaður fasteignasala S: 767-0777

Styrmir	Jóna Benný	Gunnar	Einar Örn	Kristín María	Nanna Dröfn	Styrmir Bjartur	Ragnheiður	Magnea	Bára
Lögg. fasteignasali S: 846-6568	Lögg. fasteignasali S: 869-8650	Lögg. fasteignasali S: 692-6226	Lögg. fasteignasali S: 823-4969	Lögfræðingur S: 837-1177	Lögg. fasteignasali S: 694-2494	Aðstoðarmaður fasteignasala Sími: 899-9090	Móttaka S: 788-3069	Aðstoðarmaður fasteignasala S: 862-8522	Skrifstofustjóri S: 693-1837

VIÐ ERUM TRAUSTI



VESTURGATA 71 - 101 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. ÁGÚST KL. 17.30-18.00

Glæsileg 2ja hæða penthouse útsýnisíbúð á efstu hæð á frábærum stað í Vesturbænum. Stutt út á Granda þar sem mikil uppbygging hefur átt sér stað bæði með frábæra veitingastaði/kaffihús og verslanir og þjónustu. Húsið var allt málað og viðgert að utan sumarið 2020. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð 82,9 millj.

FLATAHRAUN 1 - 220 HAFNARFJ.

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. ÁGÚST KL. 17:30 - 18:00

Björt og falleg 4ra herbergja íbúð á 2. hæð. Eigninni fylgir einnig stæði í bílakjallara. Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu svosem skóla, leikskóla , matvörubúð og íþróttamannvirki. Íbúðin er laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veitir Guðlaug s. 661-2363, gulla@trausti.is

Verð: 46,9 millj.

LAUGARNESVEGUR 64 - 105 RVK

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. ÁGÚST KL. 18:15 - 18:45

Rúmgóð og björt 2ja herbergja íbúð á 2. hæð við Laugarnesveg í Reykjavík. Íbúðin er með útsýni út á haf, stutt í milli staða og í alla þjónustu. Nýtt parket á íbúðina fylgir eigninni. Íbúðin er laus við kaupsamning.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is.

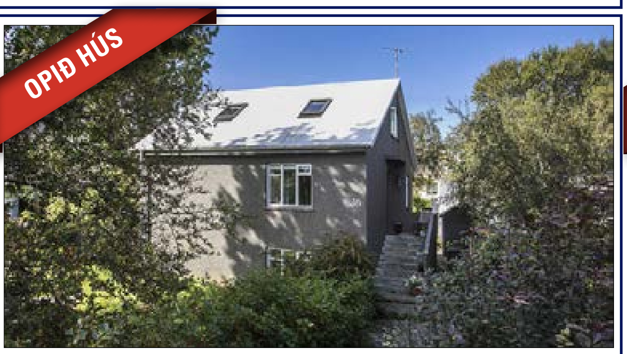
Verð: 28,9 millj.

KLEPPSVEGUR 132 - 104 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 26. ÁGÚST KL. 17:00 - 17:30

Mikið endurnýjuð 99,3 fm. 5 herbergja endaíbúð á 2. hæð í góðu lyftuhúsi. Eignin skiptist í anddyri/hol, stofu, eldhús, baðherbergi, 4 svefnherbergi og stæði fyrir þvottavél. Stórar L-laga suðvestursvalir. Sérgeymsla í kjallara með glugga.
Nánari uppl. veitir Kristján s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 46,9 millj.



SKIPASUND 30 - 104 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 26. ÁGÚST KL 17:30 TIL 18:00

Vel skipulögð 5 herbergja íbúð á hæð og í risi í fallegu húsi á gróðursælli lóð. Eignin hefur verið nokkuð endurnýjuð undanfarin ár. Lítill geymsluskúr og gróðurhús er á lóð. Sameiginlegt þvottahús og hjólageymsla.
Nánari uppl. veitir Einar s. 823-4969, einar@trausti.is

Verð: 50,9 millj.

GRUNDARHVARF 16 - 203 KÓPAVOGUR

BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsilegt einbýlishús á tveimur hæðum auk bílskúrs og hesthúss. Húsið stendur á fallegri og stórri lóð ásamt velbúnu hesthúsi og gerði sem býður upp á mikla möguleika. Góðir sólpallar fyrir framan og aftan við húsið. Tvennar svalir. Stórt bílaplan er fyrir framan húsið. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð: 139 millj.

FASTEIGNASALAN **TORG**

Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur

Hafdís	Fasteignasali	820 2222
Sigurður	Fasteignasali	898 6106
Dórothea	Fasteignasali	898 3326
Þorsteinn	Fasteignasali	694 4700
Jóhanna Kristín	Fasteignasali	837 8889
Árni Ólafur	Fasteignasali	893 4416
Berglind	Fasteignasali	694 4000
Jón Gunnar	Fasteignasali	848 7099
Helgi	Fasteignasali	780 2700
Sigríður	Fasteignasali	699 4610
Hrönn	Fasteignasali	692 3344
Hólmgeir	Lögmaður	520 9595
Þóra	Fasteignasali	822 2225
Þorgeir	Fasteignasali	696 6580
Lilja	Fasteignasali	663 0464
Hafliði	Fasteignasali	846 4960
Ragnar	Fasteignasali	844 6516
Darri Örn	Sölufulltrúi	767 0000
Elka	Fasteignasali	863 8813

NÝTT Í URRIÐAHOLTI

SJÓNARVEGUR 1-3 210 GARÐABÆ

VERÐ FRÁ 53,9 mkr.

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 25. ÁGÚST K. 17.30-18.00

Stærð frá: 94,6 m² | **Verð frá:** 53.900.000 kr.

Glæsilegar 3ja herbergja íbúðir á fallegum útsýnisstað efst í Urriðaholtinu. Um er að ræða 10 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklæðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

- Öll innanhúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítlakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarststeinn er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrýmum.
- **Innbyggður ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum!**

Sigurður
Fasteignasali
898 6106

Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Hafdís
Fasteignasali
820 2222

Dórothea
Fasteignasali
898 3326

MOSAGATA 9-11

URRIÐAHOLTI

Verð frá 47.9-87,9 mkr

Dæmi um 4ra herb.
íbúð á 3. hæð, *Íbúð 302*

Stærð: 113,7 fm.
Verð: 62,9 mkr

Með stæði í bílageymslu

OPIÐ HÚS
MÁN. 24. ÁGÚST
KL. 17:00-18:00

NÝTT Í SÖLU - TILBÚIN TIL AFHENDINGAR – GLÆSILEGAR 2-4 HERB. ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTI.

Nánari lýsing: Fjölbýlið Mosagata 9-11 er 5 hæða lyftuhús auk kjallara hannað af Úti-Inni arkitektum og byggt af verktökum Dalhús ehf. Alls eru 23 íbúðir í húsinu og fylgir stæði í bílageymslu 21 íbúð. Húsið er staðsett ofarlega í Urriðaholtinu miðju og bjóða flestar íbúðanna upp á glæsilegt útsýni til suðurs og vesturs. Urriðaholtsskóli í allra næsta nágrenni.

Þorgeir
fasteignasali
gsm: 696 6580

Jóhanna Kristín
fasteignasali
gsm: 837 8889

Almannadalur 19

161 Reykjavík

67.900.000

Stærð: 264.5 m²

Óvenju vandað og smekklegt 15 hesta hesthús með ca. 120 fm íbúð á efri hæð í Almannadal 19 í Reykjavík. Almannadalurinn er paradís fyrir útreiðar ásamt því sem íbúðin er hin glæsilegasta með fallegu útsýni. Kjörið húsnæði fyrir fagmenn jafnt sem áhugafólk. Hestatengt ferðaþjónustufyrirtæki sem starfrækt hefur verið í húsinu er einnig til sölu
Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm: 863 8813

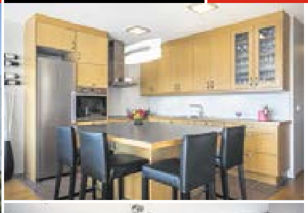
Haustakur 4

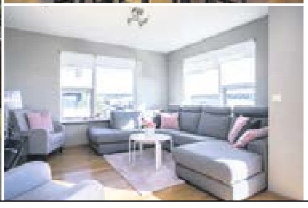
210 Garðabær

72.400.000

Herb.: 4 | **Stærð:** 140.1 m²

OPIÐ HÚS mánud. 24. ágúst kl 17.30-18.00





Falleg, björt og rúmgóð íbúð á annari hæð á þessum eftirsótta stað í Garðabæ. Eignin er 140,1fm og þar af er geymsla 17,1fm með glugga. Húsið er viðhaldslétt, álklætt að mestu og á tveimur hæðum. Sérinngangur er af svölum. Íbúðin skiptist í forstofu, 3 herbergi, baðherbergi, þvottahús, eldhús, borðstofu og stofu. Úr stofu er gengið út á rúmgóðar suðursvalir með fallegu útsýni.

EIGNIN GETUR VERIÐ LAUS FLJÓTLEGA.

Upplýsingar veitir:
Hafdís fasteignasali
gsm: 820 2222

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

BRÆÐRABORGARSTÍGUR 16, 101 REYKJAVÍK

TIL LEIGU Á BESTA STAÐ

Um er að ræða glæsilegt skrifstofuhúsnæði á jarðhæð í þessu glæsilega húsi.

Húsið er staðsett við Bræðraborgastíg sem er steinsnar frá miðborg Reykjavíkur.

U.þ.b. 900 fm. húsnæði sem hefur allt verið endurnýjað á vandaðan og smekklegan hátt.

Húsnæðið getur verið til afhendingar eftir nánara samkomulagi.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

ÞORLÁKUR ÓMAR EINARSSON
Löggiltur fasteignasali
820 2399 - thorlakur@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

50 ÁRA OG ELDRI

Bjarkarholt 8–20 í miðbæ Mosfellsbæjar

- **2-4 herbergja íbúðir**
  Stærðir 65fm - 180fm
- **Útsýni úr öllum íbúðum**
- **Stórar stofur**
- **Sér þvottahús**
- **Leyfi fyrir svalalokun**
- **Loftgæði:**
  Sérstætt loftræstikerfi fyrir hverja íbúð sem hámarka loftgæði fyrir íbúa.

SÖLU-SÝNING
sunnudaginn 23.ágúst 13:00-13:30.

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6. Sími: 510 7900.
www.fastlind.is · www.nyjaribudir.is

Nánari upplýsingar veita

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

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

Bjarni Blöndal
Lögg. fasteignasali
662 6163
bjarni@fastlind.is

Stefanía Eggertsdóttir
Lögg. fasteignasali
895-0903
stefani@fastlind.is

Fasteignasala Mosfellsbæjar

KJARNA - ÞVERHOLTI 2
• 270 MOSFELLSBÆ
• SÍMI: 586 8080
WWW.FASTMOS.IS

Svanþór Einarsson
Lögg. Fast.
S: 698-8555

Efstaland 9 - 270 Mosfellsbær

Nýtt mjög glæsilegt fullbúið einbýlishús á tveimur hæðum með bílskúr og auka íbúð á neðri hæð á glæsilegum útýnisstað innst í botnlanga. Gott skipulag. Glæsilega innréttingar og gólfefni. Eignin er skráð hjá Þjóðskrá Íslands 374,2 m2 þar af einbýli 345,3 m2 og bílskúr 28,9 m2. Auk þess eru stór gluggalaus rými á neðri hæðinni sem ekki eru inni í fermetratölu eignarinnar. **V. 176,0 m.**

Einar Páll Kjærnested Löggiltur fasteignasali

FASTEIGNA MIÐLUN GRAFARVOGS

SPÖNGIN 11

Strikið 10 í Garðabæ

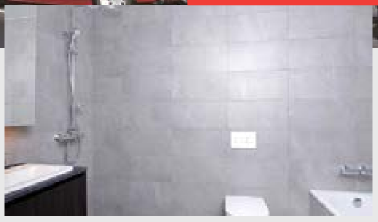
Fasteignamiðlun Grafarvogs kynnir **109,9 fm 3. herbergja íbúð fyrir 60 ára og eldri á 4. hæð við Strikið 10 í Garðabæ auk stæðis í lokaðri bílageymslu.** Íbúðin er með vönduðum innréttingum og gólfefnum og suður svalir eru yfirbyggðar. Innangengt í félags og þjónustumiðstöðina Jónshús sem er að Strikinu 6, en þar er veislusalur sem íbúar hafa aðgang að til eigin nota. Þar er ýmis þjónusta í boði, m.a. er hægt að panta mat í hádeginu og síðdegiskaffi er í boði alla daga. Einnig fer fram ýmis félags og tómstundastarfssemi í húsinu Stutt er í helstu þjónustu svo sem matvöruverslanir, veitingastaði, heilsugæslu, sund og fleira.
Íbúðin er laus við kaupsamning.
Hafið samband við Árna á arni@fmg.is og í síma 898-3459 eða Stellu á stella@fmg.is og í síma 824-0610 til að bóka skoðun.

Sími 575 8585 FASTEIGNASALAN Í ÞÍNU HVERFI www.fmg.is

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN

VOGABYGGÐ

OPIÐ HÚS
mánudaginn 24. ágúst
milli kl. 17:00 - 18:00
Tökum á móti gestum í **Skektuvogi 2**, íbúð 401



Skektuvogur 2-6

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
- Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum
- Parket er á öllum íbúðum
- Húsin eru í kjarna þar sem fjögur hús tengjast með sameiginlegum bílakjallara
- Bílastæði fylgir flestum íbúðum

Afhent í byrjun sumars 2020

2ja - 5 herbergja íbúðir við Skektuvog 2-6

2ja

Skektuvogur 4 (201)

Herbergi	2ja
Stærð	65 fm
Verð	42,5 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	2,4 m
Við afhendingu	2 m
Við afsal	2 m
Samtals eigið fé	6,4 m
Lán 85%*	36,1m
Afborgun á mán.*	165.352 kr

*Forsendur við fyrstu kaup. Húsnæðisán 70% 29.750.000 Verðtryggt 35 ár, 2,3% breytilegir vextir, jafnar greiðslur. Viðbótarlán 15% 6.350.000 Óverðtryggt 15 ár, 5% breytilegir vextir, jafnar afborganir

3ja

Skektuvogur 2 (402)

Herbergi	3ja
Stærð	83,2 fm
Verð	50,9 m
Dæmi um greiðslutilhögun:	
Við kaupsamning	5,3 m
Við afhendingu	5 m
Við afsal	5 m
Samtals eigið fé	15,3 m
Lán 70%**	35,6m
Afborgun á mán.**	121.485 kr

**Forsendur, sýnd er fyrsta afborgun Húsnæðisán 70% lán (Landsbankinn) Verðtryggt 35 ár, jafnar greiðslur, 2,3% breytilegir vextir

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

Jason Ólafsson lögg. fasteignasali **Sími: 775 1515** jko@miklaborg.is
Elín Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali **Sími: 899 3090** elin@miklaborg.is
Axel Axelsson lögg. fasteignasali **sími: 778 7272** axel@miklaborg.is
Kjartan Í. Guðmunds vfr. og aðst. fasteignas **Sími: 663-4392** kjartan@miklaborg.is
Þórhallur Biering lögg. fasteignasali **Sími: 896 8232** thorhallurb@miklaborg.is

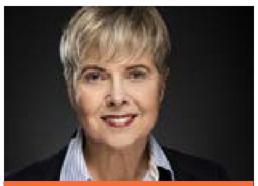
Friðjón Ö. Magnúss. lögg. fasteignasali **Sími: 692 2704** fridjon@miklaborg.is
Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali **sími: 691 1931** ohb@miklaborg.is
Friðrik Þ. Stefáns hdl. og aðst. fasteignas **Sími: 616 1313** fridrik@miklaborg.is
Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali **Sími: 773 6000** thorunn@miklaborg.is
Jórunn Skúladóttir lögg. fasteignasali **Sími: 845 8958** jorunn@miklaborg.is

TRAUSTUR BYGGINGARAÐILI SÍÐAN 1998
ÞG-VERK

MIKLABORG | Með þer alla leið

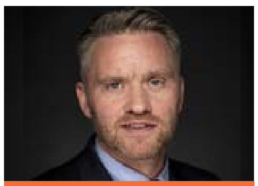
569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

BÖRKUR HRAFNSSON


MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR

DAVÍÐ ÓLAFSSON

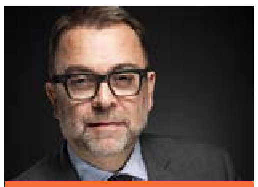
HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON

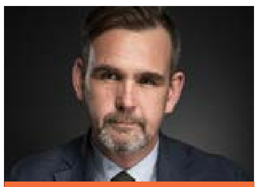

SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON

STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON

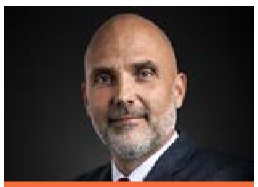
GUÐRÚN ANTONSDÓTTIR

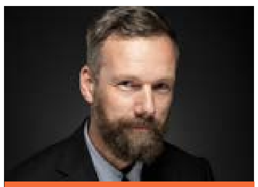
BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON


GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON


INGIMAR INGIMARSSON

ÞÓRA BIRGISDÓTTIR


ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON


BRANDUR GUNNARSSON

BORG
FASTEIGNASALA

519 5500
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

BÓKIÐ SKOÐUN

SÆBRAUT 1 — 170 SELTJARNARNESI

Einbýli	8 HERBERGI	442 m²
VERÐ: Óskað eftir tilboði	SJÁVARLÓÐ MEÐ STÓRBROTNU ÚTSÝNI	
	BÖÐVAR SIGUBJÖRNSSON LÖGG. FAST S. 660 4777	

BÓKIÐ SKOÐUN

LAUGARBRAUT 5 — 840 LAUGARVATNI

ÍBÚÐIR	2-3 HERBERGI	64-84 m²
VERÐ: FRÁ 24,5 M	ÍBÚÐIR Á EINUM FALLEGASTA STAÐ LANDSINS	
	BÖÐVAR SIGUBJÖRNSSON LÖGG. FAST S. 660 4777	

BÓKIÐ SKOÐUN

STRANDGATA 9 — 825 STOKKSEYRI

PARHÚS	2 HERBERGI	52,7 m²
VERÐ: 17.9 M	54,5 FM ÍBÚÐ ÁSAMT 28,2 FM BÍLSKÚR	
	SIGURÐUR FANNAR 897 5930	

Opið hús | Mán. 24. ágúst frá kl 17:30 – 18:00

GRENSÁSVEGUR 44 — 108 REYKJAVÍK

SÉRHÆÐ	4 HERBERGI	130 m²
VERÐ: 55 M	EFRI SÉRHÆÐ MEÐ SÉRINNGANGI	
	BÖÐVAR SIGUBJÖRNSSON LÖGG. FAST S. 660 4777	

Opið hús | Mán. 24. ágúst frá kl 17:00-17:30

SKIPHOLT 7 — 105 REYKJAVÍK

ÍBÚÐ	4 HERBERGI	123 m²
VERÐ: 56.7 M	BJÖRT OG FALLEG ÍBÚÐ MEÐ SÉR BÍLASTÆÐI	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 777 2882	

Opið hús | Sunnud. 23. ágúst kl 17:00 – 17:30

SKÚLAGATA 40 — 101 REYKJAVÍK

Íbúð f. 60 ára +	2 HERBERGI	78 m²
VERÐ: 38.5 M	GÓÐ ÍBÚÐ Í LYFTUHÚSI - STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 777 2882	

Opið hús | Mán. 24. ágúst frá kl 18:00 – 18:30

NAUSTAVÖR 24 — 200 KÓPAVOGI

ÍBÚÐ	3HERBERGI	100 m²
VERÐ: Tilboð óskast	GLÆSILEG MEÐ 2 SVALIR - STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU	
	ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 777 2882	

BÓKIÐ SKOÐUN

AUSTURBRÚN 4 — 104 REYKJAVÍK

ÍBÚÐIR	2 HERBERGI	47 m²
VERÐ: 30.9 M	BJÖRT ÚTSÝNISÍBÚÐ Á 5. HÆÐ Í LYFTUHÚSI	
	ÚLFAR 788 9030 OG BÖRKUR 832 8844	

KIRKJUSANDUR
NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA

Stuðlaborg er sérstaklega vandað nýtt fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum

- Stærðir íbúða frá 58-254 fm.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, og borgina.
- Gólfsíðir útsýnisgluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Hljóðgólf í öllum íbúðum, sérstakalega einangrandi veggir og gler.
- Allar íbúðir að fullu loftræstar (inn og út)
- Gyllt álklæðning frá Þýskalandi og Swiss Pearl steinplötur.
- Nánari upplýsingar um bygginguna á 105midborg.is

Afhending sumar 2020

105

Sérlega vandaðar íbúðir

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 23. ágúst
milli kl. 15:00 - 16:00

www.105midborg.is/miklaborg

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

105 MIÐBORG

Íslandssjóðir ÍAV

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

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

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

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

Þórunn Pálsdóttir lögg. fasteignasali **Sími: 773 6000** thorunn@miklaborg.is

Ásgrímur Ásmunds hdl. og lögg. fasteignas **Sími: 865 4120** asi@miklaborg.is

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

Friðrik Þ. Stefáns hdl. og aðst. fasteignas **Sími: 616 1313** fridrik@miklaborg.is

Kjartan Í. Guðmunds vfr. og aðst. fasteignas **Sími: 663-4392** kjartan@miklaborg.is

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

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

Nýr áfangi í sölu
Mikið úrval 2-4 herb íbúða á 40-65 millj.

102 Reykjavík

Glæsilegar nýjar íbúðir til sölu

Haukahlíð / Smyrilshlíð / Fálkahlíð / Valshlíð

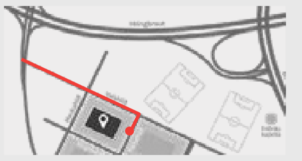
OPIÐ HÚS
sunnudaginn 23. ágúst
milli kl. 13:00 - 14:00

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 102reykjavik.is/miklaborg
- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjólgóðan inngarð.
- Bílastæði í bílageymslu fylgir.
- Glæsilegt úrval lítilla, meðalstórra og stærri íbúða á þessum frábæra stað í Reykjavík.

102

	Verð frá	Verð til
2ja herb	37,9 m	48,9 m
3ja herb	50,9 m	89,9 m
4ra herb	56,5 m	130 m
5 herbergja	69,9 m	82,9 m



Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við **sölumenn okkar!**

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

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

Friðjón Ö. Magnússon lögg. fasteignasali **Sími: 692 2704** fridjon@miklaborg.is

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

Óskar H. Bjarnasen lögg. fasteignasali **Sími: 691 1931** ohb@miklaborg.is

Anton Karlsson xxx **Sími: 771 8601** anton@miklaborg.is

Friðrik Þ. Stefánsson hdl. og aðst. fasteignas. **Sími: 616 1313** fridrik@miklaborg.is

Elín Alfreðsdóttir lögg. fasteignasali **Sími: 899 3090** elin@miklaborg.is

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

MIKLABORG | **Með þer alla leið**

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

Gott úrval íbúða sem **henta fjölskyldum** sérstaklega vel, **stærðir** til **175 fm**

Fjármögnun hefur **aldrei verið hagstæðari** á Íslandi, lánshlutföll frá 65-90% eftir kaupendum. **Komið, skoðið** og ráðfærið ykkur **við sölumenn okkar!**

Nýjar og vandaðar íbúðir
með sjávarútsýni við
Hafnarbraut 13–15
200 Kópavogi

Íbúðirnar eru vandaðar og hannaðar með fjölbreytt fjölskyldumynstur í huga
Stæði í lokaðri bílageymslu með tengli fyrir bílahleðslu
Stór og skjólgóður bakgarður í suðurátt
Fjöldi mismunandi íbúða með stærðir frá 46 fm til 175 fm
Kársnesið er vaxandi svæði með fjölskylduvænu og fallegu umhverfi
Gott úrval íbúða sem henta fjölskyldum sérstaklega vel
Verð íbúða frá 33,9 mkr.

Nánari upplýsingar veita:

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

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

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 616 1313
fridrik@miklaborg.is

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

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

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

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Lágmúla 4 108 Reykjavík Sími: 569 7000

KÁRSNESIÐ
karsnes.is

EIGNAMIÐLUN

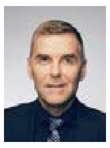
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093

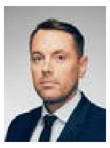
Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464

Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali

Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali


Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882

Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511


Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098

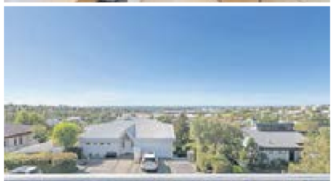
Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168

Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096

Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 661 6021

ESKIHOLT 4, 271 m²
210 GARÐABÆR, 148.000.000 kr.

Guðlaugur I. Guðlaugsson
Lögg. fasteignasali
S.864 5464/gudlaugur@eignamidlun.is



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsilegt og mikið endurnýjað einbýlishús á tveimur hæðum. Húsið er teiknað af Kjartani Sveinssyni og var allt endurhannað að innan árið 2005 af Rut Káradóttir arkitekt. Efri hæðin samanstendur af stofum, eldhúsi, hjónasvítu með fataherbergi, svefnherbergi, sjónvarpsstofu og baðherbergi. Á neðri hæðinni eru þvottahús, svefnherbergi, gestasnyrting og anddyri. Búið er að innrétta risloft með setustofu og svefnherbergi (óskráð rými). Samtals er húsið um 300fm að stærð. Stór lóð í góðri rækt, með verönd. Gólfhiti er í öllu húsinu að undanskildum bílskúr.

HRAUNBÆR 30, 88,1 m²
110 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 25. ágúst kl 17-17.30

Glæsileg 88 fm 3ja herbergja íbúð á góðum stað við Hraunbæ 30 í Reykjavík. Íbúðin hefur töluvert endurnýjuð síðustu ár og er smekklega innréttuð. Allir gluggar eru nýir í húsinu og ný svalahurð. Sameign er snyrtileg. Stutt er í alla helstu þjónustu.

KLEPPSVEGUR 134-*íbúð 304*, 78,1 m²
104 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 17:00 – 17:30

3ja herbergja íbúð á 3. hæð með glæsilegu útsýni í vel staðsettu lyftuhúsi í austurborginni. Endurnýjaðir gluggar og gler í íbúðum hússins. Þá er húsið nýlega viðgert að utan. Tvö svefnherbergi, stofa, eldhús, baðherbergi, sérgeymsla í kjallara og góðar suðursvalir.

GERPLUSTÆRTI 21 -*íbúð 101*, 94,1 m²
270 MOSFELLSBÆR, 47,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 25. ágúst kl. 17:00-17:30

Glæsileg ný 3ja herbergja íbúð á jarðhæð með stæði í bílageymslu. Vandaðar innréttingar frá HTH og AEG tæki. Afhending okt / nóv 2020.

MIÐTÚN 28, 83,3 m²
105 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 17:00-17:30

Miðtún 28, falleg nýuppgerð 3ja herbergja neðri sérhæð í tvíbýlishúsi. Húsið hefur verið mikið endurnýjað.

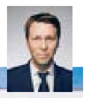
ALDINMÖRK 3 -*íbúð 102*, 68,7 m²
810 HVERAGERÐI, 34,2 mkr.

Daði Hafþórsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9096/dadi@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Aldinmörk 3, Hveragerði. Íbúð 0201 er ný 68,7 fm 3ja herbergja íbúð á annari hæð í sex íbúða húsi með 7,8 fm svalir. Íbúðin afhendist í apríl 2021.

MARKLAND 6, 85.6 m²
108 REYKJAVÍK, 46,9 mkr.

Kjartan Hallgeirsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9093/kjartan@eignamidlun.is


OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 17:00-17:30

4 HERB. ÍBÚÐ/HÚS MERKT 03-01.
Vel staðsett útsýnisíbúð á efstu hæð í nýlega viðgerðu húsi. Húsið er nýlega viðgert að utan. Laus strax.

ORRAHÓLAR 7, 92,3 m²
111 REYKJAVÍK, 42,9 mkr.

Bjarni T. Jónsson
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 17:15-17:45

Töluvert mikið endurnýjuð íbúð á 7. hæð í góðu lyftuhúsi. Frábært útsýni til suðurs og austurs bæði yfir Víðidal og til Elliðavatns. Nýir gluggar og gler að hluta og húsið nýmálað utanhúss. Sér bílastæði í bílastæðahúsi.

LYNGÁS 1, 94,8 m²
210 GARÐABÆR, 54,7 mkr.

Bjarni T. Jónsson
Lögg. fasteignasali
S. 895 9120/bjarni@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 25. ágúst kl. 17:15-17:45

Lyngás 1H, glæsileg íbúð í nýlegu frábærlega vel staðsettu lyftuhúsi í hjarta Garðabæjar. Ný glæsileg íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi að Lyngás 1H í Garðabæ. Sér inngangur er frá utanáliggjandi svölum. Innréttingar frá AXIS. Nýtt parket frá Álfaborg er á allri íbúðinni nema baðherbergi sem er flísalagt. Eigninni fylgir sérgeymsla í sameign og stæði í bílageymslu.

GNOÐARVOGUR 86, 159,1 m²
104 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

Ármann Þór Gunnarsson
Lögg. fasteignasali
S. 847 7000/armann@eignamidlun.is

BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg eign á vinsælum stað miðsvæðis í Reykjavík sem hefur verið mikið endurnýjuð síðustu ár. Með 4 svefnherbergi á annarri hæð í fjórbýlishúsi við Gnoðarvog í Reykjavík.

SLÉTTUVEGUR 15, 133.3 m²
103 REYKJAVÍK, 64,9 mkr.

Kjartan Hallgeirsson
Lögg. fasteignasali
S.824 9093/kjartan@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 25. ágúst kl. 17:00 – 17:30

133.3 fm 3 herb. íbúð á 1.hæð merkt 01-08. Mjög falleg og björt 4ra herbergja íbúð á 1. hæð í vönduðu og eftirsóttu fjölbýlishúsi fyrir 55 ára og eldri.

www.eignamidlun.is

GRENSÁSVEGUR 11 — SÍMI 588 9090

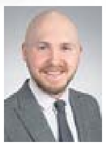
Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

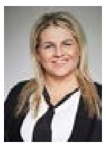
Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166

Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðinugr og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120

Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166


Unnar Kjartansson
Sölufulltrúi
Sími. 867 0968

Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri


Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 588 9090

Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari

María Waltersdóttir
Móttökuritari

VÍÐIMELUR 37, 106,1 m²
107 REYKJAVÍK, 57,5 mkr.

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

BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög falleg 106,1 fm neðri hæð með sér inngangi við Víðimel. Íbúðin skiptist í tvær samliggjandi stofur, þrjú herbergi (þar af eitt í kjallara), eldhús, baðherbergi, hol og forstofu. Geymslur í kjallara. Sam. þvottahús og snyrting í kjallara. Gróinn garður til suðvesturs. Frábær staðsetning.

HRAFNHÓLAR 4-*íbúð 303,* 106,8 m²
111 REYKJAVÍK, 42,9 mkr.

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

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 26. ágúst kl. 18:00 - 18:30

baðherbergi og þvottahús ásamt rúmgóðu holi og góðri stofu og eldhúsi í alrými. Vel um gengin og vönduð eign í sérflokki.

LYNGMÓAR 7-*íbúð 202,* 63,6 m²
210 GARÐABÆ, 36,9 mkr.

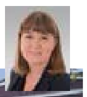
Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
S. 663 2508/olafur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 17:30 - 18:00

Notaleg og björt tveggja herbergja íbúð á annarri hæð, björt stofa og opið eldhús með rúmgóðum suðursvölum. Íbúðin er með stórum gluggum til suðurs, björt og sólrík, og nýtist einstaklega vel. Vel skipulögð og falleg íbúð, stutt í alla þjónustu.

BRÁVALLAGATA 12, 121,1 m²
101 REYKJAVÍK, 61,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Góð 5 herbergja íbúð á fyrstu hæð í fallegu húsi við Brávallagötu. Tvö svefnherbergi og tvær stofur innan íbúðar og stórt herbergi í kjallara, sem gæti nýst sem íbúðarherbergi eða góð skrifstofa en það rými er skráð 23,4 fm.

SPÍTALASTÍGUR 2A, 55 m²
101 REYKJAVÍK, 39,9 mkr.

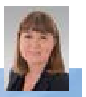
Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Lögg. fasteignasali
S. 862 1110/hrafnhildur@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS sunnudaginn 23. ágúst kl. 15:00-15:30

Einstaklega sjarmerandi 3ja herbergja raðhús á tveimur hæðum í hjarta miðborgarinnar. Húsið hefur verið mikið endurnýjað síðan árið 2018. Á neðri hæðinni eru tvö svefnherbergi og baðherbergi. Á efri hæðinni er stofa og eldhús í björtu og opnu rými. Upprunalegar gólffjalir á gólfum efri hæðarinnar. Samkvæmt deiliskipulagi mætti reisa eina hæð ofan á húsið.

HJARÐARHAGI 56, 82,6 m²
107 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 17:30-18:00

Vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 5. og efstu hæð í vinsælu fjölbýli á Högunum í Vesturbænum. Stór og góð herbergi. Mikið útsýni. Stutt í leik- og grunnskóla, Vesturbæjarlaug, Melabúðina og Kaffi Vest auk þess sem örstutt göngufæri er niður að skemmtilegum göngu- og hjólastíg niður við Ægisíðu.

ÞVERBREKKA 4, 104.2 m²
200 KÓPAVOGUR, 49,9 mkr.

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

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 26. ágúst kl. 17:00 - 17:45

Góð 3 herbergja útsýnis íbúð á 9 hæð í lyftuhúsi á vinsælum stað í Kópavogi. Falleg og björt íbúð með stórum gluggum og stórbrotnu útsýni í þrjár áttir. Gott flæði er í íbúðinni og góð tenging milli eldhús og stofu. Frábær staðsetning í grend við fjölbreytta þjónustu.

STÓRAGERÐI 6, 128.7 m²
108 REYKJAVÍK, 53,5 mkr.

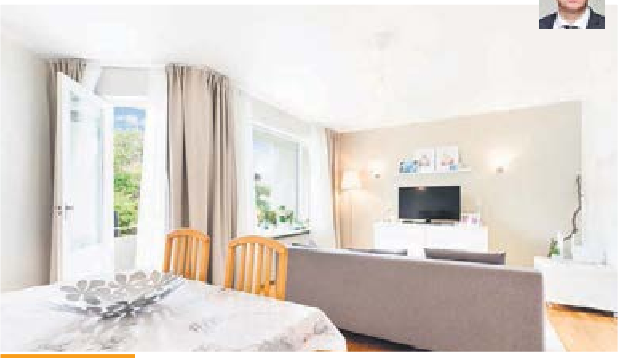
Hreiðar Levy Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
S. 661 6021/hreidar@eignamidlun.is

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 25. ágúst kl. 17:00 - 17:45

Vel skipulög, opin og mikið uppgerð íbúð í húsi sem hefur fengið gott viðhald á síðustu árum. Eigninni fylgir bílskúr í bílastæðalengju. Íbúðin er björt og opin með stórri stofu, nýlega uppgerðu eldhúsi og baðherbergi. Íbúðinni fylgir einnig herbergi í kjallara sem nýta má til útleigu. Sameiginleg baðaðstaða, klósett og eldhúsaðstaða til staðar.

VESTURVALLAGATA 1, 77.4 m²
101 REYKJAVÍK, 42,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 24. ágúst kl. 18:00 - 18:30

Íbúð á fyrstu hæð (ekki jarðhæð) í mikið uppgerðu húsi í vesturhluta gamla miðbæjarins. Möguleiki á að bæta við 3 svefnherberginu og færa eldhús inní stofu. Búið að fara í múrviðgerðir, steina norðurhlið hússins og mála suðurhlið ásamt því að svalir voru lagaðar. Nýir gluggar á norðurhlið. Húsið stendur á horni Vesturvallagötu og Holtsgötu.

ÞINGHOLTSSTR. 35, 250 m²
101 REYKJAVÍK, 70,9 mkr.

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

BÓKIÐ SKOÐUN

Einbýlishús á einstaklega góðum stað í Þingholtunum. Í húsinu eru skráðar 2 samþykktar íbúðir ásamt sameign og litilli ósamþ. stúdíóíb. í kjallara. Hátt til lofts. Húsið þarfnast verulegra endurbóta bæði að utan og innanverðu. Til afhendingar við kaupsamning. Einungis til sölu í einu lagi.

HÁALEITISBRAUT 33, 190,4 m²
108 REYKJAVÍK, 82,9 mkr.

BÓKIÐ SKOÐUN

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

190.4 fm raðhús á einni hæð með bílskúr sem er 24,2 fm. Húsið er einstaklega vel staðsett og mjög vel skipulagt. 4 svefnherb.þar af eitt forstofuherb. Sérþvottahús með bakinngangi. Timburverönd til suðurs og þaðan gengið út í skjólgóða fallegan gróðurríkan bakgarð. Endurnýjaðar innihurðir, parket á gólfum.

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 14:30 - 15:30

OPIÐ HÚS INNGANGUR

Keyrt að hjá Valsheimilinu

STÓR OG RÚMGÓÐUR BÍLSKÚR

FREKARI UPPLÝSINGAR

Þórarinn M. Friðgeirsson Lögg. fasteignasali, sölustjóri. Sími 899 1882

Bjarni T. Jónsson Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali. Sími 895 9120

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

Hreiðar Levy Guðmundsson Löggiltur fasteignasali Sími 661 6021

Herdís Valb. Hölludóttir Löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Unnar Kjartansson Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 867 0968

Ólafur H. Guðgeirsson MBA Rekstrar.hagfr./löggiltur fasteignasali. Sími 663 2508

HLÍÐARENDI

NÁNARI UPPLÝSINGAR www.102hlidarendi.is

Glæsilegar og vandaðar íbúðir eru nú til sölu á Hlíðarenda við rætur Öskjuhlíðar í Reykjavík. Frábær staðsetning nálægt miðpunkti miðbæjarins í glænýju póstnúmeri, 102 Reykjavík. Stutt er í alla helstu þjónustu, frábærar gönguleiðir, íþróttir, samgöngur, iðandi mannlíf, skóla og stóra vinnustaði. Garðurinn er einstaklega fallegur og skjólgóður. Hann er lokaður af með húsunum sem gefa gott skjól og frið frá iðandi umferð miðbæjarins. Í hönnun garðs var gert ráð fyrir skemmtilegum runnum og trjám ásamt borðum og bekkjum og upplýstu leiksvæði fyrir börn, sem gerir svæðið mjög fjölskylduvænt.

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Innanhússhönnun MSTUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Þaksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfsíðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélardyrasími sem tengist við snjallsíma
- Álklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar

OPIÐ HÚS LAUGARDAG KL. 13:00 - 14:00

FREKARI UPPLÝSINGAR

Ólafur H. Guðgeirsson MBA Rekstrar.hagfr./löggiltur fasteignasali. Sími 663 2508

Bjarni T. Jónsson Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali. Sími 895 9120

Herdís Valb. Hölludóttir Löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

Hrafnhildur B. Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali Sími 862 1110

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20

VERÐ FRÁ 49,9 MILLJ.

- Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara.
- Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Afhending íbúða í ágúst 2020

Stærðir frá 86,2-241 fm

Verð frá 49,9-135 mkr.

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 13:00 - 14:00

FREKARI UPPLÝSINGAR

Þórarinn M. Friðgeirsson Lögg. fasteignasali, sölustjóri. Sími 899 1882

Unnar Kjartansson Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 867 0968

Hrafnhildur B. Baldursdóttir Löggiltur fasteignasali Sími 862 1110

Kári Sighvatsson Nemi til löggildingar fasteignasala. Sími 899 8815

Hreiðar Levy Guðmundsson Löggiltur fasteignasali Sími 661 6021

Herdís Valb. Hölludóttir Löggiltur fasteignasali Sími 694 6166

EFSTALEITI

103 REYKJAVÍK

VERÐ FRÁ 34,9 MILLJ.

- Nútímalegt íbúðarhverfi á einum besta stað í borginni Sannkallað miðborgar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði
- Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar
- Rut Kára innanhússarkitekt sér um efnis- og litaval á innréttingum og flísum
- Lokaáfangi í sölu

Hraunbær 103
110 Reykjavík
Íbúð fyrir 60 og eldri

Stærð: 112,10 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1990
Fasteignamat: 42.750.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

Opið hús Sunnudaginn 23 Ágúst frá 15.30 - 16.00

Verð: 53.900.000

FYRIR 60 ÁRA OG ELDRI 3 HERB ÁSAMT BÍLSKÚR
RE/MAX Senter og Kristín Ósk í síma 822 6800 / kor@remax.is kynna; Fyrir 60 ára og eldri, 3ja herbergja íbúð ásamt bílskúr í Hraunbæ 103 Árbæ. Íbúðin er endaíbúð á fjórðu hæð í lyftuhúsi með innnangengi í þjónustumiðstöð þar sem boðið er upp á ýmis félagstörf, þjónustu og hægt að kaupa mat. Húsvörður er í húsinu. Eignin telur andyrir/hol, hjónaherbergi, aukaherbergi, stofu, eldhús, búr og baðherbergi með þvottaaðstöðu.
Andyrir með fataskáp.Eldhús með hvítri innréttingu og góðu borð og skápaplássi og flísalagt á milli skápa.Stæði fyrir uppþvottavél og bakarofn í vinnuhæð. Fallegt útsýni yfir Esjuna.Stofa/borðstofa er björt og er útgengi út á svalir í vestur. Svalirnar eru yfirbyggðar en hægt að opna töluvert. Hjónaherbergi er stórt með góðu fataskápum. Innangengt er inn á baðherbergi. Herbergi með fataskáp.Baðherbergi er með flísum á vegg, sturtu og ágætis innréttingu og þvottaaðstöðu. Hægt er að ganga inn á bað bæði frá holi og frá

Kristín Ósk
Lögg. fasteignasali
8226800
kor@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Kornsá í Vatnsdal
541 Blönduós
Sögufrægt hús (Agnes & Friðrik)

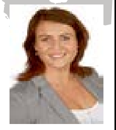
Stærð: 213,7 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1879
Fasteignamat: 24.350.000

RE/MAX Senter

Bókið skoðun hjá Skúla s. 8994831

Verð: 46.000.000

RE/MAX Senter kynnir einstakt 210 m2 hús með sál og sögu (í hringiðu um síðustu aftökuna á Íslandi). Lárus Blöndal sýslumaður byggði upprunalega húsið árið 1879, en það var endurnýjað af núverandi eiganda árið 2000-2014 og var það gert í samvinnu við Minjastofnun. Upprunalegum arkitektúr og byggingarstíl var haldið og er sumt sem er í húsinu í dag upprunalegt, s.s. hurðar og gólf að hluta.
Húsið er um 80 m2 að grunnfleti og er á þremur hæðum. Jarðhæð 88 m2, 1. hæð 87 m2 og rishæð 39 m2.
Eignin skiptist í forstofu, borðstofu, stofu, eldhús, fjögur svefnherbergi, baðherbergi og geymslur.
Úr húsinu er útsýni yfir Vatnsdalinn og Vatnsdalsánna (laxá) sem svo rennur í Húnavatn.
Á lóðinni er einnig fallegt A-hús með torfþaki.
Innbú og tæki geta fylgt.
3ja tíma akstur frá Reykjavík og hálftíma akstur á Blönduós.
Nánari upplýsingar veitir Skúli eigandi í síma 8994831 og Sigrún fasteignasali í síma 8640061.



Sigrún Gréta H.
Lögg. fasteignasali
864 0061
sigrun@remax.is

Hvassaleiti 56
103 Reykjavik
Fyrir 63 ára og eldri

Stærð: 72,5 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 1985
Fasteignamat: 38.750.000

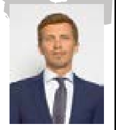
RE/MAX Senter

Bókið skoðun hjá Gulla í síma: 661 6056

Verð: 42.000.000

Vel skipulögð 72,5 fm tveggja herbergja íbúð á jarðhæð með útgengi út á sérafnotarétt merkt 01-16 í suðvestur við Hvassaleiti 56, 103 Reykjavík. Húsið er fyrir eldri borgara, 63 ára og eldri. Íbúðin skiptist í forstofu, geymslu innan íbúðar, stofu með útgengi út sérafnotarétt, eldhús, baðherberbergi og svefnherbergi. Sameiginlegt þvottahús á hæðinni með þvottavèl og þurrkara ásamt sérgeymslu í sameign.

Húsvörður og fjölbreytt þjónusta er í Hvassaleiti 56 og 58. Rekin er þar t.d. félagsmiðstöð fullorðinna á vegum Reykjavíkurborgar á jarðhæð.Þjónustan er margvísleg, þ.á.m. er félagsstarf opið öllum Reykvíkingum óháð aldri og matarþjónusta (morgunkaffi ókeypis) hægt er að panta hádegismat og einnig síðdegiskaffi Þá eru hárgreiðslustofa og fótaaðgerðarstofa starfræktar í sameign og auk þess er hægt að fá baðþjónustu. Góð og snyrtileg sameign og matsalur.



Guðlaugur Jónas
Lögg. fasteignasali
661-6056
gulli@remax.is

Þelamörk 51-53
810 Hveragerði
Raðhús á einni hæð

Stærð: 117-127 fm
Fjöldi herbergja: 3-4
Byggingarár: 2020
Fasteignamat: 0
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 666 8 999

Verð: 52.900.000

Falleg raðhús á einni hæð í Hveragerði steinsnar frá Heilsuhælinu.
Eignirnar eru 3-4ra herbergja með bílskýli eða bílskúr.
Húsin eru staðsteypt með gólfhita í öllum rýmum.
Eignirnar afhendast fullkláraðar með gólfefnum á votrýmum.
Vönduð hús á frábærum stað!
Verð: 52.9 - 54.9

Hringdu í síma 666 8 999 eða sendu email á brynjar@remax.is og fáðu nánari upplýsingar

BRYNJAR
Lögg. fasteignasali
666 8 999
brynjar@remax.is

Mosagata 7
210 Garðabær
3 herbergja í Urriðaholti

Stærð: 893 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2018
Fasteignamat: 43.500.000

RE/MAX Senter

Bókið skoðun

Verð: 48.900.000

Virkilega falleg 3ja herbergja íbúð á fjórðu hæð við Mosagötu 7 í Urriðaholti.
Eldhús með fallegri innréttingu og góðu skápa og borðplássi. Stofa og borðstofa í alrými með eldhúsi.
Góðar suðrusvalir. Baðherbergi er með fallegri innréttingu, veggsalerni og baðkar með sturtuaðstöðu.
Hjónaherbergi er mjög rúmgott með góðum fataskápum og parket á gólfi. Barnaherbergi einnig rúmgott með fataskáp. Þvottahús innan íbúðar. Upplýsingar um eigna veitir Kristín Ósk í síma 822-6800 /kor@remax.is

Kristín Ósk
Lögg. fasteignasali
8226800
kor@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Rjúpnasalir 10
201 Kópavogur
Falleg íbúð á 1.hæð með svölum

Stærð: 107,8 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2003
Fasteignamat: 45.950.000

RE/MAX Senter

Opið hús á mánudaginn kl. 18-18.30

Verð: 51.900.000

Falleg 4ra herbergja íbúð á 1.hæð með svölum.
Fasteignamat 2021 er 48.500.000 kr. Parket lagt áramótin 2019-2020
Vel viðhaldið fjölbýli. Húsið var tekið í gegn 2017.
Allt gler og opnanleg fög íbúðar endurnýjað 2017. Þak viðgert 2020.

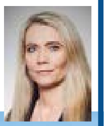
BRYNJAR
Lögg. fasteignasali
666 8 999
brynjar@remax.is

EIGNAMIÐLUN

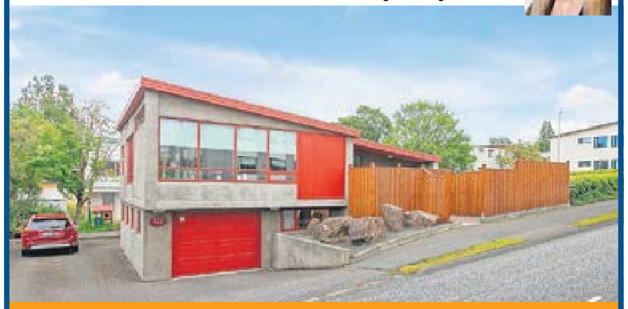
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957 GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090 WWW.EIGNAMIDLUN.IS

AUSTURGERÐI 1

194,1 m² - Einbýlishús
200 Kópavogur
Verð: 89.900.000 kr.



Magnea Sverrisdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511
magnea@eignamidlun.is



Eignin verður sýnd sunnud. 23. ágúst n.k. - Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun

Mjög fallegt 194 fm einbýlishús við Austurgerði í Kópavogi. Húsið er á pöllum með innbyggðum bílskúr. Húsið skiptist m.a. í samliggjandi stofu og borðstofu, eldhús, 4-5 herbergi, tvö baðherbergi, þvottahús, hol og anddyri. Húsið var byggt árið 1965 og er teiknað af Kjartani Sveinssyni. Stór gróinn garður til suðurs með verönd og timburskjólvegg. Frábær staðsetning. Stutt í leikskóla, skóla, sundlaug, verslanir og alla helstu þjónustu.

EIGNAMIÐLUN

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

Einbýlishús í Fossvogi óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 350 fm einbýlishúsi í Fossvogi. Sterkar greiðslur í boði.

Einbýlishús í Skerjafirði óskast – gjarnan á sjávarlóð

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 350 fm einbýlishúsi í Skerjafirði – gjarnan á sjávarlóð. Sterkar greiðslur í boði.

Raðhús eða parhús í vesturbæ eða Seltjarnarnesi óskasst

Traustur kaupandi óskar eftir 180 – 230 fm raðhúsi eða parhúsi í vesturbæ eða Seltjarnarnesi.

Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 861 8514
sverrir@eignamidlun.is

Skipasund 24
805 Grímsnes

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 23. ágúst
milli kl. 13:00 - 16:00
Eigandi á staðnum S: 660-4040

54 fm sumarhús ásamt sauna til viðbótar

- Frábærlega staðsett í landi Hraunborga, innarlega
- 5040 fm leigulóð með tryggum samningi
- Tvö svefnherbergi ásamt stóru svefnlofti
- Gott viðhald á húsi, falleg lóð, gler endurnýjað að mestu
- Áhaldageymsla og næg bílastæði

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

Verð: **21,9 millj.**

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

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

URÐARHVARF 14, KÓPAVOGI
- ATVINNUHÚSNÆÐI TIL LEIGU
HAGSTÆÐ LEIGUKJÖR

Glæsilegt skrifstofuhúsnæði, penthouse

Skrifstofuhæð 340 fm. Öll efsta hæð hússins (penthouse).
Fullbúin með innréttingum, gólfefnum, glerveggjum og fl.
Stórbrotið útsýni. Tvær lyftur þar af er önnur lyfta með séraðgang að hæðinni. Bílastæðahús. Til afhendingar fljótlega.
Í húsinu er heilsugæsla og sambærileg þjónusta.

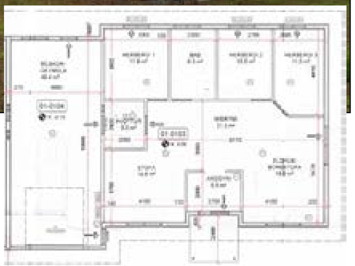
NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Þorlákur Ó Einarsson - Löggiltur fasteignasali
820-2399 - thorlakur@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI

Stofnað 1983 HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA Sími 520 7500

Holtabraut 18, Brautarholti á Skeiðum



Opið hús,
sunnudaginn 23. ágúst
milli kl 15:00 og 16:00,
verið velkomin!

Aðeins eitt hús eftir, þrjú seld. **Hagstætt verð kr 39,9 millj.** Glæsilegt nýtt parhús í byggingu til afhendingar á næstu vikum á byggingastigi 5, tilbúið undir tréverk. Eignin er skráð 174,6 fm en þar af er mjög góður bílskúr 52,1 fm. Þrjú góð svefnherbergi, möguleiki á því fjórða í hluta af bílskúr. Afar vandað og gott timburhús á einni hæð þar sem hugað er af því að halda viðhaldi í algjöru lágmarki. Gjaldfrjáls leikskóli og sundlaug í bakgarðinum og skólaakstur, einstök staðsetning í barnvænu umhverfi í aðeins 25 km fjarlægð frá Selfossi.
Allar frekari upplýsingar veitir Hilmar Þór Bryde löggiltur fasteignasali í síma 892-9694, himar@hraunhamar.is

Bæjarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is

intellecta.is

RÁÐNINGAR

intellecta

HVAÐ KOSTAR ÞÍN FASTEIGN? KÍKTU Á WWW.VERDMAT.IS

Pantaðu verðmat á www.Verdmat.is

EIGNALIND FASTEIGNASALA

s. 616 8880 • sos@eignalind.is

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA

Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880

Ellert Róbertsson
Sölumaður Fasteigna
í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
simi 893 4477

Erlendur Davíðsson
löggiltur fasteignasali
og verðbréfamiðlari.
Sími 8970199

Einar Pálsson
Eignalind Akureyri
Löggiltur fasteignasali
einar@eignalind.is
Sími 857-8392

Heiða Guðmundsdóttir
Hdl. löggiltur fasteignasali
Sími 779 1929
heida@eignalind.is

Embla Valberg
löggiltur fasteignasali
og leigumiðlari.
embla@eignalind.is
sími 7662-4577

Stærsti leikvöllur landsins

Í Smáralind hefur ríkt jólavertíð síðan heimsfaraldurinn brast á og húsið iðar af lífi. Í smíðum er ný hjólageymsla og nýja vefsíðan er eins og besti vinur á ferð um stærsta búðarglugga nútímans.

Smáralind er stærsta verslunarmiðstöð landsins, staðsett í Kópavogi og eitt af fjölsóttustu húsum landsins. Í Smáralind má finna ótrúlegt úrval verslana og veitingastaða, flaggskipsverslun H&M á Íslandi, H&M home, einu Zöru-verslun landsins, einu Monki-verslun landsins og einu Weekday-verslun landsins. Þá er Smárabíó, mest sótta kvikmyndahús landsins, aðdráttarafl fyrir húsið.

Breyttar áherslur í COVID

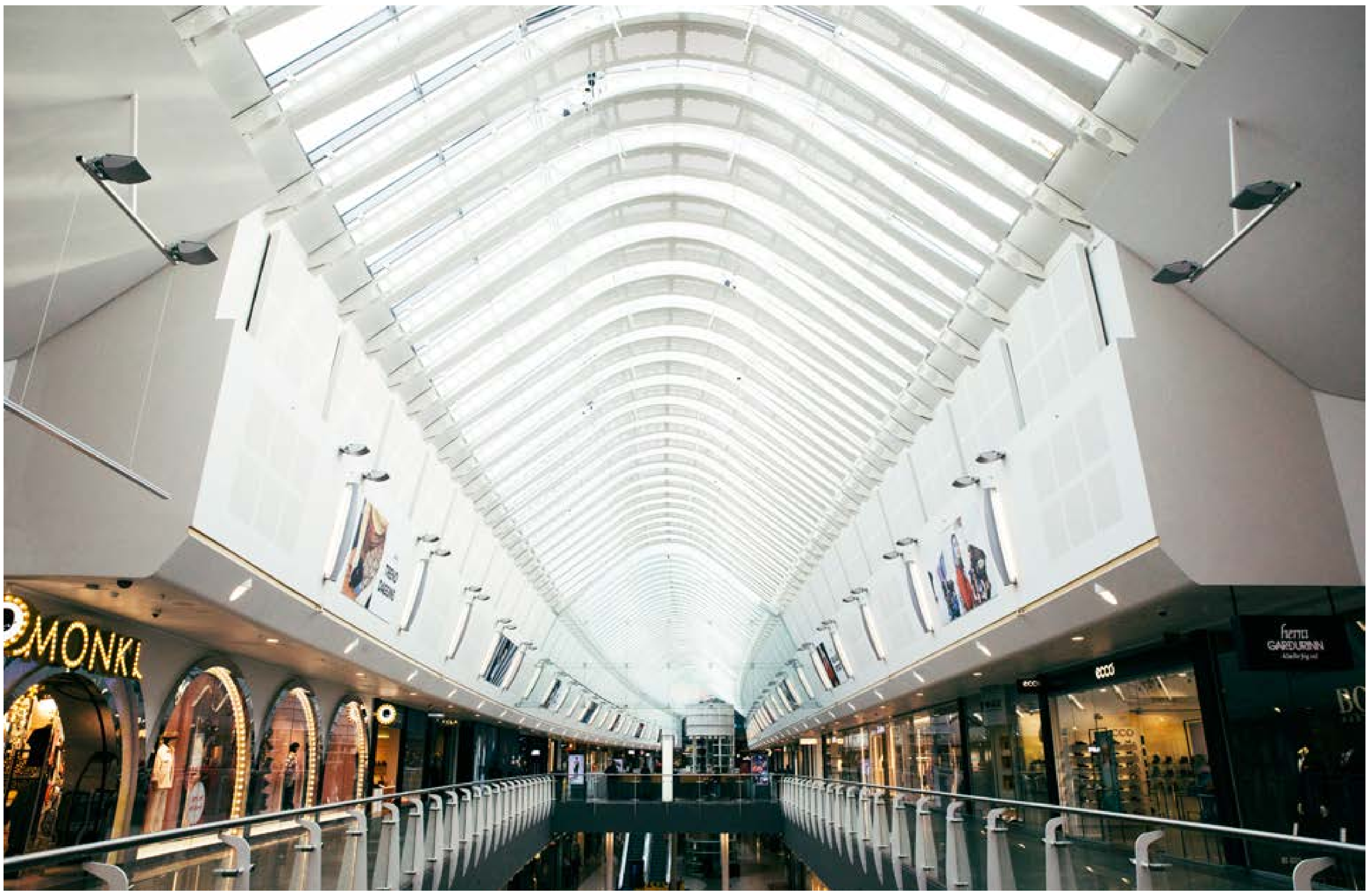
„Eins og gefur að skilja hefur COVID breytt landslaginu í smásölu á landinu á þann veg að nærri öll neysla er innlend. Til marks um það náði innlend kortavelta Íslendinga nýjum hæðum í júlí síðastliðnum og var 27,4 prósent meiri en í júlí í fyrra. Við sáum sambærilegar tölur í Smáralind, þar sem veltuaukningin nam 26 prósentum á tímabilinu maí-júlí, miðað við árið í fyrra,“ segir Tinna Jóhannsdóttir, markaðsstjóri Smáralindar.

Hún segir mjög góðan gang í verslunum Smáralindar síðan nýr raunveruleiki blasti við.

„Við erum lánsöm með það hversu vel hefur gengið. Við stórjukum þrif og sóttvarnir í húsinu, rekstraraðilar hafa staðið sig einstaklega vel í að sinna sínum sóttvörnum og fjöldatakmörkunum, og í mörgum tilfellum hefur verið um hálfgerða jólavertíð að ræða. Við erum að sjá aukningu í gestafjölda og veltu í húsinu og erum því afar þakklát þótt auðvitað hafi þetta verið erfiður tími. Fækkun erlendra ferðamanna hefur lítil sem engin áhrif haft á okkur þar sem þeir hafa verið mjög lágt hlutfall af gestum hússins,“ segir Tinna.

Í Smáralind hafi líka verið tekin algjör u-beygja í markaðsmálum.

„Eins og gefur að skilja erum við ekki að halda neina stórviðburði sem voru þungamiðjan í markaðsstarfinu áður en landslagið breyttist. Núna er allur fókus á að halda húsinu öruggu, sótthreinsuðu og koma í veg fyrir hópamyndanir. Við erum heppin að húsið er gríðarlega stórt, vítt til veggja, hátt til lofts og að verslunarrými Smáralindar eru hlutfallslega mjög stór,“ segir Tinna.



Smáralind er skemmtilegt upplifunarhús með spennandi sérverslunum í bland við veitingastaði og afþreyingu fyrir alla aldurshópa. MYND/SAGA SIG

Nýr vefur Smáralindar

Á dögunum setti Smáralind í loftið nýjan vef sem fékk nafnið HÉR ER (herer.is).

„Vefurinn er tísku- og lífsstílsvefur sem veitir lesendum innblástur, hugmyndir og ráð um allt sem viðkemur tísku, fegurð, hönnun og lífsstíl,“ upplýsir Tinna.

„Í raun á vefurinn að þjóna tilgangi nýju bestu vinkonunnar/vinarins á netrúntinum. Við höfum eflt markaðssetningu okkar á samfélagmiðlunum og á hverjum einasta degi erum við að setja inn nýtt efni sem miðar að því að gefa góðar hugmyndir og ráð varðandi vöruúrval sem þjónustuaðilar hússins bjóða upp á. Af nógu er að taka enda úrvalið nærri endalaust.“

Aukin afþreying

Verslunarmiðstöðvar eru upplifunarhús og til framtíðar mun það spila enn stærri rullu í starfi Smáralindar að auka við upplifun gesta sem sækja húsið heim.

„Eitt af markmiðum okkar til næstu ára er að auka við afþreyingu í húsinu og hefur fyrsta skrefið í þá átt þegar verið tekið með stærra afþreyingarsvæði Smárabíós sem verður opnað á næstu dögum. Smárabíó mun bjóða gestum í nýjan heim sýndarveruleika, lasertags og skemmtunar og stefnt er að því að það verði einn stærsti leikvöllur landsins fyrir fjölskyldur og hópa af öllum stærðum og gerðum,“ upplýsir Tinna.

Tinna Jóhannsdóttir er markaðsstjóri Smáralindar. MYND/ALDÍS PÁLS

Fyrsta Breeam In Use-vottaða hús landsins

Reginn hf., eigandi Smáralindar, hefur sett sér metnaðarfulla sjálfbærnistefnu sem felur meðal annars í sér að félagið ætlar sér að vera leiðandi í umhverfisvottun fasteigna, þar sem fylgt er alþjóðlegum kröfum um umhverfisþætti, áhættustýringu og rekstur.

„Reginn varð einmitt á dögunum fyrst íslenskra fasteignafélaga til að ljúka sölu á grænum skuldabréfum,“ upplýsir Tinna. „Tilgangur þeirrar útgáfu er að fjármagna og endurfjármagna umhverfisvænar fjárfestingar, umhverfisvottaðar fasteignir og önnur verkefni sem samræmast umgjörð félagsins um græna fjármögnun.“

Liður í þessari vegferð var að fá umhverfisvottun á Smáralind sem leit dagsins ljós í desember á síðasta ári.

„Smáralind varð fyrst íslenskra fasteigna til að fá Breeam In Usevottun sem er alþjóðlegur staðall og vottunarkerfi fyrir byggingar á rekstrartíma þeirra. Hún metur frammistöðu okkar í umhverfismálum og sjálfbærni. Við erum afar stolt af þessari vottun enda er Smáralind sérlega stórt og flókið mannvirki og dýrt í rekstri en á sama tíma er gríðarlega mikilvægt að hlúa að umhverfisþáttum í öllum rekstri hússins.“

> **Eitt af markmiðum okkar er að auka við afþreyingu og á næstu dögum býður Smárabíó gestum í nýjan heim sýndarveruleika, lasertags og skemmtunar.**

Smáralindarsvæðið orðið þungamiðja

Mikil uppbygging hefur átt sér stað á Smáralindarsvæðinu síðustu ár sem hefur styrkt Smáralindina gríðarlega.

„Norðurturninn hýsir nú um 1.000 starfsmenn á degi hverjum auk þess sem fjöldi íbúa hefur stóraukist á svæðinu með tilkomu nýrra hverfa og aukins byggingarmagns á svæðinu,“ segir Tinna, og það hefur styrkt gestaflæði hússins og dreift því betur yfir daginn.

„Nú er húsið fullt af lífi allan daginn og fram á kvöld og það hefur skilað sér í bættum rekstri. Svæðið í heild sinni er orðið eftirsótt fyrir vinnustaði en stórum vinnustöðum á svæðinu hefur fjölgað mikið undanfarin ár og mikil eftirspurn er eftir verslunarrými í Smáralind þessa dagana.“

Aukið aðgengi fyrir rafbílaeigendur og hjólafólk

Á síðasta ári var rafhleðslustæðum fjölgað í Smáralind og nú er unnið að magnaðri hjólageymslu fyrir viðskiptavini og starfsfólk.

„Þó að í kringum Smáralind séu gríðarmörg bílastæði, nærri 3.000 talsins, er mikilvægt að hlúa líka að gangandi og hjólandi viðskiptavinum sem hefur stórfjölgað. Því erum við að undirbúa fullkomna aðstöðu þar sem fólk getur komið og hlaðið rafhjólin sín, pumpað í dekkin og geymt hjólin á öruggum og góðum stað. Borgarlína mun síðan tengjast Smáralind á næstu árum og við erum spennt að vinna enn betur að tengingum að húsinu okkar sem er eitt af fjölsóttustu húsum landsins,“ segir Tinna.

Framtíð smásölu á landinu

Verslanafermetrum á heimsvísu fer fækkandi og margir eru að draga saman seglin vegna aukinnar netsölu.

„Slíkt er ekki að óttast hérlendis í sama mæli hvað varðar verslunarkjarna eins og Smáralind. Við erum einstaklega vel sett og „future proof“ hvað þetta varðar,“ segir Tinna.

„Við eigum hlutfallslega fáar verslunarmiðstöðvar og verslunarkjarna miðað við höfðatölu. Í Svíþjóð til dæmis, þar sem 10,2 milljónir manna búa, eru 390 verslunarmiðstöðvar og verslunarkjarnar. Það gera um 26.000 manns á hverja miðstöð/kjarna. Á Íslandi erum við um 365.000 með Smáralind, Kringluna, Glerártorg og miðbæinn. Það gera 91.000 manns á hverja miðstöð/kjarna. Þetta er öfundsverð staðreynd fyrir okkur Íslendinga og við getum vel haldið þeim öllum í góðum gangi næstu áratugina, jafnvel þó að netsala fari á enn meira flug en nú hefur orðið. Hlutfall netverslunar af heildarverslun var 9 prósent þegar samkomutakmarkanir voru sem mest íþyngjandi og hlutfallið verður að mínu mati aldrei mikið hærra en þetta. Engu að síður er það mikilvægara núna fyrir okkur sem rekum verslunarmiðstöðvar að hugsa um þær sem upplifunar- og samkomuhús, leggja þunga í að veita góða þjónustu í verslununum og auka stöðugt við sýnileika á netinu, sem er búðargluggi nútímans,“ segir Tinna.

Skemmtu þér og skoðaðu smaralind.is og herer.is.

Ástríðufull og yfirveguð

Þau eru mörg afmælisbörnin, lífs og liðin, þessa helgi og því tilvalið að dýfa tánum í smávegis stjörnuspeki. Athugið að stjörnumerkjavangaveltur eru einungis hugsaðar sem afþreying.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Það er gjarnan dálítið sérstakt andrúmsloft á þessum tíma árs. Sumarið er senn á enda og haustið tekur brátt við með skólahaldi og annarri rútínu. Það er fleira sem breytist á þessum tíma en fyrir þau sem hafa áhuga á stjörnuspeki þá er þessi helgi merkileg fyrir þær sakir að núna lýkur tímabili ljónsins og meyjan tekur við.

Í stjörnuspeki er talað um þessa skörun sem „cusp“ og á hún sér alltaf stað þegar eitt stjörnumerki „tekur við“ af öðru ef svo má að orði komast. Einstaklingar sem fæðast á milli merkja eru oft taldir búa yfir skemmtilegum eiginleikum þar sem eiginleikar tveggja stjörnumerkja koma saman.

Frumefnin fjögur

Í þessu tilfelli er það ljónið og meyjan, merki sem talin eru afar ólík hvort öðru að nokkurn veginn öllu leyti, en tímabilið sem um ræðir er frá 19.-25. ágúst. Stjörnumerkin tólf eru öll tengd ákveðnum frumefnum. Þannig er ljónið, ásamt hrútnum og bogamanninum, svokallað eldsmerki sem á vel við önnur eldsmerki og loftmerki. Þau stjörnumerki sem tilheyra loftinu eru tvíburinn, vatnsberinn og vogin. Er þá meðal annars verið að vísa í eiginleika frumefnanna þar sem súrefni getur fætt eld og eldurinn þarfnast súrefnis.

Meyjan tilheyrir hins vegar jarðarmerkjum en hin jarðarmerkin eru nautið og steingeitin. Jarðarmerkin svokölluðu eru talin eiga vel við önnur jarðarmerki og vatnsmerki en vatnið nærir jörðina og af jörðinni sprettur svo flest líf. Þessar frumefnapælingar eru óneitanlega áhugaverðar þar sem frumefnin þarfnast hvert annars.

Ólíkir eiginleikar

Ljónið er sagt skapandi, ástríðufullt, örlátt, hjartahlýtt og fyndið. Það getur þó líka verið hrokafullt, þrjóskt, sjálfhverft, latt og ósveigjanlegt. Meyjan aftur á móti er sögð skipulögð, blíð, greind, traust, vinnusöm og hagsýn. Neikvæðu eiginleikar meyjunnar eru svo sagðir vera feimni, áhyggjur, gagnrýni á sjálfa sig og aðra og tilhneiging til þess að einblína á strit fremur en að njóta.

Ljónið vill ekki einungis athygli heldur þarfnast hennar á meðan meyjan kann oftar en ekki best við sig á bak við tjöldin. Þessi merki eru því, samkvæmt stjörnuspekinni, afar ólík og ekki talin eiga vel saman en þegar þessum eiginleikum er blandað saman er útkoman sögð geta verið ákaflega hrífandi.

Meðal þess sem hefur verið sagt um þessa einstaklinga er að þeir geti verið framúrskarandi elskhugar. Ástæðan er sú að ljónið er eldsmerki og því ástríðufullt á meðan meyjan er athugul, samviskusöm og nýtur þess að þjóna öðrum. Það er því hin fullkomna blanda af hita og hugulsemi.

Annað sem nefnt hefur verið er hæfileg blanda af sýniþörf og hógværð. Ljónið innra með þeim nýtur sín í sviðsljósinu á meðan meyjan kann vel við sig að dást að öðrum meðal áhorfenda. Þá hefur líka verið sagt að þessir einstaklingar geti verið sérlega vel gefnir og ákveðnir en á meðan ljónið er skapandi og tjáningarríkt er meyjan vitsmunavera og skarpskyggn.

Áhugaverð afmælisbörn

Það eru margir áhugaverðir einstaklingar sem eru (eða voru) fædd/ir í dag og á morgun, þann 22. og 23. ágúst. Meðal þeirra sem fæddust 22. ágúst eru franska tónskáldið Claude Debussy, smásagnahöfundurinn Dorothy Parker, rapparinn GZA úr Wu-Tang Clan, leikkonan og handritshöfundurinn Kristen Wiig, tónlistarkonan Dua Lipa og íslenski fótboltamaðurinn Heiðar Helguson.

Af þeim sem fæddust 23. ágúst má svo nefna trommuleikara rokkhljómsveitarinnar The Who, Keith Moon, sem fæddist árið 1946. Moon lést árið 1978, langt fyrir aldur fram, en skildi eftir sig ógrynni af goðsagnakenndum tónum og skemmtilegum sögum. Þá fæddist leikarann River Phoenix einnig á þessum degi árið 1970 en líkt og Moon lést hann ungur að árum árið 1993, einungis 23 ára gamall. Phoenix þótti ekki bara einn efnilegasti leikari síns tíma heldur var hann einnig mikill brautryðjandi hvað dýra- og umhverfisréttindi varðar og eru örlög þessa hæfileikaríka manns því afar harmræn.

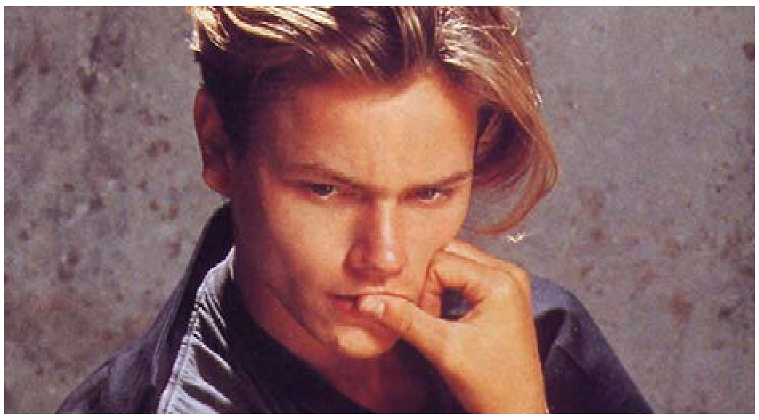
Örlög næsta afmælisbarns voru ekki síður átakanleg en það er körfuknattleiksmaðurinn Kobe Bryant en eins og flestir vita lést hann í hrikalegu flugslysi ásamt dóttur sinni og fleirum í byrjun árs. Það er þó vonandi ekki einhvers konar bölvun sem fylgir þessum degi en leikarinn og dansarinn Gene Kelly var fæddur þennan dag árið 1912 og lést árið 1996, 83 ára að aldri.

Athugið að þessar stjörnumerkjavangaveltur eru einungis hugsaðar sem afþreying en ekki staðreyndir á nokkurn hátt.

Körfuboltahetjan Kobe Bryant hefði orðið 42 ára á morgun, 23. ágúst, hefði hann lifað. Hann fórst í þyrluslysi ásamt dóttur sinni og fleirum þann 26. janúar síðastliðinn. MYNDIR/GETTY

> **Í stjörnuspeki er þessi helgi merkileg fyrir þær sakir að núna lýkur tímabili ljónsins og meyjan tekur við.**

Trommuleikarinn sálugi Keith Moon úr The Who fæddist 23. ágúst 1946.



Leikarinn River Phoenix hefði átt stórafmæli á morgun og orðið fimmtugur.

Heldur heilanum líka í formi

Hjá Heyrn í Kópavogi fást dönsk hágæða heyrnartæki sem hægt er að tengja við snjalltæki. Rétt valin heyrnartæki geta bætt lífsgæði þeirra sem þjást af heyrnarskerðingu á margvíslegan hátt.

Flestir sem keyra Reykjanesbrautina kannast við skilti sem á stendur Heyrn þó að ekki allir viti að Heyrn er fyrirtæki sem hefur þjónustað heyrnarskerta frá árinu 2007,“ segir Ellisif Katrín Björnsdóttir, löggiltur heyrnarfræðingur frá Gautaborgarháskóla.

Heyrn sinnir heyrnargreiningum, ráðgjöf og þjónustu við notendur heyrnartækja.

„Við leggjum áherslu á forvarnir og bjóðum upp á úrval af heyrnarsíum sem hlífa heyrn en hleypa samt tali og tónlist í gegn,“ upplýsir Ellisif.

Vanda þarf valið

Heyrn býður upp á hágæða dönsk ReSound-heyrnartæki sem til eru í mörgum verðflokkum.

„Nútímaheyrnartæki er hægt að tengja við snjalltæki og bjóða upp á marga tæknilega möguleika. Heyrnartæki geta bjargað miklu hjá þeim sem eru með skerta heyrn, því auk þess að bæta heyrnina halda þau heilanum í þjálfun,“ útskýrir Ellisif.

Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða heyrnartæki samkvæmt reglugerð.

„Þeir sem eru þjakaðir af eyrnasuði ættu að prófa heyrnartæki,“ segir Ellisif. „Það er mikilvægt að kynna sér vel hvaða heyrnartæki henta heyrnarskerðingu viðkomandi og vanda valið með tilliti til hljóðumhverfis og þarfa hvers og eins.

Virkni heyrnartækja er sérsniðin að hverjum einstaklingi og þarf að passa upp á að koma reglulega og láta uppfæra og endurstilla heyrnartækin.“

Mikilvægt að koma snemma

Hægt er að fá heyrnartæki lánuð til reynslu hjá Heyrn.

„Í sumar höfum við haft hjá okkur nema á lokaári í heyrnarfræði og því hefur afgreiðslutími hjá okkur verið stuttur. Ef grunur er um heyrnarskerðingu ætti ekki að slá því á frest að fara í heyrnargreiningu því með réttum heyrnartækjum er hægt að heyra betur í margmenni og halda betri samskiptum við sína nánustu,“ segir Ellisif.

Hér vinnur Urður Björg að heyrnargreiningu hjá viðskiptavini Heyrnar.

Ellisif Katrín Björnsdóttir er löggiltur heyrnarfræðingur. Hér er hún með nema sínum í heyrnarfræði, Urði Björgu Gísladóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heyrn er í Hlíðarsmára 19 í Kópavogi og má sjá merkið langt að.

Heyrn er í Hlíðasmára 19, Kópavogi. Sími 534 9600. Netfang: heyrn@heyrn.is. Sjá nánar á heyrn.is.

thekking.is 460 3100
Akureyri Hafnarstræti 93–95
Kópavogur Urðarhvarfi 6
ISO 27001 vottað fyrirtæki
ÞEKKING

Besta fræðslan á YouTube

Það er mikið af ókeypis efni fyrir fróðleiksfúsa á netinu og þó að það eigi auðvitað ekki að trúa öllu sem þar er að finna eru til rásir á YouTube sem veita góða fræðslu og njóta mikilla vinsælda.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Finna má verri leiðir til að eyða frítíma sínum en að sökkva sér í skemmtilegt gláp og góða fræðslu og á YouTube eru ýmsar rásir sem eru hannaðar til að fræða almenning, oft á skemmtilegan og aðgengilegan hátt. MYND/GETTY

Á YouTube er hægt að finna gríðarlega mikið af vitleysu, skemmtun, fölskum upplýsingum og samsæriskenningum, en þar er líka hægt að fá góða fræðslu og kennslu. Það er hægt að finna margar verri leiðir til að verja frítíma sínum en að sökkva sér í skemmtilegt gláp og góða fræðslu og á YouTube eru ýmsar rásir sem eru hannaðar til að fræða almenning, oft á skemmtilegan og aðgengilegan hátt.

Þar sem auðvelt er að nálgast efni á YouTube og það er ókeypis er um að gera að nýta sér þessa auðlind, en það þarf samt að passa að velja réttu rásirnar, svo upplýsingarnar séu áreiðanlegar og gagnlegar. Hér eru fimm góðar rásir sem er þess virði að kíkja á, en það er rétt að taka fram að þær eru allar á ensku.

5-Minute Crafts

Þessi rás var stofnuð árið 2016 og hefur yfir 67 milljónir áskrifenda. Hún hentar sérstaklega vel fyrir fólk sem finnst gaman að vinna í höndunum. Þarna er farið yfir alls kyns handverk og leiðir til að auðvelda sér lífið og jafnvel spara nokkrar krónur. Stór hluti af efninu fjallar um tísku eða matargerð en viðfangsefnin eru mjög fjölbreytt og þarna er hægt að læra ótalmargt.

Það er lítil þörf fyrir enskukunnáttu til að geta nýtt myndböndin því yfirleitt er ekkert talað í þeim og trixin sem eru sýnd eru yfirleitt gerð með einföldum hlutum sem flestir hafa aðgang að. Myndböndin henta öllum aldurshópum, en það eru til systurstöðvar sem eru sérstaklega ætlaðar krökkum og stelpum, sem heita 5-minute crafts kids og 5-minute crafts girls.

Kurzgesagt – In a Nutshell

Þessi rás var stofnuð 2013 og er með yfir 12 milljónir áskrifenda.

Felix Kjellberg, eða PewDiePie, er með vinsælustu YouTube-rás í heimi og vefurinn er frekar þekktur fyrir afþreyingu en fræðsluefni. Engu að síður er mikið af góðri fræðslu á YouTube. MYND/GETTY

Kurzgesagt þýðir „í hnotskurn“ á þýsku og þar er reynt að útskýra alheiminn með einu myndbandi í einu. Kafað er ofan í alls kyns fróðleg og misstór viðfangsefni og vakin athygli á flóknum ferlum sem hafa áhrif á líf okkar en við tökum alla jafna ekki eftir. Myndböndin byggja á vandlegum rannsóknum en eru teiknuð á einfaldan hátt og reynt er að gera vísindi bæði aðgengileg og skemmtileg. Þau eru sjaldan meira en 10 mínútur að lengd, þannig að þau eru auðmelt.

Á YouTube er heill hafsjór af góðu fræðsluefni. Það þarf bara að velja rásir vel. MYND/GETTY

CrashCourse

Rásin var stofnuð árið 2006 af bræðrunum Hank og John Green og hefur yfir 11 milljónir áskrifenda. Þar eru flókin málefni útskýrð með stuttri yfirferð þar sem gerð er grein fyrir aðalatriðunum. Fjallað er um sögu, tölvunarfræði, eðlisfræði, stjarneðlisfræði, sálfræði og margt fleira. Í myndböndunum er farið hratt yfir en þau eru í léttum tón, sem gerir þau aðgengilegri.

TED-Ed

Fræðslurás TED var stofnuð árið 2011 og hefur yfir 12 milljónir áskrifenda. Rásin býður upp á vandaða og fjölbreytta fræðslu í myndbandsformi frá alls kyns fræðingum. Það er bæði boðið upp á teiknimyndir og fyrirlestra og fjallað um allt frá Rómaveldi til forna til nýjustu eðlisfræði.

Vsauce

Rásin var stofnuð árið 2007 og hefur 16 milljónir áskrifenda. Þar reynir Michael Stevens að svara alls kyns spurningum sem vekja forvitni hans, eins og „í hvaða átt er niður?“ og „hvað er hraði myrkurs?“. Hann hefur meðal annars tekið viðtal við David Attenborough og fengið fleiri fræga gesti til sín.

EXTRA loppan

Bókaðu bás á www.extraloppan.is

GEFÐU HLUTUNUM NÝTT LÍF

fatnaður & fylgihlutir
húsbúnaður
hönnunarvara o.fl

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

SPA R bíll

Nýr 2020 Renault Zoe 52 Kwh. VINSÆLAST RAMAGNSBÍLL Í EVRÓPU. Drægni 395 km. Flottasta typa = Intens + Með hraðhleðslu. 3 litir í boði á staðnum. Á GAMLA GENGINU: kr. 4.190.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Garðyrkja

PROSTONE

» Jarðvinna
» Drenlagnir
» Hellulagnir
» Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Málarar

MÁLNINGARVINNA.
Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málari s: 832-6017.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Húsaviðhald

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD
AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRÉTTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

PROSTONE

» Smíðavinna
» Múrvinna
» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmiði. S. 616 1569

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS **S.773-4700**

VANTAR ÞIG GOTT LÉN
fyrir vefverslun eða fyrirtækið.?

Við erum með eftirfarandi lén til sölu:
www.101reykjavik.com
www.skjakaup.is
www.flugferdir.is
www.vinkaup.is
www.s1.is

Vinsamlegast hafið sambandi við Óskar Mikaelsson, Fyrirtækjasölu Íslands í síma: 773-4700 og á netfangið oskar@atveignir.is

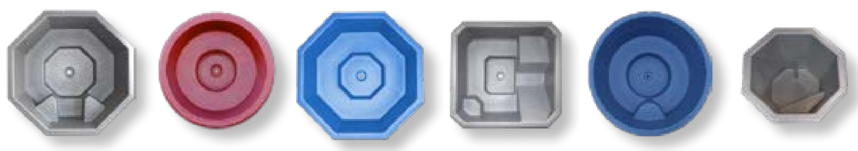
Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

DAG HVERN **LESA**
93.000
ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI
HEIMILD: PRENTMIÐLAMÆLING GALLUP OKT-DES 2019, 12-80 ÁRA, ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2019

Heitir og kaldir gæðapottar frá NormX

Pottarnir frá Normx hitta svo sannarlega í mark hjá allri fjölskyldunni.

Við hjá Normx höfum framleitt heita og kalda potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir **35 ár**. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.



Snorralaug · Gvendarlaug · Grettislaug · Unnarlaug · Geirslaug · Sigurlaug

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

Keypt & Selt

Til sölu

Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til leigu lítið einbýlishús í 101 Reykjavík. Uppl í s. 8996724.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

AÐSTOÐARKONA ÓSKAST
Umsækjandi þarf að vera líkamlega og andlega hraust, stundvís, hlý, þolinmóð, úrræðagóð og skilningsrík. Vinnutími er sveigjanlegur. Starfið felur í sér ýmis verkefni og erindagjörðir t.d. akstur, versla, elda, aðstoð á heimili, þrif og síðast en ekki síst að veita félagslegan stuðning. Starfshlutfall eftir samkomulagi eða ca 20 - 40% og unnið er í anda NPA og hugmyndafræði um sjálfstætt líf. Hreint sakarvottorð er skilyrði sem og bílpróf en umsækjandi þarf þó ekki að nýta eigin bíl í vinnunni. Umsóknir berist á adstodarkona@gmail.com fyrir 1. september 2020

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe

SAFT

Verkefnastjóri

Viðskiptavit ehf býður áhugavert framtíðarstarf og spennandi verkefnastöðu fyrir verkefnastjóra sem hefur stýrt byggingarverkefnum og unnið á verkstað.

Viðkomandi mun vinna náið með eigendum að fjölbreyttum verkefnum.

HELSTU VERKEFNI:

- Sjá um magntökur
- Undirbúa útboð
- Sinna útboðs-/tilboðsgerð
- Samskipti við opinbera aðila og samstarfsaðila

STARFSKRÖFUR OG EIGINLEIKAR:

- Tæknimenntun/Meistararéttindi
- Stundvísi, sjálfstæði og vinnusemi
- Árangursdrifin og lausnamiðuð nálgun
- Samskiptafærni, frumkvæði og framúrskarandi þjónustulund

Umsóknarfrestur er til 24. ágúst 2020.

Umsóknir óskast sendar til sigridur@vvit.is með ferilskrá og nöfnum umsagnaraðila.

V VIÐSKIPTAVIT
- VIÐ LÁTUM HLUTINA GERAST -

Viðskiptavit ehf. er framsækið fyrirtæki í byggingariðnaði sem sinnir verktöku ásamt alhliða verkefnastjórnun og ráðgjöf. Viðskiptavit hefur innan sinna raða reynslumikið og hæfileikaríkt starfsfólk á sviði byggingarstarfsemi og verkefnastjórnunar.

Verkstjóri

Viðskiptavit ehf býður áhugavert framtíðarstarf og spennandi verkefnastöðu fyrir verkstjóra sem hefur reynslu af stýringu á verkstað.

Viðkomandi mun vinna náið með eigendum að fjölbreyttum verkefnum.

HELSTU VERKEFNI:

Dagleg verkstjórn og rekstur á byggingarsvæðum fyrirtækisins.

Um er að ræða skemmtilegt, krefjandi og fjölbreytt starf þar sem öryggi, gæði og afköst skipta meginmáli.

STARFSKRÖFUR OG EIGINLEIKAR:

- Viðeigandi menntun (sveinspróf í húsasmíði eða sambærilegt)
- Reynsla vegur þungt
- Góð færni í samskiptum
- Drifkraftur

Umsóknarfrestur er til 24. ágúst 2020.

Umsóknir óskast sendar til sigridur@vvit.is með ferilskrá og nöfnum umsagnaraðila.

V VIÐSKIPTAVIT
- VIÐ LÁTUM HLUTINA GERAST -

Viðskiptavit ehf. er framsækið fyrirtæki í byggingariðnaði sem sinnir verktöku ásamt alhliða verkefnastjórnun og ráðgjöf. Viðskiptavit hefur innan sinna raða reynslumikið og hæfileikaríkt starfsfólk á sviði byggingarstarfsemi og verkefnastjórnunar.

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 árabil.

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.

Alls tóku tólf fjölskyldur með 31 barn þátt í sumarfríinu við Úlfljótsvatn.

Það er mikill sigur að geta klifrað alla leið upp á klifurturninn á svæðinu.

Fjölskyldurnar sem koma í fríið tala um að það sé gott að vera bara úti í náttúrunni enda svæðið fallegt.

Mæðurnar eru oft að prófa ýmsa leiki í fyrsta skiptið og það vekur kátínu krakkanna. Þá er ekki slæmt að skjóta beint í mark og sýna hvers maður er megnugur!

Mikil gleði í sumarfríi fyrir fjölskyldur í sumarbúðum skáta við Úlfljótsvatn

Sjöunda sumarið í röð skipulögðu Hjálparstarf kirkjunnar og Hjálpræðisherinn á Íslandi sumarfrí fyrir fjölskyldur í sumarbúðum skáta við Úlfljótsvatn. Tólf fjölskyldur með 31 barn komu með í fríið frá 9.–12. júní en markmiðið var sem fyrr að stuðla að jákvæðri upplifun fyrir börn og foreldra sem búa við efnislegan skort og hafa alla jafna ekki tök á að fara saman í frí. Meðal skipulagðra dagskrárliða voru klifur, sund, bátaferðir, bogfimi og kvöldvökur.

Þegar fjölskyldurnar höfðu komið sér fyrir í herbergjunum fyrsta daginn var boðið upp á göngu um svæðið eða fjallgöngu og síðar var ratleikur á dagskrá. Í dýrindis veðri að morgni annars dags var farið í bátsferð á vatninu við mikinn fögnuð barnanna sem skemmtu sér hið besta. Eftir hádegi var svo farið í hópeflisleiki. Þriðja daginn var farið í sund og krakkarnir spreyttu sig á klifurveggnum á svæðinu. Það gerðu sumir foreldrar reyndar líka og tókst þannig að koma börnum sínum á óvart. Fjórða daginn var farið í bogfimi og þá skipti engu máli hvort krakkarnir hittu í skotmarkið eða ekki, gleðin skein úr hverju andliti. Kvöldvökur voru öll kvöld. Þá fór fjölskyldurnar í bingó, ýmsa leiki og síðast en ekki síst spurningakeppni sem vakti mikla kátínu og ekki spillit fyrir að geta unnið til fjölda verðlauna. Það voru sælir þátttakendur sem fóru heim að fríi loknu.

„Að tala um sumarfríið – alveg eins og hinir"

Í sumarbyrjun þegar landsmenn fóru að nýta sér Ferðagjöf stjórnvalda í stórum stíl ákvað Hjálparstarf kirkjunnar að brydda upp á þeirri nýjung að bjóða fjölskyldum sem búa við kröpp kjör að fara í sumarleyfi innanlands að eigin vali með stuðningi Hjálparstarfsins. Alls tók 21 fjölskylda þátt í verkefninu sem hefur gefið góða raun.

Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi, er umsjónarmaður innanlandsstarfs Hjálparstarfs kirkjunnar. Hún segir mikla valdeflingu felast í verkefninu. „Það er alveg frábært fyrir börnin að upplifa jákvæða orku með mömmu og pabba og kynnast sjálfum sér og fjölskyldunni betur í nýjum aðstæðum. Það er valdeflandi að upplifa að fjölskyldan getur gert ýmislegt saman," segir Vilborg þegar hún útskýrir hvers vegna verkefnið sé mikilvægt. „Það er líka mjög valdeflandi fyrir börnin að geta tekið þátt í umræðum með skólasystkinum um ævintýri sumarsins en þegar fólk býr við fátækt er því einmitt hættara við félagslegri útilokun."

Vilborg segir að fjölskyldurnar hafi lýst mikilli ánægju með sumarfríið. Þær hafi farið vítt um landið, í hvalaskoðun, á hestbak og gert ýmislegt annað sem þær geti ekki leyft sér alla jafna. „Svo felst líka mikil reisn í því að geta valið sjálfur," útskýrir Vilborg og bætir við að það hafi glatt hana sem félagsráðgjafa að sjá fólk vinna með styrkleika sína og eflast í foreldrahlutverkinu í ferðalagi um landið.

Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi og umsjónarmaður innanlandsstarfs Hjálparstarfs kirkjunnar

Marvin Kabwa félagsráðgjafi UYDEL (til vinstri á myndinni) með samstarfsfélögum sínum í Banda-hverfi Kampalaborgar. Félagsráðgjafarnir hafa undanfarna mánuði lagt mikla áherslu á fræðslu um smitvarnir gegn kórónuveirunni. Samkvæmt Hjálparstarfi Lúthersku heimssambandsins, LWF, í Úganda voru 911 staðfest smit í landinu undir lok júnímánaðar. LWF telur að kórónuveirufaraldurinn muni hafa mjög alvarleg efnahagsleg áhrif í landinu og verst muni áhrifin verða fyrir þá sem fæstar bjargir hafa.

Krakkarnir í Kampala njóta áfram stuðnings en í breyttri mynd

Marvin Kabwa er félagsráðgjafi Ugandan Youth Development Link (UYDEL) sem er samstarfsaðili Hjálparstarfs kirkjunnar í Kampala, höfuðborg Úganda. UYDEL rekur verkmenntasmiðjur fyrir ungt fólk á aldrinum 13–24 ára í þremur fátækrahverfum í borginni en Hjálparstarfið fjármagnar reksturinn. Á fyrstu sex mánuðum ársins sóttu 443 ungmenni smiðjurnar og fengur þar fræðslu og félagsskap.

Marvin er 29 ára gamall og hefur starfað með UYDEL í tíu ár. Hann segir að starfið í smiðjunni í Banda hafi tekið breytingum í kórónuveirufaraldrinum. Nú sé áhersla lögð á að fara út í hverfin og fræða unglingana um mikilvægi handþvottar, að þeir virði fjarlægðarmörk í samskiptum og beri sóttvarnargrímu. UYDEL hefur auk þess komið fyrir þvottaaðstöðu við smiðjurnar. „Við höfum öll þurft að aðlagast nýjum veruleika þar sem við megum ekki snertast, þurfum að bera grímur og við búum öll við skert ferðafrelsi núna," segir Marvin.

UYDEL hafa áratuga reynslu af því að vinna með ungu fólki í fátækrahverfum og eru leiðandi í baráttunni gegn mansali og barnaþrælkun í Úganda. Í smiðjum UYDEL og Hjálparstarfs kirkjunnar í Kampala starfa félagsráðgjafar með unglingum sem hafa ekki getað haldið áfram í skóla sökum fátæktar og búa við ömurlegar aðstæður. Markmiðið er að hjálpa unga fólkinu með því að bjóða því upp á ársnám í iðngrein sem þau geta svo notað til að sjá fyrir sér. Líka að unglingarnir taki þátt í uppbyggilegum tómstundum og námskeiðum sem styrkja sjálfsmyndina.

Í jafningafræðslu eru unglingarnir upplýstir um kynheilbrigði og rétt sinn til heilbrigðisþjónustu. Í Úganda verða stelpur gjarnan mæður mjög ungar en með fræðslu til bæði stelpnanna og ekki síður til strákanna, meðal annars um notkun smokka, fá þær tækifæri til að fresta barneignum. Unglingarnir fá smokka í smiðjunum en notkun þeirra kemur einnig í veg fyrir smit kynsjúkdóma.

Í smiðjunum er boðið upp á nám í tölvu- og farsímaviðgerðum, rafvirkjun, fatasaum og fataprjóni, töskugerð, sápugerð, hárgreiðslu og förðun, eldamennsku og þjónastarfi. Skipulagið er yfirleitt þannig að kennsla í iðngreinum er fyrir hádegi en boðið er upp á söng, íþróttir og jafningjafræðslu eftir hádegi. Í kórónuveirufaraldri er starfsemin skert að því leyti að færri unglingar koma í hvert sinn til þess að virða fjarlægðarmörk í smiðjunum.

Eftir ársnám hafa unglingarnir lært það mikið að þeir geta komist í starfsnám í fyrirtækjum eða komið sér upp eigin sölu-, þjónustu- eða viðgerðarbásum. Félagsráðgjafar UYDEL hafa milligöngu um starfsnámið og fylgja krökkunum eftir og athuga hvernig þeim reiðir af eftir námið.

Í maí 2019 fór Bjarni Gíslason, framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar, til Úganda til þess að meta árangur verkefna þar. Í Banda-hverfi í Kampala hitti hann Marvin Kabwa sem stýrir þar verkmenntasmiðju fyrir unglinga sem búa við mjög erfiðar aðstæður. Á myndinni eru Marvin og Bjarni með Annette sem lærði meðal annars hárgreiðslu og fjármálalæsi í smiðjunni í Banda og opnaði í framhaldinu eigin hárgreiðslustofu í hverfinu. Annette vegnar nú vel og er þakklát fyrir tækifærið sem hún fékk með ársnámi í smiðjunni.

Aðgengi að drykkjarhæfu vatni nærri bústað er draumur sérhverrar fjölskyldu á verkefnasvæði Hjálparstarfs kirkjunnar í Sómalífylki í Eþíópíu. Konurnar á svæðinu þurfa margar að ganga í nokkrar klukkustundir á degi hverjum eftir vatni fyrir fjölskylduna. Sumar fjölskyldur eiga asna en aðrar ekki. Þá bera konurnar vatnsbrúsana á höfðinu.

Vatnið sem er af skornum skammti er notað til drykkjar og matargerðar en líka til að þvo fatnað fjölskyldunnar og eldhúsáhöld eftir notkun. Í Sómalí-fylki eru það konurnar sem reisa fjölskyldunni hústjald. Innsta byrði eru trjágreinar, svo bárujárn eða plastefni ef það finnst, og loks efnisstrangar og jafnvel fataplögg til að halda hitanum úti á daginn og kuldanum á nóttunni. Efni til húsagerðarinnar fá brúðhjón meðal annars í brúðargjöf.

Starfað með sjálfsþurftarbændum í Sómalífylki Eþíópu í skugga Covid

Stærsta verkefni Hjálparstarfs kirkjunnar í þróunarsamvinnu er með sárafátæku fólki sem býr á miklum þurrkasvæðum í Sómalí-fylki í Eþíópíu. Meginmarkmið verkefnisins eru að bæta aðgengi að drykkjarhæfu vatni, að fólkið geti aukið fæðuöryggi sitt með umhverfisvernd og bættum aðferðum í landbúnaði og að styrkja stöðu kvenna, samfélaginu öllu til farsældar. Verkefnið hefur verið í samstarfi við Lútherska heimssambandið í Eþíópíu með dyggum stuðningi frá einstaklingum og utanríkisráðuneytinu frá árinu 2007 eða í rúm 13 ár.

Eftir 10 ára árangursríkt starf í Jijiga-héraði, færðum við aðstoðina í byrjun árs 2018 yfir til fólksins í Kebrebeya-héraði sem er enn austar í Sómalíu-fylki. Sem fyrr er áhersla lögð á að auka aðgengi að vatni, bæta fæðuöryggi meðal annars með umhverfisvernd, veita konum tækifæri til sjálfstæðis og stuðla að auknu jafnrétti á svæðinu. Verkefnið nær til 10.000 manns á þremur árum. Í júní síðastliðnum samþykkti utanríkisráðuneytið styrkbeiðni Hjálparstarfsins til að halda starfinu áfram til ársins 2024.

Fyrsta kórónuveirusmit var staðfest í Eþíópíu þann 13. mars síðastliðinn. Í lok júlí voru staðfest smit tæplega 16.000 talsins og 253 höfðu þá látist úr sjúkdómnum í landinu þar sem búa um 110 milljónir manns. Stjórnvöld óttast að ástandið eigi eftir að versna enn frekar þar sem erfitt sé að hefta útbreiðslu veirunnar.

Á verkefnasvæði Hjálparstarfs kirkjunnar í Sómalí-fylki hefur starfsfólk verkefnisins breytt verklagi og viðheldur tveggja metra fjarlægðarbili í samskiptum sín á milli og við fólkið sem þjónustunnar nýtur. Handsápu og vatnsbrúsum hefur verið dreift á svæðinu og upplýsingaskilti hafa verið sett upp um nauðsyn smitvarna. Þá hafa upplýsingafundir verið haldnir með fólkinu og starfsfólk farið um svæðið með gjallarhorn og hvatt fólk til að viðhalda fjarlægð og þvo hendur eins og mögulegt er.

Sýrlendingarnir sem aðstoðin nær til hafast við í flóttamannabúðum í grannríkjum Sýrlands. Myndin er tekin í Jórdaníu og sýnir hjálparstarfsmann Alþjóðlegs hjálparstarfs kirkna ACT Alliance fylgja stúlku á heilsugæslustöð samtakanna. *Mynd: Paul Jeffrey/ACT Alliance*

Mannúðaraðstoð við stríðshrjáða Íraka og Sýrlendinga sem búa við mikla fátækt

Hjálparstarf kirkjunnar sendi í maí síðastliðnum 31,6 milljón króna fjárframlag til mannúðaraðstoðar við stríðshrjáða Sýrlendinga og Íraka. „Í þessum heimshluta er þörfin fyrir mannúðaraðstoð gífurleg. Mikil neyð almennings er viðvarandi meðan ekki tekst að leysa ágreiningsmál sem valda stríðsátökum," segir Bjarni Gíslason, framkvæmdastjóri Hjálparstarfsins en fjárframlagið frá Íslandi var svar við neyðarbeiðni frá Alþjóðlegu hjálparstarfi kirkna, ACT Alliance.

Verkefnin sem um ræðir eru unnin á vegum Lútherska heimssambandsins í þágu fólks sem flúið hefur heimkynni sín vegna átaka. Að meðtöldum styrk frá utanríkisráðuneytinu var rúmlega tuttugu og ein milljón króna send til að aðstoða fólk vegna átakanna í Sýrlandi en þau hafa staðið yfir hátt í áratug. Áætlað er að tæplega tólf milljónir manna þurfi á aðstoð að halda en þar af eru rúmlega sex milljónir íbúa á vergangi innan Sýrlands. Að sögn Bjarna eru um fimm milljónir flóttamanna frá Sýrlandi aðstoðarþurfi í nágrannalöndunum Tyrklandi, Líbanon og Jórdaníu. „Langflestir lifa undir fátæktarmörkum og eiga í erfiðleikum með að mæta brýnustu þörfum fyrir mat og skjól. Það er mikil þörf fyrir menntun, starfsþjálfun og úrræði til að auka tekjumöguleika fjölskyldna," segir hann. Verkefni Lútherska heimssambandsins eru bæði í Sýrlandi og Jórdaníu og ná samtals til rúmlega 2.300 einstaklinga í eitt ár.

Í grannríkinu Írak býr fólk við mikinn skort vegna ófriðarástands. Þangað sendi Hjálparstarf kirkjunnar, með styrk frá utanríkisráðuneytinu, rúmlega 10,5 milljóna króna fjárframlag til mannúðaraðstoðar Lútherska heimssambandsins við fleiri en 22.000 einstaklinga í eitt ár. „Við erum að aðstoða fólk sem er á vergangi vegna átaka en líka fólk sem hefur snúið heim aftur og þarf stuðning til að koma undir sig fótunum á ný. „Verkefnið snýst meðal annars um að hjálpa til við endurbætur á húsnæði, gera við brunna, kamra og aðra hreinlætisaðstöðu. Einnig felst í verkefninu fræðsla um mikilvægi hreinlætis til að koma í veg fyrir sjúkdóma og um mannréttindi kvenna og stúlkna til að koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi. Þá er unnið að því að auka möguleika fólks til að afla sér tekna með því að bjóða upp á starfstengd námskeið," segir Bjarni.

Hjálparstarf kirkjunnar þakkar Hjálparliðum og öðrum styrktaraðilum kærlega fyrir stuðninginn við starfið!

Hjálparstarf kirkjunnar
actalliance

Þökkum stuðninginn!

REYKJAVÍK
A. Margeirsson ehf.
ADVEL lögmenn slf.
Aðalvík ehf.
Apparat ehf.
Arctica Finance hf.
Arkitektastofan OG ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM
Aurum
Áman ehf.
ÁM-ferðir ehf.
B&B gluggatjaldahreinsun ehf.
BBA FJELDCO ehf.
Berserkir ehf.
Betra líf ehf.
BG pípulagnir ehf.
Bifreiðaverkstæði Svans ehf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasalan Heimsbílar ehf.
Bílasmiðurinn hf.
Bjarnar ehf.
Blaðamannafélag Íslands
Blómabúðin Hlíðablóm
Borgarpylsur
Bókabúðin Sjónarlind
Breiðan ehf.
Brim hf.
Brúnás innréttingar
Brúskur hársnyrtistofa
Danica sjávarafurðir ehf.
Danska kráin
Dokkan, þekkingar- og tengslanet
Eðalflutningar ehf.
Efling stéttarfélag
Eignaumsjón hf.
Ernst & Young ehf.
Eyrir Invest hf.
Fasteignasalan Miklaborg
Ferska ehf.
Fjaðrabúðin Partur ehf.
Fjárhald ehf.
Fossberg ehf.
Fótóval ehf.
Freska Seafood ehf.
Garðs Apótek
GB Tjónaviðgerðir ehf.
Gjögur hf.
Gróðrarstöðin Mörk
Grænn markaður ehf.
Hagi ehf. HILTI
Hagvangur ehf.
Hár Class hársnyrtistofa
Hármiðstöðin
Háskólinn í Reykjavík
Hekla hf.
Henson sports
HGK ehf.
Hið íslenska bókmenntafélag
Hitastýring hf.
Hjá GuðjónÓ ehf.
Hjá Hrafnhildi
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljóðbók.is
Hreinsitækni ehf.
Húsaklæðning ehf.
Höfðahöllin bílasala
Höfðakaffi ehf.
Innlifun ehf.
Intellecta ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Ísmar ehf.
Ís-spor ehf.
Íþróttasamband fatlaðra
JE Skjanni ehf., byggingaverktakar
JHM Sport ehf.
Jónar Transport hf.
K.F.O. ehf.
Kjöreign ehf., fasteignasala
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf.
KOM almannatengsl
Landsbréf hf.
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Litróf ehf.
Líf og sál sálfræðistofa ehf.
LOGOS lögmannsþjónusta
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl.
Lögmannafélag Íslands
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu
Marco Polo
Málarameistarar ehf.
Málmtækni hf.
Merkistofan
Míla ehf.
MS Armann skipamiðlun ehf.
Multivac ehf.
Neshamar ehf.
Nýtt Skil slf.
Old Iceland restaurant
Orðabankinn sf.
Orka ehf.
Orkuvirki ehf.
Ormsson
Ottó B. Arnar ehf.
Ósal ehf.
Óskaskrín ehf.
ÓV jarðvegur ehf.
Pixel ehf.
Pjakkur ehf.
Plast – miðar og tæki ehf.
Premis ehf.
Raflax ehf.
Rafsvið sf.
Ragnar V. Sigurðsson ehf.
Rannsókna- og háskólanet Íslands
Rarik ohf.
Ratsjá ehf.
Reiknistofa bankanna hf.
Reykjavíkurprófastsdæmi eystra
Reyktal þjónusta ehf.
Samiðn, samband iðnfélaga
SHV pípulagningaþjónusta ehf.
Sigurjónsson & Thor ehf.
Síma- og tölvulagnir hf.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
Skorri ehf.
SM kvótaþing ehf.
Snyrtistofa Grafarvogs ehf.
Sólbaðsstofan Smart ehf.
Stansverk ehf.
Styrja ehf.
Söngskólinn í Reykjavík
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
Tannsmiðjan Króna sf.
T.ark – Arkitektar
TEG endurskoðun ehf.
Terra Export ehf.
Trésmiðja GKS ehf.
Trévirki ehf.
Tricium ráðgjöf ehf.
Tækniskólinn – skóli atvinnulífsins
Tölvar ehf.
Umslag ehf.
Útgerðarfélag Reykjavíkur hf.
VA arkitektar ehf.
Varma & Vélaverk ehf.
VDO ehf.
Verkfræðistofan Víðsjá ehf.
Verkfærasalan ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Álfheimar
Við og Við sf.
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Virkjun ehf.
Vörður tryggingar
Vörn, öryggisfyrirtæki
Vörubílastöðin Þróttur hf.
Vörukaup ehf. heildverslun
XCO ehf.
Z-brautir og gluggatjöld
Þorsteinn Bergmann ehf.
Þór hf.
Ökumennt ehf.
Örninn – hjól

SELTJARNARNES
Borgarblóð ehf.
Horn í horn ehf., parketlagnir

VOGAR
Toggi ehf.

KÓPAVOGUR
ALARK arkitektar ehf.
Alhliða pípulagnir sf.
Arnardalur sf.
Automatic ehf., heildverslun
Ásborg slf.
Bak Höfn ehf.
Bifreiðaverkstæði Jónasar ehf.
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf.
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílhúsið ehf.
Bílrúðumeistarinn slf.
Bílstál ehf.
Bólstrun Ásgríms Þ. Ásgrímssonar ehf.
BSA varahlutir ehf.
Flotgólf ehf.
goddi.is
Gróðrarstöðin Storð ehf.
Hagblikk ehf.
Hefilverk ehf.
Húsfélagaþjónustan ehf.
Iclean ehf.
Iðnaðarlausnir ehf.
Ísfix ehf.
Íshúsið ehf.
Jarðval sf.
Kambur ehf.
Lasertag Ísland
Lindakirkja
LK pípulagnir ehf.
Loft og raftæki ehf.
Lokasjóður ehf.
N1 hf.
Nobex ehf.
Pústverkstæði Hjá Einari
Rafmiðlun hf.
Rafport ehf.
Rafspenna ehf.
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf.
Scandinavian Tank Storage hf.
Suðurverk hf.
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf.
Vatn ehf.
Vetrarsól ehf., verslun
ZO-ON International ehf.
ZsaZsa hárgreiðslustofa slf.

GARÐABÆR
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf.
Fagval ehf.
Hafnasandur hf.
Hagráð ehf.
Hannes Arnórsson ehf.
Ingi hópferðir ehf.
Kópavogspósturinn ehf.
Loftorka Reykjavík ehf.
Samey sjálfvirknimiðstöð ehf.
Samhentir – kassagerð hf.
Öryggisgirðingar ehf.

HAFNARFJÖRÐUR
Barak.is
Barkasuða Guðmundar ehf.
Bergplast ehf.
Bortækni ehf.
Bókhaldsstofan ehf.
Eldvarnarþjónustan ehf.
Elmax ehf.
Fjarðargarðar ehf.
Fjarðarmót ehf.
Flúrlampar ehf.
Hagstál ehf.
Hlaðbær-Colas hf., malbikunarstöð
Krossborg ehf.
Markus Lifenet, björgunarbúnaður
Netorka hf.
RB rúm
Rúnir verktakar ehf.
S.G. múrverk ehf.
SJ Tréverk ehf.
Smyril Line Ísland ehf.
Strendingur ehf.
Sæli ehf.
Teknís ehf.
Terra – efnaeyðing
ThorShip
Trefjar ehf.
Úthafsskip ehf.
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
VSB verkfræðistofa ehf.

ÁLFTANES
GO múrverk ehf.

REYKJANESBÆR
Allt hreint ræstingar ehf.
Bergnet ehf.
Bókhalds- og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinssonar
EÖ Raf ehf.
Ístek ehf.
Lyfta ehf.
Maggi & Daði málarar ehf.
Maron ehf.
Netaverkstæði Suðurnesja ehf.
Plexigler ehf.
Pulsuvagninn í Keflavík
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
Rörlagningamaðurinn ehf.
Rörvirki sf., Lúðvík Gunnarsson
SB Trésmíði ehf.
Skólamatur ehf.
Slæging ehf.
Tjarnagrill
Toyota Reykjanesbæ
TSA ehf.

GRINDAVÍK
Grindavíkurbær
Hópsnes ehf.
Þorbjörn hf.

SANDGERÐI
FMS hf.
Verk- og tölvuþjónustan ehf.

GARÐUR
Leikskólinn Gefnarborg
Suðurnesjabær
Þorsteinn ehf.

Mosfellsbær
Afltak ehf.
Álgluggar JG ehf.
bilalokkun.is
Dynkur ehf.
Eygló Kjartansdóttir
Ísfugl ehf.
Ístex hf.
Kopar & Zink ehf.
Nonni litli ehf.
Nýja bílasmiðjan hf.
Rafís ehf.
Vélsmiðjan Sveinn ehf.
vinilparket.is

AKRANES
2Gómar ehf. – tannlæknastofa
Apótek Vesturlands ehf.
Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar
Bílver, bílaverkstæði ehf.
Fasteignasalan Hákot
Sementsverksmiðjan hf.
Valfell fasteignasala
Vogir og Lagnir ehf.

BORGARNES
B. Björnsson ehf.
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf.
Velverk ehf.

REYKHOLT
Garðyrkjustöðin Varmalandi

STYKKISHÓLMUR
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Sæferðir ehf.

GRUNDARFJÖRÐUR
Soffanías Cecilsson hf.
Þjónustustofan ehf.

ÓLAFSVÍK
Litlalón ehf.
Steinprent ehf.
Steinunn ehf.
TS Vélaleiga ehf.

SNÆFELLSBÆR
Hótel Búðir

HELLISSANDUR
KG fiskverkun ehf.
Kristinn J. Friðþjófsson ehf.
Nónvarða ehf.
Skarðsvík ehf.
Útnes ehf.

BÚÐARDALUR
Rjómabúið Erpsstaðir ehf.

REYKHÓLAHREPPUR
Þörungaverksmiðjan hf.

ÍSAFJÖRÐUR
Hamraborg ehf.
Harðfiskverkun Finnboga
Ísblikk ehf.
Jón og Gunna ehf.
Massi þrif ehf.
Orkubú Vestfjarða ohf.
Samgöngufélagið, www.samgongur.is
SMÁ vélaleigan
Verkalýðsfélag Vestfirðinga
Vestfjarðaleið ehf.

BOLUNGARVÍK
Endurskoðun Vestfjarða ehf.
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
Vélvirkinn sf.

FLATEYRI
Sytra ehf.

PATREKSFJÖRÐUR
Eyfaraf ehf.
Vestmar ehf.

TÁLKNAFJÖRÐUR
Bókhaldsstofan Tálknafirði

DRANGSNES
Útgerðarfélagið Gummi ehf.

BLÖNDUÓS
Átak ehf.
Blönduósbær
Húnavatnshreppur
Stéttarfélagið Samstaða
Sörlatunga ehf.

SKAGASTRÖND
Marska ehf.
Sveitarfélagið Skagaströnd
Vík ehf.

SAUÐÁRKRÓKUR
Aldan – stéttarfélag
Bókhaldsþjónusta KOM ehf.
Efnalaug og þvottahús
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Hlíðarkaup
Steinull hf.

VARMAHLÍÐ
Akrahreppur Skagafirði

AKUREYRI
Almenna lögþjónustan ehf.
Baugsbót ehf., bifreiðaverkstæði
Bílapartasalan Austurhlíð
Bláa kannan ehf.
Blikkrás ehf.
Endurhæfingarstöðin ehf.
Fasteignasalan Byggð
Finnur ehf.
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf.
Grófargil ehf.
Herradeild JMJ
Hnýfill ehf.
Húsprýði sf.
Höldur ehf., bílaleiga
Index tannsmíðaverkstæði ehf.
India karry kofi ehf.
Kollgáta ehf., arkitektastofa
Ljósco ehf.
Lögmannshlíð lögfræðiþjónusta ehf.
Meindýravarnir Axels
Molta ehf.
Norðurorka hf.
Pípulagningaþjónusta Bjarna F. Jónassonar ehf.
Rafeyri ehf.
Raftákn ehf. – verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan Kaupangi
Rakarastofa Akureyrar ehf.
S.Guðmundsson ehf., múrverktaki
Samherji ehf.
Sella tannlæknar ehf.
Sjúkrahúsið á Akureyri
Steypusögun Norðurlands ehf.
Veitingastaðurinn Krua Siam
Verkval ehf.
Ösp sf., trésmiðja

GRENIVÍK
Grýtubakkahreppur

GRÍMSEY
Ragnhildur Hjaltadóttir
Sæbjörg ehf.

DALVÍK
Bruggsmiðjan Kaldi ehf.
EB ehf.
Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf.

ÓLAFSFJÖRÐUR
Norlandia ehf.
Raftækjavinnustofan sf.

HÚSAVÍK
Framsýn, stéttarfélag
Trésmiðjan Rein ehf.
Val ehf.

LAUGAR
Kvenfélag Reykdæla
Sparisjóður Suður-Þingeyinga

KÓPASKER
Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófastsdæmi
Kvenfélag Öxfirðinga

BAKKAFJÖRÐUR
K. Valberg slf.

EGILSSTAÐIR
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Gunnarsstofnun
Myllan ehf.
Myndsmiðjan ehf.

SEYÐISFJÖRÐUR
Seyðisfjarðarkaupstaður

REYÐARFJÖRÐUR
Fjarðabyggð

ESKIFJÖRÐUR
Egersund Ísland ehf.
Eskja hf.
Fjarðaþrif ehf.
R.H. gröfur ehf.

NESKAUPSTAÐUR
Samvinnufélag útgerðamanna

FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR
Litli Tindur ehf.
Loðnuvinnslan hf.

HÖFN Í HORNAFIRÐI
Rósaberg ehf.
Ögmund ehf.

SELFOSS
Búhnykkur sf.
Búnaðarsamband Suðurlands
Fasteignasalan Árborgir ehf.
Flóahreppur
Fossvélar ehf.
Fræðslunetið símenntun á Suðurlandi
Hjá Maddý ehf.
Jóhann Helgi og Co ehf.
Kökugerð H P ehf.
Málarinn Selfossi ehf.
Pípulagnir Helga ehf.
Pylsuvagninn Selfossi
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf.
Reykhóll ehf.
Súperbygg ehf.
Súperlagnir ehf.
Svavar Sveinsson
Sveitarfélagið Árborg
Tæki og tól ehf.
Ullarverslunin Þingborg ehf.

ÞORLÁKSHÖFN
Sveitarfélagið Ölfus

ÖLFUS
Ferðaþjónustan Núpum
Gljúfurbústaðir ehf.
Stokkar og steinar sf.

STOKKSEYRI
Bjartás slf.

LAUGARVATN
Menntaskólinn að Laugarvatni

FLÚÐIR
Flúðasveppir ehf.
Hitaveita Flúða og nágrennis
Hrunamannahreppur

VESTMANNAEYJAR
Bókasafn Vestmannaeyja
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Vestmannaeyjabær

Vilt þú vera Hjálparliði?

Hjálparliðar eru öflugur hópur hjartahlýrra einstaklinga sem styrkja starf okkar með mánaðarlegri upphæð að eigin vali. Með þeirra hjálp getum við sinnt brýnu hjálparstarfi innanlands og utan.

Með stuðningi Hjálparliða ...

- fá **fjölskyldur** sem búa við sárafátækt **inneignarkort** í verslunum og úthlutuð föt
- geta börn **efnaminni** foreldra **stundað íþróttir** og tómstundastarf
- **rjúfum** við einangrun kvenna sem búa við **fátækt á Íslandi**
- geta **ungmenni** í Úganda fengið **starfsmenntun**
- **fær fólk** á þurrkasvæðum í Eþíópíu **aðgengi að vatni**
- veitum við **mannúðaraðstoð** á vettvangi náttúruhamfara og **vegna stríðsátaka**

Skráðu þig á help.is eða hringdu í síma 528 4400 til að leggja þitt af mörkum og slást í hópinn.

Við störfum með þínum stuðningi

Takk fyrir dýrmæta hjálp!

50
1970 • 2020
Hjálparstarf kirkjunnar
actalliance

Heill heimur fyrir útivistarfólk

- Ein stærsta útivistarvöruverslun landsins

ICEWEAR · ICELAND ·

SALEWA
HH HELLY HANSEN
ASOLO
THE NORTH FACE
SPY+
BioLite
pinguin outdoors since 1985
KOMPERDELL
wildo®
SIGG
GRIVEL

Þar sem fjallageitin verslar

Vandaður útivistarfatnaður fyrir dömur og herra, ítalskir gönguskór fyrir allar aðstæður, ásamt öllum helsta búnaði fyrir fjallgönguna.

MÍA tveggja laga regnjakki
Kr. 18.990.-

REYNISFJARA göngustafir
Kr. 9.990.-

RONJA göngubuxur
Kr. 11.990.-

SALKA göngubuxur
Kr. 9.990.-

MÁR tveggja laga regnjakki
Kr. 18.990.-

RÖKKVI göngubuxur
Kr. 11.990.-

SÓLEY hlýjar flís leggings
Kr. 9.990.-

STEINAR coolmax göngusokkar
Kr. 1.490.-

LYNG ullarsokkar
Kr. 1.590.-

- Merino föðurland
- 3 laga regnfatnaður
- Gore-Tex fatnaður
- Léttir primaloft jakkar
- Sólgleraugu fyrir útivist
- Gönguskór
- Göngustafir
- Bakpokar
- Tjöld
- Svefnpokar
- Prímusar
- Gas
- Hitabrúsar
- Matarsett fyrir útilegur
- Höfuðljós
- Klifurvörur
- Göngubroddar

Ný skósending

WILDFIRE EDGE
MID GTX **Kr. 32.990.-**
Herra

ULTRA FLEX
MID GTX **Kr. 29.990.-**
Herra

MS DROPLINE
GTX **Kr. 29.990.-**
Herra

ALPENROSE ULTRA
MID GTX **Kr. 32.990.-**
Dömu

ALPENROSE ULTRA
MID GTX **Kr. 29.990.-**
Dömu

MS DROPLINE
GTX **Kr. 29.990.-**
Dömu

FALCON GV GTX
Kr. 29.990.-
Herra

AGENT EVO GV GTX
Kr. 25.990.-
Herra

FALCON GV GTX
Kr. 29.990.-
Dömu

ANGLE GV GTX
Kr. 25.990.-
Dömu

Velkomin í miðborgina

Næg bílastæði í bílastæðahúsi gegnt ICEWEAR

ICEWEAR MAGASÍN

L A U G A V E G U R 9 1

Kristinn Haukur Guðnason
kristinnhaukur@frettabladid.is

Útivist er enn þá mikilvægur hluti af lífi Steves, en hann klífur ekki háa og hættulega tinda lengur. MYND/AÐSEND

Hvarfið breytti lífsviðhorfinu

Fjallgöngumaðurinn **Steve Aisthorpe** var í hópnum sem gekk á fjallið Pumo Ri í Nepal haustið 1988. Tveir Íslendingar hurfu sporlaust og Steve leitaði að þeim dagana á eftir. Þetta var tími sem gerbreytti lífi hans og lífsviðhorfi. Hann fékk loks svör við nagandi spurningum 30 árum síðar, þegar þeir fundust fyrir tilviljun.

Þegar ég fór til Pumo Ri var ég búinn að ákveða næsta kafla í lífi mínu. Ég ætlaði að klífa meira með Þorsteini og koma með honum til Íslands. Þetta varð skyndilega allt ómögulegt og ég vissi ekkert hvað ég myndi gera í framhaldinu,“ segir Bretinn Steve Aisthorpe, sem var einn af fjórum fjallgöngumönnum sem héldu til Nepal haustið 1988 til þess að komast fyrstir upp suðausturhrygg fjallsins Pumo Ri, „Dóttur fjallanna“.

Með honum í för voru þrír Íslendingar. Jón Geirsson, sem þurfti að hætta við vegna öndunarfæravandamála, og þeir Kristinn Rúnarsson og Þorsteinn Guðjónsson sem hurfu sporlaust þann 18. október. En Steve var þá í grunnbúðunum vegna iðrakveisu. Eins og flestir vita fundust lík Kristins og Þorsteins rétt rúmum 30 árum síðar.

Steve og Þorsteinn voru nánir en Kristin og Jón þekkti hann minna. Það kom í hlut Steves að leita og útvega þyrlu þessa fyrstu daga eftir hvarfið.

„Ég fór upp að efri búðunum og bjóst við að finna þá þar. Þegar ég sá að þeir voru ekki þar fór ég niður að grunnbúðum aftur og hringdi á þyrluna. Það tók nokkra daga fyrir þyrluna að koma, en á þessum tíma voru aðeins tvær þyrlur í öllu Nepal og erfitt að fá þyrlu til að koma að leita. Við flugum eins hátt og við gátum en sáum ekkert,“ segir Steve. Þangað til þyrlan kom gekk hann um fjallshlíðina og kallaði en heyrði ekkert nema sitt eigið bergmál. Leitin með þyrlunni skilaði engu en seinna skipulögðu fjölskyldurnar á Íslandi aðra leit með sama árangri.

Breytti lífsviðhorfinu

Steve er í dag innilega trúaður maður, starfar fyrir kirkjuna í Skotlandi og hefur gefið út bækur, til að mynda nýja bók um tengsl kirkjunnar og náttúrunnar. Hann varð fyrst fyrir trúarlegri reynslu þegar hann lenti í ógöngum í ísklifri í Noregi. Hann segir bænina hafa hjálpað sér við að komast í gegnum ógöngur þar, en trú hans dofnaði eftir það.

„Þegar við vorum á Pumo Ri árið 1988 hafði ég ekki litið á mig sem kristinn mann í langan tíma, um þrjú ár,“ segir Steve en þetta breyttist þessa daga sem hann leitaði að félögum sínum. „Þegar þeir fundust leitaði ég að og fann dagbókina mína frá þessum tíma. Þarna hafði ég skrifað niður hvar þeir gætu hugsanlega verið og hvar ég myndi leita. Næstu daga á eftir var orðið ljóst að eitthvað hefði komið fyrir, en ekki hvað. Það sést glögglega þegar ég fletti í gegnum dagbókina. Ég fékk stuðning frá trúnni og bað mikið.“

Hvarfið breytti ekki aðeins lífi Steves hvað trúarlega þáttinn varðar, heldur öllu lífsviðhorfinu, og viðhorfinu til klifurs. „Ég vissi að það væri áhættusamt að klífa fjöll eins og Pumo Ri, að slys gætu orðið og fólk dáið. En þegar það kemur fyrir fólk sem þú þekkir setur það allt í annað samhengi,“ segir hann.

„Ég hélt áfram að klífa og leiðsegja fólki. Þetta var atvinna mín. En þetta breytti samt öllu viðhorfi mínu gagnvart klifri og fékk mig til að íhuga innilega hvers vegna ég væri að þessu. Hvað fæ ég út úr þessu? Sumt klifur er mjög öruggt og annað ekki. Ég klifra enn þá, en ekki á erfiða tinda í Himalæjafjöllunum. Ekki af því að ég sé orðinn gamall eða ekki í nægilega góðu formi. Heldur af því að ég vil það ekki lengur.“ Hann hefur aldrei síðan klifið Pumo Ri.

Nagandi spurningar

Eftir hvarfið kom Steve til Íslands, meðal annars vegna þess að það þurfti að ganga frá dómsmáli til að staðfesta andlátin. „Ég hitti fjölskyldurnar og marga af vinum Kristins og Þorsteins úr hópi fjallgöngumanna, sem var lítill hópur en frábært fólk. Allir þekktu alla og það var algerlega ljóst að þeir höfðu verið virkilega vinsælir,“ segir hann.

„Fjalladóttirin“, Pumo Ri, er 7.161 metra hátt fjall á landamærum Nepals og Kína, skammt frá Everest. MYND/GETTY

ÉG VISSI AÐ ÞAÐ VÆRI ÁHÆTTUSAMT AÐ KLÍFA FJÖLL EINS OG PUMO RI, AÐ SLYS GÆTU ORÐIÐ OG FÓLK DÁIÐ. EN ÞEGAR ÞAÐ KEMUR FYRIR FÓLK SEM ÞÚ ÞEKKIR, SETUR ÞAÐ ALLT Í ANNAÐ SAMHENGI.

Steve hélt áfram að klífa í Himalæjafjöllunum næstu árin, en lægri tinda og auðveldari. Árið 1995 flutti hann til Nepal með eiginkonu sinni og störfuðu þau þar í tólf ár.

Í 30 ár hugsaði hann mikið og oft um þennan atburð og nagandi spurning leitaði sífellt á hann: Hvað kom fyrir?

„Þegar ég fór frá Nepal árið 1988 var ég sannfærður um að þeir hefðu ekki náð að komast á toppinn. Því fólkið í grunnbúðunum hafði séð ljós á fjallinu upp að ákveðnum punkti,“ segir Steve. En enginn fjallgöngumaður í sögunni hafði þá nokkurn tímann komist upp suðausturhrygg Pumo Ri. „Seinna fékk ég símtal frá Ástralíu, en fyrir einhverja ótrúlega röð tilviljana heyrði Íslendingur þar frá áströlskum fjallgöngumönnum að tveir menn hefðu sést á toppnum. Tímasetningin passaði alveg, þetta gátu ekki verið neinir aðrir en þeir. En þetta vakti þó enn fleiri spurningar hjá mér, hvaða leið þeir hefðu ætlað niður, hvað hefði komið fyrir og hvar þeir gætu verið.“

Fundu fyrir tengingu

Í nóvember árið 2018 fann bandarískur fjallgöngumaður lík Kristins og Þorsteins. Steve segir þær fréttir hafa vakið upp hjá sér bæði sorg og létti. „Ég fékk loks svörin þegar þeir fundust, að þeir hefðu hrapað einhvers staðar á suðausturhliðinni,“ segir hann. „Ég bjóst alltaf við því að einhver vísbending myndi finnast, fyrr eða seinna. Það er töluverð umferð fjallgöngumanna þarna á hverju ári. En ég bjóst ekki endilega við að lík þeirra myndu finnast. Það kom mér mjög á óvart.“

Þegar þetta gerðist hafði Steve samband við Jón Geirsson, sem hefur búið við frönsku Alpana í áratugi, en þeir höfðu haldið mjög stopulu sambandi allan þennan tíma. „Ég hafði samband við Jón og fór að hitta hann í Frakklandi. Við höfðum ekki hist mjög lengi. Fyrir fjallgönguna árið 1988 þekktumst við ekki og hann þurfti að snúa til baka frekar snemma úr henni vegna veikinda. Þó að við höfum ekki varið miklum tíma saman fundum við fyrir tengingu vegna þess sem gerðist.“

Steve er í dag 57 ára og á tvo syni sem stunda með honum útivist, hjólreiðar og klifur. En ekki á háa tinda heldur á kletta, sem er fyrirsjáanlegra og öruggara. Að vera úti í náttúrunni skiptir hann máli hvað trúna varðar, eins og kemur fram í nýjustu bók hans.

„Trúin er miðpunkturinn í lífi mínu og allt sem ég geri hefur andlega tengingu,“ segir hann. „Ég fer ekki beint að klifra vegna þess að það er andleg reynsla fyrir mig, ég fer að klifra vegna þess að ég fæ ánægju út úr því. En vegna þess að ég er trúaður verður þetta andleg reynsla. Hápunktarnir í mínu trúarlega lífi, undanfarinn áratug, hafa tengst útivist og náttúrunni, líkt og margir finna fyrir þegar þeir sjá fallegt listaverk eða heyra tónlist.“

ALVÖRU JEPPAR
ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep®

JEEP® GRAND CHEROKEE BREYTTIR OG ÓBREYTTIR

35" BREYTTUR | 33" BREYTTUR | ÓBREYTTUR

JEEP® GRAND CHEROKEE TRAILHAWK – VERÐ FRÁ: 11.690.000 KR.

- 3.0 V6 250 HÖ. DÍSEL, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- 570 NM TOG
- HÁTT OG LÁGT DRIF
- RAFDRIFIN LÆSING Í AFTURDRIFI
- LOFTPÚÐAFJÖÐRUN AÐ FRAMAN OG AFTAN
- HLÍFÐARPLÖTUR UNDIR VÉL, KÖSSUM OG SKIPTINGU
- BI-XENON LED FRAMLJÓS MEÐ ÞVOTTAKERFI
- RAFDRIFIN OPNUN Á AFTURHLERA
- ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAAÐSTOÐ
- FJARLÆGÐASKYNJARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- BLINDHORNSVÖRN

ALLAR BREYTINGAR UNNAR AF BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND

JEEP® WRANGLER BREYTTIR OG ÓBREYTTIR

40" BREYTTUR | 35" BREYTTUR | ÓBREYTTUR

JEEP® WRANGLER RUBICON – VERÐ FRÁ: 10.990.000 KR.

- BENSÍN 273 HÖ / DÍSEL 200 HÖ
- 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- ROCK-TRACK® FJÓRHJÓLADRIF
- SELECT-TRAC® MILLIKASSI
- TRU-LOCK® 100% DRIFLÆSINGAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- AFTENGJANLEG JAFNVÆGISSTÖNG AÐ FRAMAN
- HEAVY DUTY FRAM- OG AFTURHÁSING
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAAÐSTOÐ

ALLAR BREYTINGAR UNNAR AF BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND

ISBAND

UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Það er bara svo fallegt sveitalífið

Á hinum forna kirkjustað Holti undir Eyjafjöllum býr söngkonan **Valborg Ólafs** með Orra Guðmundssyni trommara og tveimur börnum. Hún er úr Kópavogi en ástin dró hana austur undir Fjöll – og sú ást verður innsigluð nú um helgina.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Tónlistarbransinn getur verið erfiður en það er yndislegt að hafa hann með,“ segir Valborg Ólafs. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ég hitti bóndason sem ég heillaðist af. Við byrjuðum að vera saman 2009 þegar ég fór í helgarferð austur undir Eyjafjöll með krökkum úr Fjölbraut Garðabæ, eftir lokasýningu okkar á söngleiknum Chicago þar sem ég var í aðalhlutverki. Við gistum í Skálakoti þar sem foreldrar hans Orra reka ferðaþjónustu, en Orri er trommuleikari og var í bænum að spila þetta föstudagskvöld. Frændi hans, sem var í Chicago-hópnum og átti hugmyndina að ferðinni, hafði einhvern grun um að Orri hefði áhuga á mér og hringdi í hann til að segja honum hvar við værum. Orri brunaði austur daginn eftir, aðeins að kíkja á stelpuna, var svo mikið að drífa sig að hann tók engan pela með sér í laugardagspartíið, en fékk smá lögg hjá pabba sínum svo hann hefði kjark til að segja hæ. Ég vissi hver hann var áður, því við vorum bæði í hljómsveitum í bænum, en við erum búin að vera saman frá þessu kvöldi.“

> ORRI BRUNAÐI AUSTUR DAGINN EFTIR, AÐEINS AÐ KÍKJA Á STELPUNA, VAR SVO MIKIÐ AÐ DRÍFA SIG AÐ HANN TÓK ENGAN PELA MEÐ SÉR Í LAUGARDAGSPARTÍIÐ.

Þannig lýsir Valborg Ólafsdóttir, söngkona og bóndi, fyrstu rómantísku kynnum hennar og Orra Guðmundssonar, trommara og bónda, sem eftir daginn í dag verður ekki lengur unnusti hennar heldur eiginmaður. „Við vorum búin að bjóða í 120 manna brúðkaupsveislu í dag en urðum að afboða hana út af COVID-19 og ætlum bara að hafa rólegt í kringum okkur. Það þýðir ekkert að bíða eftir að landið verði veirulaust, svo við setjum upp hringana og höldum upp á gleði og ást saman.“

Allt fylltist af ösku

Þó að Valborg og Orri yrðu kærustupar árið 2009 byrjuðu þau ekki strax að búa. „Vorið 2010 fórum við að vinna saman á Hótel Lunda í Vík, sem tengdaforeldrar mínir áttu á sínum tíma, og vorum nýkomin þangað þegar Eyjafjallajökull tók upp á því að gjósa og allt fylltist af ösku. En við rákum hótelið í átta mánuði,“ rifjar Valborg upp. „Svo vorum við Orri sitt á hvað í tvö ár. Hann var í hljómsveitinni Vicky og ég var í hljómsveit fyrir sunnan sem hét The Lovely Lion, en flutti svo hingað austur undir Eyjafjöll 2012.“

Fyrstu tvö árin segir Valborg þau Orra hafa búið hjá foreldrum hans í Skálakoti. Á þeim tíma hafi Orri byrjað að undirbúa búrekstur, keypt 100 kindur og gert upp gamalt hús fyrir þær.

En var hún aldrei efins um að hún vildi verða bóndakona?

„Ég var aldrei efins um að ég vildi vera með Orra, en til að byrja með sá ég fyrir mér að hann héldi áfram að vera í rokkhljómsveit og við yrðum bara í músíklífinu. En hann var búinn að ákveða að verða bóndi og gerði mér grein fyrir því að ef við ættum að vera saman þá yrði ég að flytja í sveitina. Ég þurfti aðeins að hugsa mig um, en fannst það svo bara spennandi, frábært tækifæri til að uppgötva eitthvað nýtt og kynnast fólkinu hér í sveitinni. Þeir eru ótrúlega sjarmerandi einstaklingar sveitungar mínir, bæði ungir og aldnir.“

Skaust út af og bíllinn rústaðist

Það var árið 2014 sem Holt losnaði til ábúðar, þegar séra Halldór Gunnarsson hætti þar búskap. Þá segir Valborg þau Orra hafa keypt af honum jörðina og 100 kindur, auk 70 hryssna sem selt er blóð úr til lyfjarannsókna. „Til að byrja með fannst mér þetta dálítið mikill pakki. Við, með þriggja mánaða barn, að kaupa 300 fermetra, gamalt hús, risastóra jörð og fullt af skepnum og þá kom fyrir að ég efaðist um að ég væri að gera rétt. Fannst ég allt í einu vera orðin eins og húsmóðir af gamla skólanum. En svo lærði ég taktinn. Hann er líka ótrúlega duglegur, karlinn minn, að taka til hendinni inni og það er alveg orðið jafnvægi í þessu. Þó Orri sé áhugasamur bóndi er hann líka alltaf til í ævintýri. Kemur kannski inn á miðjum degi og segir: „Eigum við að koma að veiða?“ eða „viltu koma í fjórhjólatúr?“ Svo er hann búinn að kenna mér á traktorinn og ég tók þátt í heyskapnum með honum í sumar. Hann gerir mig að betri manneskju og sterkari.“

Valborg og Orri með Karólínu og Kormák og hvolpana tvo Iðunni og Frigg.

Börnin í Holti eru orðin tvö, Karólína sex ára og Kormákur sem verður þriggja ára í október. „Karólína er skírð eftir langömmu hans Orra, Sigríði Karólínu Jónsdóttur, sem er yndisleg kona, 95 ára og býr á Kirkjuhvoli á Hvolsvelli, hún er frá Miðgrund, bæ hér við hliðina. Dóttir hennar, amma hans Orra, Þorgerður Jóna Guðmundsdóttir býr á Ásólfsskála og ég fer oft til hennar að spjalla. Fólkið hans Orra er hér allt í kring og fjölskylduböndin eru sterk. Allir hjálpast að og eru tilbúnir að stökkva í verk fyrir aðra. Þá rúllar allt svo vel.“

Valborg segir margt ungt fólk undir Fjöllunum. „Fyrst þegar ég kom hingað var hér fullt af einhleypum gaurum, en svo náðu þeir sér allir í kærustur. Þeir sáu náttúrlega hvað Orri hafði það frábært! Það er allt annað líf í sveitinni síðan og miklu skemmtilegra. Nú eru fjölskyldur hér á bæjunum í kring með börn og þau leika sér saman. Svo hafa Karólína og Kormákur verið í leikskóla á Hvolsvelli og ég

Karólína leikur sér við hvolpana tvo Iðunni og Frigg sem eru af Border Collie kyni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

hef skutlað þeim þangað. Er búin að keyra mikið eftir að ég flutti í sveitina og er stundum með hjartað í buxunum þegar umferðin er mikil. Árið 2018 keyrði erlend ferðakona mig niður þannig að ég skaust út af þjóðveginum og bíllinn rústaðist. Hún var að taka fram úr, ók beint á móti mér og varð á milli bílanna en keyrði í burtu og var komin á Selfoss þegar hún náðist. Ég var með bæði börnin grátandi í bílnum en allir voru heilir sem betur fór. Þetta var ótrúlegt augnablik.“

Stundum með stofutónleika

En hvaða verk finnst Valborgu skemmtilegust í sveitinni?

„Við erum með ferðaþjónustu hér, leigjum út þrjú herbergi með tveimur rúmum hvert. Það hefur verið rólegt í þeim bransa í sumar, en í fyrrasumar var mikið líf og fjör í kringum mig því hingað komu tíu til fimmtán manns á hverjum degi, annars vegar í gistingu og hins vegar á stofutónleika. Þar söng ég eigin lög og bar fram heimabakað. Mér finnst gaman að gleðja fólk og taka vel á móti því. Karólína er líka orðin ansi sleip í enskunni. Fólk var að spyrja hvort ég ætti ekkert útgefið efni svo Orri ákvað að hringja í næsta stúdíó og það varð úr að við í bandinu Valborg Ólafs hentum í disk og vínylplötu með sex lögum sem ég hafði samið eftir að ég flutti í sveitina. Diskurinn heitir bara Valborg Ólafs og ég seldi heilmikið af honum.“

Auk Valborgar og Orra er hljómsveitin skipuð tveimur strákum úr sveitinni. Nú er hún að taka upp nýja plötu með nýju efni sem Valborg hefur fulla trú á. „Það er gaman að hafa nóg af skapandi verkefnum og það er gott að hafa þetta eðlilega líferni líka, svo maður þurfi ekki að einblína á að framfleyta sér á tónlistarbransanum, hann getur verið erfiður en yndislegt að hafa hann með,“ segir hún.

„Við spiluðum á Airwaves í fyrra á þrennum tónleikum, það gekk rosalega vel. Svo fórum við á tónlistarhátíð í Toronto í Kanada í nóvember, það var í fyrsta skipti sem ég upplifði drauminn um að túra. Rosagóð ferð. Við vorum búin að óska þess að geta spilað allt þetta ár, en það er ekki alveg þannig. Ætluðum að taka ferna tónleika í ágúst hér á Suðurlandi en urðum auðvitað að aflýsa þeim, en erum ekki búin

Valborg á hlaðinu í Holti með tignarleg Eyjafjöllin í bakgarðinum.

að gefa upp drauminn um stofutónleika hér heima eitthvert laugardagskvöld í haust.“

Endaði með sjö heimalninga

Valborg segir fjölskyldunni bregða við fjárhagslega að fá fáa gesti þetta árið, enda gefi sauðfjárbúskapur lítið í aðra hönd. Það hafi komið stundir þar sem hún hugsaði hvort hann væri eitthvað sem vert væri leggja blóð, svita og tár í. „Það gengur illa að leiðrétta verðið til bænda fyrir lambakjötið. Ég held að fólkið sem ákveður það geri sér enga grein fyrir allri vinnunni bak við framleiðsluna. Það ætti að skella sér í sauðburð. Þegar við keyptum hér lagði lambsskrokkurinn sig á svona þrettán þúsund, en í dag fáum við álíka mikið fyrir heilt lamb og fólk borgar á fínum veitingastað fyrir skammt af góðri steik. Er þetta eðlilegt? Bændur hafa samt alltaf tröllatrú á sauðkindinni. „Sauðkindin er lífið,“ segja þeir og hugsa þvílíkt vel um kindurnar sínar.“

Orri þurfti að fara í girðingarvinnu fyrir skógræktina í miðjum sauðburði í vor, að sögn Valborgar. „Hann er rosalegur girðingamaður, hann Orri. Börnin voru ekki í leikskólanum út af kórónaveirunni og ég kippti þeim með í fjárhúsin í bland, það er skóli út af fyrir sig að fylgjast með lífinu þar þegar vel gengur. Ég hóaði í fólk í kringum mig ef ég átti í miklu basli, annars gekk þetta ótrúlega vel og þó ég væri stundum örþreytt þá gerði það mig sterkari að takast á við þetta. Orri kom heim á kvöldin og tók vaktir fyrripart nætur og ég fór hálf sex. Allt hafðist en ég endaði með sjö heimalninga.“

Nýtt þak er komið á fjárhúsið í Holti. „Orri fékk strákana, vini sína hér í kring, með sér í það. Það er líka búið að steypa þar inni og gera allt fínt,“ lýsir Valborg. „Girðingarnar voru handónýtar og bóndinn minn er búinn að laga þær. Allur peningur fer í traktora, olíu, rúlluplast og girðingarefni.“

Eldskírn fyrir Reykjavíkurhjartað

Nú styttist í réttir og ég spyr Valborgu hvort henni þyki þær skemmtilegar. „Já, við förum að smala í næsta mánuði. Ég er búin að vera svo oft annaðhvort með barn á brjósti eða túrista í gistingu, en held ég nái að vera með núna. Ég hafði nú varla sest á hestbak þegar Orri stakk upp á að ég kæmi með sér í smalamennsku fyrsta haustið mitt í sveitinni. Þetta voru sjö tímar á hestinum og ég var orðin ansi dösuð, alger eldskírn fyrir Reykjavíkurhjartað sem hafði lítið gert annað en að vera í sinni búbblu!“

Saknar hún höfuðborgarlífsins?

„Nei, þó ég skreppi stundum suður er ég er ekkert smá þakklát fyrir að búa hér. Það er bara svo fallegt þetta sveitalíf og engir tveir dagar eins. Hér er ég samþykkt og mér finnst ég hafa tilgang, eins og það sé skrifað í skýin að ég eigi að gefa mína liti hingað.“

✝

Ástkær móðir okkar og amma,

Rakel Kristín Malmquist

áður Einarsnesi 44,

er látin.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Valgerður Guðmundsdóttir
Svanhildur Guðmundsdóttir **Halldór Guðnason**
Reynir Guðmundsson **Sigrún Sigurþórsdóttir**
Ebenezer G. Guðmundsson **Lára Jónsdóttir**
Ásgeir Guðmundsson
barnabörn, barnabarnabörn, barnabarnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, dóttir, systir, og barnsmóðir,

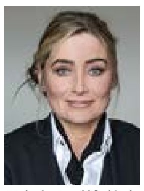
Jóna Dís Þórisdóttir

lést miðvikudaginn 12 ágúst.
Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju þriðjudaginn 25. ágúst, klukkan 13.
Vegna samkomutakmarkana er athöfnin einungis fyrir nánustu fjölskyldu og vini. Athöfninni verður streymt á www.digraneskirkja.is.
Þeim sem vilja minnast hennar og styrkja syni hennar er bent á styrktarreikning nr. 0370-13-400560, kt. 160386-2319.

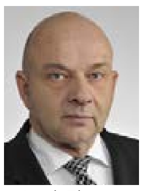
Þórir Jökull Ásgeirsson
Halldór Elí Ásgeirsson
Guðrún Jóna Jónasdóttir **Ingi Halldór Árnason**
Þórey Þórisdóttir **Sveinbjörn Sveinsson**
Ottó Ingi Þórisson **Lára Björgvinsdóttir**
Hulda Þórisdóttir **Árni Gunnar Reynisson**
Magnús Þórisson **Ólafía Marelsdóttir**
Ásgeir Elíasson

HjartaHeill
Minningarkort á **hjartaheill.is**
eða í síma 552 5744

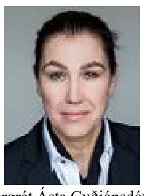
ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfsdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir
Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta
í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Stína náði aðeins að vökva ræturnar á Íslandi í sumar þó ekkert yrði af tónleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ætlaði að vera praktísk

Stína Ágústs er ein þekktasta djassöngkona Íslendinga en hefur mest alið manninn í Stokkhólmi síðustu ár. Steig þó fæti á fósturlandið nýlega og ætlaði að djassa.

Þó tónleikar Stínu Ágústs væru áformaðir utan dyra á Jómfrúnni í sumar, varð að hætta við þá af varúðarástæðum. Hún var frekar svekkt. „Ég var kannski aðeins of spennt. Hafði verið svo lengi án þess að koma fram með fólki að tilfinningin var eins og að fá dót á jólunum þegar ég var lítil! Loks var mér líka að takast að fá Eyþór Gunnars til að spila með mér, hann er alltaf upptekinn – en þá var tónleikunum aflýst vegna COVID.“

Þetta hefur verið skrítið ár hjá Stínu eins og fleirum. „Það byrjaði svakalega vel,“ rifjar hún upp. „Ég söng með Stórsveit Reykjavíkur á Gullöld sveiflunnar í Eldborg í Hörpu 1. janúar. Fullur salur, rosa stemning og góðir dómar svo ég hugsaði: Þetta ár verður geggjað. Svo tók ég upp plötu í vikunni á eftir með Önnu Grétu Sigurðardóttur og Mikael Mána í Sundlauginni í Mosfellsbæ, hún kemur út í haust. En svo kom kórónaveiran og tónleikum í Stokkhólmi í byrjun mars var aflýst. Þá byrjaði ég á að plana fjölda verkefna með alls konar fólki og nú finnst mér ég næstum hafa of mikið að gera.“ Skellihlær. „Svona er nú óskipulagið.“

Stína segir lítið hafa komið í kassann í kófinu. Hún sé heppin að eiga vinnandi mann, annars hefði hún þurft að sækja um neyðaraðstoð. „Fyrir utan fjölskylduna hef ég þó hitt tvo menn, píanóleikarann Simon Berggren sem er alveg svakalega fær, við erum að taka upp saman og gefum sennilega út afrakksturinn stafrænt. Hinn er Henrik Linder sem er talinn einn af bestu bassaleikurum heims. Planið er að taka upp plötu með honum. Við erum að semja og æfa eigin tónlist og einhverjir djass-standardar fljóta með. Svo er ég að að skipuleggja næstu sólóplötu og byrja að hljóðrita. Er líka að vinna með Inga Bjarna Skúlasyni, íslenskum píanóleikara, á döfinni eru tónleikar með honum um jólin. Auk þess eru nokkur fjarverkefni í gangi þar sem fólk er að semja sitt á hvað og senda á milli, sem er alltaf áhugavert.“

> **Ég byrjaði eiginlega sem ballerína, varð svo verkfræðingur, svo söngkona. Þetta er dæmi um manneskju sem getur ekki ákveðið sig.**

Stína kom til landsins með mann sinn og tvö börn. Þau dvöldu í Vesturbænum þar sem hún ólst upp. Kveðst vera smá sænsk líka. „Ég átti sænska ömmu og mamma á átta systkini í Svíþjóð svo ég á þar risastóra fjölskyldu.“ Sjálf hefur hún búið þar í níu ár. „Áður var ég níu ár í háskóla í Montreal í Kanada að læra að syngja djass. Þar áður bjó ég í London í eitt ár, þá var ég verkfræðingur, sko.“ Hlæjandi. „Ég byrjaði eiginlega sem ballerína, varð svo verkfræðingur, svo söngkona. Þetta er dæmi um manneskju sem getur ekki ákveðið sig. Ætlaði að vera praktísk. Það er svo kúl að vera stelpa í verkfræði, öruggt djobb og svona – það var bara ekki fyrir mig. Er með allt of mikla athyglissýki til að geta setið á fundum og verið alvarleg!“

Stína á góðar minningar frá Montreal og segir hana mikla tónlistarborg. „Áheyrendur eru líka svo lifandi. Fyrstu giggin mín á Íslandi voru bara pína, fólk sat svo stíft. Ég hélt ég væri svona hrikalega léleg. Svo kom það eftir á og sagði að þetta væri flottasta sem það hefði heyrt! Nú er ég farin að læra að brjóta ísinn með einhverjum fíflagangi til að losa um spennuna. **gun@frettabladid.is**

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýju vegna andláts og útfarar okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Hinriks Líndal Hinrikssonar

Hjarðarholti 17,
Akranesi,

sem lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi sunnudaginn 26. júlí.

Júlíana Karvelsdóttir
Karvel Líndal Hinriksson **Inga Dís Sigurðardóttir**
Ása Líndal Hinriksdóttir **Guðráður Gunnar Sigurðsson**
Olga Líndal Hinriksdóttir **Jóhann Þór L. Kristjánsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnheiður (Stella) Björnsdóttir

hjúkrunarfræðingur,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu við Sléttuveg, sunnudaginn 16. ágúst.
Í ljósi aðstæðna fer útförin fram í kyrrþey að viðstöddum nánustu aðstandendum. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarsamtök.

Hannes G. Jónsson
Margrét Birna Hannesdóttir **Sigurður Jónsson**
Guðný Hannesdóttir **Baldur Gylfason**
Herdís Hannesdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Í bígerð að byggja þorp

Helgi Gíslason skógfræðingur er nýtekinn við stjórnartaumum í sveitarfélaginu Fljótsdalshreppi og hlakkar til að takast á við vöxt þess, viðgang og önnur verkefni.

Þegar ég hringi í Helga Gíslason, nýjan sveitarstjóra Fljótsdalshrepps, er glampandi sól og hiti, vel yfir 20 gráðum hjá honum, en hjá mér bylur rigningin á þakinu. Hann er sestur að á Húsum í Fljótsdal, bæ hins þekkta hagyrðings Hákonar Aðalsteinssonar, og lætur vel af sér. Kveðst hafa tekið sér göngutúr um Norðurdalinn deginum áður og skoðað þar hvern fossinn öðrum fegurri. Skyldi það lengi hafa verið draumur hans að verða sveitarstjóri. „Nei, alls ekki, ég hefði nú frekar viljað vera titlaður hreppstjóri en það er víst búið að leggja það embætti niður," svarar hann glaðlega. „En mig langaði að breyta til. Ég var framkvæmdastjóri Skógræktarfélags Reykjavíkur í sextán ár, það var bara kominn tími á mig, að eigin mati, og mig langaði austur, sá þetta starf auglýst og stökk á það."

Helgi er hagvanur á Héraði, er af Skógargerðisætt, fæddur og uppalinn á Helgafelli í Fellum og áður en hann réðist til Skógræktarfélags Reykjavíkur var hann framkvæmdastjóri Héraðsskóga í þrettán ár.

Inntur eftir íbúatölu Fljótsdalshrepps svarar hann: „Við erum að slefast í hundrað og ég veit ekki hvort við fáum að halda sjálfstæði en það er félagafrelsi samkvæmt stjórnarskránni og sveitarfélag er félag. Ég er bara ráðinn út kjörtímabilið. Ef sameining verður þá verður hún. En þetta sveitarfélag er vel rekið, hér hefur verið haldið ákaflega vel utan um alla hluti. Það má alveg velta fyrir sér hvort ekki sé meiri ástæða til að setja efri mörk á íbúafjölda sveitarfélaga, það er erfiðara fyrir embættisfólk að hafa yfirsýn ef þau eru mjög fjölmenn. Hér tapast ekki yfirsýnin þó við séum landstór, með 1.300 ferkílómetra." Hann segir Fljótsdalshrepp samreka skóla með öðrum Héraðsbúum á Egilsstöðum. „Hallormsstaðarskóli var lagður niður fyrir nokkrum árum. Það var góður skóli í fallegu umhverfi og gríðarlega fallegri byggingu sem Þorvaldur S. Þorvaldsson teiknaði."

Helgi kann vel við sig í skógi og í Fljótsdal er Hallormsstaðarskógur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gert er ráð fyrir fjölgun íbúa í dalnum, að sögn Helga. „Hér er verkefni í gangi sem nefnist Fögur framtíð í Fljótsdal. Ásdís Helga Bjarnadóttir er verkefnastjóri og drífur það áfram ásamt sveitarstjórninni. Eftirspurn er eftir húsnæði og við erum að meta hvar heppilegast sé að reisa þorp. Fólk nálgast það viðfangsefni út frá umhverfissálfræðilegum forsendum. Markmiðið er að velja stað þar sem fólki líður vel í kyrrlátu umhverfi og öryggi." Spurður um atvinnu á svæðinu nefnir hann störf hjá Fljótsdalsstöð, Gunnarsstofnun, Snæfellsstofu, Óbyggðasetri, Hengifossi gistihúsi, jarðvegsverktaka á Sturluflöt og viðarvinnslu á Víðivöllum, auk þess sem hefðbundinn búskapur sé í dalnum. „Við Hengifoss hefur orðið ferðamannasprengja og brýnt að koma þar upp þjónustuhúsi, það kallar á starfskrafta," bætir hann við.

Sambýliskona Helga er Urður Gunnarsdóttir, blaðamaður og starfsmaður Öryggisstofnunar Evrópu – til áramóta. Hún er ættuð frá Gunnhildargerði á Héraði og Helgi segir hana bíða þess með óþreyju að flytja austur. „Eitt af heimilum okkar er úti í Varsjá, en Urður kom til Íslands áður en Pólverjar skelltu landamærunum í lás, og er búin að vera í rúmlega 100% vinnu, ýmist á heimili okkar á Marargötunni eða á Húsum," segir Helgi. „Hún er á endalausum fjarfundum með fólki úti í heimi og gagnasendingar ganga á milli. Kollegar hennar erlendis tóku eftir hvað allt flaut miklu betur þegar hún fór að vinna frá Húsum heldur en Reykjavík, svo netsambandið er gott í Fljótsdalnum."

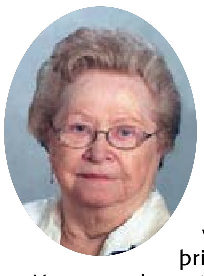
ÞETTA GERÐIST: 22. ÁGÚST 2008

Íslendingar unnu silfur á Ólympíuleikum

Íslenska handboltalandsliðið hlaut silfurverðlaun á Ólympíuleikunum í Peking þennan dag árið 2008, eftir stórkostlegan undanúrslitaleik við spænska liðið. Lokatölur urðu 36-30.

Fögnuðurinn var vitaskuld mikill að leik loknum hjá leikmönnum íslenska liðsins, þeim Íslendingum sem staddir voru á leikvanginum og þjóðinni allri, sem fylgdist með í sjónvarpi eða tölvuskjám. Öllum var ljóst að þeir hefðu orðið vitni að einstökum viðburði í Íslandssögunni og að brotið hefði verið blað, enda Íslendingar langfámennasta þjóð sem unnið hafði til verðlauna í hópíþrótt á Ólympíuleikum.

Aðeins úrslitaleikurinn við Frakka var eftir.



Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kolfinna Gerður Pálsdóttir

síðast til heimilis að Vallartröð 2 í Eyjafjarðarsveit,

verður jarðsungin frá Grundarkirkju þriðjudaginn 25. ágúst, klukkan 13.30. Vegna samkomutakmarkana er athöfnin aðeins fyrir nánustu fjölskyldu og vini en streymt um Facebook: Jarðarfarir í Grundarkirkju. Þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á Öldrunarheimili Akureyrarbæjar.

Ingibjörg Friðriksdóttir **Helgi Bjarnason**
Fanney Friðriksdóttir
Snæbjörn Friðriksson
Anna Friðriksdóttir **Guðmundur Guðmundsson**
Baldur H. Friðriksson **Kristín Hrönn Reynisdóttir**
Theodór Friðriksson
ömmu- og langömmubörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Ellert Gunnlaugsson

fyrrum bóndi á Sauðá, Garðavegi 19, Hvammstanga,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Hvammstanga 16. ágúst. Útförin fer fram frá Hvammstangakirkju 24. ágúst, kl. 13.00. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu er bara nánustu fjölskyldu og vinum boðið. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Hollvinasamtök Heilbrigðisstofnunarinnar á Hvammstanga.

Aðalheiður Jónsdóttir
Sesselja Aníta Ellertsdóttir **Gísli Már Arnarson**
Guðni Ellertsson
Stella Guðrún Ellertsdóttir **Tómas Örn Daníelsson**
afabörn og langafabarn.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför

Ólafar Elíasdóttur

Strikinu 8, Garðabæ.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Sólvangs fyrir umhyggju og hlýju við umönnun hennar.

Eyþór Árnason **Sigurbjörg Einarsdóttir**
Hafþór Árnason
ömmubörn og langömmubörn.

Elskulegur sonur okkar og bróðir,

Magnús Gísli Arnarson

atvinnubílstjóri,

lést fimmtudaginn 6. ágúst. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju, miðvikudaginn 26. ágúst kl. 13. Vegna fjöldatakmarkana verður eingöngu nánustu ættingjum og vinum boðið í kirkjuna.

Guðrún Þóra Magnúsdóttir
Örn Ísleifsson
Ólafur Örn Arnarson

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Guðberg Helgason

frá Þorlákshöfn,
(Siggi Helga frá Seli),

lést á Sjúkrahúsi Suðurlands 19. ágúst sl. Útför verður auglýst síðar.

Ragna Erlendsdóttir
Linda Björg Sigurðardóttir **Vilhelm Á. Björnsson**
Guðlaug Sigurðardóttir **Björgvin Jón Bjarnason**
Jónas Sigurðsson **Áslaug Hanna**
og fjölskyldur.

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra

Ögmundar H. Guðmundssonar

loftskeytamanns, Dalseli 40, Reykjavík.

Kristín Jónsdóttir
Guðmundur Ögmundsson
Jón Ögmundsson **Snjólaug María Árnadóttir**
Unnur Ögmundsdóttir **Páll L. Sigurjónsson**
Anna Kristín Ögmundsdóttir
Ævar Sveinsson **Berglind Þóra Steinarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Ingveldur Guðjónsdóttir

Strikinu 2, Garðabæ,

lést á Hrafnistu, Hafnarfirði, 20. ágúst. Útför hennar fer fram 27. ágúst nk. Í ljósi aðstæðna er athöfnin einungis fyrir fjölskyldu og boðsgesti.

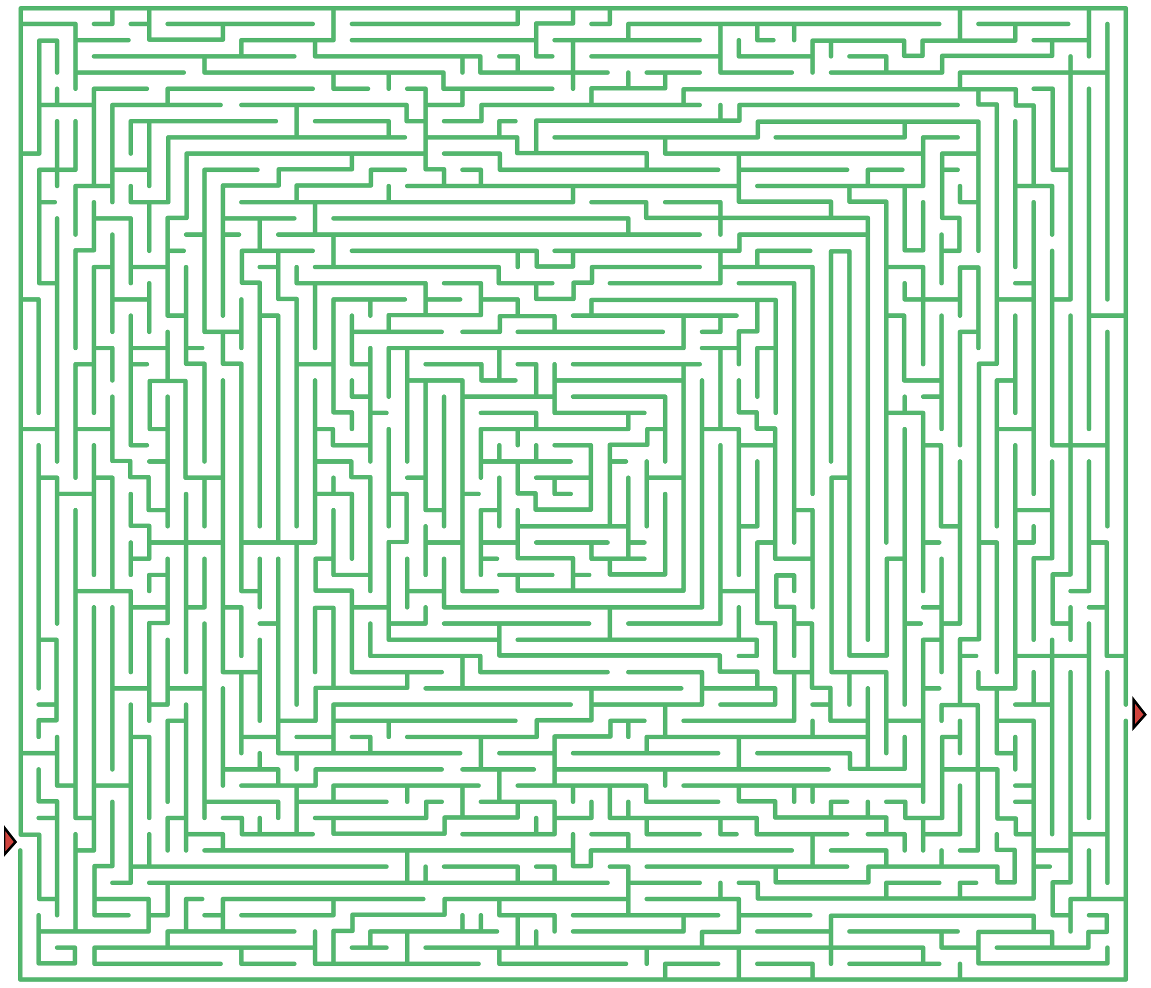
Skúli Rúnar Guðjónsson
Páll Skúlason **Agnes Kragh Hansdóttir**
Jónas Skúlason **Elísabet M. Jóhannesdóttir**
Skúli Rúnar Skúlason **Sigríður Bergsdóttir**
Auður Skúladóttir **Magnús V. Magnússon**
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar innilegustu þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför okkar ástkæru móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Kamillu Guðbrandsdóttur

Olga Hafberg **Björn Rögnvaldsson**
Einar Hafberg
Hrannar Már Hafberg **Rebekka Helga Aðalsteinsdóttir**
Júlíanna Ósk Hafberg
Svavar Skúli Einarsson

KRAKKAR



Konráð og félagar á ferð og flugi 417

„Of sein, of sein,“ sagði Kata pirruð og hermdi eftir áhyggjuröddd Konráðs. „Ég er búin að heyra þetta vel alveg nógu oft og nenni ekki að heyra það einu sinni í viðbót,“ bætti hún við. „En okkur liggur á,“ sagði Konráð biðjandi og bar sig aumlega. „Það gerir ekkert til að vera of sein,“ sagði Kata. „En það er gaman að reyna að komast í gegnum völundarhús,“ bætti hún við og bretti upp ermarnar. „Koma svo, inn með ykkur og reynið nú að tínast ekki. Ég finn réttu leiðina, sannið þið til,“ sagði Kata roggin um leið og hún arkaði inn í dimm göng völundarhússins.

Lestrarhestur vikunnar: Margrét Hekla Finnsdóttir

Hvernig bækur þykja þér skemmtilegastar, Margrét Hekla? Mér finnst fyndnar bækur vera langskemmtilegastar og þá helst bækur sem koma mér til að hlæja.

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? Ég las Verstu börn í heimi 3 og hún var um alls konar óþekka krakka.

Hvaða bók ætlarðu að lesa næst? Ég ætla lesa Molly Moon og dáleiðslubókin.

Ef þú myndir skrifa bók, um hvað væri hún? Hún væri um dýralífið og hvernig dýrunum líður í umhverfinu sínu.

Ef þú mættir velja þér persónu úr bók til að ferðast um Ísland með, hver væri hún? Ég myndi ferðast um Ísland með Kötlu úr bókinni Nornasaga.

Hvernig mynduð þið ferðast? Við myndum ferðast á bíl.

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? Fyrsta bókin sem ég man eftir var Sagan af bláa hnettinum og Skrímslið litla systir mín. Ég er búin að lesa þær báðar mjög oft og tónlistin úr Skrímslið litla systir mín er svo dásamleg.

Ferðu oft á bókasafnið? Já, mjög oft og líka oft með litlu systur minni.

Hver eru þín helstu áhugamál? Helstu áhugamálin mín eru fótbolti og stærðfræði.

Borgarbókasafnið, Bókmenntaborgin og Bókabeitan efna til sumarlesturs fyrir krakka. Verið velkomin í bókasafnið í ykkar hverfi og takið þátt í lestrarleiknum. Í hverri viku fær einn heppinn þátttakandi bók að gjöf og í lok sumarsins er veittur einn veglegur vinningur.

Ívar afþakkaði utanlandsferð í fermingargjöf, vildi tjald. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Verð rekkaskáti eftir ár

Akureyringurinn Ívar Þorleifur Barkarson veit fátt skemmtilegra en skátastarf og ævintýrin sem það býður upp á.

Hvað varstu gamall þegar þú byrjaðir í skátunum, Ívar? Ég er búinn að vera í skátunum síðan ég var átta ára og er fimmtán ára núna.

Það sýnir að þér finnst gaman. Já, þetta er skemmtilegur félagsskapur og ég er mikið fyrir útivist og útilegur og finnst bara skátastarfið flott.

Hvað heitir sveitin sem þú ert í? Félagið heitir Klakkur og ég er í dróttskátasveit. Síðan verð ég rekkaskáti eftir ár, þegar ég verð 16, þá taka við enn meira krefjandi ferðir og verkefni, bæði á Íslandi og annars staðar í heiminum.

Hefur verið líf í starfinu í sumar? Nei, eiginlega ekki, aðallega út af COVID. Það átti að vera landsmót en var hætt við það. En ég fór til Bandaríkjanna í fyrra á Alheimsmót skáta. Það er örugglega með því skemmtilegasta sem ég hef gert. Mótið var haldið í Vestur-Virginíu og ég var þar í tvær vikur. Það var æðislegt. Á kvöldin var fullt af spennandi hlutum sem hægt var að gera, eins og að kafa, sigla á bátum og kajökum og fara í alls konar ævintýri.

Eruð þið skátarnir eitthvað að sigla á Pollinum á Akureyri? Nei, en það eru hjólabátar á skátasvæðinu á Hömrum, við erum stundum á þeim þegar þeir eru í lagi.

> ÞAÐ ERU ALLTAF GÖNGUSKÍÐAFERÐIR Á SUNNUDÖGUM, ÞÁ FÖRUM VIÐ UPP Á FJÖLL OG BÚUM OKKUR TIL SNJÓSKÝLI ÞAR SEM VIÐ TÖKUM UPP NESTIÐ.

Er mikið líf í Klakki þegar ekki er COVID? Yfir vetrartímann sérstaklega. Það eru alltaf gönguskíðaferðir á sunnudögum, þá förum við upp á fjöll og búum okkur til snjóskýli þar sem við tökum upp nestið og stundum förum við í skíðaútilegur, ein ferð nefnist Ísak, það er fimm daga gönguskíðaferð, þá er gist í snjóhúsum, tjöldum og skálum.

Áttu tjald? Já, ég er nýbúinn að eignast það. Fermdist nefnilega í fyrra og við ætluðum til útlanda síðasta vetur, ég átti að fá ferðina í fermingargjöf. Svo kom COVID og þá var mér sagt að við yrðum að bíða með ferðina en ég bað frekar um tjald í fermingargjöf. Mér finnst geggjað að eiga tjald.

Í hvaða skóla ertu? Lundaskóla, samt ekki í skólanum sjálfum því hann er myglaður, 7.-10. bekkur þurftu að fara í annað húsnæði. Við byrjum eftir fjóra, fimm daga. Það verður bara skemmtilegt.

Hver er uppáhaldsnámsgreinin þín? Íslenska og samfélagsfræði. Get eiginlega ekki gert upp á milli.

Góður í ritgerðum? Ég hef góðan orðaforða en skriftin er hræðileg!

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is
Nýjar vörur
OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ
ALLAR SÆNGUR OG KODDAR
20-40%
NÝR
BÆKLINGUR Á
WWW.RFL.IS
GILDIR ÚT 23.08
COMFORT LUXE RÚM
Sparið allt að
40.000
COMFORT LUXE
NÚ VERÐ FRÁ:
69.950
ALLIR PLASTKASSAR
25%
GILDIR ÚT 23.08
KRONBORG TEYGJULÖK
20%
KRONBORG OF DENMARK
GOLD
NÚ VERÐ FRÁ:
2.195
ALLIR SJÓNVARPSSKÁPAR OG SJÓNVARPSFESTINGAR
20%
ALSTEN RÚLLUGARDÍNA
20%
NÚ VERÐ FRÁ:
3.195
ALLIR SKENKIR
20%
ÖLL STURTUHENGI
25%
JENSLEV LEIKJASTÓLL
Sparið
10.000
FULLT VERÐ: 39.950
29.950

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Staður	Hiti (°C)	Vindur
Reykjavík	12	3 ↘
Ísafjörður	11	4 →
Akureyri	10	2 ↙
Egilsstaðir	8	5 ↙
Kirkjubæjarkl	13	3 ↗
Hveravellir	8	4 ↙

Hæg norðan og norðvestlæg átt í dag og yfirleitt léttskýjað, en skýjað við NA-ströndina. Hiti 10 til 18 stig að deginum, hlýjast á Suðurlandi.

Reykjavík

Ísafjörður

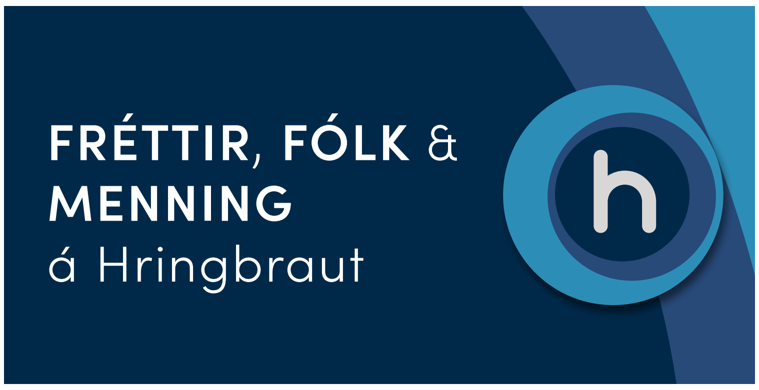
Akureyri

Egilsstaðir

Kirkjubæjarklaustur

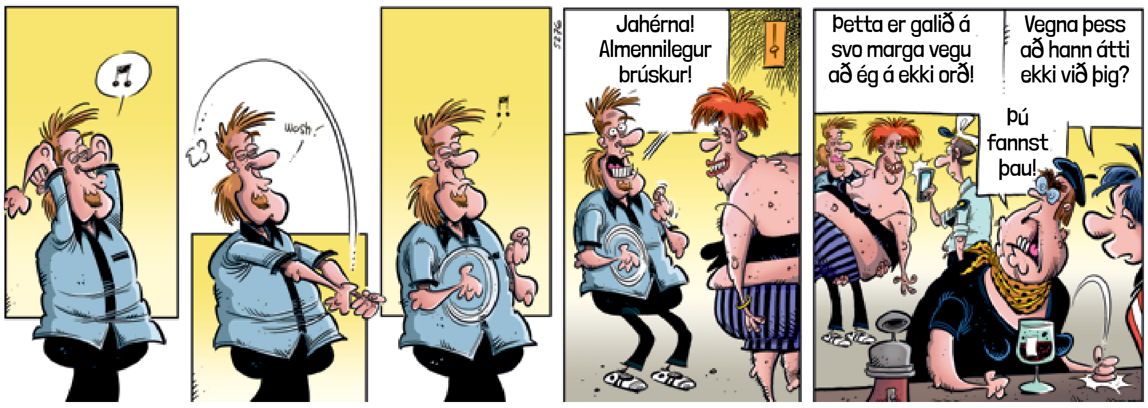
Hveravellir

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	12 °C, 2 ↘	13 °C, 1 ↘	12 °C, 2 ↘	12 °C, 2 ↘	12 °C, 2 ↗
Ísafjörður	11 °C, 1 ←	10 °C, 1 ↙	10 °C, 0 ○	8 °C, 2 ↗	9 °C, 3 ↗
Akureyri	9 °C, 2 ↓	12 °C, 1 ↙	12 °C, 1 ↙	12 °C, 1 ↘	11 °C, 2 ↗
Egilsstaðir	11 °C, 3 ↓	12 °C, 1 ↗	10 °C, 2 ↓	12 °C, 1 ↙	12 °C, 1 →
Kirkjubæjarklaustur	13 °C, 3 ←	14 °C, 1 ↑	14 °C, 2 ↖	14 °C, 1 ↖	15 °C, 2 ↗
Hveravellir	9 °C, 3 ↓	11 °C, 2 ↑	11 °C, 1 ↗	10 °C, 2 ↗	8 °C, 3 ↑



Pondus

Eftir Frode Øverli



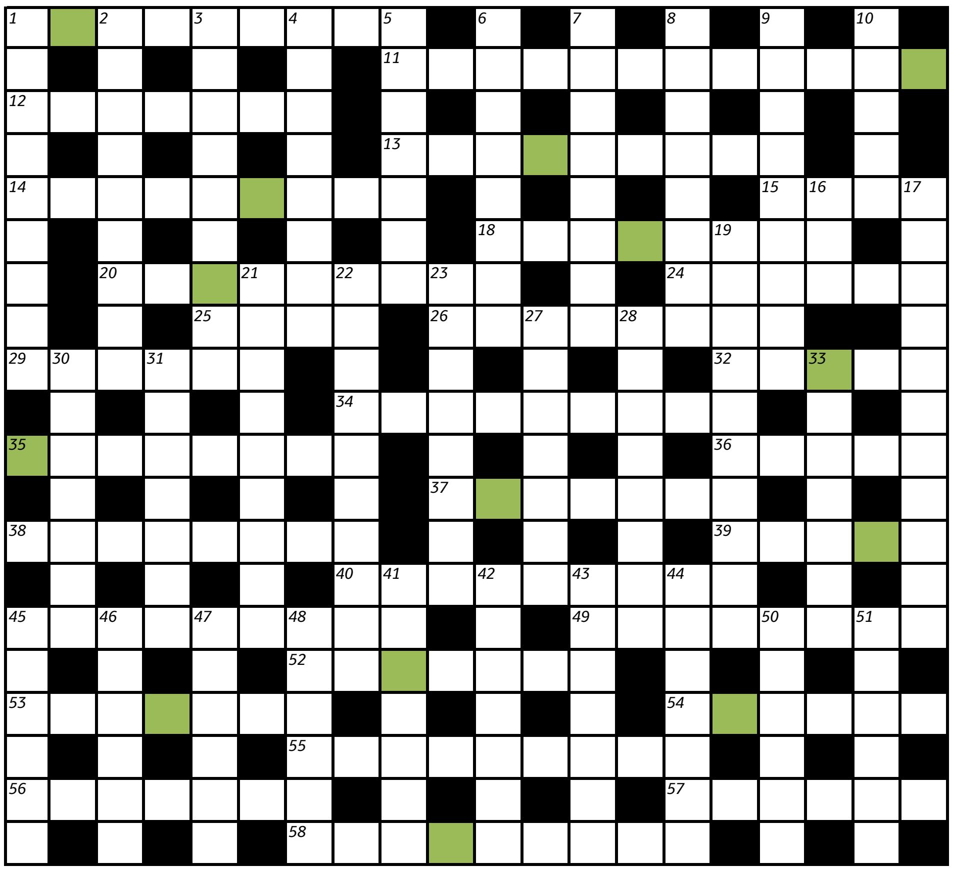
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR

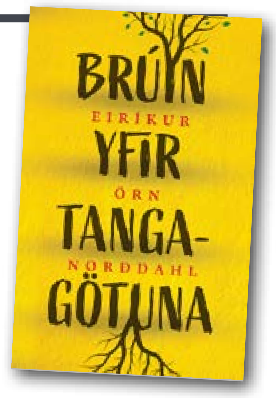


Lausnarorð síðustu viku var

HVOLPASVEITIN

Ó	Þ	V	E	R	R	A		Æ		H		V		M		A		S	
B		E		A		F		V	E	I	Ð	I	M	E	N	N	I	N	A
Y	F	I	R	B	O	R	Ð	I		N		T		R		G		A	
R		G		B		A		R	I	S	A	L	Í	K	N	E	S	K	I
J	A	R	Ð	A	S	K	R	Á		E		E		I		L		K	
U		A		B		S		Ð		G	E	Y	M	S	L	U	R	I	S
N	Í	Ð	F	A	S	T	A	N		I		S			E		O		K
U		I		R		U		A	N	N	M	A	R	K	I		K		Á
M	Ú	R	H	A	M	R	A		Í		Á		É		K	L	I	K	K
	T		A		A		R	A	S	S	G	Ö	T	U	M		N		A
Í	H	U	G	U	N	U	M		T		K		T		A	N	N	A	R
	Ý		V		N		Æ	L	U	P	O	K	A	N	N			F	
A	S	N	A	B	L	Í	Ð	A			N		R	Á	N	D	Ý	R	A
	U		N		E		A	K	T	A	U	M	A	R		U		A	
U	M	G	A	N	G	A	S	T		F		A		A	F	L	Í	F	I
M		R		Ó		S	T	Ó	R	B	Ó	K		E		U		M	
B	R	I	M	R	Ó	T		S		O		K		I	N	N	L	A	G
A		L		A		E		A	U	Ð	S	E	L	T		N		G	
N	Ý	L	E	N	S	K	A	N		U		R		I		A		N	
N		A		N		I		N		M		A	X	L	A	R	L	I	Ð

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist margnota orkupakki. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 20. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „ 15. ágúst“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Brúin yfir Tangagötuna** eftir **Eirík Örn Norðdahl** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Guðrún D. Ágústsdóttir, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Vísar „Bí bí og blaka“ til varpstöðva? (9)
11 Rekst á þennan náunga – skriðdýr að atvinnu – hvar sem gleðskapur er (12)
12 Ber náðir þú að græða vel (7)
13 Vegna slár færist snúningur til aftasta hlutans (9)
14 Sá austræni vill að ég pressi Ken einhvernveginn (9)
15 Heyri stríðstón hins forna stríðsherra (4)
18 Tími guðanna og allra þeirra atreiða er liðinn (8)
20 Þetta form er dautt ef fólk vill það ekki (9)
24 Tilvera við sjó kallar á gripdeildir (6)
25 Missi allt ef ég týni þessu (4)
26 Læt tólin bíta trjónur (8)
29 Smáhnyklar hafa líka taugar (6)
32 Fresta för slóða (5)
34 Segja Álftafjörð kjörlendi smákjúdýra (9)
35 Halló! Hér er grein um gaffal (8)
36 Hér kúrir knattspyrnukappi (5)
37 Festi fersk lög sem seint verða sungin (7)
38 Strengur og níð, klifar karlinn ár og síð (8)
39 Hér segir af fornum fuglum í fínu formi (5)
40 Veiðum við völl þakinn bláuggum (9)
45 Þú færðir ung börn í ruglið þótt fróður maður sért (9)
49 Legg línuna fyrir afþreyingu einbúans (8)
52 Stórmótið gerði mikið fyrir þessa stöðu (7)
53 Ef þið reykið við gröf eruð þið ekki kurteis (7)
54 Óregla er traust deiluefni allra sem deila (6)
55 Af sýndarbúskap með vöfrum og beinum (9)
56 Kann vel við veldi og vinnuhrotur (7)
57 Brugðum hekkum hart í bak (6)
58 Verum rausnarleg í fanginu og fyrirferðinni (9)

LÓÐRÉTT

1 Kauðsk vilja hvíla við sama leiði (9)
2 Grilli ég í langafa með formóður minni? (9)
3 Þessir karlar eiga snotra – mjög snotra – afkomendur (9)
4 Þarf hreint hugarfar fyrir hjónaband? (8)
5 Haukur ber á bölvuð ódó (7)
6 Fljótur að leysa þá sem fljótir eru að hugsa (8)
7 Hlaupa niður vegna fæðingargalla (8)
8 Með óra um glaða konu og vansælla fólk (8)
9 Sannferðugar sögur um afrakstur sólarhringsvinnu (9)
10 Humla frjóvgar plöntu (5)
16 Umræður um töframanninn frá Riga (3)
17 Sýnist að spáin hafi ræst og frúin sé búin (11)
19 Lokað vegna nálægðar skólabarna við skynjara (10)
21 Má nýta snjalltækið til að setja hakk í hal? (9)
22 Einföldum bát með auðveldum hætti (10)
23 Sú trú er samvaxin íslenskri sál, að heil komi af hafi (8)
27 Horast og verður magrari og fúlli og endar í ruglinu (7)
28 Eftir gleðskap leita ég ástæðna til að hitta hálfa (8)
30 Reyndust fulltrúar þessir slettandi njósnarar (7)
31 Nem þú væn og vel hrynjandi (7)
33 Sá vitlausi gæti ekki verið galnari (7)
41 Frá fornum krikum með framfaraskrefum (7)
42 Látum legg drafna fyrir dettna (7)
43 Njósnaði um þann sem leitaði veiru (7)
44 Fóru á fætur eftir kraftaverk (7)
45 Góðar finna frið við sjó (6)
46 Óttast að fólk striti alltaf í lífinu (6)
47 Hörð deila um þrælsleg morð (6)
48 Gerir það sem stuttir menn skipa honum (6)
50 Loftuðum flutningatækjum (6)
51 Nei, það var ekki fjör þegar þið rákuð mig í gegn (6)

LÉTT

	5			9		7	8	4
		2	8			6	9	
	9			5	7		3	
	1						2	
				4	8			9
	6		2		5	8		7
4	7		9			1		
6							4	8
1		5						

MIÐLUNGS

4	6		2			5		
						1		8
			8	5				
				1		7	9	5
8		6			9	4		
1	7			3		8		
7	4	2	5				8	
	8					3	5	
					7		6	

ÞUNG

5		1	8		2		3	
	7	9	1				5	
2								1
		6		2				9
				5				
1	4							2
	8		2				1	
		2			5			
6		5	3	7		9		

1	4	7	2	6	8	3	5	9
8	2	5	9	3	7	1	6	4
9	3	6	4	5	1	8	7	2
2	8	4	1	9	5	7	3	6
3	5	9	6	7	4	2	8	1
6	7	1	3	8	2	9	4	5
4	9	8	5	1	3	6	2	7
7	6	2	8	4	9	5	1	3
5	1	3	7	2	6	4	9	8

1	4	8	2	5	6	3	9	7
6	2	7	4	3	9	5	8	1
9	3	5	7	8	1	2	4	6
7	6	2	1	9	5	4	3	8
8	5	1	3	2	4	6	7	9
3	9	4	8	6	7	1	5	2
2	8	9	5	1	3	7	6	4
4	1	3	6	7	8	9	2	5
5	7	6	9	4	2	8	1	3

2	5	8	3	6	9	4	7	1
9	1	6	8	4	7	5	2	3
3	7	4	5	1	2	6	8	9
4	2	9	6	3	8	7	1	5
5	6	7	1	9	4	2	3	8
8	3	1	2	7	5	9	4	6
1	4	3	9	2	6	8	5	7
6	8	2	7	5	1	3	9	4
7	9	5	4	8	3	1	6	2

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.

Skák
Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Gheorghiu átti leik gegn Kinnmark í Haag árið 1961.

1. Hxd6! Dxd6 2. Rxf7+! Hxf7 3. He8+ Hf8 4. Dd2!! 1-0.

www.skak.is: Íslandsmótið í skák.

Bridge
Ísak Örn Sigurðsson

SIGURSÆL FERÐ

Júlíus Sigurjónsson, sem hefur mörg síðustu ár tekið þátt í stórmótinu “Riga Invites to Jurmala” í Lettlandi með góðum félaga sínum, Finnanum Kauko Koistinen, gerði góða ferð á mótið í ár, sem fram fór 13.-14. ágúst síðastliðinn. Þeir félagar gerðu sér lítið fyrir og unnu sigur í sveitakeppninni og enduðu í þriðja sæti í aðaltvímenningskeppni leikanna. Félagar þeirra í sveitakeppninni voru Jelena Alfejeva og Karl Rubins, sem eru þekkt sem einna bestu spilarar Lettlands. Sveit Júlíusar (BK Sigulda) vann næsta öruggan sigur í sveitakeppninni, sveit Dusmigas Zilites 45-5 í undanúrslitum og sveit Marupe 35-4 í úrslitaleiknum. Júlíus og Koistinen fengu 57,81% skor í tvímenningnum en fyrsta sætið fékk 59,72% skor. Sveit Júlíusar var þó frekar heppin með leguna í þessu spili í undanúrslitaleiknum í sveitakeppninni gegn Dusmigas Zilites. Júlíus og Kostinen sátu í NS og sögðu sig alla leið í hálfslemmu í spaða. NS voru utan hættu en AV á hættu og norður var gjafari:

Norður
♠ ÁDG762
♥ G
♦ K6
♣ K1032

Vestur
♠ 108
♥ K10432
♦ A105
♣ 865

Austur
♠ 43
♥ D75
♦ D7432
♣ G97

Suður
♠ K95
♥ Á986
♦ G98
♣ ÁD4

Laufið þurfti að skila fjórum slögum, ef tromp andstöðunnar var verra en 2-2. Svo þurfti tígulásinn að vera hjá vestri, ef vörnin var ekki svo vinsamleg að spila út ásnum í upphafi. Allar þær forsendur voru fyrir hendi, trompið 2-2, laufgosinn kom hlýðinn í (ef laufið var toppað) og tígulásinn var hjá vestri. Sveit BK Sigulda græddi því 11 impa á þessu spili, því lokasamningurinn var 4♠ á hinu borðinu.

Verk Eyglóar Harðardóttur.

Leiðsögn í Grafarvogi

Sunnudaginn 23. ágúst 2020 er boðið til leiðsagnar um þrjú af verkum útisýningarinnar Yfir Gullinbrú, í Grafarvogi.

Birta Guðjónsdóttir sýningarstjóri og Eygló Harðardóttir myndlistarmaður, taka á móti gestum við verk Eyglóar kl. 16.00. Þaðan verður farið að verkum Þórdísar Öldu Sigurðardóttur og Elísabetar Brynhildardóttur, sem báðar segja frá verkum sínum.

Goddur verður í Hönnunarsafninu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Goddur lýkur rannsókn sinni

Sunnudaginn 23. ágúst kl. 13 mun Guðmundur Oddur Magnússon, Goddur, flytja erindi í Hönnunarsafni Íslands. Erindið ber yfirskriftina Stofnendur FÍT og frumherjar grafískrar hönnunar á Íslandi, og mun Goddur rekja niðurstöður rannsóknar sinnar, en hann hefur haft aðsetur í Hönnunarsafninu allt frá því í mars. Aðeins 12 gestir komast að vegna sóttvarnareglna en miðasala fer fram á Tix, fyrirlesturinn verður tekinn upp og gerður aðgengilegur á heimasíðu og Facebook-síðu Hönnunarsafns.

Donadello í Hof

Francesco Donadello, náinn samstarfsmaður Hildar Guðnadóttur, er væntanlegur í Menningarhúsið Hof á Akureyri til að starfa með upptökuteymi SinfoniaNord.is-verkefninu og Sinfóníuhljómsveit Norðurlands. Hljómsveitarstjórinn Bjarni Frímann mun stjórna hljómsveitinni að þessu sinni.

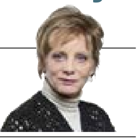
Francesco hljóðblandaði tónlist Hildar við verðlaunasjónvarpsseríuna Chernobyl og hefur meðal annarra unnið með ítalska tónskáldinu Ennio Morricone, Jóhanni Jóhannssyni, Thom Yorke söngvara Radiohead, bandaríska tónskáldinu Dustin O'Halloran og breska tónlistarmanninum David Sylvian.

Fjölskyldur búa við mikil þrengsli og það að vera flóttamaður takmarkar mjög daglegt líf íbúanna.

Bið og von flóttamanna í Berlín

Rannveig Einarsdóttir heimsótti flóttamannaheimili í Berlín og tók myndir af íbúunum. Útkoman er ljósmyndabók. Næsta verkefni er ljósmyndabók um Rómafólk.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Rannveig heimsótti flóttamenn vikulega í þrjú ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Provisional Life er ljósmyndabók eftir Rannveigu Einarsdóttur, ljósmyndara og félagssálfræðing, en hún er búsett í Berlín. Ljósmyndirnar eru teknar á þriggja ára tímabili og sýna fólk sem þurfti að flýja heimaland sitt og búa tímabundið á flóttamannaheimili í Þýskalandi. Portrettmyndir eru af íbúunum, myndir af daglegu lífi þeirra og herbergjunum sem þau bjuggu í.

„Í þrjú ár heimsótti ég vikulega flóttamannaheimili í Berlín og tók myndir af íbúunum og húsnæðinu sem fólkið bjó í. Í Provisional Life sýni ég hvernig búið er að flóttafólki í Þýskalandi," segir Rannveig. „Það að vera flóttamaður og búa á flóttamannaheimili takmarkar daglegt líf íbúanna, sem einkennist af reglum og bið og von um að fá dvalarleyfi. Myndirnar eiga að sýna hvernig þetta hefur áhrif á íbúana, bæði börn og fullorðna."

Búa við einangrun

Spurð hvernig aðstæður fólkið búi við á þessu flóttamannaheimili segir Rannveig: „Á þessu flóttamannaheimili búa yfirleitt um 250 manns. Rýmið sem einstaklingar eða fjölskyldur fá úthlutað er takmarkað. Eitt eldhús eða tvö eru á hverri hæð, eftir því hvað hæðin er stór og svo er sameiginlegt bað og klósett. Þarna er mjög þröngt. Meðal þeirra sem ég myndaði voru tveir unglingsstrákar, 14 og 16 ára, sem bjuggu með foreldrum sínum í mjög litlu herbergi sem hefur sennilega verið um 20 fermetrar. Í því var borðað, lært, unnið og sofið."

Áhyggjur og kvíði setja vitanlega sitt mark á íbúana, líka börnin.

Hún segir að íbúarnir hafi tekið henni mjög vel. „Örugglega að hluta til vegna þess að þeir búa við einangrun og taka ekki þátt í daglegu lífi í samfélaginu. Fólkið hefur ekkert samband við aðra utan flóttamannaheimilisins, nema þá embættismenn og afgreiðslufólk. Þau vildu vera í sambandi við venjulegan borgara í Þýskalandi og voru því forvitin um mig og enn þá forvitnari af því ég kom frá Íslandi. Gestrisnin var mikil, þegar ég kom var eldaður matur og ef ekki var matur þá var kökuhlaðborð, te og kaffi. Þau töluðu arabísku og ég þýsku, sem var að mörgu leyti áhugavert því við þurftum að horfa mikið hvert á annað til að gera okkur skiljanleg."

Kvíði og áhyggjur

Hún segir kvíða og áhyggjur hafa verið áberandi hjá mörgum íbúanna. „Mörgum hafði reynst afar þungbært að skiljast við ættingja og vini og þau voru síspyrjandi sig hvað væri að gerast heima. Auk þess áttu sum þeirra alltaf von á að vera vísað úr landi og vitaskuld fylgir því mikið álag að vita ekki hvað bíður manns."

Rannveig gaf bókina út sjálf og hún er seld í helstu ljósmynda- og listaverkabúðum í níu löndum, þar á meðal vitanlega hér á landi. „Það hefur gengið mjög vel að koma henni á framfæri," segir hún.

Næsta stórverkefni Rannveigar er ljósmyndabók um Rómafólk, sem hún myndar í Bosníu. „Ég hef farið fimm sinnum þangað á síðustu þremur árum og stefni á fleiri ferðir eftir COVID," segir hún.

Ego Dekor - Bæjarlind 12 - www.egodekor.is - S: 544 4420
Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00

NÝ SENDING AF HÚSGÖGNUM

SKOÐAÐU MÖGULEIKANA OG VERÐIN Á WWW.EGODEKOR.IS

CIRO BARSTÓLL
Verð: 32.000,-

CALVIN 3JA SÆTA SÓFI
Breidd: 247cm
Verð: 278.000,-

TRENT 3JA SÆTA SÓFI
Breidd: 224cm
Verð: 235.000,-

DEVON-X STÓLL
Verð: 23.500,-

CIRO STÓLL
Verð: 28.900,-

STÆKKANLEGT KERAMIKBORÐ
Stærð: 200(280) X 100cm
3 RUSTIC LITIR
Verð: 349.000,-

Ego Dekor - Bæjarlind 12 - www.egodekor.is - S: 544 4420
Opið mán - fös: 11.00 - 18.00. Lau: 11.00 - 16.00

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS-HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.

ORKAN

DAGSKRÁ

Laugardagur

HRINGBRAUT

20.00 Undir yfirborðið (e) Ásdís Olsen fjallar hispurslaus um mennskuna, tilgang lífsins og leitina að hamingjunni og varpar ljósi á allt sem er falið og fordæmt.
20.30 Bílalíf (e) er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.
21.00 Lífið er lag (e) er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.30 Gengið á Alpana (e) Ferðaþáttur um leiðangur Íslendinga um ítölsku Alpana.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Hinrik hittir
07.26 Kátur
07.38 Bubbi byggir
07.49 Hrúturinn Hreinn
07.56 Rán og Sævar
08.07 Alvinn og íkornarnir
08.18 Músahús Mikka
08.41 Djúpið
09.02 Hvolpasveitin
09.24 Sammi brunavörður
09.35 Stundin okkar Þessi með heimsókninni á RÚV, Málinu og Rammvillt í Reykjavík.
10.00 Herra Bean. Mr Bean
10.10 Pöndurnar koma - Kafloðnir diplómatar
10.55 Með okkar augum
11.25 Mörkin þanin. Geimferðir morgundagsins
12.50 MØ að eilífu
13.40 Stúdíó A 2016-2017
14.15 Gereyðing - í kapp við tímann
15.40 Klukkuhúsið
17.20 Landakort. Druslur
17.30 Smáborgarasýn Frímanns
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.29 Hönnunarstirnin
18.45 Bestu vinir
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Menningarnótt heima
20.20 Tónaflóð um landið - Menningarnótt í Reykjavík Hljómsveitin Albatross lýkur nú ferð sinni í kringum landið með beinni útsendingu úr Gamla bíói í Reykjavík. Gestasöngvarar verða þau Jóhanna Guðrún Jónsdóttir, Jón Jónsson, KK og Bríet.
22.00 Menningarnæturgleði Menningarnæturdansleikur í Gamla bíói. Bein útsending frá tónleikum hljómsveitarinnar Albatross með þau Sverri Bergmann og Elísabetu Ormslev í fararbroddi. Upptökustjórn: Ragnar Santos og Gísli Berg.
23.00 Fyrirmyndarhjónaband. A Good Marriage
00.40 Atlanta
01.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.25 LPGA Tour 2020 Útsending frá AIG Women's British Open.
10.30 European Tour 2020 Bein útsending frá ISPS Handa Wales Open á Evrópumótaröðinni.
15.00 LET Tour 2020 Útsending frá Ladies European mótaröðinni.
17.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá The Northern Trust á PGA mótaröðinni.
22.05 LPGA Tour 2020 Útsending frá AIG Women's British Open.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 Dr. Phil
14.45 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Superior Donuts
19.30 The Cool Kids
19.30 The Cool Kids
20.00 Grease Söngleikur sem fjallar um ástfangna unglinga á sjötta áratug síðustu aldar. Sögusviðið er Kalifornía árið 1959 og töffarinn Danny Zuko og hin ástralska Sandy Olsson verða ástfangin. Þau kynnast á ströndinni um sumarið áður en skólinn byrjar, en þegar skólinn byrjar þá uppgötva þau að þau eru bæði í sama skólanum, Rydell High. Danny er leiðtoginn í töffaragenginu T-Birds, en Sandy er með Pink Ladies genginu, sem Rizzo leiðir. Þegar þau hittast fyrst í skólanum er ljóst að Danny er ólíkur stráknum sem hún kynntist um sumarið.
21.50 Phantom
23.35 Flight
01.50 The Ledge
03.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Gítarinn finnur sér leið
08.00 Morgunfréttir
08.05 Ljós og hraði (1 af 2)
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Kínverski draumurinn Hong Kong
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Fjöregg þjóðar fyrri hluti
15.00 Óborg (4 af 5)
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Söguþula sögð af einu fífli
17.00 Heilnæm eftirdæmi
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Mike Nock tríó, Branford Marsalis
20.45 Úr gullkistunni Minn maður 4 - Guðmundur G. Hagalín
21.15 Bók vikunnar Sláturhús 5
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 The Mercy
12.10 The Upside
14.15 Love Exclusively
15.45 The Mercy
17.25 The Upside
19.25 Love Exclusively
21.00 Old Man and the Gun
22.30 Annabelle Comes Home
00.15 Swiss Army Man
01.50 Old Man and the Gun

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Billi blikk
08.30 Ævintýraferðin
08.45 Tappi mús
08.50 Stóri og Litli
09.00 Heiða
09.25 Blíða og Blær
09.45 Zigby
09.55 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
10.10 Mæja býfluga
10.20 Mia og ég
10.45 Latibær
11.10 Lína langsokkur
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Britain.s Got Talent 14
14.55 Who Wants to Be a Millionaire?
15.45 Einkalífið
16.20 Tala saman
16.50 Bibba flýgur
17.15 Sápan
17.50 Sjáðu
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Lottó
19.00 Top 20 Funniest
19.40 Ace Ventura. Pet Detective
21.10 Everybody Knows
23.20 The Shawshank Redemption
01.40 Independence Day
04.00 Alita. Battle Angel

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 American Dad
21.30 Bob's Burgers
21.45 Killing Eve
22.25 Room 104
22.50 Claws
23.35 Friends
00.00 Friends
00.20 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.55 Breiðablik - Þór/KA Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.
09.35 ÍBV - Afturelding Útsending frá leik í Lengjudeild karla.
11.15 Fylkir - Stjarnan Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
13.00 Pepsi Max Tilþrifin - 13. umferð
13.50 FH - HK Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
16.00 KR - Valur Bein útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.
18.15 13. umferð
19.30 KA - ÍA
21.10 Grindavík - Þór
22.55 FH - HK
00.35 KR - Valur

STÖÐ 2 SPORT 2

07.35 Brentford - Fulham
10.05 Glasgow City - Wolfsburg
11.45 Atletico Madrid - Barcelona
13.25 NFL Hard Knocks. Los Angeles
14.25 Sevilla - Inter Milan
16.05 Celtic - KR
17.50 Lyon - Bayern München Bein útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
19.55 Annáll 2019. Körfubolti karla og kvenna
21.35 Heimsmetstilraun Hafþórs
22.30 Arsenal - PSG Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

BYLGJAN OG STÖÐ 2
Bryggjuball
BEIN ÚTSENDING OG OPIN DAGSKRÁ
Á BYLGJUNNI OG STÖÐ 2
Í KVÖLD 19:40
BARION BRYGGJAN, GRANDAGARÐI
ALDAMÓTATÓNLEIKARNIR
HREIMUR • JÓNSI • BIRGITTA HAUKDAL • GUNNI ÓLA • VALUR OG ÍRIS
SÉRSTAKUR GESTUR: RAGGA GÍSLA
BYLGJAN 989
olís
nettó
NÓI SÍRÍUS
VÍKING BRUGGHÚS
BARION MATBAR
ARG

HAFÐU FJÖLPÓSTINN
ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu 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.

*Prentmæling Gallup. 12 - 80 ára, okt. - des. 2019. Mannfjöldatölur Hagstofu Íslands 2019

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.
21.00 Hjúkrun í máli og myndum Reikað um sögusýningu Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga í tilefni af aldarafmæli félagsins.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.19 Molang
07.23 Húrra fyrir Kela
07.46 Hrúturinn Hreinn
07.53 Klingjur
08.04 Lalli
08.11 Stuðboltarnir
08.23 Nellý og Nóra
08.30 Robbi og Skrímsli
08.52 Hæ, Sámur
08.59 Unnar og vinur
09.21 Ronja ræningjadóttir
09.50 Sammi brunavörður
09.55 Þvegill og skrúbbur
10.00 Reikistjörnurnar
11.00 Óvæntur arfur
12.00 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni. Gunnar Valdimarsson - húðflúrari
12.25 Eystrasaltsfinnarnir
12.55 Páll á Húsafelli
13.50 Kæra dagbók
14.20 Börn hafsins
15.10 Menningarnótt heima
15.40 Tónaflóð um landið - Menningarnótt í Reykjavík
17.20 Menningin - samantekt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar Þessi með tónlistinni, íshellinum, skóginum og galdramanninum.
18.25 Í fremstu röð. I Forreste Række
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Smáborgarasýn Frímanns
20.05 Fjallkóngar
21.00 Löwander-fjölskyldan. Vår tid är nu
22.00 Innrásin frá Mars. War of the Worlds Bresk, leikin þriggja þátta röð frá BBC byggð á þekktri sögu eftir H. G. Wells. Þættirnir gerast á fyrsta áratug 20. aldar og segja frá parinu George og Amy sem ætla sér að bjóða samfélaginu birginn og hefja líf saman, en skyndileg innrás geimvera frá Mars á jörðina setur strik í reikninginn. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.55 Churchill
00.35 Hljóðrás. Tónmál tímans - Barátta kynjanna. Soundtracks. Songs That Defined History. Battle of the Sexes
01.15 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

05.55 European Tour 2020 Útsending frá ISPS Handa Wales Open á Evrópumótaröðinni.
10.30 European Tour 2020 Bein útsending frá ISPS Handa Wales Open á Evrópumótaröðinni.
15.00 PGA Highlights 2020
15.55 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
16.30 PGA Tour 2020 Bein útsending frá The Northern Trust á PGA mótaröðinni.
22.35 LPGA Tour 2020 Útsending frá AIG Women's British Open.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 Carol's Second Act
14.25 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 A Million Little Things
18.20 This Is Us
19.05 Með Loga Logi Bergmann Eiðsson stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem spennandi og áhrifamiklir einstaklingar eru teknir tali með einstökum hætti eins og Loga er einum lagið.
20.00 The Block
21.20 The Act
22.15 City on a Hill
23.10 Hawaii Five-0
23.55 Blue Bloods
00.40 Seal Team Sérfræðihópur bandaríska sjóhersins gengur undir nafninu selir. Fylgst er með þeim æfa og skipuleggja hættulegustu aðgerðir sem fyrirfinnast.
01.25 The Affair Ögrandi verðlaunaþáttaröð um áhrifin sem framhjáhald hefur á tvö hjónabönd. Sagan er sögð frá fjórum sjónarhornum.
02.55 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Tríó
08.00 Morgunfréttir
08.05 Málverk í útvarpi
09.00 Fréttir
09.03 Samtal
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Bók vikunnar Sæluvíma
11.00 Guðsþjónusta frá Hóladómkirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Bitlatíminn (9 af 10)
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Sumartónleikar Skálholti
17.25 Orð af orði Nafnvenjur og bullmál í tölvuleikjum
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Kínverski draumurinn Hong Kong
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Söguþula sögð af einu fífli
20.35 Gestaboð
21.30 Úr gullkistunni Ólafur B. Björnsson ritstjóri
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Á reki með KK
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.10 My Cousin Vinny
11.05 Dodgeball. A True Underdog Story
12.35 Harry Potter and the Sorcerer's Stone
15.05 My Cousin Vinny
17.00 Dodgeball. A True Underdog Story
18.30 Harry Potter and the Sorcerer's Stone
21.00 Masterminds
22.30 Argo
00.30 Proud Mary
01.55 Masterminds

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.40 Dóra og vinir
09.05 Mæja býfluga
09.15 Adda klóka
09.40 Zigby
09.55 Mia og ég
10.15 Lína langsokkur
10.40 Latibær
11.05 Lukku láki
11.30 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
12.20 Nágrannar
12.40 Nágrannar
13.05 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 Friends
14.10 Friends
14.35 Katy Keene
15.20 FC Ísland
15.45 Drew's Honeymoon House
16.30 Life and Birth
17.35 60 Minutes
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
19.00 Bibba flýgur Fjölmiðlakonan Birna María eða Bibba tekur flugið á milli flugvalla landsins og kynnist lífinu í hinum ýmsu byggðum og uppgötvar sannkallaðar náttúruperlur hvert sem hún fer. Á vegi hennar um þessa skemmtilegu áfangastaði verða áhugaverðir viðmælendur.
19.25 Who Wants to Be a Millionaire?
20.20 Grantchester
21.10 Mystery 101. Words Can Kill
22.45 Pennyworth
23.35 Queen Sugar
00.20 Wentworth
01.15 The Sandhamn Murders 9
02.45 Shameless
03.35 Shameless
04.30 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.00 Claws
21.45 Næturvaktin
22.10 Magnum P.I.
22.55 Last Man Standing
23.20 Friends
23.40 Friends
00.05 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

12:55 Keflavík - Tindastóll Bein útsending frá leik í Lengjudeild kvenna.
15:55 Rosengård - Kopparberg/Göteborg Bein útsending frá leik í sænsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 2

08.55 Sevilla - Inter Milan
10.40 Arsenal - PSG Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
12.20 Lyon - Bayern München Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
14.00 Leipzig - PSG
15.45 Meistaradeildarmörkin
16.05 Lyon - Bayern München
17.45 Meistaradeildarmörkin
18.15 Meistaradeildin - upphitun
18.50 PSG - Bayern Munchen Bein útsending frá úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu.
21.00 Meistaradeildarmörkin
22.00 Rosengård - Kopparberg/Göteborg
23.40 PSG - Bayern Munchen

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Saga og samfélag Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
20.30 Fasteignir og heimili Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 21 - Fréttaþáttur á mánudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Bílalíf Fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Spaugstofan 2004-2005
13.25 Maður er nefndur Hulda Jensdóttir
14.00 Upplýsingafundur Almannavarna
14.30 Í leit að fullkomnun
15.00 Gettu betur 2011
16.00 Úr Gullkistu RÚV. Af fingrum fram Jakob F. Magnússon
16.45 Sama-systur
17.15 Getur Egill Skallagrímsson sagt ókei?
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Konráð og Baldur
18.13 Refurinn Pablo
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Hundalíf
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Til Kólumbíu með Simon Reeve Heimildarmynd frá BBC um ferðalag sjónvarpsmannsins Simons Reeve til Kólumbíu þar sem hann kynnir sér ástandið eftir að vopnahléssamkomulag var undirritað síðla árs 2016. Í 50 ár hefur borgarastyrjöld ríkt í landinu. Vopnahlé gefur von um betri tíma, en framtíðin er óljós.
21.00 Guðrún Sóley grillar
21.10 Stefnumót
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Ég vil ekki vera stelpa, mamma Jeg vil ikke være pige, mor Dönsk heimildamynd um Kim sem fæddist sem stelpa en langar að vera strákur. Aðeins 11 ára er Kim yngsti einstaklingurinn í Danmörku til að gangast undir hormónameðferð til kynleiðréttingar. Sífellt fleiri börn leita hjálpar vegna kynleiðréttingar og læknar segja nauðsynlegt að veita þeim hana.
23.05 Saga Danmerkur - Siðaskiptin og endurreisn Historien om Danmark. Reformation og renæssance
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá AIG Women's British Open á LPGA-mótaröðinni.
13.00 PGA Tour 2020 Útsending frá The Northern Trust á PGA-mótaröðinni.
19.00 PGA Highlights 2020
19.55 European Tour 2020 Útsending frá ISPS Handa Wales Open á Evrópumótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Neighborhood
14.25 The Block
15.40 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Speechless
19.30 Carol's Second Act
20.00 The Block
21.00 Seal Team
21.50 Condor
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Hawaii Five-0
01.00 Blue Bloods
01.45 The Good Fight Þáttaröðin er framhaldsþáttaröð af The Good Wife og heldur áfram ári síðar.
02.30 Bull
03.15 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 Sönghópurinn Pointer Sisters
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Gítarinn finnur sér leið
15.00 Fréttir
15.03 Ljós og hraði (1 af 2)
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Dulrænar sögur Reimleikar í Hvítárnesi
18.00 Spegillinn
18.30 Saga hugmyndanna-Draumar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sumartónleikar Skálholt
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Sjálfstætt fólk (23 af 49)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 HátalarinnBunita og Morton. Undir yfirborði tónlistarinnar.
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.45 Road Less Travelled
11.10 A Dog's Way Home
12.45 Harry Potter and the Chamber of Secrets
15.20 Road Less Travelled
16.45 A Dog's Way Home
18.20 Harry Potter and the Chamber of Secrets
21.00 All the Money in the World
23.05 Commuter
00.50 211
02.15 All the Money in the World

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Splitting Up Together
10.30 Suits
11.10 NCIS
11.50 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 X-Factor Celebrity
14.00 X-Factor Celebrity
15.25 Battle of the Fittest Couples
16.05 Your Home Made Perfect
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Allt úr engu
19.35 Life and Birth
20.25 Katy Keene
21.10 Wentworth
22.00 Queen Sugar
22.45 60 Minutes
23.35 Blindspot
00.20 Absentia
01.05 Absentia
01.45 Absentia
02.25 Absentia
03.05 Drew Michael Special
03.55 Death Row Stories

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Middle
21.05 Last Man Standing
21.30 You're the Worst
22.00 I Feel Bad
22.20 Supernatural
23.05 Insecure
23.35 Friends
00.00 Friends
00.20 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Glasgow City - Wolfsburg Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
09.45 Atletico Madrid - Barcelona Útsending frá leik í 8 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu kvenna.
11.25 Fylkir - Stjarnan
13.10 Pepsi Max Tilþrifin - 13. umferð
13.55 Rosengård - Kopparberg/Göteborg
15.35 Keflavík - Tindastóll Útsending frá leik í Lengjudeild kvenna.
17.20 Leiknir R. - Þróttur R. Útsending frá leik í Lengjudeild karla.
19.05 Breiðablik - Selfoss Bein útsending frá leik í Pepsi Max-deild kvenna.
21.15 Stúkan - aukaþáttur
22.30 Sevilla - Inter Milan
00.10 NFL Hard Knocks. Los Angeles
01.10 PGA Highlights 2020

STÖÐ 2 SPORT 2

09:00 PSG - Bayern Munchen Útsending frá úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu.
10:40 Meistaradeildarmörkin
10:45 Rosengård - Kopparberg/Göteborg
12:25 Arsenal - PSG
14:10 Lyon - Bayern München
15:50 KA - ÍA
17:35 Fjölnir - Víkingur R.
19:15 Inter Milan - Shakhtar Donetsk
20:55 Sevilla - Manchester United
22:45 PSG - Bayern Munchen

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

ÞÚ ERT AÐ HORFA Á
HRINGBRAUT

62%
landsmanna 50 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*

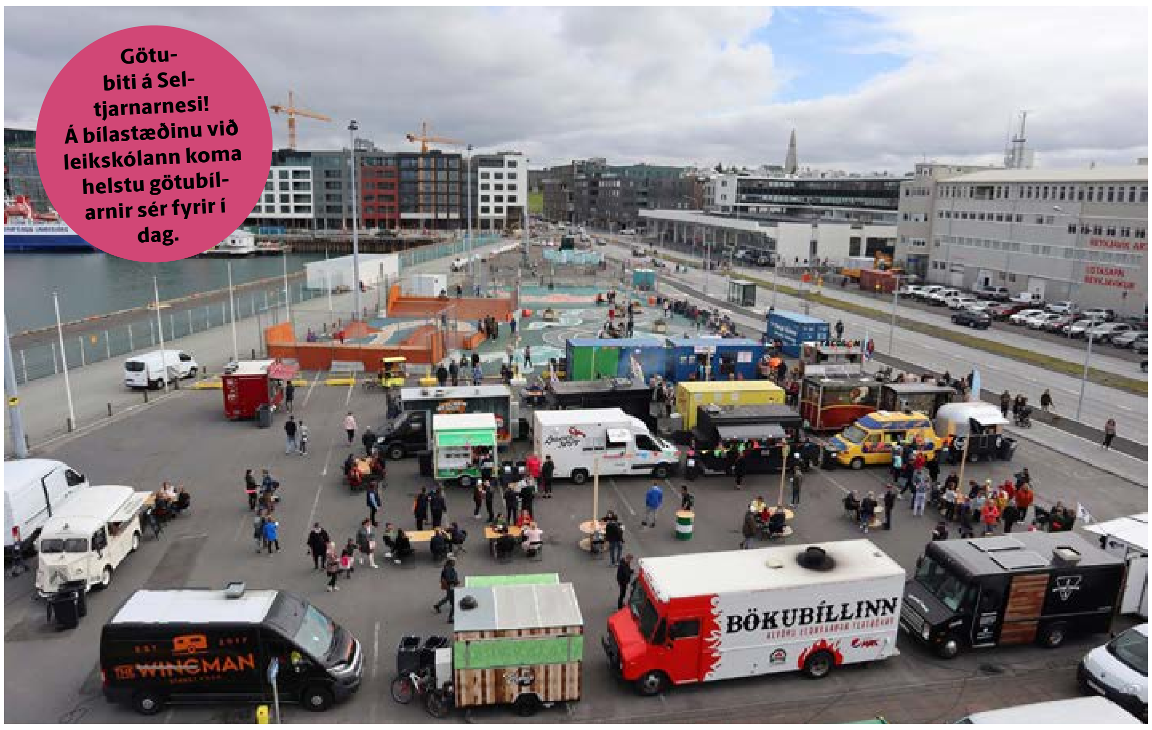
43%
landsmanna 30 ára og eldri horfa reglulega á Hringbraut í hverri viku*

*MMR. 15–22 nóv 2019

Við miðlum af reynslu!
HRINGBRAUT

Margt að gerast um helgina

Það er af nógu að taka þegar kemur að viðburðum nú um helgina. Allir passa þó vel upp á sóttvarnarreglur um leið og fólk hefur gaman. Fólk þarf ekki að láta sér leiðast þó að önnur bylgja sé nú mögulega að ríða yfir.



Götubiti á Seltjarnarnesi! Á bílastæðinu við leikskólann koma helstu götubitarnir sér fyrir í dag.

Hugleikur Dagsson kynnir nýtt spil í Gallerí Þulu í dag.

Hin rótgróna verslun 12 tónar er með sumarmarkað frá klukkan 13.00

Jónas Sig og félagar eru með tónleika á Sólheimum í dag.

Listahátíð í Reykjavík býður upp á svefnpokatónleika í Hljómskálagarðinum.

NORÐLENSKA

Spjót sem hitta í mark!

Einföld, fljótleg og ögn framandi lamba- eða nautaspjót sem smellpassa með jógúrtsósu, hrísgrjónum, naan brauði eða fersku salati.

Einfalt og bragðgott!

MÁNUDAGA 19:10

Allt úr engu

Matreiðslumaðurinn Davíð Örn Hákonarson mætir hér í frábærum þáttum um allt sem tengist mat og hvernig við getum nýtt hráefnið sem best og spornað við matarsóun í framhaldinu. Hann leggur mikla áherslu á nýtingu matvæla um leið og hann töfrar fram bragðgóða og skemmtilega rétti, ásamt því að spjalla við skemmtilega gesti.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Lífið í vikunni 16.08.20-22.08.20

SALSADANS ER LÍFSSTÍLL

Edda Lúvísa Blöndal stofnaði Salsa Iceland, en á þriðjudaginn var boðið upp á ókeypis prufutíma fyrir dömur í sólósalsa hjá Karatefélaginu Þórshamri.

ORKAN FRÁ HVORT ÖÐRU

Á þriðjudaginn voru tvennir tónleikar í Norræna húsinu með þeim Svavari og Kristjönu. Vel var gætt að samkomureglum og því einungis 20 miðar í boði á hvora tónleika.

VIÐHORF ER HUGLÆGT

Í gær kom út platan Pandaríkin með tónlistarmanninum Óla Hrafni sem er þekktur undir listamannsnafninu Holy Hrafn.

PENNINN FYRIRGEFUR EKKI

Sýningin Teikningar stendur nú yfir í Litla Gallery í Hafnarfirði. Listamaðurinn og grafíski hönnuðurinn Þórir Karl Celin sýnir þar teikningar sínar.

Arnar Eggert skoðar sérstaklega sögu tónlistar í hverfi 105 í Reykjavík í dag. MYND/MÓHEIÐUR HLÍF GEIRLAUGSDÓTTIR

Saga Reykjavíkur skoðuð út frá tónlist

Í dag er fer fram sérleg tónlistarganga um götur Reykjavíkur, þá sérstakaklega um hverfi 105. **Arnar Eggert Thoroddsen** mun reka sögu helsta tónlistarfólks landsins. Allir eru velkomnir í gönguna.

Tónlistarblaðamaður, útvarpsmaður, leiðsögumaður, aðjúnkt og doktor. Allt þetta á við um Arnar Eggert Thoroddsen, en hann ætti að vera flestum landsmönnum kunnur, enda einn helsti poppfræðingur og tónlistargagnrýnandi landsins. Hann stendur fyrir sérstökum tónlistargöngum um stræti Reykjavíkur. Í dag fer hann um hverfi 105 og segir frá tónlistarsögu þess. Gangan tekur um 60 mínútur og stoppað er á völdum stöðum á leiðinni. Á meðal þess sem verður skoðað er í fyrsta lagi heimagata Arnars, Stangarholtið, sem varð ódauðlegt í texta Stuðmanna við lagið „Út í veður og vind“.

Leitast verður við að gera menningarsögu þessa svæðis ljósa og undirstrika þá hverfisstemningu sem hún nýtur, bæði þá og í dag.

„Ég og konan mín höfum rekið tónlistargönguna Reykjavik Music Walk í fjögur ár núna, eða frá sumri 2016. Við vorum nýkomin heim til Íslands eftir að hafa búið í Skotlandi í þrjú ár, þar sem ég nam við Edinborgarháskóla og nam þar félagsfræði tónlistar. Við fundum það hreinlega á okkur að það væri markaður fyrir svona göngu enda flóði hér allt í ferðalöngum erlendis frá. Sú ganga er sérstaklega miðuð að erlendum gestum, en við höfum líka verið að taka íslenska hópa undanfarin ár, fyrirtæki, vina- og steggjahópa og svo framvegis,“ segir Arnar.

> **ÉG ÆTLA LÍKA AÐ HAFA OPINN SPURNINGATÍMA Í GÖNGUNNI OG ÞAÐ VERÐUR HÆGT AÐ SPYRJA MIG UM HVAÐ SEM ER SEM TENGIST SÖGU ÍSLENSKRAR DÆGURTÓNLISTAR. ÖLL SVÖR VERÐA RÉTT, ENDA ER ÉG MEÐ DOKTORSPRÓF Í FAGINU.**

Reykjavík auglýsti svo eftir hverfismiðuðum viðburðum í gegnum verkefnið Sumarborgin 2020.

„Við höfum stundum grínast með að það þyrfti að vera Akureyri Music Walk eða Hafnarfjörður Music Walk og ákváðum að stinga upp á þessu við borgina. Reykjavik 105 Music Walk í raun, eða tónlistarganga um 105 Reykjavík, þar sem við röltum um Holt, Hlíðar og Norðurmýrina. Sérsniðin ganga að þessu hverfi. Þetta verður líklega í fyrsta og eina sinn sem þetta verður gert, og ég hvet því hverfisbúa sem og alla fróðleiksfúsa tónlistaráhugamenn til að mæta. Það kostar ekkert í gönguna,“ segir hann.

Mest hlakkar Arnar til að sýna þátttakendum göngunnar fæðingarstað Stuðmanna og æskuheimili Megasar.

„Og svo auðvitað Hlemm, sem tengist íslenskri tónlistarsögu rækilega. Ég ætla líka að hafa opinn spurningatíma í göngunni og það verður hægt að spyrja mig um hvað sem er sem tengist sögu íslenskrar dægurtónlistar. Öll svör verða rétt, enda er ég með doktorspróf í faginu,“ segir Arnar.

Gangan hefst í Stangarholti 10 klukkan 12.00. Verkefnið er styrkt af Reykjavíkurborg, sem hluti af Sumarborginni 2020.

steingerdur@frettabladid.is

Tilvalin fermingargjöf
DORMA Láttu drauminn rætast
Ótrúlegt ... en satt!
Hverri Everley og Oakely heilsudýnu fylgir vandað Aspen fjallahjól að verðmæti 59.000 kr.*

OAKLEY
heilsudýnan frá Primo er með vönduðu pokagormakerfi sem veitir mikinn og góðan stuðning. Yfirdýnan er gerð úr mismunandi svamplögum sem og visco lagi sem aðlagast að líkama þínum og heldur honum í réttri stellingu út nóttina. Oakley heilsudýnan er með kantstyrkingum sem eykur svefnsvæði hennar og endingu. Oakley er millistíf/ stíf og hentar því breiðum hópi.

EVERLEY
heilsudýnan frá Primo er gerð úr 13 gr. pokagormum sem veita hinn fullkomna stuðning. Stífir kantar auka svefnsvæði dýnunnar. Yfirdýnan er þykk og þægileg og gerð úr nokkrum mismunandi svamplögum. Viscolag gefur líkamanum þann stuðning sem hann þarf. Dýnan er mýkri á axlar- og mjaðmasvæði til að líkami þinn fái eins náttúrulega sveigju og mögulegt er. Everley er millistíf/ mjúk og ein vinsælasta dýna Primo.

Oakley og Everley heilsudýnur (með Aspen fjallahjóli).
Fáanlegar 120, 140, 160 og 180 x 200 cm.
Verðdæmi: OAKLEY (30 cm þykk) 120x200 cm
Stök dýna 139.900 kr. Verð m/ Classic botni 175.900 kr.
Verðdæmi: EVERLEY (35 cm þykk) 120x200 cm
Stök dýna 149.900 kr. Verð m/ Classic botni 185.900 kr.

ASPEN 26" FJALLAHJÓL
- 26"
- 21 gír
- demparar á framöxli
- diskabremsur að framan og aftan
- standari
- glitaugu

ASPEN fjallahjól að verðmæti 59.000 kr. fylgir með Oakley & Everley heilsudýnum

* á meðan birgðir endast - athugið skilaskilmála.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði
DORMA Láttu drauminn rætast

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

ENN HOLLARI OLÍA
það byrjar allt með fjórum fræjum
Lesieur
isio 4
OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN
NAUÐSYNLEGAR FYRIR LÍKAMANN
ISIO 4 FÆRIR ÞÉR MIKILVÆG NÆRINGAREFNI
4 GRAINES
dont du LIN
Riche en
Oméga 3
VITAMINES D&E
Lesieur
isio 4
ORIGINE FRANCE*

BYKO

Reiðhjól

26" götuhjól, 6 gíra með brettum, bögglabera og körfu.

19.000

49620201

Almennt verð: 28.995

34%

26"

Þú sparar: **9.995**

PHOENIX

KENT A century of cycling

Krakkahjól

Rock Candy, 7 gíra.

25.000

49620112

Almennt verð: 35.995

44%

20"

Þú sparar: **10.995**

Reiðhjól

28" götuhjól, 6 gíra með brettum og bögglabera.

19.000

49620200

Almennt verð: 28.995

PHOENIX

34%

28"

Þú sparar: **9.995**

LAGERHR

Gerðu frá

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

BOSCH

Rafmagnssláttuorf

EasyGrassCut 23. 280W, 12.500sn/mín.

6.357

748903231

Almennt verð: 10.595

40%

BOSCH

Rafhlöðusláttuvél

Rotak 32 36V Sláttuvél, 32cm sláttubreidd, stillanleg sláttuhæð 30-60mm, 31 lítra safnkassi. Ein 36V 2,0Ah Li-Ion rafhlaða fylgir og hleðslutæki.

60.925

748911323

Almennt verð: 95.195

36%

Þú sparar: **34.270**

RYOBI

Sláttuvél

40cm sláttubreidd, 5 þrepa hæðarstilling á slætti 20 til 70mm. 50L grassafnari. Tvær 36V 4,0Ah lithium rafhlöður og hleðslutæki fylgja.

61.437

7133002400

Almennt verð: 95.995

x2

36%

Þú sparar: **34.558**

KUHN RIKON SWITZERLAND

Ferðagasgrill

Frábært gasgrill sem situr auðveldlega á borði úti í garði eða á pallinum. Með hliðarborð og 3,5 kW brennara. Eldunarsvæði er 47x35,5 cm.

20.997

50639000

Almennt verð: 29.995

30%

Kílóvött 3,5 | Brennarar 1

Þú sparar: 8.998

NAPOLEON ROGUE

Gasgrill

R425 10,6 kW, grillgrind 60x45cm úr pottjárni.

69.997

506600036

Almennt verð: 99.995

Þú sparar: 29.998

30%

Kílóvött 10,6 | Brennarar 3

NAPOLEON ROGUE

Gasgrill

ROGUE R365, SIZZLE-ZONE™ hliðarbrennari, grillgrind 51x45 cm, grillgrindur úr ryðfríu stáli.

80.847

506600037

Almennt verð: 115.495

30%

Kílóvött 10,8 | Brennarar 2+1

Þú sparar: 34.648

REINSUN

bær kaup

Loftaþiljur

Hvítar 154x2600mm, 7mm, 12stk í pakka

894kr./m²

0111727

Almennt verð: 1.494kr./m²

40%

Krono Original High Quality

Harðparket

X-WAY Haybridge eik 628x157mm, 10mm

3.195kr./m²

0113663

Almennt verð: 4.656kr./m²

31%

Krono Original High Quality

THE BLUE ANGEL ENVIRONMENTAL LABEL JURY

Flísar

Marmara mosaik á mottum 30x30cm

9.000kr./m²

18089500

Almennt verð: 19.985kr./m²

55%

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Margrétar Kristmannsdóttur

Troðfullt umslag af peningum

Í ársbyrjun 2017 tilkynnti þáverandi fjármálaráðherra að í bígerð væri löggjöf til þess að þrengja að svarta hagkerfinu meðal annars með því að setja takmarkanir á notkun reiðufjár. Þótti mörgum þetta eðlilegt enda í samræmi við aðgerðir á Norðurlöndunum. Þegar starfshópur skilaði tillögum um sumarið varð allt vitlaust og orð eins og „brjálæðisleg forræðishyggja“ heyrðust og ljóst var að ekki yrði pólitísk samstaða um málið.

Rifjum því upp hvað var svona hræðilegt við þessar tillögur sem gengu meðal annars út á að hámark yrði sett á vörukaup með reiðufé að kr. 200.000. Við vitum flest hversu oft við verslum fyrir 200.000 eða meira og getum því metið hversu truflandi þetta hefði verið á daglegt líf okkar. Það blasir við að þessar tillögur hefðu engin áhrif haft á þorra landsmanna enda sjálfsagt að nota greiðslukort þegar verslað er fyrir háar fjárhæðir.

Enda gengu tillögurnar ekki út á að trufla daglegt líf heldur að þrengja að svarta hagkerfinu þar sem milljarðar eru á sveimi. Sjálfri finnst mér einkar óeðlilegt þegar viðskiptavinir taka upp umslög og reiða fram háar fjárhæðir í seðlum við einföld vörukaup. Bjöllur eiga að hringja þegar fólk gengur á milli verslana með úttroðin umslög og staðgreiðir vörur fyrir milljónir. Tölum bara mannamál – í langflestum tilfellum eru svartir peningar á ferð.

Verslunin þarf tæki og tól frá löggjafanum til að háar greiðslur fari fram með rafrænum og rekjanlegum hætti enda hljótum við flest að vilja gera svarta hagkerfinu erfitt uppdráttar. Sækið því skýrsluna ofan í skúffu og hrindið góðum tillögum í framkvæmd.