

Frá Úsbekistan til Íslands

Evgenía Mikaelsdóttir ólst upp í Úsbekistan og Síberíu en ástin dró hana hingað daginn eftir tvítugsafmælið. Nú vonast hún til þess að með stofnun fyrirtækis sem styður við nýsköpun geti hún gefið samfélaginu, sem gaf henni svo mörg tækifæri, eitthvað til baka. ➔24



Það er einmitt núna sem nýsköpun þarf að fá að blómstra. Vísindi og tækni til að geta tekist á við breyttan heim og listir til að auðga mannlífið.



FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Missir stundum trúna

Unnar Már Ástþórsson varðstjóri segir trú sína á mannkynið stundum bresta. ➔ 32



Einhleypir einmana

Heimsfaraldurinn hefur áhrif á stefnumótaliíf landans. ➔ 28



Dánartíðni ofmetin

Jón Ívar Einarsson prófessor vill mat á áhrifum aðgerða gegn COVID-19. ➔ 34

Fyrirtækið okkar hefur starfað í 100 ár.

Gildir:
5. og 6.
september
í vefverslun okkar

20%
afsláttur*

Kóði:
Afmæli100

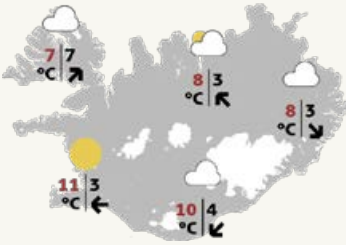


SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

*af öllu í heimilistækjadeild sem er ekki þegar á tilboði.

Veður



Víða hægur vindur og þurrt og bjart veður á landinu, en snýst í suðaustan strekking og þykkar upp með dálitilli súld í kvöld. Híti 7 til 13 stig. **SJÁ SÍÐU 46**

Brjóta lög með fjarveru læknis

STJÓRNSÝSLA Enginn læknir hefur verið starfandi hjá Vinnueftirlitinu í tæplega eitt og hálf ár, þrátt fyrir að það sé skylda samkvæmt lögum. Kristinn Tómasson, fyrrverandi læknir Vinnueftirlitsins og staðgengill forstjóra, hætti um mitt ár 2019. Síðan þá hefur enginn læknir starfað við stofnunina.

Fréttablaðið greindi frá málinu í umfjöllun um mikinn óróa meðal starfsfólks stofnunarinnar, í nóvember á síðasta ári. Mátti rekja hluta vandans við óánægju starfsfólks til stjórnarhátta Hönnu Sigríðar Gunnsteinsdóttur, sem var skipuð forstjóri stofnunarinnar í lok árs 2018. Í umfjölluninni kom fram að í nýju skipulagi stofnunarinnar væri gert ráð fyrir sérstakri atvinnusjúkdóma- og heilbrigðisdeild og að læknir myndi veita deildinni forstöðu í samræmi við lög.

» Biðlaun síðasta starfandi læknis hjá stofnuninni eru sögð ástæða vandans. Til standi að auglýsa eftir nýjum lækni í september.

„Áður en starfið verður auglýst þótti ástæða til að greina nánar hvers konar sérþekkingu þyrfti á að halda innan eftirlitsins með tilliti til þeirra verkefna sem gert er ráð fyrir að læknir sinni,“ var haft eftir Hönnu Sigríði í fréttinni.

Tæpu ári síðar hefur lítið gerst í málinu og enn hefur enginn læknir verið ráðinn til stofnunarinnar. Í skriflegu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins um ástæður tafarinnar segir Vera Einarsdóttir, upplýsingafulltrúi Vinnueftirlitsins, að ástæðuna megi rekja til þess að fyrri læknir hafi verið á biðlaunum fram í maí 2020. Til standi að auglýsa eftir nýjum lækni núna í september. – bp

Kári Árnason verður fyrirliði gegn Englandi í dag



Kári Árnason stendur hér í viðtali við fjölmiðla, en íslenska landsliðið mætir því enska í dag. Þó enginn hafi smitast af COVID í gær hér á landi eru reglur UEFA skýrar. Fréttamenn sem vöguðu sér að mæta þurftu að láta mæla hitann og fylla út spurningalista áður en þeir fengu aðgang. Vera með grímur og ekkert grín. Fjölarga lykilmenn vantar í íslenska liðið en verði Jordan Pickford í marki Engendinga er von. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þingið afgreiddi ríkisábyrgðina

STJÓRN MÁL Ríkisábyrgð á lánum til Ícelandair var samþykkt á Alþingi laust fyrir klukkan níu í gærkvöldi og er þingstörfum lokið í bili. Þingmenn koma aftur saman til haustþings sem sett verður 1. október næstkomandi.

Kveðið er á um ríkisábyrgðina í fjárukalögum en um er að ræða allt að 15 milljarða ríkisábyrgð á lánalínum til flugfélagsins. Frumvarpið tók þeim breytingum í meðförum þingsins að hún nær aðeins til lána vegna flugstarfsemi félagsins í milli-landflugi til og frá landinu en hana megi ekki nýta til annarrar starfsemi félagsins.

Tillögu Þórhildur Sunna Ævarsdóttir um að frumvarp um strandveiðar kæmist á dagskrá fyrir þinglok var hafnað en með frumvarpinu er sjávarútvegsráðherra veitt heimild að leyfa strandveiðar nú í september, eins og smábátasjómenn hafa óskað eftir með vísan til efnahagsástandsins. – aa

Kynfræðsluspilið sem unglingar vilja spila

Þau Elisa Gyrðisdóttir og Bergþór Bjarki, starfsmenn félagsmiðstöðvarinnar Elitunnar, hafa hannað spilið Sleik fyrir unglunga. Spilið er kynfræðsluspil og styrkti Garðabær þau til að koma því í allar félagsmiðstöðvar bæjarins.

SAMFÉLAG Íþrótt- og tómstundaráð Garðabæjar samþykkti á fundi sínum í vikunni að styrkja verkefni um að koma kynfræðsluspilinu Sleik til allra félagsmiðstöðva og elstu bekkja grunnskóla í bænum. Sleikur er þróaður af Elísu Gyrðisdóttur og Bergþóri Bjarka Guðmundssyni, starfsmönnum félagsmiðstöðvarinnar Elitunnar.

Spilið er kynfræðsluspil ætlað fyrir unglunga á aldrinum 13-16 ára og er tilgangur þess að opna vettvang fyrir mikilvægar umræður af ýmsum toga sem fá ekki endilega rými í daglegu tali.

Spilið er byggt á hugmyndafræði um hálf-formlegt nám og gefur leiðbeinendum og kennurum tækifæri til að ræða málefni tengd kynlífi, samskiptum, einelti, klámi, jafnrétti og fleiru á skemmtilegan, en jafnframt lærdómsríkan hátt.

Bergþór segir að spilið sé kynfræðsluspil sem snúist bæði um líffræðilegu hliðina á kynlífi en einnig samskipti kynjanna, sjálfsmýnd og alls konar kynhneigð. „Við erum að vinna með hvað unglungarnir vilja heyra, læra og fræðast um,“ segir Bergþór.

Spilið fer ekki í almenna sölu heldur er ætlunin að selja það til félagsmiðstöðva og skólustarfs, enda hannað sem námsgagn. Þau Bergþór og Elisa eru að sækja um styrki til bæjaryfirvalda víða um land, enda draumurinn að spilið fari um allt svo allir unglingar á Íslandi geti fræðst og lært. „Við byrjuðum að sækja um hjá Garðabæ enda erum við að vinna þar. Styrkurinn kemur sér vel en við þurfum að fjármagna þetta frekar til að koma því um allt land. Það er töluverður áhugi á spilinu, við finnum það, þannig að



Elisa og Bergþór hafa prófað spilið með unglungunum sem þau vinna með og hlustað á hvað þau tala um og vilja læra meira um. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Við viljum fara í þá átt, sem samfélag hlýtur að vilja, að fólk geti verið eins og það er og vill.

Bergþór Bjarki Guðmundsson

núna er þetta í því ferli að sækja um styrki til að fjármagna lokahnykkinn,“ segir Bergþór.

Lokaverkefni hans í Háskóla Íslands í tómstunda- og félagsmálafræði fjallaði einmitt um spilið. Þar kemur fram að kynfræðsla komi hvergi fyrir í aðalnámskrá grunnskóla og að greinin Viðhorf og þekking 16 ára unglunga á kynlífstengdu efni, sýndi að skortur sé á þekkingu unglunga um ýmis grunnatriði kynlífs svo sem um getnaðarvarnir. Það er því þörf á að uppfæra kynfræðslu og kynvitund unglunga.

„Okkar vonir eru að leiðbein-

endur geti haldið betur utan um umræðuna þessu tengda, því hún er oft vandmeðfarin. Það er ekkert alltaf einfalt að ræða svona hluti við unglunga, en okkur finnst það mikilvægt,“ segir hann.

Þau Elisa hafa prófað spilið með unglungunum sem þau eru að vinna með og er spilið hannað í kringum það sem þau hafa lært af þeim. Hvað þau eru að tala um og vilja fræðast um. „Samfélagið er að kalla eftir meiri umræðu og fræðslu og unglungarnir líka.

Við viljum fara í þá átt, sem samfélag hlýtur að vilja, að fólk geti verið eins og það er og vill. Það eru mörg nýyrði, sem við heyrum ekki dagsdaglega, í gangi og flestir skilja ekki hvað er á bak við. Við erum öll að komast að þessu saman því öll erum við alltaf að læra hvernig það er að vera til.“

benediktboas@frettabladid.is

GÓLPEFNA
ÚTSALA 30-70%
AFSLÁTTUR*

Þúsundir fermetra af flísum, harðparketi o.fl.

*Gildir frá verðlistaverði

ALUR VINNA

ÁLFABORG
- síðan 1986 -

Skútvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR
ÞIG

blómaval **50** ára 1970-2020
Hausterikurnar
eru komnar

Tilboðs
veisla



Tilboð
3 stk.
að eigin vali
1.290 kr
~~1.797~~ kr
Eitt stk. 599 kr.

Tilboðsveisla

LADY innimálning -20% • Flísar -25% • Parket -25-30% • Háprýstidætur (Nilfisk) -20%
Bað- og veggjós -20% • Hillurekkar (Avasco) -20% • Pottaplöntur -20-50% • Sláttuvélar -30%
Berlinger Haus (Búsáhöld) -25-30% • Borðbúnaður (Tognana) -25-30% ... og margt fleira

Sjáðu
verðið!



damixa™
15.290 kr
~~17.990~~ kr

Eldhúsblöndunartæki
Pine, há sveifla. 8000032

Sjáðu
verðið!



AEG
79.990 kr
~~89.990~~ kr

Þvottavél AEG. L6FBI48S
Magn af þvotti mest 8 kg, 1400 snúninga,
A+++ orkuflokkur. 1860502

BerlingerHaus™

25%

9.669 kr
~~12.995~~ kr

Pottasett 4 stk.
Rose Gold, pottasett, 4 stk., panna 24 cm, pottur með
glerloki 24 cm og pottur 24 cm. Hentar fyrir allar gerð
hitagjafa, þar með talið spanhitun. 2001809

50%



blómaval
999 kr
~~1.990~~ kr

Guzmania í 9 cm potti
9 cm pottur. 11328594

20%



AVASCO
6.995 kr
~~8.795~~ kr

Hillurekki Strong 175
5 Hillur Stærð: 195x100x50 cm.
Hver hilla ber 175 kg. 5803672

175
kg
HVERHILLA



BLACK+
DECKER

29%

9.995 kr
~~13.995~~ kr

Juðari KA400
220W. 5245795

Parket í úvali



Alsapan

2.810 kr/m²

~~3.750~~ kr/m²

Harðparket

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

25%

20%
afsláttur

af allri LADY innimálningu



Nýtt blað
er komið út
husa.is



TÖLUR VIKUNNAR 30.08.2020 TIL 05.09.2020



68

starfsmönnum Herjólfss ohf. var sagt upp í vikunni.



6

nú- og fyrrverandi starfsmenn Samherja hafa stöðu sakbornings í rannsókn héraðssaksóknara.



1.800

sýni frá árunum 2017 til 2019 hafa verið endurskoðuð af Krabbameinsfélagi Íslands.



83

prósentum fleiri óku undir áhrifum annarra vímuefna en áfengis fyrstu sjö mánuði ársins en í fyrra.



4

ár eru síðan að hrafinninn sem kallast er Pabbinn byrjaði að sníkja mat við Borgarþýslur í Skeifunni.

Þrjú í fréttum Fjárfestingar, stundaskrár og hjólastígar

Gunnar Gunnlaugsson

forstjóri Norðurlás

sagði fyrirtækið reiðubúið að ráðast í fjárfestingu fyrir vel á annan tug milljarða, ef það fæst nýr raforkusamningur hjá Landsvirkjun til mögulega allt að tuttugu ára, þar sem kjörin eru sambærileg meðalverði til stóriðjunnar á síðasta ári.



Salvör Nordal

umboðsmaður barna

gagnrýndi framkomna tillögu mennta- og menningarmálaráðuneytisins um breytingar á viðmiðunarstundaskrá, sem nú er í umsagnarferli í samráðsgátt stjórnvalda. Hún segir miður að umrædd fjölgun kennslustunda í íslensku og náttúrufræði verði á kostnað valgreina og svigrúms grunnskóla, sem hafi meðal annars verið nýtt til kennslu í lífsleikni og listgreinum.



Virgill Scheving Einarsson

landeigandi í Skjaldarkoti og Efri-Brunnastöðum

hafnaði því að leyfa sveitarfélaginu Vogum að leggja hjólréiða- og göngustíg inn á land sitt og framkvæmdin er nú sögð í uppnámi. Hann segist ekkert hafa á móti stignum sem slíkum, en framkoma sveitarstjórnarinnar gagnvart honum á undanföllum árum sé ástæðan fyrir því að hann leyfi þetta ekki. „Ég var búinn að samþykkja þetta en snerist hugur,“ segir Virgill, sem er alinn upp á þessum jörðum og erfði þær fyrir 10 árum. „Ég hugsaði með mér: Nú er tíminn til að hefna mín á þeim.“



Virðisaukaskattur skekkir gullkaup á Íslandsmarkaði

Verslunin Costco seldi gull fyrir nærri fjórar milljónir á miðvikudaginn. Söluverð gullsins fór eftir heimsmarkaðsverði á gulli, en virðisaukaskattur er lagður á gull á Íslandi, sem gerir kaupverðið hærra. Formaður Félags íslenskra gullsmiða segir það ekki góða fjárfestingu að kaupa gull með virðisaukaskatti.

VIÐSKIPTI Á þriðjudagskvöldið tilkynnti Costco viðskiptavinum sínum að verslunin væri með 20, 50 og 100 gramma gullstangir til sölu. Sólarhring síðar voru þær allar seldar. Um var að ræða tvær stangir í hverri þyngd.

Samkvæmt upplýsingum frá Costco var farið eftir heimsmarkaðsverði á gulli. Fréttablaðið leit að upplýsinga um söluverðið og voru um 230.000 krónur settar á 20 gramma gullstöngina, 560.000 krónur á 50 gramma stöngina og 1,19 milljónir á 100 gramma gullstöngina. Costco gat þó ekki staðfest að stangirnar hefðu selst á nákvæmlega þessu verði, en starfsmaður verslunarinnar taldi það líklegt. Söluverð gullsins er því um fjórar milljónir í heild.

Samkvæmt þessu verði kostar gramm af gulli í Costco um 11.500 krónur en heimsmarkaðsverð á gulli er um 8.600 krónur samkvæmt gengi gærdagsins.

Sverrir Einar Eiríksson, sjálfstæður gullkaupmaður hjá Kaupum gull ehf., segir þennan verðmun stafa af því að skekkja sé gullmarkaðinum á Íslandi. „Það sem Costco er að gera er að þeir eru að selja gullið á heimsmarkaðsverði plús virðisaukaskatt. Ísland er líklegast eina landið í heiminum sem leggur virðisaukaskatt á hreint gull,“ segir Sverrir. „Þegar þú kaupir gull á heimsmarkaðsverði og þarft bæta virðisaukaskatti við, þá er skekkja. Nema þú sért með fyrirtæki og getir nýtt þér virðisaukaskattinn,“ segir Sverrir.

Samkvæmt upplýsingum frá Costco er von á fjórum gullstöngum til viðbótar um miðjan mánuð, tveimur 50 gramma og tveimur 100 gramma. Gullstangirnar sem eru á leið til landsins koma frá öðru vörumerki, en um 24 karata gull er



Heimsmarkaðsverð á gulli er um 8.600 krónur. MYND/GETTY



Auglýsingin sem viðskiptavinir Costco fengu senda.

að ræða. Starfsmaður Costco sem Fréttablaðið ræddi við gat ekki gefið upp hvort nýju stangirnar verði auglýstar þegar þær koma til landsins, en skrifstofa Costco í Bretlandi ákveður slíkt.

Arna Arnardóttir, gullsmiður og formaður Félags íslenskra gullsmiða, segir að fólk sé ekki að gera góð kaup með því að kaupa gull með virðisaukaskatti.

„Ég held að einstaklingar séu ekki

að gera einhver ofurkaup með því að vera að fjárfesta í gulli núna. Verðið er hátt og þeir eru að borga virðisaukaskatt af þessu,“ segir Arna, sem jafnframt bætir við að enginn gullsmiður sé að versla við Costco.

„Enginn gullsmiður hefur verið að kaupa þetta. Við getum náttúrulega keypt hráefnið ódýrara. Þetta er pinu æði, fólk heyrir að „gull sé að hækka og nú geturðu keypt það

Ég held að einstaklingar séu ekki að gera einhver ofurkaup með því að vera að fjárfesta í gulli núna. Verðið er hátt og þeir eru að borga virðisaukaskatt af þessu.

Arna Arnardóttir, gullsmiður og formaður Félags íslenskra gullsmiða

í Costco“. Þetta er líklegast almenningur og spákaupmenn sem halda að þeir séu að gera bestu kaupin en það er bara eins og það er,“ segir Arna.

Costco tilkynnti viðskiptavinum sínum um gullstönguna í tölvupósti sem bar titilinn „Tilboð í vöruhúsinu hefjast á morgun“. Engin tilboð eru hins vegar nefnd þar sem gullstangirnar eru kynntar til sölu, en slíkt hefði getað verið varasamt samkvæmt Neytendastofu.

„Stofnunin hefur ekki fengið ábendingar um þessa gullstönguna og hefur því hvorki skoðað málið né kynnt sér póstinn frá Costco þar sem gullstangirnar eru kynntar. Það sem helst kæmi til álita hjá okkur er það hvort viðskiptavinum væru veittar villandi upplýsingar varðandi verðlagningu. Í því getur bæði falist að verði sé að gefa til kynna að verði sé að fá vöru á betra verði en almennt er, eða að um verðlækkun sé að ræða án þess að hún sé raunveruleg hjá seljanda,“ segir Þórunn Anna Arnardóttir, forstjóri Neytendastofu. mhj@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBOÐSAÐILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTBREINSADIR

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 ihluta til breytinga. Allir helstu varahlutir í okkar vörumerkjum eru til á lager. Sérþöntum varahluti í aðra USA bíla.



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

VIÐ FÖGNUM 33 ÁRA AFMÆLI
OG BJÓÐUM FRÁBÆR TILBOÐ

SPARIÐ

60% ALLT AÐ

SKOÐAÐU ÖLL TILBOÐIN
Í AFMÆLISBÆKLINGNUM
Á WWW.RUMFATALAGERINN.IS

VIÐ GEFUM
33.000 KR.
GJAFABRÉF
Í ÖLLUM VERSLUNUM
LAUGARDAGINN
5. SEPTEMBER

SPARIÐ ALLT AÐ
38%

FLORA DANICA DÚNSÆNG

Flora Danica
Traditional Danish Handmade • Pure Natural Comfort • Exclusive Design



SPARIÐ 20-30%

AF ÖLLUM HÆGINDASTÓLUM



SPARIÐ 25%

AF ÖLLUM BARNASÆNGURVERUM



SPARIÐ 30%

AF ÖLLUM SKRAUTPÚÐUM



SPARIÐ 50%

AF GOLD T30 YFIRDÝNUM



SPARIÐ 30-60%

AF ÖLLUM HEILSUKODDUM



SPARIÐ ALLT AÐ
40%

AF LUXURY SLEEP RÚMUM



SPARIÐ 20-40%

AF ÖLLUM SVAMP- OG SPRINGDÝNUM



SPARIÐ 30%

AF ÖLLUM RÚMTEPPUM



SPARIÐ 25%

AF ÖLLU GARNI FRÁ KING COLE



SPARIÐ 20-30%

AF ÖLLUM VEGGHILLUM, LÖMPUM OG LOFTLJÓSUM



SPARIÐ 20-40%

AF ÖLLUM ELDHÚS- OG BORDSTOFUSTÓLUM



SPARIÐ 20-40%

AF ÖLLUM SKRIFBORDUM OG SKRIFBORDSSTÓLUM



SPARIÐ 30%

AF ÖLLUM GARDÍNUVÆNGJUM



SPARIÐ 41%

AF FEREN HÆGINDASÓFA



SPARIÐ 30%

AF VÖLDUM PLASTKÖSSUM



RÚMFATA
LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR TIL 15.09

SPARIÐ ALLT AÐ
42%

AF DREAM CATCHER RÚMUM



NÚ VERÐ FRÁ:
39.950

Viðurkenningin skoðuð gaumgæfilega hjá MDE

MANNRÉTTINDI Tjáningarfrelsi og akademískt frelsi var helsta umfjöllunarefnið í ræðu Róberts Spanó, forseta Mannréttindadómstóls Evrópu, í Háskólanum í Istanbul í gær, þar sem hann var sæmdur heiðursdoktorsnafnbót.

Róbert hóf mál sitt þó á því að svara efasemdaröddum sem uppi hafa verið um viðurkenninguna:

„Löng hefð er fyrir því að forseti Mannréttindadómstóls Evrópu taki við heiðursdoktorsnafnbót hjá háskólum aðildarríkja Evrópuráðsins, sem þeir heimsækja í nafni embættis síns. Slikum heiðri hefur hingað til aldrei verið hafnað. Í þessum efnum þarf dómstóllinn að sýna sjálfstæði og óhlutdrægni í stað þess að gera upp á milli aðildarríkja,“ sagði Róbert í ræðu sinni og bætti við: „Á þeim grunni tek ég við þessari viðurkenningu, auk þess sem hún færir mér, fyrrverandi prófessor, einnig tækifæri til að leggja áherslu á grundvallarhlutverk akademísks frelsis og tjáningarfrelsis í lýðræðisríkjum sem byggja á réttarríki.“

Viðurkenningin og heimsókn Róberts til Tyrklands hefur sætt mikilli gagnrýni, með vísan til umdeilda aðgerða tyrkneskra stjórnvalda gegn starfsstéttum dómara, fræðimanna og blaðamanna í landinu.

Í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins segir Róbert að sterk rök hafi verið bæði með og á móti því að hafna þessum titli vegna ástandsins í Tyrklandi. Málið hafi verið skoðað gaumgæfilega hjá dómstólum.



Forsetinn ávarpaði einnig verðandi dómara í Tyrklandi í opinberu heimsókninni til landsins. MYND/GETTY

„Að hafna þessu hefði líka verið gagnrýnt harðlega í hina áttina og stjórnvöld sakað dómstóllinn um að vera pólitískan,“ segir Róbert. Það hefði líka getað gert starfið erfiðara til lengri tíma lítið. Róbert segir að fyrirrennarar hans í embætti hafi nýlega þegið sambærilega titla frá ríkjum eins og Armeníu, Póllandi og Tékklandi án þess að því hafi verið haldið fram að einhver efnisleg afstaða felist í því.

Róbert segist hafa nýtt heimsóknina til Tyrklands til þess eins að tala fyrir gildum Mannréttindasáttmálans og Evrópuráðsins, eins og bæði ræður hans og fundarefni með ráðamönnum sýni.

Ítarlegri umfjöllun um ræðu Róberts við Háskólanum í Istanbul er á frettabladid.is. – aa



Enn hafa þrjár af sjö afurðastöðvum sauðfjárafurða ekki gefið út verðskrár fyrir sláturtíðina. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sláturtíðin hafin en verðskrár hafa tafist

Þrjár af sjö afurðastöðvum hafa ekki enn gefið upp verðskrár og engin hafði birt skrá þegar sláturtíð hófst fyrir viku. Framkvæmdastjóri Landssamtaka sauðfjábænda segir bændur í óþægilegri stöðu og framkomið verð of lágt.

LANDBÚNAÐUR Engar verðskrár fyrir kindakjöt lágu fyrir í upphafi sláturtíðar, sem hófst fyrir viku. Landssamtök sauðfjábænda hafa þrýst á afurðastöðvarnar að birta skrárnar, sem í venjulegu árferði liggja fyrir laust eftir verslunarmannahelgi, en stundum fyrr. Sú fyrsta í ár var ekki út gefin fyrr en á miðvikudag og enn hafa þrjár stöðvar af sjö ekki birt sínar skrár.

Meðalverð á lambakjöti hjá Norðlenska er í ár 490 krónur á kíló, en það er hækkun um 10,6 prósent frá því í fyrra. Þegar álagsgreiðslur eru teknar inn í reikninginn er hækkunin 6,4 prósent og það er talan sem Landssamtök sauðfjábænda horfa í. Norðlenska rekur sauðfjársláturhús á Húsavík en hefur nýhætt að slátra á Höfn. Hjá Fjallalambi á Kópaskeri og SAH á Blönduósi nemur heildarhækkunin 12 og 13 prósentum. Verðskrá Sláturfélags Suðurlands birtist um hádegis í gær og nemur hækkunin þar 8,7 prósentum.

Ragnar Marteinsson, kaupfélagsstjóri KVH á Hvammstanga, benti á Kaupfélag Skagfirðinga því verðskráin væri sameiginleg, en ekki náðist í neinn þar fyrir þessa frétt. Þórdur Pálsson, skrifstofustjóri Sláturfélags Vopnfirðinga, segir að verðskráin muni liggja fyrir eftir helgi og býst við því að hún

Margir eru að horfa fram á að taka erfiðar ákvarðanir í haust.

Unnsteinn Snorri Snorrason, framkvæmdastjóri Landssamtaka sauðfjábænda



verði svipuð og hjá hinum. „Stóru húsin leida verðið og smásóluaðilarnir,“ segir hann. „Við minni húsin getum ekki greitt herra af því að við ráðum ekki verðinu út á markaðinn.“

„Bændum þykir þetta óþægilegt. Þessar tafir snúast væntanlega um einhverja óvissu í kringum slátrun og markaði, en við höfum ekki fengið nein ákveðin svör,“ segir Unnsteinn Snorri Snorrason, framkvæmdastjóri Landsamtaka sauðfjábænda.

Unnsteinn segir hækkunirnar langt frá því að vera nálægt því sem bændur vilja sjá. Árið 2016 var meðalverð 600 krónur á kíló, en féll undir 400 krónur á aðeins tveimur árum vegna hruns á erlendum mörkuðum og gengis-

þróunar. Hann segir að stefnt sé að því að ná því aftur upp í 600 krónur, en meta þurfi stöðuna þegar allar verðskrár liggja fyrir. Kjötíð þyrfti að hækka enn meir til að greinin fylgi almennri verðþróun og geti talist sjálfbær til lengri tíma.

Samtökin hafa skorað á afurðastöðvarnar að gefa út stefnu um afurðaverð til næstu ára. Unnsteinn segir að í þessu umhverfi sé vissulega ekki auðvelt að horfa til framtíðar. „Þetta er samt veruleikinn sem við stöndum frammi fyrir. Bændur sjá lágt afurðaverð og spyrja spurninga um framtíðina,“ segir hann. „Margir eru að horfa fram á að taka erfiðar ákvarðanir í haust.“

Sauðfé hefur fækkað mikið í landinu. Árið 1978 voru 890 þúsund fjár í landinu, en um síðustu áramót 415 þúsund. Hefur fé fækkað um 60 þúsund frá árinu 2016.

Unnsteinn segir að sauðfjábændum hafi fækkað að einhverju leyti á undanförunum árum, en algengara sé að bændur minnki við sig og snúi sér í auknum mæli að öðru, til dæmis gistiþjónustu. Hafi framleiðsla á dilkakjöti dregist saman um 1.100 tonn frá verðhruninu. „Niðursveiflan er orðin löng og við sjáum ekki fyrir endann á henni. Þessar tölur sýna að menn geta ekki staðið í þessu,“ segir hann. kristinnhaukur@frettabladid.is

Erlendir borgarar í helmingi starfa í ferðaþjónustu

SUÐURLAND Út er komin greining á vegum Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga, SASS, um atvinnulíf á Suðurlandi, með sérstakri áherslu á ferðaþjónustu. Þar kemur fram að störfum fjölgaði mikið á Suðurlandi á tímabilinu 2012 til 2019, þar af fjölgaði störfum í ferðaþjónustu um 1.937 eða 55,4 prósent allra nýrra starfa. Íbúum fjölgaði á sama tíma um 4.834.

Ferðaþjónustustörfum fjölgaði sem dæmi um 634 prósent milli árana 2009-2019 í Mýrdalshreppi. Árið 2019 var rúmlega helmingur aðalstarfa í Mýrdalshreppi í ferðaþjónustu eða 52,3 prósent. Árið 2009 var hlutfallið þar 15,3 prósent. Lægst, árið 2019, var hlutfallið í Ölfusi, 10,3 prósent.



Ferðaþjónusta skapar tæp 80 prósent atvinnutekna í Mýrdalshreppi.

Tæplega 100 milljarðar voru greiddir í heildarlaun á Suðurlandi árið 2019. Meðallaunin voru 498 þúsund á mánuði. Hæstu meðallaun voru í Vestmannaeyjum eða 562 þúsund á mánuði.

Heildarlaun í ferðaþjónustu voru tæpir 16 milljarðar á Suðurlandi. Meðallaun í ferðaþjónustu á Suður-

landi voru 423 þúsund á mánuði árið 2019 eða um 15 prósentum lægri en meðallaun almennt á Suðurlandi á sama tíma. Hæstu meðallaun í ferðaþjónustu voru í Vestmannaeyjum eða 513 þúsund á mánuði.

Ársverk í ferðaþjónustu voru 3.124 árið 2019 en rétt tæplega helmingurinn var erlendir borgarar eða 48,6 prósent. Hlutfall erlendra borgara af öllu atvinnulífnum á Suðurlandi er 21,4 prósent.

Hlutfall rekstrartekna í ferðaþjónustu af heildarrekstrartekjum allra atvinnugreina á Suðurlandi á árinu 2018 var 17 prósent á Suðurlandi. Hæst var hlutfallið í Mýrdalshreppi, 78,7 prósent en lægst í Vestmannaeyjum, 3,9 prósent. – bb

Sumt er alveg ópolandi!

Eins og að farsímaáskrift sé ekki með í heimapakka

Vertu með AlltSaman hjá Nova!

Eitt verð fyrir ótakmarkað net heima, í farsímann, snjalltækin og úrið fyrir alla á heimilinu.

Prófaðu frítt í mánuð



TAX FREE

SNYRTIVÖRU DAGAR

1.-7. SEPTEMBER

TAXFREE*
AF ÖLLUM SNYRTIVÖRUM

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

Í Kringlu og Smáralind finnur þú
mesta úrvalið og meira pláss

HAGKAUP

Snyrtivara



Í Grafningi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Loki hring um Þingvallavatn

SAMGÖNGUR Sveitarstjórn Grímsness- og Grafningshrepps vill að lokið verði við að leggja bundið slitlag á Grafningsveg.

Með þeirri framkvæmd verður allur hringurinn í kringum Þingvallavatn orðinn malbikaður.

Sveitarstjórn Grímsness- og Grafningshrepps

„Á sama tíma og sveitarstjórn þakkar fyrir að nánast allur Grafningsvegur hafi verið malbikaður, skorar hún á Vegagerðina að klára þá 1.200 metra sem eftir eru af Grafningsveginum niður að Ýrufossi en með þeirri framkvæmd verður allur hringurinn í kringum Þingvallavatn orðinn malbikaður,“ bendir sveitarstjórnin á. – gar

Reiðskemmu hindrar jöklasýn

Íbúar við Asparholt á Álftanesi hafa kært byggingu reiðskemmu hestafélagsins Sóta í Gesthúsafjöru og segja hana skemma útsýnið. Formaður Sóta segir kynningu hússins samkvæmt hefðbundnum hætti.

GARÐABÆR Bygging nýrrar reiðskemmu hestafélagsins Sóta í Gesthúsafjöru á Álftanesi hefur verið kærð til Úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og þess krafist að framkvæmdir verði stöðvaðar. Eru það íbúar í fjölbýlishúsi við Asparholt sem lögðu fram kærana.

Í bréfi sem sent var til nefndarinnar segja íbúarnir að framkvæmdirnar hafi verið illa kynntar og teikningarnar sem fólk fékk inn um bréfalöguna í engri líkingu við raunveruleikann. En reiðskemman er nú langt komin og aðeins á eftir að klæða hana að utan og ganga frá innanhúss.

Segja kærendur skemmuna vera sjónmengun og að stór hluti af sjávarútsýninu glattist. Er þar sérstaklega nefnt að Snæfellsjökull muni hverfa sýnum. Þetta sé ekki aðeins tilfinningalegur skaði heldur muni fasteignaverð rýrna.

Jörundur Jökulsson, formaður hestamannafélagsins, segir að öll kynning hafi farið fram samkvæmt hefðbundnum hætti. Gerir hann ráð fyrir því að skemman geti verið tilbúin til notkunar í kringum ára-



Formaður hestafélagsins Sóta segir kynninguna hafa verið samkvæmt kúnstarinnar reglum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

mótin.

„Við gerðum teikningar af þessu sem voru bornar í hús þarna allt um kring,“ segir Jörundur.

Tillaga að reiðskemmu kom fram í marsmánuði árið 2018. Tvær athugasemdir bárust varðandi skemmuna eftir grenndarkynningu. Laut önnur þeirra að hæð

skemmunnar, en taldi starfsfólk tækni- og umhverfissviðs ekki skynsamlegt að lækka bygginguna vegna vatnsstöðu svæðisins. Hin snerist um litaval og var gert það skilyrði að jarðarlitir yrðu valdir.

Byggingin er 800 fermetrar að stærð og kostnaðurinn áætlaður 45 milljónir króna. Þar af greiðir

Garðabær 40 milljónir og Sóta 5 milljónir. Gunnar Einarsson bæjarstjóri tók fyrstu skóflustunguna þann 5. nóvember á síðasta ári.

Spurður hvort byggingin hafi tekið einhverjum breytingum í ferlinu segir Jörundur svo ekki vera. Alltaf hafi legið fyrir hvernig byggingin ætti að vera. – khg



Samfélagsstyrkir Landsbankans

Landsbankinn veitir 15 milljónir króna í samfélagsstyrki árið 2020. Umsóknarfrestur er til og með föstudeginum 25. september næstkomandi.

Verkefni sem einkum koma til greina:

- » Verkefni á vegum mannúðarsamtaka og góðgerðarfélaganna
- » Verkefni á sviði menningar og lista
- » Menntamál, rannsóknir og vísindi
- » Forvarna- og æskulýðsstarf
- » Umhverfismál og náttúruvernd

Veittir eru styrkir í þremur þrepum:

- » 1.000.000 kr.
- » 500.000 kr.
- » 250.000 kr.

Umsóknarfrestur vegna samfélagsstyrkja er til og með föstudeginum **25. september 2020**. Rafrænar umsóknir og nánari upplýsingar á lbn.is/samfelagsstyrkur.



Væntanlegur vegur frá Fjarðarheiðargöngum mun skera ofan af Hagavelli.

Vegstæði að gangamunna sker golfvöll Seyðfirðinga

SKIPULAGSMÁL „Þetta tekur af okkur nokkrar holur,“ segir Adolf Guðmundsson, formaður Golfklúbbs Seyðisfjarðar, um ósk Vegagerðarinnar um vegstæði að munna væntanlegra Fjarðarheiðarganga.

Samkvæmt ósk Vegagerðinnar yrði vegurinn frá gangamunna að Seyðisfirði talsvert ofar í landinu en nú er, til að ná ásættanlegum halla út frá öryggissjónarmiðum. Vegurinn myndi þá skera golfvöll heimamanna á Hagavöllum ofanverðan.

Vegna málsins gekk Adolf við annan mann á fund bæjarráðs á miðvikudag til að fara yfir stöðu málsins og framhald þess. „Við höfum verið í viðræðum við bæinn og eins erum við að fara í viðræður við Vegagerðina til þess að sjá hvort við náum ásættanlegri niðurstöðu varðandi færslu á vellinum,“ segir hann og útskýrir að golfvöllurinn sé aðeins níu hólur og því nóg pláss til að færa hann.

Adolf segir golfvallahönnuð hafa verið golfklúbbum til aðstoðar og að miðað við þær hugmyndir sem séu á borðinu yrði völlum áfram á svipuðum stað. „Það þarf að víxla brautum, byggja upp og færa til,“ útskýrir hann. Klúbburinn sé með lóðarleigusamning við bæinn, en

Við fengum mjög marga nýja gesti í sumar. Menn virtust vera að fara hringinn í kring um landið til þess að spila á golfvöllum.

Adolf Guðmundsson, formaður Golfklúbbs Seyðisfjarðar



til þess að færi megi völlum þurfi að semja við annan lóðarleiguhafa sem tekið hafi jákvætt í það. Allt þurfi þó að fara gegnum bæjaryfirvöld sem landeiganda.

Aðspurður segir Adolf Hagavöll hafa verið afar mikið notaðan í sumar og að hann sé í mjög góðu ástandi. „Við fengum mjög marga nýja gesti í sumar. Menn virtust vera að fara hringinn í kring um landið til þess að spila á golfvöllum.“ – gar



TOYOTA C-HR HYBRID

FER ÞÉR VEL



Verð frá: 5.490.000 kr.

Nýr Hybrid = 100% afsláttur af lántökugjöldum. Sjá nánar á toyota.is



Toyota Kaupúni
Kaupúni 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

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

Tilfinningin verður enn tilkomumeiri



ŠKODA



Vistvænn draumur

Frá Škoda er kominn til landsins nýr tengiltvinnbíll! Superb iV sameinar krafta rafmagns og bensíns og býður landsmönnum upp á rafmagnaðan, skemmtilegan og vistvænan ferðamáta. Á rafmagninu einu saman nærðu öllu snattinu og ferð allt að 63 kílómetra (WLTP) en þá tekur sparneytin bensinvélin við. Komdu og prófaðu vistvæna drauminn!

Škoda Superb iV

Limo / Ambition / Bensín & Rafmagn / Sjálfskiptur

Verð **5.590.000 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

Hvítir bændur fá bætur fyrir ofsóknir

Emmerson Mnangagwa, forseti Simbabwe, hefur ákveðið að greiða hvítum bændum háar bætur fyrir áratuga ofsóknir og bændur sem hafa verið flæmdir af jörðum sínum geta fengið nýjar. Er þetta gert til þess að milda afstöðu Vesturlanda gagnvart landinu.

SIMBABVE Hvítir bændur í Simbabwe munu fá bætur sem samsvara 3,5 milljörðum Bandaríkjadollara, eða nærri 500 milljörðum íslenskra króna, frá ríkisstjórn Simbabwe. Er þetta til uppbyggingar á landi sem orðið hafði fyrir eyðileggingu vegna ofsókna. Talið er að þetta sé liður í að snúa við blaðinu frá tíð forsetans Roberts Mugabe sem hvatti til ofsókna skæruliðahreyfinga á hvítum bændum og flæmdi marga þeirra úr landi.

Samkvæmt samkomulagi forsetans Emmersons Mnangagwa við samtök bænda verður helmingur upphæðarinnar greiddur út á einu ári og hinn helmingurinn á næstu fimm árum. Aðeins bændur sem eiga nú land geta sótt í sjóðinn. Mnangagwa sagði hins vegar að þeir sem höfðu misst land í þjóðnýtingu gætu fengið land annars staðar í bætur.

Fyrir sjálfstæði voru nærri 300 þúsund hvítir í landinu, sem þá hét Ródesía, en í dag eru aðeins um 30 þúsund eftir. Flestir fluttu eða flúðu til Suður-Afríku en margir voru drepnir af skæruliðum. Hvít fólk var svipt ýmsum réttindum og Mugabe sagði einfaldlega að þessir



Mnangagwa er umhugað að bæta samskipti við vesturveldin. MYND/GETTY

» Upphæðin samsvarar 500 milljörðum íslenskra króna en uppi eru efasemdir um að simbabveska ríkið geti staðið við samkomulagið.

fyrirverandi nýlendukúgarar ættu að fara aftur heim til Englands. Mugabe var steypt af stóli árið 2017 eftir 30 ára valdatíð og lést tveimur árum síðar.

Landeigendurnir sem tóku yfir jarðirnar og kalla sig uppgjafarhermennina voru að stórum hluta gamlir samstarfsfélagar Mugabe úr sjálfstæðisbaráttunni. Þeir hafa gagnrýnt samkomulagið harðlega. Segja þeir það mismuna fólk á

grundvelli kynþáttar og þar að auki grafa undan þeirri baráttu sem þeir háðu fyrir frelsi. Mnangagwa telur samkomulagið hins vegar nauðsynlegt til þess að bæta samskiptin við Vesturlönd, en um áratuga skeið komst Simbabwe aðeins í heimsfréttirnar fyrir spillingu og ofsóknir á hendur hvítum bændum.

Þá hefur samkomulagið einnig verið gagnrýnt vegna þess að Simbabwe er bláfátækt land, þar sem rúmur þriðjungur íbúanna á mjög erfitt með að brauðfæða sig. Fyrir rúnum áratugum var hætt að nota simbabveska dollarann þar sem hann var orðinn verðlaus og gjaldmiðlar átta annarra landa notaðir í daglegum viðskiptum. Landið sem áður var stóruflýgjandi í landbúnaðarferðum og góðmálum er nú orðið verulega háð innflutningi á matvælu og alþjóðlegri aðstoð. Mesta bjartsýnin er bundin við tóbaksframleiðslu og sölu til Kína.

Ekki eru allir sannfærðir um að Mnangagwa og stjórn hans geti efnt samkomulagið við hvítu bændurna en hann hefur sagt að það verði fjármagnað með 30 ára erlendum lántökum.

krystinnhaukur@frettabladid.is

Byggingarréttur til sölu



GAGNAVER Á HÓLMSHEIÐI

Reykjavíkurborg leitar eftir kauptilboðum í byggingarrétt fyrir gagnaver á lóðinni Hólmsheiðarvegur 150.

Lóðin er rúmir 50 þús. fermetrar. Grunnflötur bygginga sé ekki meiri en rúmir 25 þús. fermetrar.

Heimild verður fyrir spennistöð á lóðinni og kvöð er um 8 metra gróðurbelti meðfram Hólmsheiðarvegi.

Tilboðum skal skila með rafrænum hætti á útboðsvef Reykjavíkurborgar eigi síðar kl. 14.00 þann 16. september 2020.



Nánari upplýsingar og útboðsskilmálar eru á reykjavik.is/lodir



Trúlega hafa farþegar þessa bils verið að lesa Stars and Stripes. MYND/GETTY

Herinn hættir með dagblaðið sitt

BANDARÍKIN Dagblað bandaríska hersins, Stars and stripes, mun koma út í síðasta skipti þann 30. þessa mánaðar. Mark Esper, varnarmálaráðherra Bandaríkjaanna, ákvað í upphafi þessa árs að minnka fjárveitingu til blaðsins og nú hefur Pentagon tilkynnt að síðasta blaðið muni rúlla úr prentsmíðjunni þann 30. september.

Alls hafa 15 þingmenn úr báðum flokkum í Bandaríkjunum skrifað Esper og beðið hann að endurskoða ákvörðun sína, en hvorki hann né Pentagon hafa haggáð sinni ákvörðun. Flestallir þingmennirnir eru

» Fimmtán þingmenn hafa mótmælt ákvörðuninni og skorað á ráðherra að tryggja útgáfunni fjármagn.

fyrirvendi hermenn og hafa lýst yfir í hjartnæmum bréfum hvers virði það var að fá fréttir hvar sem var í heiminum. Stars and Stripes hefur flutt herfréttir fyrir bandaríska hermenn frá 1861 en það kom út daglega þegar seinni heimsstyrjöldin braust út. – bb

Upptökur NSA dæmdar ólöglegar

BANDARÍKIN Bandarískur áfrýjunardómstóll hefur dæmt símaupptökur þjóðaröryggisstofnunarinnar NSA ólöglegar. Upptökurnar, sem eru frá milljónum Bandaríkjamanna, komust fyrst upp á yfirborðið árið 2013, fyrir tilstilli uppljóstrarans Edwards Snowden.

Þegar þær litu fyrst dagsins ljós fullyrta fulltrúar NSA að upptökurnar hefðu þjónað lykilhlutverki í stríðinu gegn hryðjuverkum, en samkvæmt úrskurði áfrýjunardómstólsins halda þær staðhæfingar ekki vatni.

„Mér datt ekki til hugar að ég myndi nokkurn tímann sjá dóm-



Almenningur fékk upplýsingar um upptökur frá Edward Snowden.

stóla okkar fordæma starfsemi NSA sem ólöglega og í sama úrskurði heiðra mig fyrir að afhjúpa þær,” sagði Snowden á Twitter-reikningi sínum, en hann hefur búið í útlegð í Moskvu undanfarnin ár. – atv

ELLINGSEN

Allt fyrir leikskólann



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

FRÍ HEIMSENDING Í NETVERSLUN

ELLINGSEN

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



BRIGHTON

Borðstofustóll í klassísku útliti. Dökkgrátt, grágrænt og gult sléttflauel. Sterkir, svartir stálfætur.

11.992 kr. -14.990 kr.



LUTON

Flottur borðstofustóll með stungnu áklæði í setu og baki. Klassískt útlit og sterkir, svartir stálfætur. Fáanlegur í gráu, ljósbrúnu og grágrænu velúr áklæði og dökkgráu cowboy vegan leðri.

12.792 kr. -15.990 kr.

RICHMOND

Stækkanlegt eldhús-/borðstofuborð úr massívri, olíuborinni eik. Stöðugt og vandað borð. Hægt er að kaupa stækkanir á báða enda borðsins (50 cm hvor. Seljast sér). Borðplatan er með fiskibeinamyndum en er þó algerlega slétt og því gott að þrifa hana. Stærð: 95 x 220 H: 76,2 cm

103.992 kr. -129.990 kr.

20% AFSLÁTTUR AF SMÁVÖRU FRÁ

b
BROSTE
COPENHAGEN

Verti
COPENHAGEN

Bitz

eva solo

ester & erik

NORDAL

Sommer

ZONE
DENMARK

KAY
BOJESSEN
DENMARK

bodum



EVA SOLO POTTUR

Steypujárn 3l
19.192 kr -23.990 kr



BROSTE TEKETILL

Nordic sand 100cl
4.792 kr -5.990 kr



NORDAL ÁHÖLD

Í setti – Acacia viður
3.432 kr -4.290 kr



EVA SOLO KRUKKA

1,5 l
8.792 kr -10.990 kr



BODUM MELIOR

Kaffikanna 1l
7.992 kr -9.990 kr



BROSTE KRÚS

Nordic coal 25cl
952 kr -1.190 kr

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

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

Ísafjörður
Skeiði 1

www.husgagnahollin.is
558 1100

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur. Yfirstrikað verð sýnir fullt verð vöru.

DANSKIR DAGAR

20%

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM DÖNSKUM VÖRUM*

GLARE

Vandaður glerskápur úr lakkaðri eik. Stærð: 80 x 40 x 180 cm

159.992 kr. -199.990 kr.

* Gildir ekki af sérpöntunum og einungis af völdum vörum frá Skovby.



VERTI VEGGVASAR

15x15 cm. 3.992 kr -4.990 kr-

LUCA

Sófaborð. Svört eða hvít marmaraplata og svartir málmfætur. Tvær stærðir

60 x 50 x 40 cm

33.592 kr. -41.990 kr.

90 x 80 x 45 cm

51.992 kr. -64.990 kr.



RIMINI

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



2,5 sæta, stærð: 176 x 90 x 72 cm

87.992 kr. -109.990 kr.

3ja sæta, stærð: 216 x 90 x 72 cm

95.992 kr. -119.990 kr.

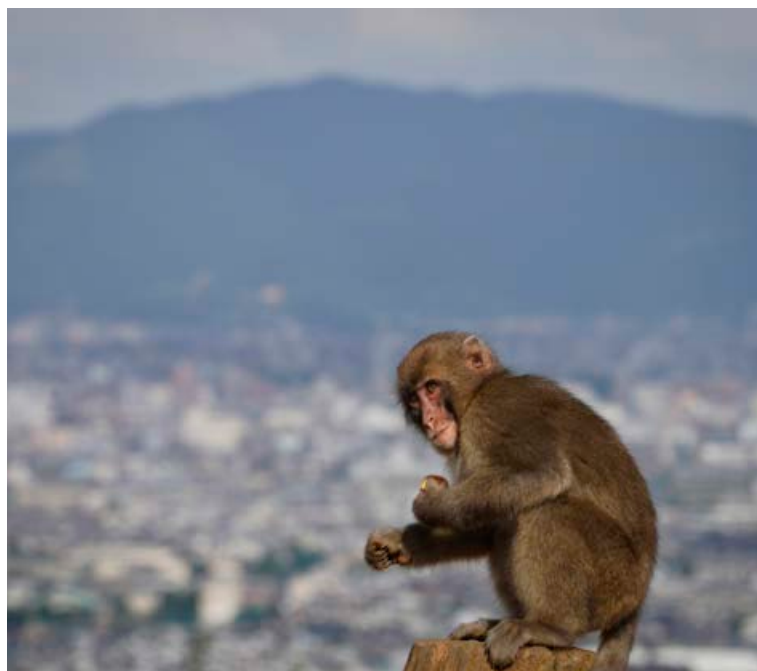
Þú finnur bæklinginn
husgagnahollin.is

HÚSGAGNA
HÖLLIN

ÁSTAND HEIMSINS



Baráttumanneskjan Greta Thunberg er auðþekktanleg þrátt fyrir að vera með andlitsgrímu. Hér stendur hún fyrir utan sænska þinghúsið með skilti sem útlægst á íslensku sem „Skólaverkfall fyrir loftslagið“. MYNDIR/EPA



Japanskur makakiapi japlar á hnetu sem hann fékk frá starfsmanni í Arashiyama-apagarðinum í Kyóto. Borgin er einn helsti áfangastaður ferðamanna í Japan en ferðaþjónustan er í lamasessi vegna COVID-19.



Kólumbískur lögreglumaður í aðgerðum gegn ólöglegri skógaeyðingu.

Heimsins bestu hjólríðamenn etja kappi á fimmta degi Tour de France-keppinnar.



Haitískur maður handtekinn í mótmælum í borginni Port-au-Prince. Mótmælin beinast meðal annars gegn morðinu á forseta lögmannafélags Haítí sem var myrtur 28. ágúst.



7 ára ábyrgð frá framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

Kia Ceed Sportswagon PHEV

Fjölskylduvænn ferðafélagi



10,25" Skjár leiðsögukerfis

Afborgun á mánuði:
23.777 kr.
60% innborgun og lán til 96 mánaða. Vextir 4,15%.
Heildargreiðsla láns er 2.279.616 kr.
Árlæg hlutfallstala kostnaðar er 5,26%.



*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustuefrit sem kaupandi ber kostnað af. Lesu meira um ábyrgðina á kia.com/abyrgd



CEED SW
plug-in hybrid



The Power to Surprise

Umhverfismildur, sparneytinn og rúmgóður

Nýr **Kia Ceed Sportswagon PHEV** er rúmgóður og glæsilegur tengiltvinnbíll. Hann er ríkulega búinn, með hátt undir lágsta punkt sem eykur útsýni og gerir aðgengi þægilegt. Ceed Sportswagon PHEV er umhverfismildur með allt að 60 km drægni á hreinu rafmagni og eyðir aðeins frá 1,28 l/100 km í blönduðum akstri. Þessi rúmgóði og sportlegi fjölskyldubíll er hlaðinn nýjasta tækniúnaði frá Kia og honum fylgir 7 ára ábyrgð frá Kia.

Komdu og reynsluaktu Ceed Sportswagon PHEV. Við tökum vel á móti þér.

Kia Ceed Sportswagon Plug-in Hybrid verð frá:

4.690.777 kr.

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir heimila. Nánar á hledslulausnir.askja.is

Falskt öryggi



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Í fréttum vikunnar var fjallað um mistök sem átt hafa sér stað við greiningar sýna hjá Krabbameinsfélaginu. Í ljós kom að frumubreytingar voru ranglega greindar með skelfilegum afleiðingum fyrir þær sem í hlut áttu. Krabbameinsfélagið er merk stofnun sem rekin er hvort tveggja fyrir sjálfsaflafé af veittri þjónustu og framlög almennings en svo opinbert fé á grundvelli þjónustusamninga við ríkið.

Ekki er vafi á því að undir merkjum félagsins hefur markverður árangur náðst hér á landi í baráttunni við krabbamein. Leit að krabbameini í leghálsi og brjóstum er umfangsmesta verkefni félagsins og samkvæmt samningi við heilbrigðisvöld sér það um skipulag og framkvæmd krabbameinsleitar meðal kvenna. Í tilkynningu félagsins kemur fram að dánartíðni af völdum leghálskrabbameins hér hafi lækkað um 83 prósent og með reglubundinni skimun megi koma í veg fyrir 90 prósent tilvika leghálskrabbameins.

Það er augljóst að félagið hefur haft mikilvægu hlutverki að gegna og brýnt að starf þess sé áreiðanlegt og hafið yfir vafa. Vísendingar eru þó um að pottur hafi verið brotinn í vísindastarfi félagsins og bent á að úrbóta hafi verið þörf. Nú virðist sem þær vísendingar hafi átt við rök að styðjast. Þótt vera kunnir að ekki sé um orsakasamband að ræða mun starfsemi leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins færast til Landspítala og heilsugæslu að ráði Landlæknis og greiningar á leghálsýnum færast frá félaginu til veirufraeðideildar Landspítala um næstu áramót.

Í nýjustu ársskýrslu félagsins kemur fram að árlega séu rúmlega 27.000 sýni úr leghálsi rannsökuð á rannsóknarstofu félagsins. Af þeim hafi rúmlega 3.700 sýni gefið frumubreytingar til kynna, eða tæp 14 prósent. Þetta sýnir augljósa þörf á að skima þurfi fyrir þessum breytingum og undirstrikar um leið mikilvægi þess að þessi starfsemi sé áreiðanleg.

Þau atvik sem hafa verið tilefni fréttu í liðandi viku ógna verulega því trúnaðartrausti sem félaginu og þeim sem til þess leita er bráðnaðsynlegt. Varla er ofmælt að þetta mál vegur að tilvist félagsins. Tilraunir til að beina sökinni að fyrrverandi starfsmanni félagsins bæta ekki úr skák. Að ekki sé minnst á óljósar dylgjur um veikindi hans.

Þessa dagana biða því þeir sem leitað hafa rannsóknar hjá félaginu undanfarið í óvissu um hvort vera kunnir að niðurstaða rannsóknar sem þeir hafa undirgengist hafi verið ranglega fengin. Brýnast af öllu er að eyða þeirri óvissu sem fyrst. Þá þarf að tryggja að mistök sem þessi endurtaki sig ekki.

Það verður ekki svo fyrr en að upplýst er nákvæmlega hvað varð til að þetta gerðist og ráðstöfunum sem gripið var til svo þetta gerist ekki á ný verði lýst, að mögulegt verður að endurreisa trúnaðartraustið til þessara leitarstarfa, hver sem sinnir því. Krabbameinsfélagið þarf að vera til og það þarf að njóta trausts, þó að leghálskoðanir flytjast annað.

Það er verra að búa við falskt öryggi en ekkert.



Þau atvik sem hafa verið tilefni fréttu í liðandi viku ógna verulega því trúnaðartrausti sem félaginu og þeim sem til þess leita er bráðnaðsynlegt.

Gunnar



Mín skoðun Lára G. Sigurðardóttir



Úr takti

Þegar Samóar lögðust til hvílu 29. desember 2011 vögnuðu þeir aftur 31. desember. Dagurinn þarna á milli er því ekki til í dagatali Samóaejja. Síðustu ár höfum við rökrætt fram og til baka hvort seinka eigi staðarklukkunni á Íslandi um eina klukkustund til að vera í takt við tímabeltið og gang sólar, en nú er sólin alla jafna hæst á lofti um klukkan 13.30. Meirihluti álitsgjafa í samráðsgátt stjórnvalda vildi seinka klukkunni – helmingi fleiri en þeir sem vildu enga breytingu.

Niðurstaða ríkisstjórnarinnar um að rök séu ekki nægilega sterk vekur mann til umhugsunar hvað liggur að baki. Ef gangur lífsins er ekki nægilega sterk rök, þá hljómar sem rök viðskiptahagsmuna séu metin meira en lýðheilsa.

Stillum okkur

Eins mikið og menn reyna að þræta fyrir það, þá verður ekki vikið frá þeirri staðreynd að sólargangur ríkir yfir lífi okkar. Dagur og nótt spila stóran þátt í starfsemi líkamans.

Þar sem lífklukka okkar gengur ekki á 24 tímum líkt og staðarklukkan, þá þarf að gangstilla hana á hverjum degi. Líkt og ef úrið væri búið að flýta sér um klukkutíma þegar þú vaknar, þá þarftu að stilla lífklukkuna til baka um klukkutíma. Á hverjum einasta degi. Og hvað er best fallið til að endurstilla lífklukkuna? Sólarupprásin.

Leikur lífklukkunnar

Lífklukkan er merkilegt fyrirbæri. Hún er eins konar leikstjóri líkamsstarfsemi þinnar. Þó hún sé agnar-smár kjarni í heilanum þínum þá eru þarna um 20 þúsund taugafrumur í fullri vinnu við að knýja áfram og stilla af starfsemi líkamans.

Þessi litli kjarni er afar næmur á birtu og ef þú spókar þig úti fram á bjarta sumarnótt eða vinnur í tölvunni að kvöldi til, þá seinkar lífklukkunni. Næsta

dag þarf því að stilla hana enn lengra til baka. Hún er svo næm að jafnvel næturljós getur hreyft við henni.

Við sólarupprás fær lífklukkan skilaboð um að nýr dagur sé runninn. Boðin berast áfram um allan líkamann. Sem dæmi, þá hækka blóðþrýstingur og kólesteról árla morguns sem hjálpar þér að vakna. Þegar sólin lækkar svo á lofti, þá lækkar einnig blóðþrýstingur og líkamshiti. Ótal aðrar sveiflur eiga sér stað á ákveðnum tíma sólarhrings. Svo byrjar ballið aftur næsta dag. Á hverjum einasta degi.

Sjálfsköpuð „flug“-þreyta

Í samfélagi þar sem eitthvað spennandi er um að vera allan sólarhringinn þarf lítið til að raska gangi lífklukkunnar. Óregla á svefni og næringu er uppskrift að sjálfskipaðri „flug“-þreytu þar sem stöðugt er verið að hrófla við gangi lífklukkunnar, líkt og þegar flogið er milli tímabelta. Ekki furða að við séum þreytt og með hægðatregðu.

Að seinka klukkunni

Um aldamótin 1900 svaf fólk að meðaltali um níu tíma. Unglingar í dag sofa að meðaltali 6,5 tíma. Það þarf verulegt átak til að snúa þessari þróun við. Náttúra okkar á að slá í takt við náttúruna sem við lifum í. Það kalla ég sterk rök.

Núverandi staðartími er ekki að hjálpa landsmönnum að stilla lífklukkuna. Sólin ris of seint og kvöldbirtan seinkar lífklukkunni enn frekar. Það er ekki rétt að birtustundum muni fækka eins og haldið var fram. Það er einfaldlega ekki hægt: sólin skín jafnmikið og áður. Við njótum hennar einfaldlega fyrir, þegar lífklukkan þarf raunverulega á henni að halda.

Margar nágrannaþjóðir okkar breyta klukkunni sinni um eina stund tvisvar sinnum á ári. Samóar breyttu klukkunni sinni um 24 tíma. Við hljótum að geta flutt klukkuna okkar einu sinni, um eina klukkustund.

AÐSTANDENDUR 7-13 ÁRA

Hefst miðvikudaginn 9. september klukkan 16:00



10. vikna námskeið fyrir börn og unglinga sem eiga það sameiginlegt að vera aðstandendur krabbameinsgreindra hefst 9. september. Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu.



Frekari upplýsingar á www.ljosid.is



SAMORKA

Samtök orku- og veitufyrirtækja

OPINN ÁRSFUNDUR SAMORKU

ORKUSKIPTI HVAÐ ÞARF TIL?

VEFÚTSENDING FRÁ NORDURLJÓSUM, HÖRPU
8. SEPTEMBER 2020 KL. 09

samorka.is

- 09:00** **GESTIR BOÐNIR VELKOMNIR**
PÁLL ERLAND, FRKVSTJ. SAMORKU
- 09:05** **ÁVARP RÁÐHERRA**
ÞÓRDÍS KOLBRÚN REYKFJÖRÐ GYLFADÓTTIR,
FERÐAMÁLA-, IÐNAÐAR- OG NÝSKÖPUNARRÁÐHERRA
- 09:15** **FYRSTU OG ÖNNUR ORKUSKIPTIN**
HELGI JÓHANNESSON, STJÓRNARFORMAÐUR SAMORKU
- 09:30** **ÞRIÐJU ORKUSKIPTIN:
INNVIÐIR OG ORKUÞÖRF**
AUÐUR NANNA BALDVINSDÓTTIR OG SIGURJÓN KJÆRNESTED,
ORKUSKIPTAHÓP SAMORKU
- 10:00** **FRAMTÍÐARÞRÓUN SAMGANGNA**
COLIN MCKERRACHER, BLOOMBERG NEW ENERGY FINANCE
- 10:20** **ORKUSKIPTIN ERU HAGKVÆM**
INGVAR FREYR INGVARSSON, HAGFRÆÐINGUR SAMORKU
- 10:40** **SVONA HLEÐUR LANDINN:
NIÐURSTAÐA HLEÐSLURANNSÓKNAR
SAMORKU**
KJARTAN ROLF ÁRNASON, ORKUSKIPTAHÓP SAMORKU
OG SCOTT LEPOLD, GEOTAB
- 11:20** **FRAMTÍÐ ORKUSKIPTA Á HAFI:
ELECTRIC PORT STUDY**
DITLEV ENGEL, DNV-GL
- 11:40** **FRAMTÍÐ ORKUSKIPTA Í FLUGI**
OLAV MOSVOLD LARSEN, AVINOR
- 12:00** **GRÆN ORKA VERÐUR GRÆNT ELDSNEYTI**
MORTEN STRYG, DANSK ENERGI

Sjö nýliðar í enska hópnunum

FÓTBOLTI Rétt eins og Erik Hamrén hefur Gareth Southgate, þjálfari enska landsliðsins, þurft að smíða saman nýtt lið í aðdraganda leiksins gegn Íslandi í dag, enda eru margir af reynslumestu leikmönnum liðsins fjarverandi. Alls eru sjö leikmenn í hóp enska liðsins sem gætu fengið eldskírni sína með landsliðinu í Laugardalnum í dag.

Raheem Sterling, leikmaður Manchester City, er leikjahæsti leikmaður enska hópsins með 56 leiki og er einn átta leikmanna sem eiga að baki meira en tíu leiki fyrir hönd enska landsliðsins, ásamt Harry Kane sem kemur til með að bera fyrirlíðabandið í dag. Þeir eru einnig tveir af fáum sem eru enn í enska landsliðshópnum frá fræknum 2-1 sigri Íslands á Englandi í útsláttarkeppni EM 2016 ásamt Eric Dier og Kyle Walker.

Walker og Sterling eru einu tveir leikmennirnir í enska hópnunum sem hafa leikið á Laugardalsvelli. Sterling var á skotskónum þegar Manchester City lék æfingaleik hér á landi fyrir þremur árum síðan.

Flestir af leikmönnum enska landsliðsins leika í úrvalsdeildinni, eða 21 leikmaður af 23. Aðeins Jadon Sancho, leikmaður Dortmund og Kieran Trippier, leikmaður Atletico, leika utan Englands. – kpt

Dregið í riðla fyrir HM í dag

HANDBOLTI Strákarnir okkar í handboltalandsliðinu fá að vita í dag hverjir væntanlegir andstæðingar liðsins verða á HM í handbolta sem fer fram í Egyptalandi í byrjun næsta árs. Þetta er í sjötta skiptið í röð sem Ísland leikur í lokakeppni HM eftir að hafa lent í ellefta sæti í Danmörku og Þýskalandi í fyrra.

Strákarnir okkar áttu að mæta Sviss í umspilsleikjum fyrir í sumar en vegna kórónaveirufaraldursins var þeim leikjum aflýst. EHF ákvað þá að niðurröðun liða á Evrópumótinu fyrir á þessu ári myndi ráða hvaða lið færu á HM. Þar lenti Ísland í ellefta sæti, sem dugði Íslandi til að komast á tólfta stórmótið í röð.

Þetta verður í fyrsta sinn sem 32 þjóðir taka þátt í lokakeppni HM og verður Ísland í þriðja styrkleikaflokki þegar dregið verður í riðlana í Kaíró í dag. – kpt



Selfyssingurinn Jón Daði Böðvarsson einbeittur á svip á æfingu landsliðsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fara óhræddir inn í verkefnið

Vængbrotið lið Íslands hefur leik í Þjóðadeild UEFA gegn Englandi í dag. Tvö ár eru liðin síðan Ísland var rassskellt í fyrsta leik Eriks Hamrén og líkt og þá eru mörg af stærstu nöfnum hópsins fjarverandi í dag.

FÓTBOLTI Tæplega 300 dögum eftir síðasta keppnisleik karlalandsliðsins í knattspyrnu fá strákarnir okkar strembið verkefni í dag þegar England heimsækir Laugardalsvöll í fyrsta leik liðanna í Þjóðadeild UEFA. Bæði lið sakna lykilleikmanna í dag en ljóst er að íslenska liðið þarf að vera á tænum frá fyrstu sekúndu til leiksloka til að stöðva ógnarsterka framlínu enska liðsins.

Englendingar höfðu orð á því á blaðamannafundum fyrir leik að þeir væru enn með óbragð í munni eftir tapi gegn Íslandi á EM 2016 og gekk fyrirlíðinn Harry Kane svo langt að segja að það væri versta tap ferilsins sem þýðir að þeir koma í hefndarhug í fyrstu viðureign liðanna á íslenskrum grundu í 38 ár.

» Leikurinn í dag er aðeins annar keppnisleikurinn sem miðvörðurinn Ragnar Sigurðsson missir af undanfarið níu ár.

Leikurinn er mikilvægur hluti undirbúnings þjálfarateymisins fyrir umspilsleikina gegn Rúmeníu næsta haust. Erik Hamrén fær ekki fleiri leiki til að undirbúa liðið og skoða leikmenn áður en komið er að hreinum úrslitaleikjum um sæti á Evrópumótinu 2020.

Íslenska liðið náði sér aldrei á

strik í fyrsta leik Þjóðadeildarinnar fyrir tveimur árum í fyrsta leiknum undir stjórn Hamrén. Þrátt fyrir það segist Hamrén ekki vera óttasleginn fyrir komu enska liðsins.

„Í starfi knattspyrnustjóra er ekki hægt að endast lengi ef maður finnur fyrir hræðslu fyrir leiki en ég ber vissulega virðingu fyrir enska landsliðinu. Eftir leikinn í Sviss, Í Þjóðadeildarinni og í undankeppni EM sýndum við mun betri spílamennsku þrátt fyrir að við höfum yfirleitt saknað einhverra lykilleikmanna,“ sagði Hamrén og hélt áfram:

„Ef við erum raunsærir er England líklegra á blaði miðað við úrslitin sem þeir hafa náð í undanfarið og leikmannahópin en fótboltinn fer

ekki alltaf eftir bókinni. Ísland hefur sýnt það áður og við vonumst eftir öðrum óvæntum sigri.“

Fjórir af ellefu leikjahæstu leikmönnum karlalandsliðsins, Ragnar Sigurðsson, Aron Einar Gunnarsson, Gylfi Þór Sigurðsson og Jóhann Berg Guðmundsson, eru fjarverandi í dag. Samanlagt eiga þessir fjórir 330 leiki að baki. Þegar liðið er til baka er ekki hægt að finna keppnisleik hjá karlalandsliðinu í þrettán ár þar sem þessir fjórir, Ragnar, Aron Einar, Gylfi Þór og Jóhann Berg, hafa allir verið fjarverandi á sama tíma.

Til þess þarf að fara aftur til leiks Íslands og Kypur árið 2007, einum leik áður en Ragnar lék fyrsta keppnisleik sinn í undankeppni EM 2008. kristinnpall@frettabladid.is

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR
FÁST Í REKSTRARLANDI
samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörum heim til notenda.

OPIÐ ALLA
VIRKA DAGA
KL. 8-17.



REKSTRARLAND

Svörum fyrirspurnum fúslega í síma 515 1100
eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver 515 1100 | rekstrarland.is



IÐNÞING 2020

nýsköpun

er leiðin fram á við

Bein útsending frá Iðnþingi 2020 föstudaginn 18. september kl. 13.00–14.30

Landsmönnum öllum er boðið á Iðnþing 2020 í beinni útsendingu föstudaginn 18. september kl. 13.00–14.30. Samtök iðnaðarins vilja leggja sitt af mörkum til að hvetja til nýsköpunar á öllum sviðum atvinnulífsins nú þegar þörf er á viðspyrnu í efnahagslífinu. Á Iðnþingi 2020 verður kastljósinu beint að því hvernig við mætum áskorunum um fjölgun nýrra starfa. Þar gegnir nýsköpun veigamiklu hlutverki, hvort heldur er í rótgrónum fyrirtækjum eða nýjum sprotafyrirtækjum. Tækifærin liggja víða og á þinginu verður horft til þess hvernig nýsköpun getur drifið vöxt framtíðar.

Þátttakendur í dagskrá



Árni Sigurjónsson
formaður SI



Sigurður Ragnarsson
forstjóri ÍAV



Hilmar Veigar Pétursson
forstjóri CCP



Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir
iðnaðar- og nýsköpunarráðherra



Margrét Ormslev Ásgeirsdóttir
aðstoðarforstjóri CRI



Katrín Pétursdóttir
forstjóri Lýsis



Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri SI



Guðmundur Fertram Sigurjónsson
forstjóri Kerecis



Björn Lárus Örvar
yfirmaður rannsóknna og nýsköpunar ORF Líftækni



Ingólfur Bender
aðalhafþæðingur SI



Ágústa Guðmundsdóttir
annar tveggja stofnenda Zymetech



Guðrún Hafsteinsdóttir
ein af eigendum Kjöríss



Sigríður Mogensen
sviðsstjóri hugverkasviðs SI



Fida Abu Libdeh
annar tveggja stofnenda GeoSilica



Eyjólfur Magnús Kristinsson
forstjóri Advania Data Centers



Þórður Magnússon
stjórnarformaður Eyrís



Óskar Þórðarson
annar af stofnendum Omnom Chocolate Reykjavík



Jónína Guðný Magnúsdóttir
framkvæmdastjóri viðskipta- og þjónustusviðs Terra



Sesselja Ómarsdóttir
framkvæmdastjóri lyfjagreiðingardeildar Alvotech



Kolbrún Hrafnkelsdóttir
stofnandi Florealis



Hjörtur Erlendsson
forstjóri Hampiðjunnar



Logi Bergmann
fundarstjóri

Skráning á www.si.is



ÁR NÝSKÖPUNAR



Samtök
iðnaðarins

Saman á sameiginlegri jörð

Myndlistarsýningin On Common Ground verður opnuð í dag á Hlöðulofti Korpúlsstaða en tilgangur hennar er að leiða saman íslenska myndlistarmenn og kollega þeirra frá Litháen og Póllandi sem búsettir eru hér á landi.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Lista- og fræðafólk, heimamenn og innflytjendur, eiga stefnumót þar sem kafað er í hugmyndina um sameiginlega jörð og spurninguna Hvar er heima? útskýrir Margrét Weisshappel, kynningarstjóri sýningarinnar, en sýningin er hluti af dagskrá Listahátíðar og stendur til 26. september.

Þátttakendur, sem eru fimmtán talsins, eru bæði Íslendingar sem hér fæddust og ólust upp og nýir Íslendingar frá Litháen og Póllandi. Saman vinna þau þvert á landmæri og menningarheima og nýta upplifun og þekkingu hvers og eins til að skapa fjölbreytt verk og innsetningar á sýningu þar sem brugðið er upp ólíkum snertiflötum og viðhorfum.

Þegar stjórnendur Akademiú skynjunarinnar, sem standa að sýningunni, byrjuðu að þróa hugmyndina að henni sáu þeir eðlilega ekki fyrir að allt menningarstarf færi á hliðina næstu mánuði vegna heimsfaraldurs.

„En með heimsfaraldurinum og tilheyrandi lokunum og ferðabönnum kom upp ný hugmyndafræði, því



EN MEÐ HEIMSFARALDRINUM OG TILHEYRANDI LOKUNUM OG FERÐABÖNNUM KOM UPP NÝ HUGMYNDAFRÆÐI, ÞVI ÞRÁTT FYRIR FJARLÆGDARREGLUR HEFUR KÓRÓNAVÍRUSINN FÆRT OKKUR NÆR HVERT ÖÐRU Í LEIT AÐ LAUSNUM.

þrátt fyrir fjarlægðarreglur hefur kórónavírusinn fært okkur nær hvert öðru í leit að lausnum. Þörfin fyrir traust, samskipti og virðingu hvert fyrir öðru er svo mikilvæg, líf okkar bókstaflega veltur á því,“ segir Margrét. „Allir sem taka þátt í sýningunni koma frá mismunandi heimum, löndum og menningu og eiga sér ólíkar baksögur. Þeir segja sína sögu í gegnum verkin sín.“



Lukas Bury, Ragga Lára og Gudri Lapé eru þrjú þeirra sem eiga verk á sýningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lukas Bury

Pólskur en ólst upp í Þýskalandi og töluð pólska á heimilinu. Byr og starfar á Íslandi.

Lukas stundaði myndlistarnám í Braunschweig í Þýskalandi, í Milanó og við Listaháskóla Íslands. Hann vinnur aðallega málverk og texta og skoðar menningarheima og sögulegar frásagnir í gegnum listsköpun sína.

Hvar er heima?

„Ég lít á spurninguna um heimili og þjóðerni með augum annarrar kynslóðar innflytjenda. Ég ólst upp í Þýskalandi í fjölskyldu pólskra innflytjenda og heyrði hugtökunum „sjálfsmýnd“ og „að tilheyra“ oft velt upp sem barn. Ég er tvítýngdur og tala pólsku án hreims en ég finn þegar ég fer þangað að fólk litur ekki á mig sem innfæddan. Aftur á móti hef ég aldrei fundið fyrir slíku viðmóti í Þýskalandi, svo lengi sem ég segi ekki fjölskyldusöguna.“

Eftir að ég flutti til Íslands áttaði ég mig á því að heima er meira persónuleg ákvörðun, út frá því hvernig mér líður. Ég segist oftast vera frá Þýskalandi en það þýðir ekkert endilega að mér finnist ég vera Þjóðverji. Ég er bara þaðan og bakgrunnur minn er of margþættur til að vera lýst með orðum eins og „Þjóðverji“ eða „Pólverji“. Að lokum þá varð Ísland sá staður sem ég valdi mér og mér þætti vænt um að geta einhvern tíma kallað mig Íslending.“

Lithuania, my fatherland! Olía á striga

„Titill verksins er fenginn úr fyrstu þremur orðunum í hinu fræga ljóði Pan Tadeusz eftir Adam Mickiewicz. Frá sjónarhorni manneskju frá Litháen eða Póllandi lýsir erindið hversu flókið þjóðerni getur verið. Þó svo Mickiewicz sé upprunalega Hvít-Rússi þá færðust pólitísk landmæri fæðingarstaðarins hans milli Póllands, Litháens og Hvíta-Rússlands. Til að gera þetta enn flóknara þá skrifaði hann á pólsku. Þess vegna er hann kallaður þjóðskáld Póllands, Litháens og Hvíta-Rússlands,“ segir Lukas.



Ragga Lára Weisshappel

Fædd og alin upp á Íslandi.

„Ég á frekar klassíska myndlistarskólagoöngu. 18 ára fór ég í Myndlistarskólann í Reykjavík í fornámið og svo í BA-nám í LHÍ, skrátt og skiptinám til Frakklands og kom heim ólétt, útskrifaðist, eignaðist son og tók síðan sjö ár í að kynna hinu þakkláta húsmóðurstarfi og bætti við öðrum syni.“

En ég hef alltaf unnið að minni myndlist sem smeygir sér inn í finustu háráðar lífs míns, tekið þátt í sýningum, verið með myndlistarvefrit og fleira með fram húsmóðurstarfinu og var núna að byrja í MA-námi í LHÍ því ég hef of mikinn tíma aflögu, eða þannig.“

Hvar er heima?

„Ég hef oft velt þessu fyrir mér. Ég hef alltaf haft mjög sterka tengingu við hið áþreifanlega „heima“. En heima getur líka verið tilfinning, þægindasvæði sem maður býr sér til og líður vel í, eithvað kunnugt. Getur jafnvel verið fikn, manni getur líðið eins og maður sé kominn heim þegar maður finnur á sér af áfengi. Eða að naga neglurnar. Kannski ekki frábær dæmi. Heima er eitthvert haldreipi eða akkeri. „Heima“ getur verið öryggstilfinningin. Margir tengja við að vera í út-löndum og segja „heim á hótél“ þar sem maður getur bara látið bumbuna út í loftið og verið út af fyrir sig – óáreittur.“

Hugmyndin um „heima“ poppar svo á hverjum degi upp í hausinn við fréttalestur um fólk sem er heimilislaust og fólk á flóttu. Það er auðvitað ólýsanlega sárt að hugsa um fólk sem er hrakið frá heimilum sínum og er með sára heimþrá. „Heima“ er tilfinning eða staður sem togar alltaf í mann.“



Líftími

„Með góðri hjálp smíðaði ég þennan kassa, í mannlegum stærðarhlutföllum, eins léttan og ég gat. Næstum ósýnilegan, eins og rammann sem við búum okkur til utan um okkur. Inni í kassanum fæðast sápukúlur stöðugt og springa jafnóðum og verða partur af innihaldi kassans. Við sjálf tökum stöðugum breytingum. Hvernig sem þú litur á það er eitthvað að bætast við og eitthvað að detta út á hverju augnabliki í lífi manns – bætast við og gleymast, geymast eða hverfa, og tíminn líður áfram eins og reykur,“ segir Ragga.“

Gudri Lapé

Fædd í Litháen, alin upp á Íslandi frá tíu ára aldri.

„Ég ákvað tólf ára að fara í myndlistarnám og fór í listnám í Fjölbrotaskóla Garðabæjar og síðan í LHÍ. Fór í skiptinám til Vilnius og er nú á leið í nám í Fabricademy í Barcelona. Ég vinn aðallega við gjörningalist og textil, þá helst jurtalitun.“

Hvar er heima?

„Foreldrar mínir töluðu vestur-litháíska mállýsku heima sem Litháar frá austurhlutanum skilja ekki. Sjálf lærði ég litháíska í gegnum bækur og í litháíska sunnudagaskólanum í Reykjavík. Þegar ég var fjórtán ára byrjaði tungumálakrisan mín, ég gat hvorki talað litháíska né íslensku almennilega og leið eins og ég ætti hvergi heima. Þegar ég er spurð hvort ég sé meiri Lithái eða Íslendingur líður mér eins og verið sé að rífa mig í tvennt. Ég er nefnilega bæði.“

Það sem ég tengi við heimili er lýkt. Ég vinn með þessa tilfinningu í sýningunni. Ilmur úr sérstöku jurtatei er fullur af minningum af mismunandi stöðum sem ég hef sest að á og áhorfendur munu örugglega finna „sinar jurtir“.“

Staðbundin þekking

Verkið er átta metrar af handlitaðri bómull með áhangandi jurtum frá Litháen og Íslandi. „Verkið heitir Staðbundin þekking þar sem ég leita oft uppi staði vegna ilmsins, blómanna eða jurtanna. Gestir geta gengið undir efnið sem þjónar þá sem tjald sem verndar gegn sól, rigningu og fleiru. Það er þak yfir höfuðið en þó hreyfanlegt. Það er ekki nauðsynlegt að byggja steinsteypta vegg til að finnast maður jarðtengdur eða sestur að,“ segir Gudri.“



ÓTRÚLEG VIRKNI Í HVERJUM DROPA



TAX FREE Í
HAGKAUP
1. - 7. SEPTEMBER

MADE IN ICELAND
ANTI AGEING • DEEP ACTIVATION

DrBRAGI er fyrsta húðvöruverkið sem inniheldur ofur virk sjávarensím úr villtum íslenskum þorski

HVAÐ GERIR DrBRAGI FYRIR ÞÍNA HÚÐ?

- Dregur úr fínum línunum, hrukkum og öldrun húðarinnar
- Eykur Kollagen framleiðslu og áferð húðarinnar verður stinnari og þéttari
- Rakagefandi og gefur húðinni heilbrigðara yfirbragð
- Einfaldlega lætur þér líða betur sem er mikilvægast fyrir okkur

VIÐ VILJUM DEILA MEÐ ÞÉR UPPLIFUN VIÐSKIPTAVINA OKKAR:

„Húðin mín varð endurnærð, besta Serum sem ég hef notað“

„Húðin mín varð stinnari og mýkri“

„Vinkona mín hafði orð á því hvað ég liti vel út, og vá hvað mér leið þá vel“

„Ég hef notað margt í gegnum tíðina en húðvörunar frá DrBRAGA eru þær allra bestu“

ÍSLENSKT HUGVIT Í EINSTÖKUM HÚÐVÖRUM

Við hjá DrBRAGA hugsum um þig og þína húð

DrBragi

drbragi

DrBRAGI®

www.drbragi.com



Evgenia segist í dag líta á sig sem til helminga Rússa og Íslending enda búið svipað lengi í hvoru landi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Evgenia ólst upp í Úsbekistan og Síberíu, ástin dró hana hingað fyrir þremur áratugum og nú vonast hún til þess að með því að láta gamlan draum rætast geti hún gefið samfélaginu, sem tók svo vel á móti henni, eitthvað til baka.

Evgenia tekur á móti blaðamanni á fallegu heimili sínu við Sunnuveginn. Það er æskuheimili eiginmanns hennar, Gunnars Bjarna Ragnarssonar, og byrjar Evgenia á að benda á glæsilegt útsaumað teppi sem trónir yfir stiganum, verkið er jafngamalt henni og frá uppeldisöldum hennar, borginni Samarkand í Úsbekistan.

„Ég fæddist í borginni Izhevsk við Úralfjöllin, sem er helst þekkt fyrir það að þar bjó og starfaði hinn þekkti sovéski hverkfræðingur og hönnuður Mikhail Kalashnikov.“

Faðir Evgeníu, Midhat Sharapov, var verkfræðingur í sovéski hernum og þegar hún var um eins árs gömul var hann fluttur um set til Úsbekistan og fjölskyldan fylgdi með. „Mín fyrstu ár voru því þar, ekki langt frá landamærum Afganistan. Þar bjuggum við í sjö ár og var það dásamlegur tími, við gátum hlaupið úti á götu berfætt enda sumrin þar heit.“

Herdeildin flutt til Síberíu

Haustið 1979 var deild föður hennar færð til Síberíu. „Þar bjuggum við á mörkum Mongólíu, Kína og Sovétríkjanna í fimm ár eða þar til ég var 13 ára. Þar er meginlandsloftslag svo við upplifðum heit sumur þar sem við gátum ræktað melónur og svo aftur á móti mjög kalda vetur þar sem hægt var að skíða á sléttum í kring.“

Það er augljóst að Evgenia á góðar minningar frá þessum æskuárum.

Ég er afkvæmi fjölmennningarinnar

Evgenia Mikaelsdóttir ólst upp í Rússlandi, bæði í Úsbekistan og Síberíu. Ástin leiddi hana hingað fyrir tæpum þremur áratugum og nú vonast hún til þess að með því að láta gamlan draum rætast geti hún gefið samfélaginu, sem tók svo vel á móti henni, til baka.

„Ég fór mikið með pabba að veiða, tina ber og sveppi. Pabbi og móðuramma mín kenndu mér að lifa af náttúrunni.“

Evgenia segir móðurömmu sína, Tamöru, vera mikinn áhrifavald í lífi sínu. „Hún var frá Kareliu en það svæði skiptist á milli Rússlands og Finnlands. Þjóðin líkist Finnum menningarlega séð og tungumálin eru mjög lík en Karelar í Rússlandi eru þó að mestu leyti hluti af rússnesku rétttrúnaðarkirkjunni. Amma hafði lifað af erfiða tíma og kenndi mér hvernig á að lifa af ef harðnaði í ári. Pabbi hafði líka mikil áhrif á mig. Hann kenndi mér að njóta lista og náttúrunnar. Hann var mikill hagleiksmaður og alltaf að skapa eitthvað fallegt. Móðurafi minn tók þátt í að verja Leningrad í umsátrinu mikla og föðurafi minn féll frá ófæddum syni sínum í orrustunni um Stalíngrad. Þetta setti sitt mark á fjölskylduna.“

Þegar Evgenia var um 13 ára gömul skildu foreldrar hennar og hún flutti ásamt móður sinni til ömmunnar í Kareliu. „Pabbi fór þá til Leningrad en kom oft í heimsókn þar til ég varð 15 ára þegar foreldrar

minir skildu endanlega. Ég flutti svo sjálf til Leningrad 17 ára. Þá hafði ég lokið menntaskóla, fór að búa sjálf og starfaði meðal annars við blaðamennsku en hóf svo háskólanám 18 ára.“

Sovétríkin opnast

Eftir inntökupróf komst Evgenia inn á braut germanskra málvísinda með áherslu á ensku við Herzenháskóla. Hún hafði ekki verið lengi í námi þegar til borgarinnar kom risastór hópur frá Skandinavíu.

„Sovétríkin voru loks að opnast og einhver Dani fékk þá hugmynd að heimsækja kjarnorkuveldin ásamt hópi fólks. Þetta voru ekki beint mótmæli heldur á pari við hippahreyfinguna; ást, friður og góðvilji. Hugmyndin var að fólk af ólíkum menningarsvæðum myndi kynnast og þannig gætum við vonda hætt að þurfa á kjarnorkuvopnum að halda.“

Fyrst hélt Daninn til Bandaríkjanna ásamt tugum manna og kallaðist ferðin Next stop Nevada, en þar höfðu Bandaríkjamenn gert kjarnorkutilraunir.

Næst tilkynnti hann ferð sína til

Sovétríkjanna; Next Stop Soviet árið 1989. Þessi ferð var vel auglýst, meðal annars á Íslandi, og fóru um fimm þúsund ungmenni frá ýmsum löndum Skandinavíu til Sovétríkjanna. Þetta voru aðallega listamenn enda þekkir list ekki landamæri.“

Flestir fóru í gegnum Leningrad og því leituðu skipuleggjendur logandi ljósi að túlkum til að vísa fólkinu veginn um landið. Þar sem leitað var að enskumælandi túlkum var leitað eftir aðstod meðal annars í enskudeild Herzenháskólans þar sem Evgenia stundaði nám.

„Ég var nýbyrjuð í skólanum þegar við vorum kölluð á fund og spurð hver treysti sér til að tala ensku. Ég ásamt þremur öðrum stelpum bauð mig fram, enda fannst mér verkefnið spennandi.“

Afdrifarík ákvörðun

Þessi ákvörðun átti eftir að verða afdrifarík því í hópnum var framtíðareiginmaður Evgeníu, Gunnar Bjarni Ragnarsson. „Hann átti ekki beint erindi í þessa ferð enda ekki listamaður, þótt hann stundi nú læknislistina,“ segir Evgenia og hlær en Gunnar Bjarni er krabba-

meinslæknir og fyrrverandi yfir-læknir krabbameinslækninga á Landspítalanum.

„Vinur hans Snorri Sturluson var aftur á móti tónlistarmaður í hljómsveit og dró Gunnar með. Í mínum hóp voru tvær rokkhljómsveitir frá Íslandi og var Gunnar titlaður „tour manager“. Það góða við það var að hann þurfti ekki að æfa með þeim og hafði allan tíma í heiminum til að fara með mér í göngutúra og á kaffihús,“ segir Evgenia og brosir við upprifjunina. „Hann átti 19 ára afmæli í þessari ferð og ég, 18 ára, sat við hlið afmælisbarnsins þegar haldið var upp á það, eftir það varð einhvern veginn ekki aftur snúið.“

Í framhaldi voru haldnir risatónleikar í Moskvu og fór Evgenia þangað til að fylgjast með, augljóslega voru tónleikarnir tilkomumiklir fyrir unga stúlku: „Ég trúði varla að þetta væri hægt. Þarna vorum við hundruð ungmenna frá ýmsum svæðum Sovétríkjanna og Skandinavíu samankomin og landamærin voru einfaldlega ekki til.“

Felldum Berlínarmúrinn

Gunnar hélt svo ásamt hópnum til Íslands. „Mánuði síðar heyrðum við af hrúni Berlínarmúrsins. Það fyrsta sem við hugsuðum var að við hefðum fellt múrinn og ég held að margir hafi hugsað þannig. Þetta sameiginlega átak gerði það svo ljóst að við vildum enga múra. Þarna var sprottin ást. Af hverju máttum við ekki vera saman? Bara af því að við bjuggum í löndum sem aðhylltust mismunandi kerfi? Fólk er ekkert endilega að velja sér að búa við þetta fyrirkomulag eða annað.“

Það voru miklar breytingar uppi á þessum tíma. Efnahagsástandið versnaði til muna í Sovétríkjunum en ég var ung og ástfangin og því jákvæð og ætlaði að láta á þetta reyna.“



RAFMAGNIÐ ER
KOMIÐ Í FORD!



NÚ SKIPTIR ÞÚ YFIR Í RAFMAGNIÐ FORD EXPLORER AWD PLUG-IN HYBRID

FRUMSÝNING 5.-12. SEPTEMBER

Frumskýningin stendur í viku vegna fjöldatakmarkana í sal og 2 metra reglunar.



Kynntu þér myndbönd um öflugt fjórhjóladrifið og tengiltvinnuáætlunina og ríkulegan staðalbúnað á vefnum ford.is

GLÆNÝR

FORD EXPLORER AWD PHEV

Glænýi Ford Explorer AWD PHEV tengiltvinnu rafbíllinn er fjórhjóladrifinn lúxusjeppi með rými fyrir sjö manns í þremur sætaröðum og risastóru 635 lítra farangursrými sem er stækkanlegt í 2.274 lítra. Innréttingin er einstaklega nytsamleg með viðbótar 123 lítra geymsluhlássi um allt. Þú kemst hvert á land sem er í nýja Ford Explorer AWD PHEV með kraftmikilli 3,0 lítra EcoBoost V6 bensínvél með 10 gíra sjálfskiptingu og rafmótor á milli skiptingar og bensínvélar sem sækir orku úr 13,6 kWh drifrafhlöðu, aflrás sem skilar alls 457 hestöflum og 825 Nm tugi. Explorer hentar því einstaklega vel í sumar- eða vetrarævintýrin og krefjandi aðstæður eru engin hindrun enda er hann með 20 cm veghæð. Bæjarsnattið er leikur einn með 42 km drægni á rafmagni og snögga hleðslu.

Frábært verð, frá 11.990.000 kr.

- Öflugt fjórhjóladrif og 20 cm veghæð
- 457 hestöfl og 825 Nm tog
- 7 sæta lúxus með leðuráklæði
- Nudd í framsætum
- 360° myndavél
- Dráttargeta 2.500 kg
- 42 km drægni á rafmagni
- 5 stjörnu öryggisvottun EuroNCAP
- FordPass App samskiptakerfi við bílinn
- Farangursrými 635 lítrar

5 ÁRA
ÁBYRGÐ

8 ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAFHLÖÐU

Lengd ábyrgð Ford bíla gildir eingöngu fyrir bíla sem keyptir eru hjá Brimborg.

**KOMDU OG REYNSLUAKTU
RAFMÖGNUNUM JEPPA FRÁ FORD**



Öruggur staður til að vera á

Ford.is

Í Vefsýningarsal er að finna alla lausa bíla á lager og í pöntun. Þegar þú finnur draumabílinn, sendir þú fyrirspurn og söluráðgjafi svarar um hæl.

SÝNINGARSALIR

Reykjavík, Bildshöfði 6

OPIÐ

Opið mán-fim kl. 9-17 föstudaga 9-16.15 og laugardaga kl. 12-16

Framhald af síðu 22 ◀

Árið 1990 heimsótti Evgenía Ísland í fyrsta sinn í boði Gunnars. „Við fórum hringinn í kringum landið í rosalega góðu veðri og ég hugsaði með mér að svona væri þetta alltaf.“ segir hún og hlær.

Við komuna aftur til Sovétríkja segist Evgenía hafa fundið fyrir því hvernig ástandið var farið að versna enn frekar. „Það ríkti mikil óvissa en ég hélt mínu striki í náminu. Ég naut mín þar og pólitísk umræða var áberandi. Þetta voru miklir róstutimar og sem dæmi þá átti fólk það til að standa upp og labba út í miðjum sögutíma um sögu Sovétríkja því það einfaldlega neitaði að trúa því sem verið var að kenna.“

Vorið 1991, árið sem Sovétríkin liðu undir lok, kom Gunnar aftur út til Evgeníu. „Við hugsuðum með okkur að best væri að fara alfarið til Íslands. Ég hefði getað lifað af í Rússlandi en ég gat ekki boðið honum upp á það.“

Fluttu inn á æskuheimilið

Úr varð að Evgenía flutti til Íslands daginn eftir tvítugsafmælið og eru nú að verða komin þrjátíu ár síðan. Unga parið kom sér fyrir á æskuheimili Gunnars þar sem móðir hans bjó en einnig föðurafi hans og amma sem byggðu húsið á sínum tíma. Evgenía skráði sig í íslensku fyrir erlenda stúdenta við Háskóla Íslands þaðan sem hún lauk B.Ph.Isl prófi þremur árum síðar.

„Ég var strax meðvitund um mikilvægi þess að læra tungumálið til að geta tekið þátt í lífinu hér. Við bjuggum á sömu hæð og amma og afi Gunnars, í litilli íbúð. Gunnar skráði sig í læknisfræði og komst strax í gegnum klásus svo hann var vöðu litið tiltækur til að tala við mig á ensku. Ég var því bara með ömmu og afa sem töluðu litla sem enga ensku.“

Afi hans var óþreytandi að benda mér á hluti á heimilinu og æfa mig í að segja nöfn þeirra á íslensku. „Útskýrir Evgenía og bendir á bolla, disk, skál og þess háttar. „Afi Gunnars var verkamaður og ekki háskólagenginginn en hann kundi allar Íslendingasögurnar og þegar ég þurfti að lesa fornbókmenntirnar í náminu var hann mér innanhandar.“

Eftir að Evgenía lauk námi í íslensku fór hún í sameindalífraði og á fyrsta ári fæddist þeim sonur númer tvö, Arnar Evgení, en Leifur Valentín, frumburðurinn, hafði komið í heiminn á fyrsta ári hennar í íslenskunáminu. „Það er gaman að segja frá því að þegar ég gekk með Leiflas ég mest í Lögbergi og hann er í dag lögfræðingur. Þetta eru greinilega einhver umhverfisáhrif,“ segir hún og hlær. „Svo á meðan ég gekk með Adda var ég alltaf í VR II, Verkfræði- og raunvísindadeild HÍ, og barnið endaði á að verða vélaverkfræðingur.“

Ótal tækifæri til að gefast upp

Evgenía bætti svo um betur og lauk meistaranámi í krabbameinslífraði á sama tíma og eiginmaðurinn. „Viku eftir að við vörðum loka- verkefnið okkar árið 2002 fluttum við svo til Seattle í Bandaríkjunum. Gunnar var þar í ströngu sérnámi og við með tvö börn svo ég beidi í eitt ár með að hefja nám. Við Háskólann í Washington var boðið upp á draumaprógrammið mitt, þar sem ég lauk doktorsprófi í sameinda- og frumulífraði en einnig MBA-prófi í nýsköpunar- og tæknistjórnun.“

Alagið var eðlilega mikið enda hjónin þarna með tvö börn. „Maður hafði auðvitað ótal tækifæri til að gefast upp, sérstaklega þessi tvö ár sem ég var í tvöföldu námi, en ég hugsaði þetta bara sem verkefni sem svo lýkur og ég er stolt af því að hafa klárað bæði þá með ágætiseinkunn.“

Eftir níu ár í Seattle ákvað fjölskyldan að flytja aftur til Íslands. „Það tók nokkur samtöl og umræður því ég var með einhverja drauma og fyrirætlunir sem mig langaði að klára. Ákvörðunin kom skýndilega



Evgenia kynntist eiginmanni sínum Gunnari Bjarna Ragnarssyni lækni þegar hann heimsótti Leningrad ásamt vinum sínum. Í framhaldi flutti hún til Íslands daginn eftir að hún fagnaði tvítugsafmæli sínu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Evgenia ákvað að fara á námskeið hjá Tækniskólanum í viravirki áður en hún saumaði sér búning því ef henni tækist ekki að læra handtökin við viravirkið væri saumaskapurinn til litils. Hér má sjá hluta handverks hennar.

upp því afi Gunnars féll frá og okkur stóð til boða að kaupa æskuheimilið. Ræturnar toguðu.“

Lætur gamlan draum rætast

Það var árið 2011 að fjölskyldan kom hingað heim, enn var fremur stutt frá efnahagshruni og fá vísindastörf í boði sem hentuðu menntun Evgeníu. „Gunnar Bjarni fór að starfa á Landspítala og ég fékk starf í áhættugreiningu hjá Fjármálaeftirlitinu. Það voru spennandi verkefni og mjög krefjandi tvö ár þar sem ég lærði heilmargt, ekki síst um íslenskan markað og hugarfarir Íslendinga í viðskiptum, sem var oft ólíkt því sem mér hafði verið kennt í Bandaríkjunum,“ segir Evgenía og hlær. Hún vill ekki láta mikið uppi um í hverju munurinn fólst en nefnir til að mynda áætlanagerð.

Undanfarin sjö ár hefur Evgenía starfað sem verkefnastjóri hjá Íslenskri erfðagreiningu, nú síðast í blóðmeinum. En nú er komið að kaflaskilum og ákvað Evgenía að láta gamlan draum rætast. „Í rúm

tuttugu ár hef ég orðið vitni að öllu því góða vísindastarfi sem fer fram hér á landi og erlendis. Það er draumur flestra vísindamanna, og reyndar annarra sem vinna að sköpun, að sem mest af því sem við gerum skili sér sem fyrst til samfélagsins sem eitthvað augljóslega áþreifanlegt. Þekking mín og reynsla getur vonandi hjálpað til að gera þessa drauma að veruleika. Þess vegna stofnaði ég mitt eigið fyrirtæki, Nýsköpunarlausnir Ísland, fyrir tveimur mánuðum síðan.

Viðskiptavinir mínir eru sprotafyrirtæki á sviði tækni, vísinda, lista og hönnunar sem og aðilar sem vilja fjárfesta í slíkum sprotafyrirtækjum. Ég tek jafnframt að mér ráðgjöf fyrir verkefni sem snúast aðallega um samfélagslegan ávinning, frekar en beinan fjárhagslegan hagnað,“ útskýrir Evgenía sem fagnaði því í síðustu viku að fyrsti viðskiptavinur hennar fékk 15 milljóna króna styrk úr samkeppnissjóði á vegum ríkisins sem snýr að nýsköpun í heilbrigðiskerfinu.



MEÐFERÐIN GEKK VEL OG

VIÐ LIFÐUM ÚT FRÁ

ÞEIRRI FORSENDU AÐ

ÞESSU VÆRI LOKIÐ.

ÞAÐ VAR ÞVÍ ÁFALL ÞEGAR

HANN ENDURGREINDIST Í

FYRRA OG ÞURFTI AFTUR

AÐ FARA Í AÐGERÐ.

Nú þarf nýsköpun að blómstra

Evgenía hefur starfað í fagraðum Tækniþróunarsjóðs svo hún þekkir umhverfið vel. Hún bendir á að umsóknir úr listageiranum séu sjaldgæfar og þar megi bæta um betur. „Reynslan af COVID-19 faraldrinum hefur sýnt að listin er okkur lífsnaðsýnleg og þess má vænta að á næstu misserum verði mikil þróun í ýmsum listgreinum, bæði hvað varðar form og leiðir sem listin kemur til okkar eftir.“

Hér er mikið af hæfileikafólki en það mætti bæta utanumhaldið og jafnvel þekkingu til að fara yfir flóknar umsóknir til samkeppnissjóða, hvort sem er á vísinda-, tækni- eða listasviðinu, en það er einmitt eitt af því sem ég býð upp á.

Evgenía segir mikilvægt líka að finna leið til að meta árangur fjárfestinga í nýsköpun. „Samfélagið leggur mikið fé í nýsköpun en oft vantar mælanleg gögn um hvernig það hefur skilað sér. Vonin er sú að ég geti aðstoðað við að það fjármagn nýtist sem best.“

Evgenía er óhrædd að veðja á

nýsköpunargeirann nú í miðjum heimsfaraldri með tilheyrandi efnahagsþrengingum.

„Það er einmitt núna sem nýsköpun þarf að fá að blómstra, vísindi og tækni, til að geta tekist á við breyttan heim og listir til að auða mannlífið. Til að tryggja aðgang að fjölbreyttri fæðu, jafnvel þó landamærum sé lokað, þarf að virkja sköpunarkraftinn og reynsluna sem er til staðar í matvælaframleiðslu um allt land. Við þurfum að tryggja leiðir til að næra líkama og sál.“

Áfall þegar hann endurgreindist

Eiginmaður Evgeníu er sem fyrr segir krabbameinslæknir en sjálfur greindist hann með heilakrabbamein sumarið 2015 og fór í heilaskurðaðgerð auk krabbameinslyfja meðferðar.

„Meðferðin gekk vel og við lifðum út frá þeirri forsendu að þessu væri lokið. Það var því áfall þegar hann endurgreindist í fyrra og þurfti aftur að fara í aðgerð. Þá hjálpaði mikið að eiga athvarf í handavinnunni og skapa eitthvað nýtt, því þá er ég hamingjusöm,“ segir Evgenía sem lærði nýverið að vinna þjóðbúningavirvirki og heilladist af iðjunni.

„Aðgerðin gekk þó vel og ekki var talin þörf á eftirmeðferð. Þessi reynsla kenndi mér þó að taka engu sem sjálfsögðu, njóta stundarinnar og láta draumana rætast. Það er ég einmitt að gera með því að stofna fyrirtæki sem hjálpar öðrum að skapa eitthvað nýtt og láta sína drauma rætast. Vonandi nýtist það samfélaginu, sem tók svo vel á móti mér, og ég get þannig endurgreitt fyrir öll tækifærin sem ég hef fengið hérlandis,“ segir hún einlæg.

Bæði rússnesk og íslensk

Aðspurð segist Evgenía að upplagi vera um margt ólík Íslendingum þó að hún hafi komið hingað fyrir tæpum 30 árum. „Það er held ég alveg borðleggjandi, ég bjó í allt öðruvísi ríki í 20 ár þar sem ég mótadist af annarri sögu og menningu, þó að grunnildin séu í rauninni þau sömu.“

En ætli hún liti á sig sem Rússa eða Íslending eftir að hafa búið svipað lengi í hvoru landi? „Ég leiði hugann ekki mikið að því, ég stend jafn mikið með Íslandi og Rússlandi. Þegar við fylgdumst með leik Íslands á HM í Moskvu var ég spurð hvort ég væri rússnesk eða íslensk og stóð mig að því að svara að ég væri til helminga rússnesk og íslensk.“

Rússland í dag er ekki sama land og ég ólst upp í en mér líður mjög vel þar og mæli með því að fólk heim-sæki landið. Ég hef verið dugleg undanfarin ár að heimsækja Rússland og sonum mínum líður vel þar. Leifur, sá eldri, talar smá rússnesku enda talaði ég hana meira inni á heimilinu þegar hann var litill en svo tók íslenskan við.“

Þegar rætt er um stöðu mála í upprunalandi hennar segir hún: „Rússland er fjölmenningsamfélag með ríka sögu og stórbrotið menningarlíf. Það er landið sem ég elska. Ég sakna þess að sú hlið sé ekki sýnd meira. Ég er afkvæmi fjölmenningarinnar, fyrir það er ég þakklát og vildi gjarnan eyða meiri tíma í Rússlandi, jafnvel skipta búsetunni milli landanna.“

Langaði í íslenskan búning

„Talandi um það hvort ég sé orðin íslensk eða ekki þá var það gamall draumur minn að eignast íslensk- an búning. Svo áttaði ég mig á því hversu dýrt það er. Silfríð væri dýrast svo ég ákvað að prófa að fara á námskeið í viravirki enda væri sýnd að sauma búninginn og hafa svo ekki efni á silfrinu. Á námskeiðinu fann ég að ég var komin heim,“ segir Evgenía sem hefur útbúið allt skart sem til þarf og meira til.

„Ég er auðvitað með þennan bakgrunn, Tatarar eru þekktir gullsmiðir og á búningi tatarskra kvenna eru allt upp í sex kíló af viravirki, svo þarna fór þetta að tengjast saman hjá mér,“ segir hún að lokum og brosir.



TAX FREE*

af förðunarvörum, ilmvötnum
og völdum húðvörum

***19,35% verðlækkun**

Gildir 4. september - 15. október 2020
í verslunum og í netverslun Lyfju

Lyfja.is

 **LYFJA**

Einmanalegt að vera einhleyp á þessum tímum



Samkomubann, tveggja metra reglan og sóttvarnir vegna faraldursins hafa haft ýmsar afleiðingar um heim allan, ekki síst fyrir einhleypa. Aldrei hafa fleiri verið skráðir á Tinder, færri hittast undir fjögur augu og tveggja metra reglan útilokar nánd. Einhleypir Íslendingar segja lesendum frá áhrifum faraldursins á stefnumótasenu landsins.

Birna Dröfn
Jónasdóttir
birnadrofn@frettabladid.is



Þann 16. mars síðastliðinn var sett á samkomubann hér á landi vegna kórónaveirufaraldursins. Samkomubanninu fylgdu fjöldatakmörkanir sem miðuðu við að ekki máttu koma saman fleiri en 100 manns og upp var tekin tveggja metra reglan. Viku síðar voru takmörkanir hertar og ekki máttu koma saman fleiri en tuttugu manns, enn var tveggja metra reglan í gildi og sundlaugum og skemmtistöðum var lokað.

Síðan hafa reglurnar farið fram og til baka. Í dag miðast fjöldatakmörkanir við 100 fullorðna, fólk er hvatt til að viðhafa metrana tvo og skemmti- og vínveitingastaðir mega hafa opið til klukkan ellefu á kvöldin. Háværar raddir einhleypa landsmanna hafa heyrst kvarta undan því síðastnefnda og er kófið sagt hafa mikil áhrif á stefnumótameningu landsins.

Samkvæmt svári upplýsingafulltrúa stefnumótaappsins Tinder við fyrirspurn Fréttablaðsins mátti greina miklar breytingar á app-

inu og notendum þess eftir að faraldurinn hófst. Fleiri spjölluðu um grímur, birgðastöðu klósettappírs og spritt, og bættu notendur Tinder því jafnvel í grunnupplýsingar sínar hversu mikill klósettappír væri til á heimilinu og að þau sinntu vel einstaklingssóttvörnum.

Lie Barrén, upplýsingafulltrúi Tinder í Svíþjóð, segir að greinileg aukning hafi verið í spjall-samskiptum í appinu í samkomubanni og að færri hafi hist undir fjögur augu. „Á heimsvísu sáum við hámark í spjall-samskiptum 5. apríl en þann dag sendu notendur Tinder 52 prósentum fleiri skilaboð sín á milli en í byrjun mars.“

Notendum fjölgaði einnig í faraldrinum og svæpin urðu enn fleiri, í hópi notenda á aldrinum 25 ára og yngri fjölgaði um 39 prósent á heimsvísu en á Ítalíu, þar sem fjöldi COVID-19 tilfella var gríðarlegur og dauðsföll voru mörg, fjölgaði notendum mest eða um 67 prósent.

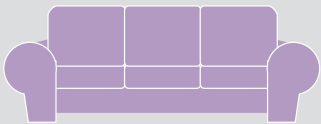
Fréttablaðið fékk nokkra Íslendinga á aldrinum 20-50 ára til að tala um upplifun sína af stefnumótum og lífi einhleypa á fordæmalausum tímum kórónaveirunnar og voru þau öll sammála um að lokun skemmtistaða og samkomutakmörkanir hefðu mikil áhrif á stefnumótasenu landsins.



Notendum stefnumótaforritisins hefur fjölgaði í faraldrinum og svæpin eru nú enn fleiri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

EINMANALEGT EIN Á SÓFANUM HEIMA

„Við fengum náttúrulega glugga þarna í sumar þegar það kom smá veirulaust tímabil. Þá fannst mér allir svoltíðir á útopnu og smá leitandi. Enda er alveg smá einmanalegt atriði að vera einhleyp á þessum tímum – þegar allir eru bara að hjúfra sig uppi í sófa og forðast mannabót.“



ÞAKKLÁT FYRIR AÐ TINDER VAR KOMIÐ

„Ég segi bara að það sé eins gott að Tinder var komið inn í menninguna fyrir þessa skritnu tíma, því þetta er einn af fáum stöðum sem hægt er að hitta einhvern. Það er eins gott að það var búið að ala okkur aðeins upp.“



EKKI HÆGT AÐ FARA ALLA LEIÐ

„Ég hef ekki farið á jafn mörg deit og ég er von að fara á, og þessi fáu sem maður fer á enda ekki oft í einhverjum nánum kynnum. Það er jú bara alls ekki hægt að halda tveggja metra fjarlægð við einhvern sem maður ætlar alla leið með.“

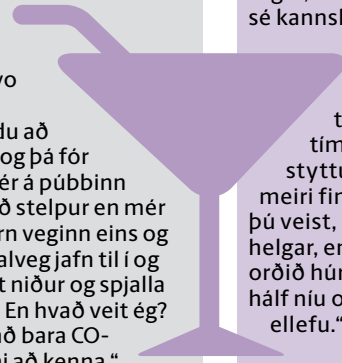


HÆTT AÐ PASSA SIG EFTIR NOKKRAR VIKUR

„Já, það er heldur betur breyting á stefnumótasenu, það er ekki endilega eins og ég hafi verið niðri í bæ allar helgar en ég gat það ef ég vildi. Það er náttúrulega vandamál með þetta kóf, það hefur varpað ljósi á ákveðna hluti sem ég hafði tekið sem sjálfsögðum hlut og ég sakna þess að hafa ekki valið lengur. Eins og með svo margt annað í samfélaginu. Min upplifun var að fólk var ekki mikið að hittast fyrst en svo þegar voru liðnar nokkrar vikur þá voru margir ekki að passa sig eins mikið.“

COVID-BUMBAN SKEMMIR FYRIR

„Ég hef ekki farið á eitt einasta deit síðan í fyrra. Í byrjun árs varð ég svo hræddur við að fá veiruna að ég forðaðist í raun alveg að hitta fólk sem var ekki í mínum innsta hópi. Svo kom sumarið og allir gleymdu að COVID væri til og þá fór ég að skella mér á púbbinn og segja hæ við stelpur en mér fannst einhvern veginn eins og fólk væri ekki alveg jafn til í og áður að setjast niður og spjalla við ókunnuga. En hvað veit ég? Kannski var það bara COVID-bumbunni að kenna.“

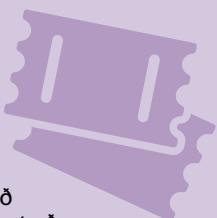


HÚRRANDI FULLIR

„Mér finnst svo asnalega skemmtilegt að kynna fólk á skemmtistöðum en ég hef sjálfur ekki stundað þá mikið upp á síðkastið og, eins og ég sagði, finnst mér eins og fólk sé kannski ekki alveg jafn til í og áður að tjilla með ókunnugum. Ég vonaðist aðeins til, þegar opunar-tími skemmtistaða var stytur, að það yrði aðeins meiri fimmtudagsstemning, þú veist, meira tjill og sötur um helgar, en í staðinn var fólk bara orðið húrrandi fullt klukkan hálf niu og farið heim klukkan ellefu.“

DEITMENNINGIN BYRJADI Á ÍSLANDI

„Fólk var að hittast á djammínu eftir að hafa „matchað“ og sjá hvort að það laðaðist hvort að öðru um miðja nótt á troðfullum börum, sveitt og sósað. En svo allt í einu fór maður að heyra sögur af fólki sem var að deita. Ha, deitmenning á Íslandi? Ó, já, við settum lopapeysuna í skápinn og byrjuðum að haga okkur eins og í amerískum bíómyndum og byrjuðum að fara á deit.“



ERFITT EN EKKI ÖMÖGULEGT

„Lokun skemmtistaða og fækkun túrista hefur klárlega fjölgað þeim sem nota date-ing öpp. Það er erfitt, ef ekki ómögulegt að fara með einhverjum heim þegar bærin lokar klukkan ellefu.“



ENGINN SLEIKUR

„Það dettur enginn í skemmtistaðasleik á Kaffibarnum núna. Það er eitthvað vandræðalegt að henda sér í hann fyrir klukkan 23!“

MEÐVIRKNISKOSS

„Ég fékk COVID tiltölulega snemma í fyrri bylgjunni. Svo ég er kannski óhræddari en aðrir. Auðvitað fer ég í sprittsturtu áður en ég hitti fólk til að bera ekki snertismit á milli. En það ætti að vera nokkuð áhættulaust að deita mig eða smella á mig með virkniskossinum.“



EFTIRPARTYIN KOMA STERK INN

„Lokun skemmtistaða hefur svakaleg áhrif á líf einhleypa en eftirpartyin eru að koma sterk inn. Þar er fólk alveg að blandast saman en allir virðast vera passasamir, spritta sig, þvo sér um hendurnar og svona. Ég hef samt alveg heyrt af fólki sem er að stinga saman nefjum í partyjum og á skemmtistöðum fyrir klukkan ellefu...eða ókei ég skal viðurkenna að ég fór í sleik við ókunnugan mann í partyi í miðjum faraldri, krossaði svo bara fingur að hann væri ekki með COVID.“

FORPÖNTUN Á STEVENS RAFHJÓLUM

**Stevens E-Inception
AM 9.7 GTF**
Verð: 1.290.995,-



Stell: Carbon SL HMF
Mótor: Shimano EP8 - 250W 85Nm
Rafhlaða: Darfon 720Wh integrated
Girskiptar: Shimano XTR Shadow 1x12
Framdempari: Fox 36 Float Factory eMTB+
Afturdempari: Fox Float DPS Factory
Fjöðrunarlengd: 150mm
Dekkjastærð (F/R): 29x2.6" / 27.5x2.6"
Stærðir: 16"-18"-20"-22"



Stevens E-Inception AM 7.7
Verð 759.995,-

Stell: Aluminium 6061 TB
Mótor: Shimano EP8 - 250W 85Nm
Rafhlaða: Darfon 720Wh integrated
Girskiptar: Shimano XT Shadow 1x12
Framdempari: Rock Shox Yari RC
Afturdempari: Rock Shox Deluxe Select+
Fjöðrunarlengd: 150mm
Dekkjastærð (F/R): 29x2.6" / 27.5x2.6"
Stærðir: 16"-18"-20"-22"



Stevens E-Inception ED 8.7 GTF
Verð 919.995,-

Stell: Carbon SL HMF
Mótor: Shimano EP8 - 250W 85Nm
Rafhlaða: Darfon 720Wh integrated
Girskiptar: Shimano XT Shadow 1x12
Framdempari: Fox 38 Float Perf. Elite
Afturdempari: Fox Float DPX Performance
Fjöðrunarlengd: 170mm
Dekkjastærð (F/R): 29x2.6" / 27.5x2.6"
Stærðir: 16"-18"-20"-22"



Stevens E-Inception AM 6.6
Verð 629.995,-

Stell: Aluminium 6061 TB
Mótor: Bosch G4 Performance CX - 250W 85Nm
Rafhlaða: Bosch Powertube 625Wh integrated
Girskiptar: Shimano Deore Shadow 1x12
Framdempari: Rock Shox 35 Silver TK
Afturdempari: Rock Shox Deluxe R
Fjöðrunarlengd: 150mm
Dekkjastærð (F/R): 29x2.6" / 27.5x2.6"
Stærðir: 16"-18"-20"-22"



Stevens E-Inception AM 8.7 GTF
Verð 869.995,-

Stell: Carbon SL HMF
Mótor: Shimano EP8 - 250W 85Nm
Rafhlaða: Darfon 720Wh integrated
Girskiptar: Shimano XT Shadow 1x12
Framdempari: Fox 36 Float Performance
Afturdempari: Fox Float DPS Performance
Fjöðrunarlengd: 150mm
Dekkjastærð (F/R): 29x2.6" / 27.5x2.6"
Stærðir: 16"-18"-20"-22"

FJÖLDI FLEIRI GERÐA Í BOÐI
NÁNARI UPPLÝSINGAR OG MÓTTAKA PANTANA HJÁ
STEINI@EVEREST.IS

STEVENS

B I K E S



Skeifunni 6 · www.everest.is

Sara þakklát mömmu og pabba

Knattspyrnukonan **Sara Björk Gunnarsdóttir** náði markmiði sínu þegar hún vann Meistaradeildina. Sara Björk hefði viljað samgledjast með fjölskyldu sinni eftir leikinn, en símtal við foreldrana þurfti að duga að þessu sinni.

Hjörvar Ólafsson

hjorvaro@frettabladid.is



Þegar Sara Björk Gunnarsdóttir hóf knattspyrnuferil sinn hjá Haukum fimm ára gömul óraði hana ekki fyrir að hún myndi um það bil 25 árum síðar leika með sterkasta félagsliði heims og skora lokamarkið í úrslitaleik Meistaradeildar Evrópu, sem gulltryggði liðinu sigurinn í keppni bestu félagsliða heims.

„Ég var bara föst inni í Haukubúblunni og var ekkert að velta því fyrir mér að það væri möguleiki að ég gæti spilað sem atvinnumaður erlendis seinna meir. Það var ekki algengt að knattspyrnukonur væru að spila utan landsteinanna, þó svo að það væru dæmi eins og systurnar Ásthildur og Þóra B. Helgadóttir og svo Margrét Lára Viðarsdóttir seinna meir. Ég leit upp til þessara leikmanna, en það var ekki fyrr en nokkru seinna sem ég áttaði mig á því að þetta væri raunhæfur möguleiki fyrir mig,“ segir Sara Björk í samtali við Fréttablaðið.

„Þó svo að það væru fáar að afa og aðstæðan kannski ekki sú besta á landinu á Ásvöllum, kom það aldrei til greina að skipta um félag þegar ég var í yngri flokkunum. Pabbi, [Gunnar Svavarsson] var að aðstoða við þjálfun hjá félaginu og mamma [Guðrún Valdís Arnardóttir] var á fullu í sjálfbodaðaliðamennsku við fjáraflanir og annað hjá félaginu. Mér leið mjög vel hjá Haukum og ytri aðstæður höfðu ekki áhrif á áhugahvötina hjá mér. Ég var strax með mikinn metnað til þess að bæta mig og svakalega mikið keppnissskap,“ segir Sara Björk enn fremur, um fyrstu ár sin á knattspyrnuferlinum.

„Það var svo ekki fyrr en ég var valin í A-landsliðið 17 ára gömul að ég fór að pæla í því hvort ég þyrfti ekki að koma mér í sterkari deild, en Haukar voru þá í næstefstu deild. Breiðablik hafði sýnt mér mikinn áhuga í þó nokkurn tíma og mér leist best á að fara þangað. Ég átti þrjú góð ár hjá Blikum, þar sem aðstæða til æfinga var frábær og ég fékk mikinn möguleika á aukæfingum. Ég man það svo þegar Harpa Þorsteinsdóttir fór til Charlton að ég fór að skoða það alvarlega að koma mér til Evrópu,“ segir landsliðsfyrirliðinn.

Setti stefnuna á að vinna Meistaradeildina

„Það var svo stórt skref fyrir mig að komast til Rosengård, þar sem sænska deildin er sterk. Ég var mjög spennat að máta mig við sterkari leikmenn og æfa sem atvinnumaður. Þar bætti ég mig mikið og það var frábært skref fyrir mig að geta einbeitt mér að fullu að fótboltanum. Það sem kom mér kannski mest á óvart í Malmö var að hið mikla keppnissskap mitt sjokkeraði svolítið nokkra leikmenn Rosengård. Þeim fannst ég leggja of hart að mér á æfingum og taka of fast á þeim á æfingum,“ segir Sara.

„Þegar ég var hjá Rosengård setti ég mér þá markmið að komast í lið þar sem ég gæti unnið Meistaradeild Evrópu. Það er því skrytun tilfinning núna, tæplega áratug síðar, að vera búin að strika yfir það af markmiðalistanum að hafa unnið þá keppni. Ég er hins vegar ekki södd eftir þennan titil og núna veit ég hversu góð tilfinning þetta er og sækist í að upplifa hana aftur. Það var mikið spennufall og ég fann



Sara Björk hefur unnið tvo titla á tæpum þremur mánuðum sem hún hefur verið í Lyon. MYND/ÁRNI VILHJÁLMSOON



MÉR LEIÐ MJÖG VEL Í LEIKNUM OG ÉG NÁÐI ALGJÖRLEGA AÐ LEIÐA ÞAÐ HJÁ MÉR AÐ ANDSTÆÐINGARNIR VÆRU GÓÐAR VINKONUR MÍNAR.

fyrir miklum létti, í bland við innilega gleði, þegar markmiðið var loksins í höfn,“ segir þessi öflug miðvallarleikmaður sem átti stóran þátt í að tryggja Lyon titilinn í sjöunda skipti í sögu félagsins.

„Það var ánægjulegt að ná að aðlagast Lyon bæði innan vallar sem utan eins fljótt og ég gerði. Ég ákvað það strax að láta til mín taka á æfingum og vera bara ég sjálf. Taka vel á því og láta í mér heyra á

æfingum. Utan vallar hef ég svo náð góðum tengslum við leikmenn liðsins. Ég er að keppa við tvo af bestu miðjumönnum heims um sæti í liðinu og það var því ekkert sjálfgefið að fá sæti í liðinu í þessum mikilvægu leikjum. Það er hins vegar geggjað að hafa fengið að byrja í undanúrslitunum og úrslitaleiknum og vera í jafn stóru hlutverki bæði í varnarleiknum og sóknarleiknum og raun bar vitni,“ segir þessi metnaðarfulli leikmaður.

Átti dýrmæta stund með fjölskyldunni eftir leikinn

„Þetta er búið að vera gríðarlegt álag bæði andlega og líkamlega. Bæði það að spila svona marga leiki þar sem allt er undir á skömmum tíma. Svo líka það að vera innilokuð á hóteli með þá pressu bak við eyrað að það séu leikir handan við hornið sem skipta miklu máli. Lyon er lið þar sem krafan er að vinna alla þá titla sem í boði eru og öll lið vilja velta okkur af þeim stalli sem við erum á. Það var svo kúnt fyrir mig, sem hafði nýverið farið frá Wolfsburg að útiloka allar þær tilfinningar sem fylgja því að berjast af öllum krafti við fyrrverandi liðsfélaga mína,“ segir hún um síðustu vikur hjá sér.

„Mér leið mjög vel í leiknum og ég náði algjörlega að leiða það hjá mér að andstæðingarnir væru góðar vinkonur mínar. Vinskapurinn var bara lagður til hliðar um stund og einbeitingin algjör á það að ná að tryggja okkur sigurinn. Það tókst sem betur fer, en eftir leikinn voru blendnar tilfinningar sem ég fann fyrir. Annars vegar sigurvima og svo vorkennði ég fyrrverandi liðsfélögum mínum. Ég hef sjálf verið í þeim sporum að tapa úrslitaleik Meistaradeildarinnar og veit því vel hversu erfitt það er að taka því. Fyrst og fremst var ég þó ánægð og stolt með eigin árangur og frammi-stöðu liðsins,“ segir Sara Björk.

„Það var leiðinlegt að fjölskyldan, sem ég er mjög nán og fylgist afar vel með framgangi mínum í knattspyrnunni, hafi ekki getað verið á vellinum. Mamma og pabbi voru búin að kaupa sér miða á bikarúrslitaleikinn sem ég átti að spila með Wolfsburg í Köln. Það fór eins og það fór og þau voru líka búin að kaupa sér miða á úrslitaleik Meistaradeildarinnar sem átti að vera spilaður í Vín, löngu áður en ég var búin að tryggja mér sæti í þeim leik. Þau settu því ákveðna pressu á mig en það var leitt að þau gætu ekki mætt á leikinn,“ segir hún um

atburðarásina í kringum leikinn.

„Ég hringdi í mömmu og pabba eftir leikinn og við áttum dýrmæta stund þar sem ég var hálfklökk og meyr. Mér var hugsað til hversu þétt þau hafa staðið við bakið á mér og hversu stóran þátt þau eiga í þessum góða árangri. Pabbi fylgdist með mér á æfingum og þau fylgdu mér á alla leiki og reyna að koma á eins marga leiki og þau geta. Þau eru líka dugleg við að finna leikina hjá mér í beinum útsendingum og horfa, ef þau mögulega geta. Það er föst regla að hringja í þau eftir leiki og ræða um leikina. Þau þekkja mig reyndar það vel að eftir tapleiki þá fæ ég einn til tvo daga til þess að jafna mig á þeim vonbrigðum,“ segir hún um stuðning foreldra sinna.

„Þau eru líka ekki þannig að þau hefji mig til skýjanna þegar vel gengur eða gagnrýni mig eftir töp þar sem ég á ekki mína bestu leiki. Ég er sjálf mjög kröfuhörð á eigin spilamennsku og þau vita vel að ég geri miklar kröfur á mig sjálfa. Þau sýna mér bara skýrt að þau séu til staðar og það er mikið jafnvægi í því sem þau segja. Það er líka mjög finndið hvað þau voru komin vel inn í samfélagið hjá Wolfsburg og þau voru að benda mér á hluti og fréttir af leikmannamálum, sem ég hafði ekki hugmynd um. Þau voru orðin hluti af stuðningsmannakjarna Wolfsburg og ég býst við því að það sama verði uppi á tengingnum hjá Lyon, þegar þau geta farið að koma á leiki með liðinu,“ segir hún.

Slakar á með því að elda og horfa á spænska þætti

„Það er mjög kærkomið að hafa fengið nokkra daga til þess að kúpla mig út og slaka á. Árni [Vilhjálmsson, kærasti Söru Bjarkar] kom herna á mánudaginn og við náðum að fagna þessum áfanga saman sem var frábært. Þegar ég ætla að ná slökun hendi ég mér í sófann og horfi á einhverja spænska þætti á Netflix. Ég hef svo mjög gaman af því að elda og er bara mjög góð í eldhúsinu þó ég segi sjálf frá. Ég er öflugust í því að búa til geggjað grænmetislasagna.

Þegar kemur að jólamatnum taka mamma og Örn bróðir hins vegar yfir í eldhúsinu. Örn er mikill veiðimaður og hann vill sjá um að koma matnum á diskinn frá upphafi til enda. Þegar það er verið að marínara kjötið, láta það liggja og elda það, fæ ég ekki að koma nærri. Mér er treyst fyrir að smakka sósuna en meira er það ekki. Við Örn erum mjög góðir vinir. Þrátt fyrir að við séum mjög ólíkar týpur, þar sem ég er hálfgeri íþróttafrikur og hann var sinum tíma á kafi í tónlist og er núna í með hugann við það hlutverk sitt að vera frábær faðir og í vinnunni sinni við að smíða, þá höfum við alltaf náð mjög vel saman. Nú erum við bæði meistarar, ég Evrópumeistari og hann húsasmíðameistari,“ segir Sara um fjölskyldu sína sem er henni augljóslega mjög kær.

„Ég leiði hugann alveg að því reglulega hvað ég ætla að gera þegar ferlinum lýkur. Ég útskrifaðist sem einkaþjálfari frá Keili fyrir nokkrum árum og ég sé fyrir mér að starfa eitthvað tengt fótboltanum eða íþróttum á einhvern hátt. Ég er hins vegar ekki með fastmótaðar hugmyndir um hvað það verður. Eitt sem er vist er að ég mun búa í Hafnarfirðinum þegar ég flyt heim. Þú rífur ekki þær rætur úr mér og Árni verður bara að kyngja því og fylgja mér þangað. Það er hvergi betra að að vera en í Hafnarfirðinum og þar sé ég mig fyrir mér þegar að því kemur að ferlinum lýkur,“ segir Sara Björk um framhaldið hjá sér.

PIER

KORPUTORG

25%
AFSLÁTTUR AF
GJAFAVÖRU

SOHO einingasófi. Þessi útfærsla 348x120x89cm.
450.000.-



Borðlampi 84x43xcm.
34.990.-



NOTTING HILL þriggja sæta sófi. Dökkgrátt flauelsáklæði, kemur einnig í ljósgráu tauáklæði. 246x106x84cm. **189.900.-**



Lofljós silfur. Einnig til gyllt. H96cm.
78.990.-



NOTTING HILL hægindastóll. Dökkgrátt flauels-áklæði, kemur einnig í ljósgráu tau. 94x94x84cm.
119.900.-



Kertastjaki api gylltur.
31cm. 22.990.- **17.243.-**



Púði flauel með apa. 45x45cm. 4.990.- **3.742.-**
Púði kringlóttur grænn. 45cm. 3.990.- **2.993.-**

Gyllt sófaborð, tvö saman í setti. VÆNTANLEGT.



Spegill hringlaga gylltur 81cm. **19.990.-**



Ilmoliu glerkúlur. H16cm. 8.990.-
6.742.-



Vínkælir gylltur. 29x23x35cm.
16.990.- **12.743.-**



Skemill. Dökkgrátt flauel, til í fleiri litum. 93x37cm. **49.900.-**



Gylltir bakkar. Stærri 9.990.- **7.492.-**
Minni 6.990.- **5.242.-**



VEFVERSLUN
www.pier.is

SKOÐAÐU
NÝJASTA
BÆKLINGINN Á
PIER.IS

PIER



Unnar segir að það sé í lagi að brotna þegar starfið taki á og stundum sé bara gott að fella tár.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Pakki sem þú losnar aldrei við

Unnar Már Ástþórsson, varðstjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, hefur starfað á götunni í rúm 23 ár og segir það óvenju langan tíma enda geti starfið tekið á bæði andlega og líkamlega og sé alls ekki fyrir alla.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Ég hef verið í lögreglunni í rúm 23 ár, bæði úti á landi og hér í borginni, svo þetta er orðinn langur tími og maður hefur upplifað margt. Þetta starf er ekki fyrir alla og margir þeirra sem byrja í lögreglunni hætta fljótt ef þeir finna sig ekki í starfinu, það gerist þá á fyrsta árinu eða alla vega innan fimm ára.

Ég hef starfað á götunni allan starfsferilinn og það þykir mjög langt í dag enda eru flestir komnir í rannsóknardeild og hættir á vöktum fyrir þann tíma. Unnar segir starfið á götunni þó bæði áhugavert og fjölbreytt og því haldist hann þar.

„Þar snýst þetta bæði um að hjálpa fólki og svo að takast á við það sem miður fer en maður nærast þó á því fyrrnefnda. Öðru hvoru kemur svo adrenalínkikkid inn. Maður klæðir sig í gallann að morgni og veit ekki hvað bíður manns, þannig er það alla daga ársins.“

Unnar segir starfinu vissulega geta fylgt andlegt álag. „Þetta getur verið erfitt og reynt gríðarlega á og það eru ekki allir sem geta fengist við það. Þeir sem það ekki geta hætta og það er um að gera að bera virðingu fyrir því að fólk finni sinn vettvang.“

Aukning í vímuefnaakstri

Samgöngustofa efndi til átaks fyrir helgi gegn akstri undir áhrifum lyfja- og fíkniefna sem hefur aukist til muna. Fyrstu sjö mánuði þessa árs voru 83 prósent fleiri teknir

fyrir akstur undir áhrifum ávana- og fíkniefna en áfengis.

„Þetta er áhyggjuefni fyrir okkur innan lögreglunnar. Vímuefnanotkun, hvaða nafni sem hún nefnist, er orðin meiri hluti af lífsstíl okkar. Það er hluti vandamálsins að við virðumst halda að við getum falið okkur á bak við vímuefni þegar eitthvað bjátar á. Önnur skýring aukningarinnar er að lögreglan er orðin færari í að átta sig á því hvort fólk sé undir áhrifum vímuefna. Reynslan er orðin meiri í því og tækjabúnaður betri.“

Unnar bendir jafnframt á að þeir sem starfa á götunni fylgist með frá degi til dags. „Ef ég stoppa Jón í dag og aftur á morgun þá er Jón tekinn til skoðunar til að kanna hvort hann sé enn undir áhrifum. Við erum grimm í að skoða allt svona. Við viljum taka á þessum vanda sem snýst ekki aðeins um þessa einu manneskju sem keyrir undir áhrifum. Það eru þúsundir bíla á götunni svo samfélagslega borgar það sig að við séum grimm í að stoppa þetta af.“

Samfélagið mikið breytt

Samkvæmt umferðarlögum er ekki leyfilegt að aka með nokkurt magn áfengis í blóðinu en áður fyrr var ekki farið að refsa fyrr en magnið var komið í 0,40 prómill. Það er aftur á móti breytt núna og refsismörkin voru færð niður í 0,20 prómill.

„Það sem borgarar hafa hingað til lítið á sem eitthvert minniháttar atriði er einfaldlega orðið grafalvarlegt brot. Lögreglan hefur alltaf rekið mjög öflugt eftirlit með ölvunarakstri og eru lögreglumenn í því meira og minna allan sólarhringinn. Fólk finnst oft lítið til þess koma að setjast undir stýri eftir einn drykk. Samfélagið er orðið svo breytt, við förum á veitingastað í

Algengustu vímuefnin í blóði öikumanna

Þrjú algengustu fíkniefnin sem mældust í blóði öikumanna árið 2018 voru í þessari röð:

- THC
- Amfetamín
- Kókaín

Algengustu lyfseðilsskyldu lyfin sem mældust í blóði öikumanna árið 2018 voru í þessari röð:

- Alprazolám
- Klónazepam
- Diazepam

hádeginu og fáum okkur bjór, hér áður fyrr þekktist það varla.

Fólk fær sér jafnvel einn bjór eftir vinnu og keyrir svo heim. Þetta er það sem hefur mikið breyst og lögreglan er farin að fókusa á. Hún eltir þá samfélagsmynd sem birtist í þessum efnunum hverju sinni og lagar sig á því.“

Lyfjakastrur eldri einstaklinga

Unnar segir þann hóp sem er í mikilli neyslu ekki endilega vera mest áberandi þegar kemur að vímuefnaakstri. „Þar sjáum við frekar fólk sem fær sér öðru hvoru, um helgar til dæmis. Sá hópur er mikið stærri og mikið meira falinn en þeir sem háðir eru vímuefnum og eru í langvarandi dagneyslu.“

Síðustu ár hefur lyfjakastrur jafnframt verið að færast í aukana og hann er aðallega hjá eldri einstaklingum, þó að þeir yngri séu að koma mikið inn.

„Fólk er jafnvel komið á það mörg lyfseðilsskyld lyf að það er orðið vanhæft til aksturs. Það lendir stundum í árekstri við nokkur ökutæki í einu enda viðbrögð og

öll skynjun og hreyfingar orðin hæg. Það er oft erfiðara að eiga við þessi mál því lyfjunum er úthlutað af læknishendi og það getur verið erfiðara að greina þetta í upphafi enda margir samspilandi þættir sem geta komið til; aldur, sjúkdómur og lyf,“ segir Unnar og hvetur um leið fólk til að lesa sér vel til um það hvort óhætt sé að aka þegar verið er að taka viss lyf og fara eftir leiðbeiningum læknis.

Sorgin krefjandi hluti starfsins

Unnar segir slysi þar sem dauðsföll verði eða einstaklingar örkuðlist taka gríðarlega á lögreglumenn. „Í rauninni er sorgin sem því fylgir krefjandi hluti starfsins. Við höfum séð fólk þurfa að bera það á bakinu allt sitt líf að hafa valdið öðrum skaða undir áhrifum. Því fólk liður ekki vel allt sitt líf og þetta fylgir því alla ævina. Þetta er í raun pakki sem þú losnar aldrei við.“

Í minnu starfi lendir maður í ýmsu sem maður gleymir aldrei og aldrei er hægt að stroka út. Innan lögreglunnar eru aftur á móti fagaðilar til að aðstoða við úrlausn slíkrar reynslu. Þegar virkilega alvarlegir hlutir gerast hefur maður ekki einu sinni val um hvort maður sækji sér slíka hjálpu.“

Unnar viðurkennir að það geti verið erfitt að koma heim eftir erfiðan dag þar sem jafnvel hafi orðið dauðsfall. „Þetta var erfiðast fyrst en smátt og smátt lærir maður hvernig hausinn og líkaminn hegðar sér. Maður veit oftast í hvernig verkefni maður er að fara og fer á einhvers konar sjálfstýringu og það er ákveðið ferli sem fer í gang.“

Megum brotna

Það er oft erfitt að koma heim eftir erfiðan dag og geta ekki talað um það sem manni liggur á hjarta en

þá notum við okkar innra kerfi, við félagarnir tölum saman áður en við förum heim sem dæmi. Við erum mjög duglegir að gera það og notum alls konar tæki og tól til að fara í gegnum þetta. Við erum bara manneskjur og megum brotna og þá hjálpuð við hvert öðru. Það er stundum bara gott að fella tár og losa þannig um spennu.

Stundum þarf maður að fá að stara út í tómið eins og ég kalla það. Erfiðustu málin eru þegar um andlát er að ræða og maður þarf að horfa upp á fjölskylduna og aðstandendur. Þetta er svo ofboðlegt áfall og meira áberandi þegar ungir einstaklingar í blóma lífsins falla frá.

Þegar um börn er að ræða er ekki hægt að lýsa þeim tilfinningum sem koma upp. Þau verkefni eru gríðarlega krefjandi. Ef barn fellur frá eru tilfinningaleg átök það mikil að það er ólíklegt að maður geti nokkuð unnið meira eðlilega þann daginn. „Ég ætla mér að álíta það að sá sem sest undir stýri og ekur af stað vímaður sé ekki að velta því fyrir sér þá stundina hversu mikilli þjáningu viðkomandi getur valdið með hegðun sinni.“

Missir stundum trúna

Ég hef oft velt fyrir mér trúnni á mannkynið,“ segir Unnar þegar hann er spurður út í litróf mannskunnar sem hann sér á öllum skalnum í starfi sínu. „Ég get alveg viðurkennt að stundum missir maður alveg trúna, en svo gerist eitthvað til þess að maður fái hana aftur. Það þarf öðru hvoru að reisa hana við. Litrófið er allt frá því svartasta yfir í það bjartasta. En það eiga allir skilið tækifæri, hvort sem það er lögreglumaðurinn eða einhver annar og það eitt skiptir máli.“



LAUGARDAGUR 5. SEPTEMBER 2020

Helgin



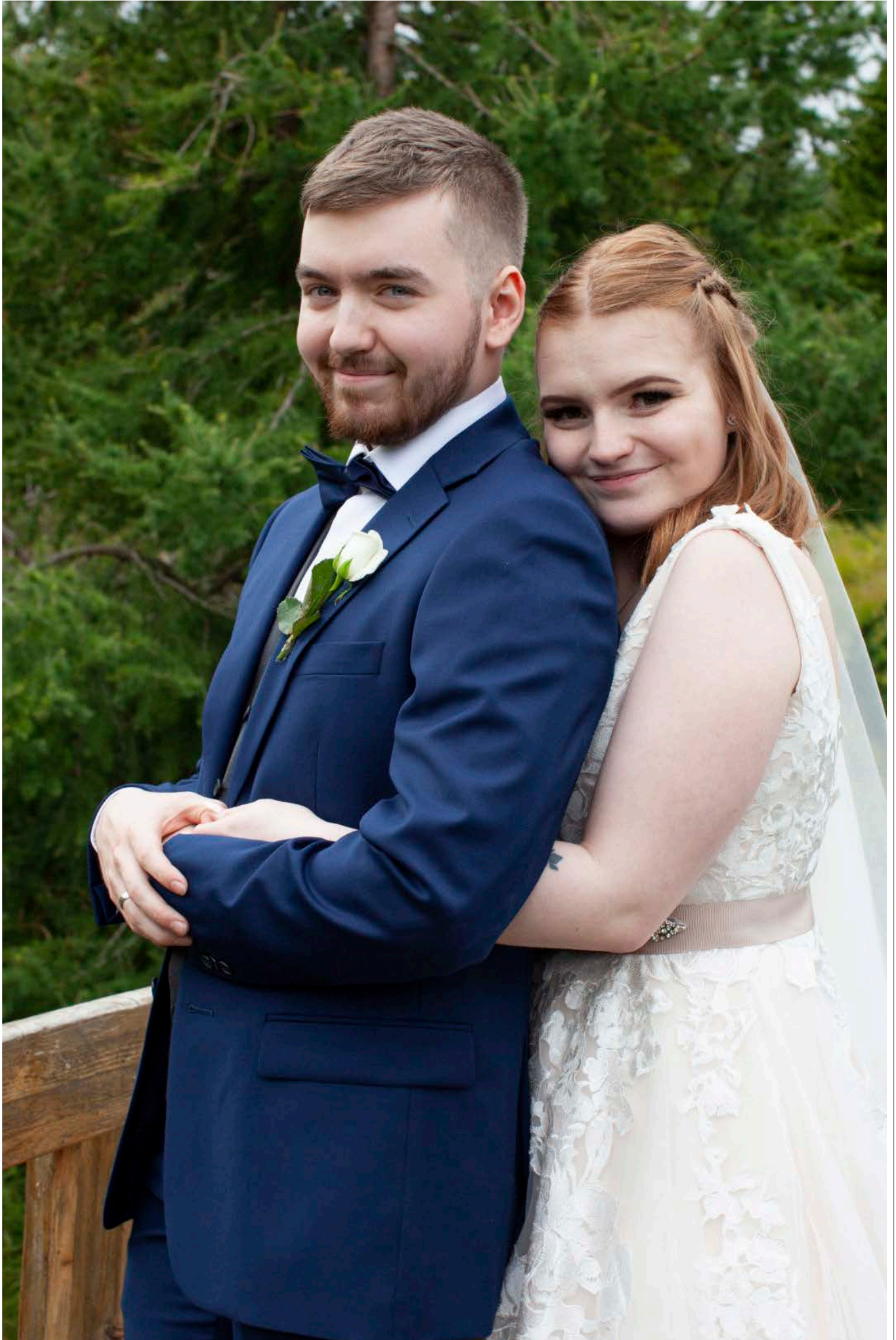
Helgi Freyr Rúnarsson fór að stunda hreyfingu af miklum krafti fyrir nokkrum árum og hefur náð undraverðum árangri. Hann byrjar því alla daga á að hreyfa öll liðamót í allar mögulegar áttir. ➔4

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



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



Brúðhjónin Mikael Snær Gíslason og Iðunn Lilja Sveinsdóttir segja bestu framtíð í heimi biða sin, nú þegar þau eru loks gift. MYND/ÍRIS ÖSP SVEINBJÖRNSDÓTTIR

Urðu ástfangin sex ára

Iðunn Lilja Sveinsdóttir og Mikael Snær Gíslason ákváðu að verða kærustupar fyrsta daginn í sex ára bekk. Þau gengu í hjónaband um síðustu helgi. ➔2

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Mínum huga hefur aldrei komið upp efi. Það er bara Mikael sem á hjarta mitt. Hann hefur alltaf verið sá eini og ég hef aldrei verið skotin í öðrum. Hann er svo yndislegur, aðlaðandi og skemmtilegur, gerir mig endalaust glaða og kemur mér alltaf til að hlæja. Það er enginn betri en Mikael og ég fæ aldrei leiða á honum. Þetta er einlæg og sönn ást," segir Iðunn Lilja Sveinsdóttir, sem gafst æskuástinni sinni, Mikael Snæ Gíslasyni, í Sauðárkrókskirkju fyrir viku.

Þau Iðunn Lilja og Mikael Snær bjuggu beint á móti hvort öðru í sömu götu á Sauðárkróki frá því þau voru á fjórða árinu.

„Við vorum í sitthvorum leikskólanum en lékum okkur saman í götunni heima og mér fannst hann alltaf svo skemmtilegur. Á fyrsta deginum í sex ára bekk í Árskóla ákváð ég svo að við yrðum kærustupar og það hefur haldist allar götur síðan," segir Iðunn Lilja, yfir sig hamingjusöm.

„Ég hreinlega get ekki hætt að hugsa um yndislegan brúðkaupsdaginn og skoða myndirnar. Þetta var besti dagur lífs míns. Loksins erum við hjón og höfum undanfarna hveitibrauðsdaga ekki getað hætt að kalla hvort annað eiginmann og eiginkonu; að segja maðurinn minn og konan mín með réttu," segir Iðunn Lilja.

Draumadísín eina

Mikael Snær hugsaði ekki mikið út í alvöruna þegar hann samþykkti að þau Iðunn yrðu kærustupar fyrsta skóladaginn í Árskóla.

„Mér fannst þetta bara skemmtileg hugmynd, en man að ég vildi ólmur verða kærasti Iðunnar Lilju. Þegar við urðum unglingar tók sambandið á sig alvarlegri blæ þótt við vissum ekkert hvað við værum að pæla, né að það þyrfti vinnu í að viðhalda ástarsambandi. Allt kostaði það alls kyns tilfinningarót en þá hjálpaði hvað við vorum góðir vinir. Við fundum sterkt að á milli okkar var ekki eingöngu sak-



Fyrsti kossinn sem nýgift hjón var einstakur. MYND/ÍRIS ÖSP SVEINBJÓRNSDÓTTIR

laus vinátta heldur raunveruleg ást á hvort öðru," útskýrir Mikael.

Hann veit upp á háir hvers vegna hann elskar Iðunni Lilju.

„Mér fannst hún skemmtileg, myndin og falleg. Hún er hjartahly, ofurlítið feimin og það er mjög gaman að vera í kringum hana. Það er sannur heiður að þekkja Iðunni Lilju og komast að því í alvöru hver hún er. Það er alltaf meira og meira að elska. Hún er draumadísín mín og ég þurfti ekki að leita lengra.“

Ástarjátningar í 8. bekk

Iðunn Lilja segir þau Mikael hafa

áttað sig á því í 6. bekk að tilfinningar þeirra til hvors annars væru ósviknar.

„Þá fór ég í tveggja vikna utalandsferð og þegar ég kom til baka fundum við hversu heitt við söknuðum hvors annars. Því varð fljótt mikil alvara í unglingsambandinu og við urðum enn vissari í okkar sök. Í 8. bekk bættust við einlægar ástarjátningar og það var stórt skref að segjast elska hvort annað," segir Iðunn Lilja, sem flutti í burtu frá Sauðárkróki í 7. bekk og ekki aftur norður fyrr en eftir útskrift frá listnámsbraut Fjölbrautaskólans í Breiðholti.



Kærustuparið Iðunn Lilja og Mikael Snær á barnsaldri. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Allan tímann vorum við samt par, héldum miklu sambandi og hittumst eins oft og við gátum. Það var auðvitað erfitt að geta ekki verið saman hvern dag þegar Iðunn Lilja bjó á Akureyri eða fyrir sunnan, en sambandið var aldrei í hættu, þótt sem unglingur hafi maður stundum gert of mikið úr litlu tilefni," segir Mikael.

„Á unglingsárunum vildi pabbi líka passa upp á stelpuna sína og Mikael fékk að vita að hann mætti ekki særa mig eða fara illa með mig. Mikael er ekki þannig gerður; hann fékk gott uppeldi hjá móður sinni og reyndist þess verðugur að eiga mig," segir Iðunn Lilja og brosir að minningunni.

Fyrsta bónorðið í Kringlunni

Tilhugalíf brúðhjónanna ungu, sem nú eru 22 ára, hefur staðið yfir í sextán ár.

„Við vissum alltaf að við yrðum hjón og vildum eiga ævina saman," segir Iðunn Lilja. „Því var óþarfi að bera fram bónorð en Mikael bað mín nú samt í tveigang, þegar við vorum sautján ára og nitján ára.“

Mikael tekur við:

„Fyrsta bónorðið átti sér stað þegar við vorum í Kringlunni. Þá varð mér lítið inn í hringabúð og hugsaði með mér að ég vildi biðja Iðunnar Lilju. Þetta var um sumar, ég nýbúinn að fá útborgað og tilbúinn að kaupa handa henni dálítið dýran hring. Þegar ég kom út úr búðinni spurði Iðunn mig hvað ég hefði verið að gera þar inni. Ég fór með það sama niður á annað hnéð, í eina sekúndu því við erum bæði feimin og mér fannst það aðeins of neyðarlegt í miðri Kringlunni, en ég rétti fram hringinn og spurði hvort hún vildi ekki einhvern tímann verða konan mín. Iðunn Lilja svaraði strax játandi og þessu fylgdi hvorki stress né óvissa hjá mér, því svarið lá fyrir. Við vorum bara sautján ára, yfir okkur ástfangin, og ekkert lá á ef hún bara vildi einhvern daginn verða mín," segir Mikael, sællar minningar.

Seinna bónorðið fékk Iðunn Lilja þegar Mikael kom heim úr útskriftarferð með Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra.

„Þá hafði hann keypt fallegan hring með mánaðarsteininum mínum úti og bað mig að giftast sér í herberginu mínu, sem var allt í drasli. Fyrir mér var það afar rómantískt og ég sagði vitaskuld strax já," segir Iðunn Lilja sæl.

Fara aldrei ósátt að sofa

Brúðkaupsdagurinn var 29. ágúst.

„Við völdum 29. ágúst því það er dagurinn sem Mikael bað mín fyrst. Það er líka brúðkaupsdagur langömmu minnar og langafa. Ég heiti eftir langömmu, en þegar hún dó lét langafi pabba minn fá giftingarhringinn hennar með þeim orðum að ég ætti að bera hann þegar ég gifti mig," upplýsir Iðunn Lilja af væntumþykju.

Þau Mikael ákváðu að efna til gleðistundar og gera alvöru úr brúðkaupinu í sumar, þar sem árið væri búíð að vera óvenjuleiðinlegt og erfitt vegna heimsfaraldursins. „Við skipuðum brúðkaupsgestunum á annan hvern kirkjubekk til að tryggja tveggja metra regl-

una, en brúðkaupsveislan biður betri tíma þegar bóluefni verður komið eða veiran hverfur. Fólkið hans Mikael fékk tertu og drakk með okkur kaffi eftir athöfnina og um kvöldið snæddum við kvöldverð með fólkinu mínu sem kom að sunnan," segir Iðunn Lilja, sem klæddist dýrindis brúðarkjól í bleikum tón sem hún fann í versluninni Loforði í Hafnarfirði.

„Brúðkaupsdagurinn var mjög skemmtilegur og það er mjög góð tilfinning að vera orðin hjón," segir Mikael. „Því fylgir meiri dýpt og þótt maður hafi oft sagt það áður, að við yrðum saman að eilífu, þá er allt önnur upplifun að gifta sig og staðfesta þá áætlan lífsins með heilögu hjónabandi," segir Mikael.

Iðunn Lilja tekur undir orð eiginmanns síns.

„Okkar daglega líf hefur kannski lítið breyst en mér finnst samband okkar nú innihalda enn meiri ást og umhyggju, sem og mikla velliðan og sælu. Því fylgir líka öryggi og traust að vera komin á þennan stað, að hafa ákveðið að vera saman um aldur og ævi. Við erum mjög góðir vinir og þótt við verðum stöku sinnum ósátt, eins og á við um flesta, höfum við sett okkur eina reglu sem við hvikum ekki frá, og það er að leggjast aldrei til hvílu að kvöldi ósátt við hvort annað. Við berum líka mikla virðingu fyrir hvort öðru sem er mikilvægt veganesti í hjónabandi.“

Voru að vísu marggift fyrir

Brúðkaupsferðin biður þar til hægt verður að ferðast áhyggjulaust um heiminn á ný.

„Okkur langar í brúðkaupsferð til Nýja-Sjálands. Það er drauma- staður okkar beggja því þar voru uppáhaldsbíómyndir okkar hjóna teknar upp, Lord of the Rings. Við erum samstíga og einhuga par, en andstæður þegar kemur að áhugamálum að öðru leyti, Mikael er visindamaður og ég myndlistar- maður," segir Iðunn Lilja, sem hefur áframhaldandi myndlistarnám í næstu viku á meðan Mikael lærir líftækni við Háskólann á Akureyri.

Þau eiga margar rómantískar minningar eftir löngu samfylgd.

„Við erum til dæmis marggift," segir Mikael. „Minn besti vinur, sem var svaramaður í brúðkaupinu, stundaði að gefa okkur saman í gegnum æskuárinn þegar við Iðunn báðum hann að gifta okkur æ ofan í æ. Þá fór hann í skikkju, sagði nokkur vel valin orð og gifti okkur í litlum krúttlegum athöfnum úti í skógi og víðar," segir Mikael og horfir ástleitnum augum á eiginkonu sína.

„Í dag er ég búinn að vera eiginmaður í eina viku. Það er aðeins meira fullorðins en að vera kærasti. Upp úr stendur sú yndislega tilfinning að vera kvæntur góðri konu. Framtíðin er svo bara hús, krakkar og hundur, líklegast á Akureyri eða heima á Króknum.“

Iðunn Lilja hefur lokaorðið: „Það er ólýsanlegt að vera orðin ráðsett frú með sína einu sönnu ást samferða úf lífið. Ég hlakka mikið til framtíðarinnar og held að við eigum besta líf í heimi fram undan, umvafið eldheitri ást og umhyggju.“



Aðalfundur Heyrnarhjálpar

félags heyrnarskertra á Íslandi

verður haldinn þriðjudaginn 15. september 2020
í Safnaðarheimili Langholtskirkju kl. 20.00

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf
Lagabreytingar
Önnur mál

Rittúlkur á staðnum og boðið upp á kaffi og meðlæti

Allir velkomnir.

Stjórnin.

Settu heilsuna í forgang

Mikilvægt er að huga að heilsunni, sérstaklega á tímum kórónaveirunnar. Svefn, hreyfing, mataræði og andleg heilsa skipta mestu máli, ásamt því að huga vel að því að styrkja ónæmiskerfið.

Á tímum sem þessum þar sem mikil óvissa ríkir í umhverfi okkar, sem hefur tekið miklum breytingum með tilheyrandi takmörkunum, hefur líklega aldrei verið jafn mikilvægt fyrir okkur að hlúa vel að okkur sjálfum. Öll gerum við okkar besta við að fylgja fyrirmælum sérfræðinga til að verja okkur og þá sem eru viðkvæmir gegn þessari nýju veiru, sem hefur breytt okkar daglega lífi frá því sem áður var.

Í þessum streituvaldandi aðstæðum er lykilatriði að missa ekki dampinn og reyna að viðhalda heilsusamlegu lífni og styrkja með því varnir líkamans. Takmarkanir á hreyfingu, útiveru og því að njóta dagsbirtunnar geta haft slæm áhrif á okkur, bæði líkamlega og andlega. Sólín er mikilvægur hlekkur í að tryggja að við fáum nægar D-vítamín birgðir, en skortur á dagsbirtu getur einmitt verið ávisun á þessu.

Nægur svefn, hollur matur og dagleg hreyfing eru gríðarlega mikilvægir þættir í að byggja upp og viðhalda sterku ónæmiskerfi, en andleg næring spilar einnig stærra hlutverk en marga grunar.

Uppbyggileg samskipti og allt það sem nærir okkur andlega eins og umhyggja, virðing, skilningur, stuðningur, þakklæti og traust hefur jákvæð áhrif á heilsuna. Öll þurfum við að upplifa það að við skiptum máli og að okkur sé sýnd virðing og einnig er nærandi að gefa af sér til annarra.

Ef viljinn er fyrir hendi þá er það

bæði einfalt og ódýrt að tileinka sér jákvæðan lífsstíl. Iðkun hugleiðslu eykur andlega vellíðan og um leið viðnám gegn streitu.

Við berum ábyrgð á heilsu okkar og getum gert ýmislegt til efla okkur:

- Veldu fjölbreytt og hreint mataræði
- Hreyfðu þig reglulega
- Njóttu þess að vera úti í dagsbirtunni
- Hugaðu að andlegri næringu
- Passaðu upp á góðan nætur-svefn
- Taktu inn mikilvæg bætiefni

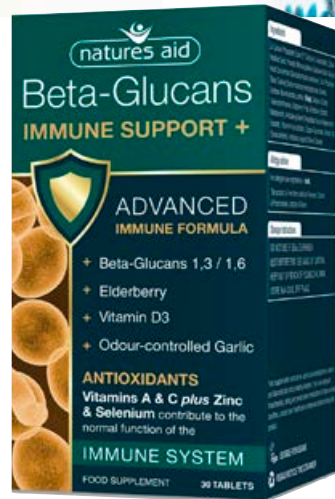
Beta glúkan styður við ónæmiskerfið

Heilbrigður lífsstíll og góð næring eru mikilvægustu þættirnir fyrir heilsuna og varnir líkamans. Við þurfum fjölbreyttan og næringaríkan mat til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda, en einnig er hægt að tryggja það með því að taka inn bætiefni. Jurtir og önnur náttúru-efni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans og hafa verið rannsökuð og virkni þeirra staðfest.

Beta Glucan Immune support+ er dæmi um háþróað bætiefni frá Natures Aid sem inniheldur afar öflugan blöndu af jurtum, vítamínum og steinefnum sem efla ónæmiskerfi líkamans og varnir okkar gegn sýkingum.



Jurtir og önnur náttúru-efni hafa verið notuð í gegnum aldirnar til að bæta heilsu okkar og efla varnir líkamans.



“Beta glúkan getur haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu.

Beta glúkan er í aðalhlutverki í þessari ónæmisstyrkjandi blöndu, en það er tegund af uppleysanlegum treffjum sem geta haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og einnig á kólesteról og hjartaheilsu. Beta glúkan finnst meðal annars í heilkorni, höfrum, byggi og sumum

sveppategundum eins og maitake- og reishi-sveppum.

Beta Glucan Immune support+ inniheldur einnig aðrar þekktar lækningajurtir eins og hvítlauk, sem er þekktur fyrir að veita vörn gegn vírusum, og ylli sem hefur öldum saman verið notaður til að styrkja ónæmiskerfið.

Önnur virk innihaldsefni eru til að mynda steinefnin selen og sink, ásamt A-, D-, og C-vítamínum sem öll eiga það sameiginlegt að vera mikilvæg fyrir varnir líkamans.

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og Hagkaupum.

Eru eymsli í liðum að hrjá þig?

Glúkósamín hefur lengi verið vinsælt liðbætiefni erlendis. Það fæst nú í bætiefnaformi hér á landi. Glúkósamín er talið geta aukið viðgerðarhæfni líkamans og dregið úr eymslum í liðum.

Eitt af algengustu vandamálum stoðkerfisins eru verkir í liðum. Mismunandi er í hvaða liðum verkirnir eru en oft eru það hnén eða fingurnir sem láta mest finna fyrir sér. Margir finna líka fyrir í mjöðmum, öklum eða öðrum liðum, en sama hvar er þá skal ávallt hafa í huga að kyrrseta er aldrei til bóta og það er ýmislegt hægt að gera til að láta sér líða betur.

Leiðir til úrbóta

Það er ýmislegt í lífsstílnum sem hefur áhrif á liðheilsu og því er um að gera að huga vel að ákveðnum þáttum sem geta haft jákvæð áhrif og jafnvel dregið úr eymslum. Þar ber helst að nefna mataræði og hreyfingu.

Mikilvægt er að borða sem mest af hreinni fæðu og taka inn bæði D-vítamín og Omega-3. Þegar við tökum mataræðið í gegn getur það leitt til þess að við létumst, sem er í flestum tilfellum jákvætt því ofþyngd reynir meira á liðina. Ofþyngd leiðir oft af sér hreyfingarleysi eða minni hreyfingu en annars og þannig myndast vítahringur þar sem þyngd, eymsli og hreyfingarleysi yta hvað undir annað.

Stundaðu hreyfingu við hæfi og styrktu vöðvana kringum liðina. Köld böð geta einnig hjálpað, en númer 1, 2 og 3 er að hafa mataræðið í lagi, því það sem við látum ofan í okkur hefur ótrúlega mikil áhrif á liðan okkar.



Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum.

Glúkósamín og kondrótín bætiefnablanda

Glucosamine & Chondroitin Complex frá Natures Aid er vel samsett lið-bætiefnablanda þar sem tekið er á fjölmörgum þáttum sem tengjast liðeymslum. Auk glúkósamíns inniheldur þetta bætiefni kondrótín-súlfat sem er byggingarefni brjósks og eru þessi tvö efni því afar góð blanda fyrir liðina en dagsskammtur inniheldur

“Samhliða heilbrigðu mataræði, hreyfingu og góðum svefni, getur blanda eins og Glucosamine & Chondroitin Complex nýst á jákvæðan hátt.

ur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni, ásamt engifer, túrmeríki, C-vítamíni og rósaldíni (rosehips).

Engifer og túrmerík eru rætur sem hafa verið þekktar fyrir bólgueyðandi eiginleika og C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks. Líkaminn framleiðir sjálfur glúkósamín, en sú framleiðsla minnkar þó með

aldrinum og því getur verið mikilvægt að taka inn glúkósamín þar sem það eykur framboð þess í líkamanum, sem þýðir að viðgerðarhæfni hans getur aukist umfram það sem annars væri mögulegt.

Útsölastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.



Liðkun liðamóta jafn mikilvæg og tannburstun

Helgi Freyr Rúnarsson fór að stunda hreyfingu af miklum krafti fyrir nokkrum árum og hefur náð undraverðum árangri. Helgi leggur áherslu á styrk og liðleika og byrjar því alla daga á að hreyfa öll liðamót í allar mögulegar áttir.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiser@frettabladid.is



(hreyfingu og eðlisfræði) þá eru helstu áhugamál ævintýrabókmenntir, tölvuleikir og nýverið hef ég verið á kafi í þrívíddarprentun.

Skortur á hreyfigetu stuðlar að stoðkerfisverkjum

Helgi Freyr, sem gekk nýverið Fimmvörðuháls berfættur, er í undraverðu formi. Hann stendur á höndum eins og enginn sé morgundagurinn, og býr yfir fádæma liðleika. Það hefur þó ekki alltaf verið tilfellið.

„Ég hreyfði mig mjög mikið sem krakki en eftir mikil meiðsl í fótbolta á unglingsárunum gaf ég það algjörlega upp á bátinn og

stundaði fátt annað en háskólanám og tölvuleikjaspilun til 26 ára aldurs. Upp úr því fór ég aftur að hreyfa mig, en átti mjög erfitt með það vegna stoðkerfisverkja. Í stuttu máli komst ég að því að skert hreyfigeta var að valda þessum verkjum og kviknaði þá áhuginn á þeim fræðum og að miðla því til annarra. Síðan þá hef ég lagt eðlisfræðiskóna á hilluna og sankað að mér mikilli þekkingu varðandi hreyfigetu.“

Helgi Freyr byrjar alla daga á markvissum hreyfigetuæfingum. „Fyrir utan þessa hefðbundnu hluti í morgunrútinu eins og morgunmat og annað, þá geng ég úr skugga



Helgi lagði eðlisfræðiskóna á hilluna og kys heldur að vera berfættur.

Það er ekki einungis líkaminn sem Helgi Freyr ræktar af kappi, en hann er hámenntaður og skartar tilkomumikilli doktorsgráðu. „Ég er eðlisfræðingur að mennt, en ég kláraði doktorsgráðu í eðlisfræði á sviði svarthola og tölvueðlisfræði árið 2017. Síðan þá hef ég rekið líkamsræktarstöðina Primal Iceland og sérhæft mig í hreyfigetu-þjálfun og því að standa á höndum. Áhugamálin fara um víðan völl en fyrir utan vinnuna



Helgi byrjar alla daga á að hreyfa og virkja liðamót. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Helgi segir brýnt og fyrirbyggjandi að viðhalda hreyfigetu.

Byrjaðu daginn með

Vitamix



Vitamix blandarar eiga sér fáa jafningja. Hraðastillir og prógröm sjá til þess að blandan verði ávallt fullkomin og fersk!

Kælitækni
Rauðagerði 25 ·
108 Reykjavík ·
Sími 440 1800 ·
www.kaelitækni.is

um að ég hreyfi öll liðamót í allar mögulegar áttir á morgnana. Ég hef gert einhvers konar útgáfur af því eiginlega frá því að ég byrjaði að hreyfa mig aftur, en tók það fastari tókum á síðasta ári og fer nú skipulega í gegnum hver liðamót fyrir sig og hreyfi þau í stóra hringi og takmarka hreyfingu frá öðrum liðamótum.“

Hann er ekki í nokkrum vafa um ávinning þess að liðka líkamann á hverjum degi. „Fyrir mér er þetta jafn mikilvægt og að bursta tennurnar, enda krefst nútímalífsstill alls ekki fjölbreyttrar hreyfigetu af liðamótunum og verður það oft uppspretta margra stoðkerfisverkja og kvilla,“ útskýrir Helgi.

„Þetta er kallað liðamótahringir með stjórn (eða Controlled Articular Rotations á ensku). Hugmyndin með þeim er að hreyfa hver liðamót fyrir sig í stóra hringi án áhrifa frá öðrum liðamótum en það reynist flestum erfitt til þess að byrja með, því að flestir tengja saman mörg liðamót í hreyfingum.“

Helgi Freyr segir brýnt að viðhalda hreyfigetunni, enda sé hún afurð þróunar mannlíkamans yfir margra alda skeið. „Líkaminn okkar þróaðist yfir milljónir ára til þess að geta framkvæmt vissar hreyfingar og ef við notum þær ekki, þá töpum við þeim. Með þessum hringjum göngum við því úr skugga um að við hreyfum liðamótin okkar eins og þau þróuðust til þess að gera og við höldum þeirri hreyfigetu sem við höfum.“

Ráð að byrja rólega

Bláðamaður spyr Helga Frey hvort

„Í stuttu máli komst ég að því að skert hreyfigeta var að valda þessum verkjum og kviknaði þá áhuginn á þeim fræðum og að miðla því til annarra.“

hann sé líka með kvöldrútinu, sem hann svarar játandi. „Ég í raun renni aftur í gegnum öll liðamótin fyrir svefn, en geri það þá töluvert rólegar en á morgnana því að þá vil ég frekar róa þau niður fyrir svefninn heldur en að vekja þau á morgnana.“

Eins og margir vita er hægara sagt en gert að tileinka sér nýjar venjur, enda eignum við það til að festast í rútinu í tilheyrandi þægindaramma. Helgi Freyr hvetur fólk til að nálgast morgunrútinuna á afslappaðan hátt, þannig séu meiri líkur á að hún taki sér varanlegan sess.

„Mér finnst best að setja mér raunhæf markmið og byrja frekar rólega. Morgunrútinu sem tekur oflangan tíma er mun ólíklegri til þess að vera framkvæmd og þess vegna finnst mér liðamóthringirnir vera einstaklega sniðugir, enda er hægt að stilla lengdina á þeim eins og maður vill með fjölda hringja sem framkvæmdir eru. Eftir það er oftast auðveldara að byrja og koma sér af stað. Áður en að maður veit af þá verður lítið mál að lengja rútinuna.“

Hvað á að gera um helgina?

„Pabbafrí með æskuvinum í sumarbústað.“



VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS
ICELAND CHAMBER OF COMMERCE

Viðskiptaráð Íslands er heildarsamtök fyrirtækja, félaga og einstaklinga í íslensku atvinnulífi. Ráðið og þeir sem að því standa telja að heilbriggt og kraftmikið atvinnulíf skapi forsendur til framfara og bættra lífskjara hér á landi. Viðskiptaráð var stofnað árið 1917 og hefur því verið sameiginlegur vettvangur íslensks viðskiptalífs í yfir heila öld. Alla þá tíð hefur tilgangur þess verið sá sami, að vinna að sameiginlegum hagsmunamálum atvinnulífs, óháð atvinnugreinum eða stærð fyrirtækja, og að efla frjálsa verslun og framtak.

VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS AUGLÝSIR EFTIR FRAMKVÆMDASTJÓRA

Viðskiptaráð Íslands óskar eftir að ráða framkvæmdastjóra. Leitað er að öflugum einstaklingi til krefjandi stjórnunar- og leiðtogastarfa þar sem reynir á samskiptahæfni, frumkvæði og forystuhæfileika.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- Dagleg stjórnun og rekstur skrifstofu
- Yfirumsjón með skipulagi málefna- og kynningarstarfs
- Eftirfylgni með stefnu og ákvörðunum stjórnar og samþykktum aðalfundar
- Ábyrgð á starfsemi og fjárreiðum gagnvart stjórn
- Samskipti við fjölmiðla - talsmaður sjónarmiða VÍ þar sem við á
- Stuðla að öflugum tengslum við aðildarfélag og opinbera aðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun
- Reynsla af stjórnunarstörfum
- Sterk tengsl í atvinnulífinu
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar
- Frumkvæði og forystuhæfileikar
- Færni í að tjá sig í ræðu og riti
- Góð enskukunnátta

Umsóknafrestur er til **18. september nk.**
Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Nánari upplýsingar veitir
Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

HAGVANGUR

VIÐ LEITUM AÐ SÉRFRÆÐINGUM Í NÝ OG SPENNANDI STÖRF



ORF Líftækni er íslenskt hátæknifyrirtæki sem er markaðsleiðandi í plöntulíftækni. ORF framleiðir sérvirk prótein sem meðal annars eru notuð í BIOEFFECT húðvörulínu fyrirtækisins. Hjá ORF starfa um 70 starfsmenn.

SÉRFRÆÐINGUR Í PRÓTEINTÆKNI

Vegna nýrra og spennandi verkefna auglýsir ORF Líftækni eftir sérfræðingi í próteintækni með áherslu á próteinhreinsun vaxtarþátta. Leitað er að hæfileikaríkum einstaklingi sem mun vinna með öflugri próteintæknideild fyrirtækisins að áframhaldandi nýsköpun, þróun og hreinsun próteina úr erfðatækniplöntum félagsins.

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Ph.D. á sviði próteinlífefnafræði eða M.Sc. ef reynsla er nægileg
- Reynsla á aðferðum próteinhreinsunar og þróun hreinsiferla er nauðsynleg
- Reynsla á sviði almennrar próteingreiningar
- Reynsla á AKTA tæki, UNICORN er kostur
- Frumkvæði, fagmennska og mikill metnaður til að ná árangri

Umsókn ásamt ferilskrá óskast send á Alfred.is fyrir **14. september 2020.**
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Nánari upplýsingar veitir mannauðsstjóri ORF, Harpa Magnúsdóttir, í síma 591-1590.

UMHVERFIS- OG GÆÐASTJÓRI

Leitað er að umhverfis- og gæðastjóra til að leiða vinnu sem snýr að umhverfis- og gæðamálum fyrirtækisins. ORF fékk gæðavottun fyrir BIOEFFECT snyrtivöruframleiðslu fyrirtækisins árið 2014 og síðan þá hefur fyrirtækið unnið samkvæmt þeim. ORF hyggst halda áfram að þróa gæðamál og leggja jafnframt aukna áherslu á umhverfismál.

MENNTUN OG HÆFNISKRÖFUR:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Yfirgripsmikil þekking og reynsla af gæðastjórnun í framleiðslu
- Starfsreynsla af verkefnastjórnun
- Áhugi og þekking á umhverfismálum
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í rituðu og töluðu máli
- Frumkvæði, fagmennska og mikill metnaður til að ná árangri

orf.is | bioeffect.is



Kerfisstjóri

Traust fyrirtæki í umfangsmikilli starfsemi óskar eftir að ráða kerfisstjóra í fjölbreytt og áhugavert starf.

Starfssvið:

- Rekstur á netþjónum, sýndarumhverfum og staðar- og viðnetum

Tilvalið tækifæri t.d fyrir einstakling sem langar að breyta til frá þjónustufyrirtæki og vinna fyrir eitt fyrirtæki.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af kerfisstjórnun
- Góð þekking á Windows Server rekstri
- Góð þekking á rekstri sýndarumhverfa (HyperV, VMware)
- Reynsla af rekstri netþjóna hýstum í skýjaþjónustum er kostur
- Skipulögð vinnubrögð og góðir samskiptahæfileikar
- Metnaður og frumkvæði í starfi

Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020. Umsókn óskast útfyllt á www.intellecta.is. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá. Nánari upplýsingar veitir Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) eða í síma 821-1145. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Forritun viðskiptalausna Gott tækifæri á landsbyggðinni

Öflugt og traust fyrirtæki óskar eftir að ráða forritara sem hefur áhuga á viðskiptakerfum ásamt því að nýta og þróa hugbúnaðarlausnir sem stjórnæki í rekstri. Tilvalið starf fyrir forritara sem hefur gaman að samskiptum og fjölbreyttum verkefnum. Viðkomandi mun fá gott tækifæri til símenntunar og að kynna sér þau verkfæri sem þarf í starfinu hverju sinni. Um er að ræða framtíðarstarf á fallegum stað á landsbyggðinni.

Helstu verkefni:

- Forritun á viðskiptalausnum
- BI verkefni
- Ferlavinna og þarfagreiningar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Tölvunarfræði eða sambærileg menntun
- Reynsla af forritun í viðskiptakerfum æskileg
- Öguð og skipulögð vinnubrögð
- Metnaður og samskiptafærni

Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020. Umsókn óskast útfyllt á www.intellecta.is. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá. Nánari upplýsingar veitir Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) eða í síma 821-1145. Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Innkaupafulltrúi



RÍKISKAUP

Ríkiskaup óska eftir að ráða innkaupafulltrúa í fullt starf á þjónustusvið. Starfið er fjölbreytt, spennandi og krefjandi og felst m.a í miklum samskiptum við viðskiptavinum Ríkiskaupa. Um fullt starf er að ræða og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Meðal helstu verkefna eru:

- Innflutningur, tollskýrslugerð og verðútreikningur
- Innkaup og gerð sölureikninga
- Samskipti við viðskiptavinum, stofnanir, birgja og flutningsaðila vegna innkaupaverkefna

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af innflutningi og innkaupaferlum nauðsynleg
- Mjög gott tölvulæsi og tölvukunnátta
- Reynsla af innkaupa-, sölu og tollakerfum nauðsynleg; t.d Navision/Dynamics
- Reynsla af Oracle kerfi er kostur
- Frumkvæði, sjálfstæði og öguð vinnubrögð
- Nákvæmni, skipulagshæfileikar og samskiptahæfni
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Launakjör eru samkvæmt samningi fjármála- og efnahagsráðuneytisins og viðkomandi stéttarfélag. Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Ríkiskaup er ráðgjafar- og þjónustustofnun sem veitir opinberum stofnunum og fyrirtækjum almenna þjónustu og ráðgjöf á sviði innkaupa.

Ríkiskaup annast framkvæmd útboða, innkaupa, rammamanna og eignasölu fyrir ríkisstofnanir og ríkisfyrirtæki.

Ríkiskaup leggja metnað sinn í að ætíð séu við störf vel þjálfaðir og hæfir starfsmenn sem sinna starfi sínu af fagmennsku, alúð og ánægju.

Ríkiskaup eru eftirsóttur vinnustaður fyrir metnaðarfulla einstaklinga með menntun, reynslu og hæfni til að takast á við áhugaverð og krefjandi verkefni.

Nánari upplýsingar um stofnunina má finna á www.rikiskaup.is

Nánari upplýsingar:
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Hafdis Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 21. september 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Sala og viðskiptapróun



Klappir grænar lausnir hf. óska eftir að ráða öflugan aðila í starf á sviði sölu- og viðskiptapróunar. Leitað er að sjálfstæðum og drífandi einstaklingi sem hefur brennandi áhuga á umhverfismálum.

Helstu verkefni:

- Kynning og sala á hugbúnaði Klappa
- Markhópagreiningar
- Fundir með núverandi og tilvonandi viðskiptavinum
- Samningagerð
- Markaðsmál

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Áhugi og reynsla af sölumennsku
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Lausnamiðuð hugsun og geta til að vinna sjálfstætt
- Frumkvæði, sjálfstæði, drifkraftur
- Góð tæknipekking
- Færni í íslensku og ensku í ræðu og riti. Kunnátta í öðrum tungumálum kostur

Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is og henni þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi.

Nánari upplýsingar um starfið veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is) og Torfi Markússon (torfi@intellecta.is)

Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Klappir grænar lausnir er upplýsinga-tæknifyrirtæki sem kappkostar að veita viðskiptavinum sínum aðgengi að framúrskarandi hugbúnaðarlausnum á sviði sjálfbærnimála.

Hugbúnaðarlausnir Klappa eru í notkun hjá yfir 300 fyrirtækjum um heim allan og er stefnan sett á enn frekari vöxt á næstu misserum.

Við leitum að öflugum einstaklingi til að taka þátt í þeirri vegferð með okkur. Boðið er upp á skemmtilegt vinnuumhverfi með fjölbreyttum verkefnum og tækifærum til að hafa viðtæk samfélagsleg áhrif.

Nánari upplýsingar á www.klappir.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Skrifstofustjóri



Starfsmannafélag Kópavogsbæjar óskar eftir að ráða skrifstofustjóra. Skrifstofustjóri annast allan almennan rekstur skrifstofu Starfsmannafélags Kópavogs. Hann er með þekkingu á réttindum og skyldum samkvæmt kjarasamningi félagsmanna. Um fullt starf er að ræða og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni:

- Hefur umsjón með og annast daglegan rekstur skrifstofu félagsins
- Skipuleggur fræðslu fyrir félagsmenn, stjórn og trúnaðarmenn
- Umsjón með kynningarmálum, ritstýring á heimasíðu og öðrum vefmiðlum félagsins ásamt kynningum á vinnustaðafundum
- Þátttaka í gerð kjarasamninga, skipulagning á vinnu samninganefnda og þátttaka í viðræðum
- Svarar fyrirspurnum varðandi kjaramál
- Fjármálastjórn, fundargerðir og skjalavinnsla
- Samskipti við og umsjón með trúnaðarmönnun
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun og framhaldsmenntun æskileg
- Starfsreynsla úr sambærilegu starfi æskileg
- Mjög góð kunnátta í Word, Excel og öðrum sambærilegum forritum ásamt netmiðlum skilyrði
- Mikil færni í mannlegum samskiptum

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni.

Starfsmannafélag Kópavogs var stofnað 28. desember 1958.

SfK er stéttarfélag sem fer með kjarasamningsrétt og réttindavörslu sinna félagsmanna.

Félagið er eitt af 28 aðildarfélögum BSRB sem eru stærstu heildarsamtök opinberra starfsmanna á Íslandi. Ýmis réttindi fylgja aðild að BSRB.

SfK vinnur í samstarfi við bæjarstarfsmannafélögin í Garðabæ, Hafnarfirði, Mosfellsbæ og á Suðurnesjum að eftirfylgni og gerð kjarasamninga.

Félagsmenn í SfK eru um tólf hundruð talsins.

Nánari upplýsingar á: www.stkop.is

Nánari upplýsingar:

Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Umsóknarfrestur er til og með 15. september 2020

Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR



intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is

Rafvirki – Akureyri

Útgerðarfélag Akureyringa leitar að rafvirkja til að starfa á Akureyri.



Rafvirki

Starfssvið

Athliða viðhald og rekstur á vélbúnaði með áherslu á rafbúnað og sjálfvirkni

Menntun

Sveinspróf í rafvirkjun eða sambærileg menntun

Reynsla

Reynsla af viðhaldi og rekstri vélbúnaðar æskileg

Annað

Almenn tölvukunnátta. Sjálfstæði og skipulögð vinnubrögð. Ensukunnátta æskileg

Nánari upplýsingar veitir Atli Dagsson, tæknistjóri landvinnslu Samherja í síma 560-9000

Vinsamlega skilið skriflegum umsóknum til Önnu Mariú Kristinsdóttur, Starfsmannastjóra Samherja hf, Glerárgötu 30, 600 Akureyri eða með tölvupósti á netfangið anna@samherji.is fyrir 20. september 2020

Útgerðarfélag Akureyringa er dótturfyrirtæki Samherja hf. Samherji er eitt öflugasta sjávarútvegsfyrirtæki Evrópu, með fjölbreytta starfsemi víðsvegar um heim. Samherji hefur á að skipa hæfu og framtakssömu starfsfólki og stjórnendum, öflugum skipaflota, miklum aflaheimildum og fullkomnum fiskvinnslum í landi.

Samherji hefur á undanförunum árum fjárfest í landvinnslu í Eyjafirði og byggt þar upp tvær af fullkomnustu fiskvinnslum landsins. Við leitum að metnaðarfullum einstaklingi sem er tilbúinn að takast á við nýjar áskoranir í heimi sjálfvirkni og tækniframfara.



SAMHERJI
ICE FRESH SEAFOOD

Okkur vantar starfsmann í húsgagnadeild



Hefur þú brennandi áhuga á hönnun og ert með ríka þjónustulund?

Við leitum að fagurkera með reynslu af sölumennsku, hæfni í mannlegum samskiptum, er skipulagður, sjálfstæður og metnaðarfullur í vinnubrögðum, til starfa í **húsgagnadeild okkar:**

- Húsgögn / ljós
- Rúm
- Gluggatjöld

Áhugi á hönnun er skilyrði og menntun í hönnun er kostur.

Um er að ræða fullt starf og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir með starfsferilskrá óskast sendar fyrir

12. september, á netfangið: elisabet@epal.is

Nánari upplýsingar veitir Elísabet Guðmundsdóttir í síma 568 7733.



FRAMKVÆMDASTJÓRI UPPLÝSINGATÆKNI OG GAGNASÖFNUNAR

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

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiddast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnsýslulög nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða traustan leiðtoga í starf framkvæmdastjóra upplýsingatækni og gagnasöfnunar. Viðkomandi heyrir undir seðlabankastjóra og situr í framkvæmdastjórn bankans.

Upplýsingatækni og gagnasöfnun er eitt af fjórum stoðsviðum bankans. Meginhlutverk sviðsins er fólgið í rekstri upplýsingakerfa bankans auk tengdra verkefna. Á sviðinu starfa sérfræðingar sem sinna hinum ýmsu verkefnum sem snúa að upplýsingatækni s.s. almennt hugbúnaðargerð, uppbyggingu vöruhúsa, rekstri vélasala, notendapjónustu og verkefnastýringu. Sviðið sér einnig um gagnasöfnun og tölulega úrvinnslu af ýmsum toga.

Helstu verkefni:

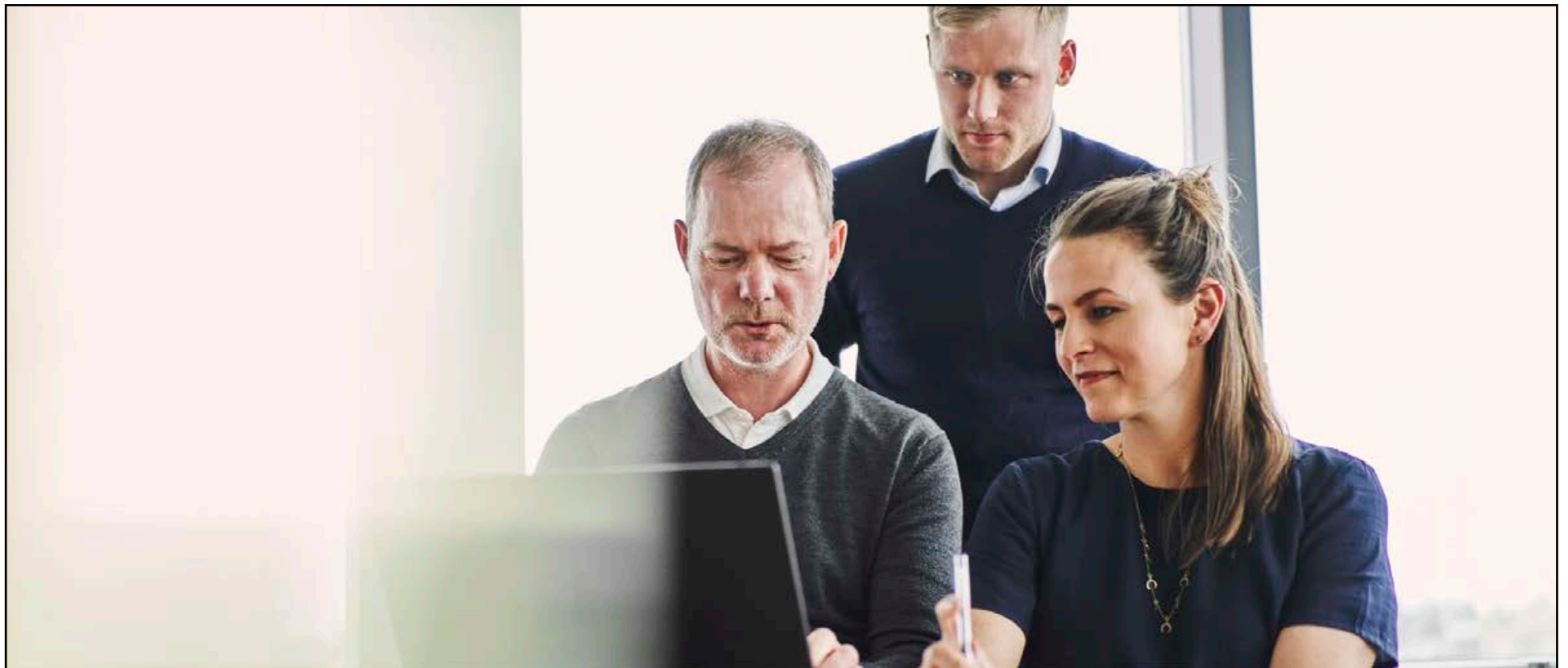
- Stýrir og leiðir starfsemi sviðs upplýsingatækni og gagnasöfnunar
- Mótar stefnu og framtíðarsýn hvað varðar upplýsingatækni og gagnasöfnun í samræmi við stefnu og markmið bankans
- Ber ábyrgð á uppbyggingu og þróun þjónustu upplýsingatækni og gagnasöfnunar.
- Ber ábyrgð á tæknilegri högun og rekstri þeirra kerfa bankans sem snúa að upplýsingatækni, gagnasöfnun og hagtölugerð
- Byggir upp sterka liðsheild stjórnenda og sérfræðinga á sviðinu
- Tryggir traust samstarf við önnur svið og deildir innan bankans með áherslu á að þekkja vel þeirra starfsemi, þarfir og áskoranir
- Tekur þátt í samstarfi við aðra seðlabanka og öðru alþjóðlegu samstarfi á sviði upplýsingatækni og gagnasöfnunar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi
- Reynsla af stefnumótun og innleiðingu breytinga á sviði upplýsingatækni
- Sterkir leiðtogahæfileikar og víðtæk stjórnunarreynsla
- Góð þekking á fjármálakerfinu og innviðum þess
- Þekking og reynsla af innleiðingu öryggisstaðla á sviði upplýsingatækni
- Færni í mannlegum samskiptum og árangursríkri teymisvinnu
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri í starfi

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Með umsókn um störf þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.



Director Strategy and Development

The Director Strategy and Development role focuses on building and leading a team that can identify, prioritize, plan and run key cross-functional projects that are essential to Marel's current and future success. The Director is responsible for leading and driving the projects as well as managing different stakeholders to ensure success.

Responsibilities:

- Lead and drive Marel's overall strategic planning
- Lead or support development of strategic plans in different business units and functions
- Identify, drive and/or support strategic initiatives across business units and functions, including follow-up
- Manage outside consultants in cross-functional projects
- Improve overall operations and align execution with strategy
- Drive, support and follow up on implementation of strategic and operational projects
- Lead market analysis to support many different types of decision making
- Support the Executive Team and key leaders with decision making
- Support and lead best practice sharing across business units and locations

Requirements:

- Master's degree in Business, Economics, Engineering or equivalent is strongly preferred
- Minimum 5-7 years' experience in leading and/or supporting strategic business development, corporate development, or operational excellence efforts
- First-rate business and financial understanding, and excellent project management skills
- Team player with experience in leading cross-functional projects and teams and working closely with top-level executives
- Experience in management consulting is strongly preferred
- Highest integrity and outstanding interpersonal and leadership abilities, including excellent stakeholder management skills
- Strong people management skills, inspiring and motivating personality
- Excellent communication, facilitation and knowledge dissemination skills
- Structure, discipline and exceptional work ethic
- Experience in an international and multicultural work environment
- Excellent English skills, both written and verbal

Digital Strategy Manager

The Digital Strategy Manager will, as part of the Digital Transformation Team, help Marel business units realize their digital opportunities by guiding them in creating digital strategies and supporting their execution. Furthermore, the Manager will support the further development of other digital units within Marel.

Responsibilities:

- Guide the execution of Marel's digital vision
- Drive development of business units' digital strategies
- Support product management in developing holistic Marel offerings, with emphasis on digital elements
- Lead identification, development and prioritization of digital squad projects with business units
- Help drive digital standards adoption in various Marel units
- Provide input for Marel's digital platform roadmap
- Co-develop monetization strategies for Marel applications
- Project manage, in collaboration with marketing, communication to different stakeholders inside and outside of Marel

Requirements:

- M.Sc. in relevant field/MBA or equivalent experience is preferable
- 4+ years' experience in digital development with track record of identifying and developing digital value propositions
- Burning interest in digitalization and technology
- Experience supporting strategic initiatives and projects, implementing successful strategies and working with senior management
- Broad technical knowledge and experience with software/system development and delivery
- Excellent stakeholder management, communication skills and strong collaborative spirit
- Excellent analytical and problem solving abilities with strong attention to detail
- Strong English skills, both written and verbal

For more information about these positions, contact Hildur Halldórsdóttir: hildur.halldorsdottir@marel.com
Please submit your application no later than 21 September 2020 through marel.com/jobs

Marel is an international technology company with about 6,500 employees. Marel is the leading global provider of advanced processing systems and services to the poultry, meat and fish industries. We place a rich emphasis on innovation and advancement in everything we do. That is why we want to employ strong people who are driven by new challenges every day. We offer a great working environment, effective training, flexible work hours, a fantastic canteen, facilities for exercise and good employee morale.





DTE er íslenskt hátæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í þróun næstu kynslóðar alsjálfvirkra efnagreiningalausna fyrir málmiðnaðinn.

Fyrirtækið er leiðandi á heimsvísu og hefur framleitt fyrstu tæki sinnar tegundar sem geta bæði sótt og greint fljótandi málmsýni og skilað niðurstöðum á rauntíma.

Lausnir DTE stuðla að bættum vörugæðum og auknu öryggi starfsmanna, með skilvirkari og umhverfisvænni framleiðsluferlum. Fyrirtækið fékk nýlega fjárfestingu frá kanadíska vísisjóðnum Chrysalix Ventures og Brunni Vaxtarsjóði.

Ert þú að leita að spennandi tækifæri í nýsköpun?

Leiðtogi í raftækni

DTE óskar eftir að ráða öflugan leiðtoga í framtíðarstarf hjá félaginu, með brennandi áhuga og þekkingu á rafmagnstækni og iðnstýringum. Um er að ræða spennandi og krefjandi starf við hönnun í framleiðsluteymi félagsins þar sem viðkomandi kemur að vörubrúun og smíði á sjálfvirkum greiningabúnaði DTE fyrir áliðnaðinn.

Ábyrgð og verkefni

- Rafmagnshönnun og þróun á efnagreiningatækjum DTE
- Umsjón með framleiðsluferlum
- Uppsetning á tækniúnaði ásamt tengingum við önnur kerfi
- Umsjón með viðhaldi og bilanagreiningum
- Þarf að geta farið erlendis og unnið við uppsetningar

Menntun og hæfni

- Menntun á sviði rafmagnsverkfræði eða -tækniþræði
- Reynsla af rafvirkjun eða rafeindavirkjun er kostur
- Fyrri reynsla af framleiðslu á rafmagnsbúnaði er kostur
- Reynsla af iðnaðarsamskiptakerfum er kostur
- Almenn tölvuþekking og hæfni til að vinna með tækniskjöl
- Reynsla í áliðnaði er kostur

Leiðtogi í hugbúnaðarþróun

DTE óskar eftir að ráða jákvæðan og lausnamiðaðan hugbúnaðarsérfræðing til að leiða og taka þátt í að þróa og móta stafræna vegferð félagsins til framtíðar. Við erum að leita að sérfræðingi með góða samskiptahæfileika og með mikla reynslu og þekkingu á hugbúnaðarþróun.

Ábyrgð og verkefni

- Taka þátt í stafrænni stefnumótun og framtíðarsýn DTE í skýinu
- Útbúa plön og spretti í samræmi við viðskiptaleg sjónarmið og væntingar
- Bera ábyrgð á teymi, verkefnastýringu og skipulagningu á hugbúnaðarþróun
- Taka virkan þátt í hönnun, uppbyggingu og bakendaþróun ásamt teymi
- Setja upp sjálfvirk prófunarumhverfi og hafa umsjón með tækniskrifum

Menntun og hæfni

- Reynsla af teymisstjórnun eða leitt hugbúnaðarþróun áður
- Þekkir Agile og Lean, Test Driven Development og Continuous Integration
- Reynsla af Python, API þróun, Spark, SQL, Gitlab, Kubernetes, Docker eða sambærilegu
- Þekking á rauntíma gagnaumhverfi (Apache Kafka) eða sambærilegu

Áhugasamir eru hvattir til að afla sér frekari upplýsinga um starfið hjá **Kristjáni Gunnarssyni** hjá **TeqHire.com** í síma **616-2039**. Umsóknarfrestur er til og með föstudeginum 10. september. Ferilskrá ásamt kynningarbréfi skal skilað á kristjan@teqhire.com merkt DTE.

Spennandi starf hjá VIRK



Sérfræðingur í úrræðum

Óskum eftir að ráða kraftmikinn og lausnamiðaðan sérfræðing til starfa á úrræðasviði VIRK. Sérfræðingur á úrræðasviði er í miklum samskiptum við þjónustuaðila um allt land vegna úrræða og styður við ráðgjafa og sérfræðinga VIRK varðandi úrræðakaup. Starfið felur í sér umtalsverða úrvinnslu upplýsinga, þátttöku í þróun nýrra úrræða og ákvörðunartöku varðandi framsetningu á þeim.

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Umsjón og eftirlit með úrræðum og þjónustuaðilum
- Úrvinnsla upplýsinga og framsetning gagna
- Samskipti og þjónusta við fjölbreyttan hóp innan og utan VIRK
- Samstarf við þverfagleg teymi og öflun og miðlun upplýsinga
- Skráningarvinna í upplýsingakerfi VIRK
- Umbóta- og þróunarvinna

Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Metnaður, frumkvæði og fagmennska
- Reynsla af vinnu við upplýsingamælaborð eða greiningarforrit
- Skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund
- Þekking á verkefnastjórnun er kostur
- Gott vald á íslensku og ensku, bæði í ræðu og riti

Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. VIRK hefur í samstarfi við fagaðila, fyrirtæki og stofnanir skilað samfélagslegum ávinningi með aukinni þátttöku einstaklinga á vinnumarkaði og er leiðandi í rannsóknnum og þróun á sviði starfsendurhæfingar. Að VIRK standa öll helstu samtök launamanna og atvinnurekenda á vinnumarkaði.

VIRK er metnaðarfullur vinnustaður þar sem lögð er áhersla á jákvæðan starfsanda og sterka liðsheilid. VIRK kappkostar að skapa jákvæða menningu með traustu fagfólki. Gildi VIRK eru fagmennska, virðing og metnaður og er starfsfólk hvatt til að hafa gildin að leiðarljósi í störfum sínum.

Nánari upplýsingar um VIRK er að finna á virk.is

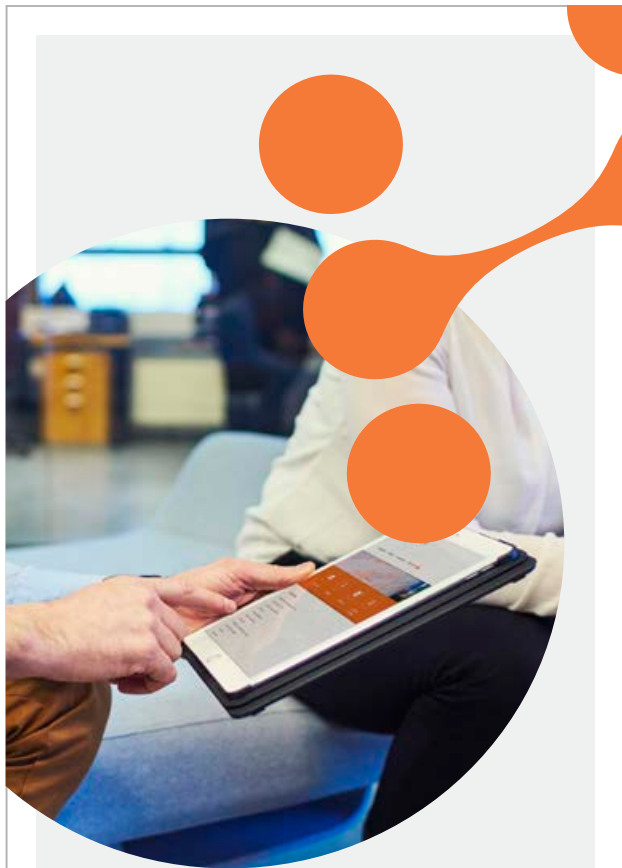
Upplýsingar veitir:

Geirlaug Jóhannsdóttir
geirlaug@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is. Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020.

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og einnar blaðsíðu kynningarbréf þar sem á kerfisbundinn hátt er gerð grein fyrir því hvernig viðkomandi uppfyllir hæfnikröfur starfsins.





Fyrirmyndarfyrintæki
2020

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is



Launafulltrúi hjá Kópavogsbæ

Óskað er eftir öflugum starfsmanni sem býr yfir mikilli samskiptahæfni til starfa við launavinnslu hjá launadeild Kópavogsbæjar. Unnið er með mannauðs- og launakerfi SAP og tímaskráningarkerfið Vinnustund. Unnið er samkvæmt verkferlum í vottuðu gæðakerfi.

Í launadeild starfa 8 starfsmenn og þar af sinna sjö þeirra launavinnslu til um 3000 starfsmanna mánaðarlega. Um framtíðarstarf er að ræða og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Helstu verkefni

- Skráning og yfirferð ráðningar- og launagagna
- Eftirlit með rétttri framkvæmd kjarasamninga
- Ráðgjöf og leiðbeiningar vegna launa- og viðverkerfa (SAP og Vinnustund)
- Samskipti og leiðbeiningar til stjórnenda vegna kjaramála

Menntunar- og hæfniskröfur

- Menntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking og reynsla af launavinnslu og þekking á kjarasamningum
- Þekking og reynsla af SAP launakerfi eða sambærilegu
- Þekking og reynsla af Vinnustund eða sambærilegu
- Góð almenn tölvufærni og góð þekking á Excel
- Góð samskipta- og samstarfshæfni
- Nákvæmni, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Þekking á starfsemi sveitarfélaga er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 7. september 2020

Nánari upplýsingar um starfið veitir Pálmi Þór Másson, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs, palmi@kopavogur.is eða í síma 441-0000.

Karlar jafnt sem konur eru hvött til að sækja um starfið.

Tekið er við umsóknum í gegnum ráðningarvef Kópavogsbæjar.



Kópavogsbær

kopavogur.is



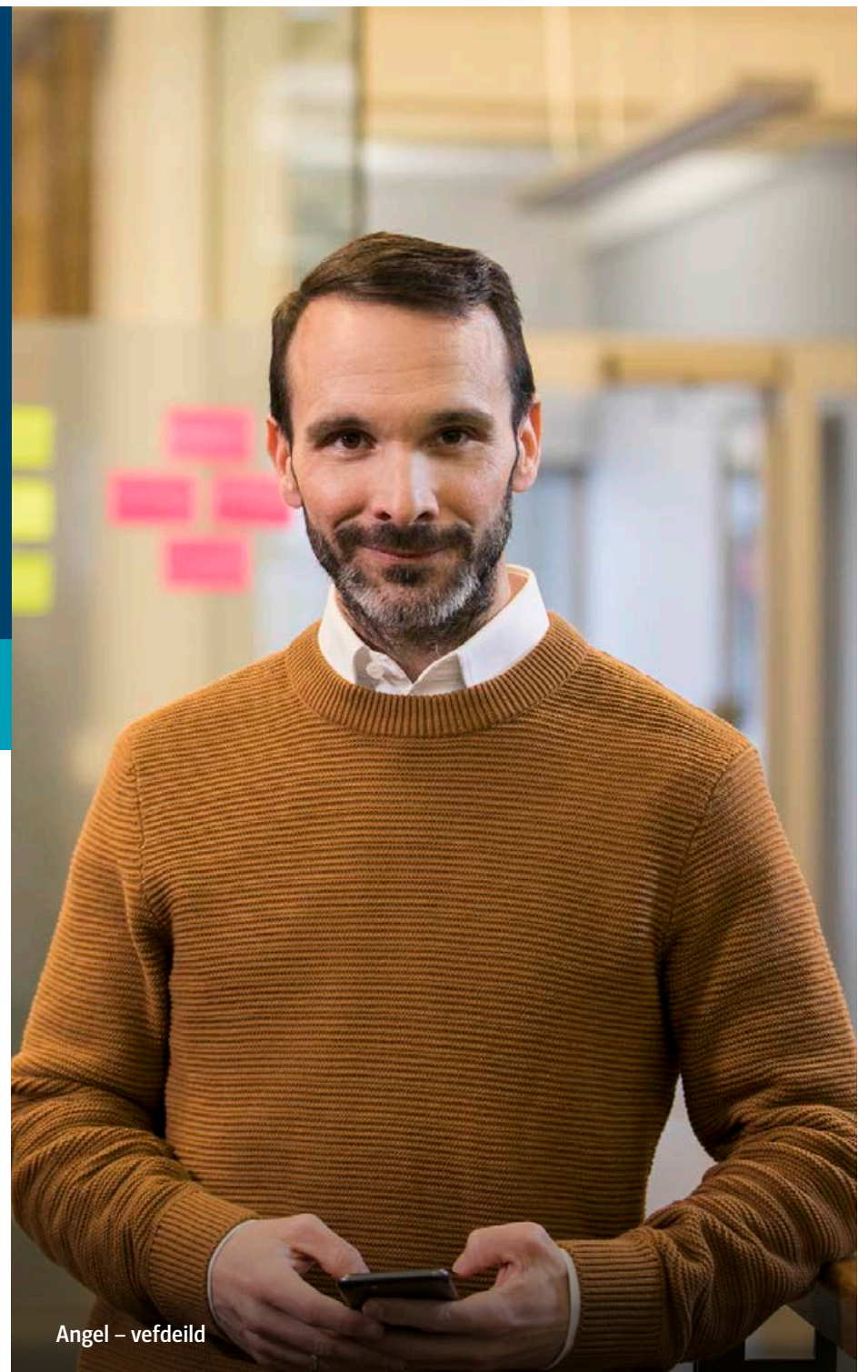
„Við tökumst á við
krefjandi og skemmtileg
verkefni á hverjum degi“

Starf sérfræðings í Áhættustýringu

Við leitum að sérfræðingi til starfa í
útlánaáhættudeild Áhættustýringar bankans.
Hlutverk deildarinnar er að meta, mæla og hafa
eftirlit með útlánaáhættu bankans.

Nánari upplýsingar

atvinna.landsbankinn.is



Angel – vefdeild

Þjónustufulltrúi á kjarasviði

Eining-löja leitar að öflugum starfsmanni í starf þjónustufulltrúa á kjarasviði. Um er að ræða krefjandi og fjölbreytt starf á Akureyri.

Helstu verkefni

- Móttaka félagsmanna og almenn upplýsingagjöf.
- Verkefnastjórnun.
- Málefni tengd kjarasamningum.
- Útreikningar.
- Eftirlit með vinnustaðaskirteinum.
- Samstarf og samskipti við hagsmunaaðila.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi æskileg.
- Reynsla og þekking á vinnuarkaði og nærsamfélaginu.
- þekking á málefnum eins og vinnurétti er kostur.
- þekking á kjarasamningsmálum er kostur.
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund.
- Geta til að skilja og setja sig inn í mismunandi aðstæður einstaklinga.
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni.
- Góð tölvukunnátta og færni í meðferð talna.
- Góð tungumálakunnátta í íslensku, ensku og pólskukunnátta er kostur.
- Færni í að koma frá sér efni í ræðu og riti.

Skráningar- og innheimtustjóri

Eining-löja leitar að öflugum starfsmanni í starf skráningar- og innheimtustjóra. Um er að ræða krefjandi og fjölbreytt starf á Akureyri.

Helstu verkefni

- Færsla og afstemming á bókhaldi félagsins.
- Innheimta og afstemming iðgjalda.
- Samskipti við félag og atvinnurekendur vegna iðgjalda.
- Samskipti við lögfræðinga félagsins vegna innheimtu.
- Yfirlestur og leiðréttingar á útsendu efni.
- Önnur tilfallandi verkefni.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Reynsla og þekking á bókhaldi.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi og/eða mikil starfsreynsla.
- Framúrskarandi samskiptahæfni, jákvætt viðmót og þjónustulund.
- Frumkvæði, sjálfstæði og skipulagshæfni.
- þekking á kjarasamningsmálum kostur.
- Góð tölvukunnátta og færni í meðferð talna.
- Góð tungumálakunnátta í íslensku, ensku og pólskukunnátta er kostur.
- Færni í að koma frá sér efni í ræðu og riti.
- Góð tungumálakunnátta í íslensku, ensku og pólskukunnátta er kostur.

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Ólafsdóttir hjá Møgnum, sigga@mognum.is

Sótt er um störfin á www.mognum.is

Umsóknnum um störfin þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Félagssvæði Einingar-löju nær frá Fjallabyggð að vestan til Grýtubakkahrepps að austan ásamt Hrísey og Grímsey. Félagið heldur úti öflugri þjónustu fyrir félagsmenn og leitast er við að tryggja þeim sem bestan aðgang að upplýsingum og þjónustu. Fjórtán starfsmenn starfa hjá félaginu á skrifstofum félagsins á Akureyri, Dalvík og í Fjallabyggð.



Umsóknarfrestur er til og með 15. september 2020



Píanóskóli Þorsteins Gauta

Óskar eftir að ráða píanókennara í hlutastarf vegna einkakennslu og / eða hópkennslu. Einnig forfallakennara.

Upplýsingar sendist á pianoskoli@gmail.com
eða síma 691 6980.

Embassy clerk

The Embassy of Japan seeks a capable, responsible and flexible person for the temporary position as a secretary. Starting on 19th of October 2020 (negotiable) until 31st of August 2021.

Requirements:

- Good assistant skills
- Language skills in English and Icelandic (both written and spoken)
- Proficient use of computer/internet
- Good research and analytical skills
- Good knowledge of Iceland
- Good communication skills

Deadline for application: 16th September, 2020

If interested, please send your CV and a short essay on Japan (less than 600 words), both in English to:

Embassy of Japan
Laugavegur 182, 105 Reykjavík
Tel: 510-8600
e-mail: japan@rk.mofa.go.jp

GÓÐAN DAGINN

Við leitum að fjölhæfu og framúrskarandi starfsfólki á vinnustaðinn okkar.

Móttaka og símaþjónusta

Við leitum að þjónustulíprum og jákvæðum einstaklingi í 50-60% starf, sem langar til að vera hluti af því neti sem við hjá Landsneti erum, nýtur þess að taka vel á móti fólki, veita því afbragðs þjónustu og vísa veginn um vinnustaðinn.

Viltu vita meira um hvað við gerum? Kíktu þá á www.landsnet.is og á samfélagsmiðlana okkar.

Starfs- og ábyrgðarsvið

- Móttaka gesta
- Símaþjónusta
- Umsjón póstmála
- Umsjón ferðabeiðna og bókana
- Skjalavarsla, skönnun og flokkun
- Undirbúningur funda og frágangur
- Ýmis tilfallandi verkefni í samráði við yfirmann

Hæfniskröfur

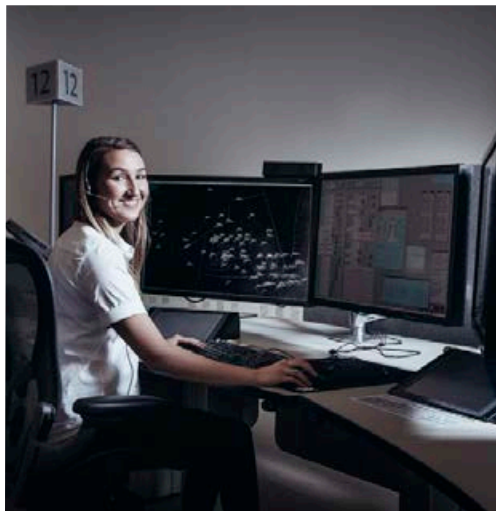
- Stúdentspróf eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af símaþjónustu og öðrum þjónustustörfum æskileg
- Framúrskarandi þjónustulund og vönduð framkoma
- Færni í samskiptum og jákvætt viðmót
- Skipulögð vinnubrögð
- Góð almenn tölvuþekking
- Gott vald á íslensku og ensku

Umsækjendur eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu Landsnets, www.landsnet.is.

Umsóknnum þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.

Umsóknarfrestur er til 14. september 2020. Hægt er að hafa samband við Ólaf Kára Júlíusson, mannauðssérfræðing, mannaudur@landsnet.is til að fá nánari upplýsingar.

VILT ÞÚ VERÐA HLUTI AF GÓÐU FERÐALAGI?



FRAMKVÆMDASTJÓRI ISAVIA ANS EHF.



Isavia ANS ehf. leitar að öflugum og reyndum leiðtoga til að stýra félaginu. Isavia ANS er nýtt dótturfélag Isavia sem sinnir flugleiðsöguþjónustu í innanlands- og alþjóðaflugi og þjónustar eitt stærsta flugleiðsögusvæðið yfir Norður - Atlantshafið. Starfsemi félagsins er mjög fjölbreytt og kallar á mikil alþjóðleg samskipti.

Leitað er að stjórnanda með mikla stjórnunarreynslu sem hefur að auki sýnt framúrskarandi árangur sem nýtist í almennum rekstri. Lögð er áhersla á framsýni og skilning á mikilvægi tæknilausna til að hámarka nýtingu þeirra tækifæra sem eru framundan í rekstri, flugi og flugleiðsögu á alþjóðavísu. Framkvæmdastjóri sér um að móta stefnu félagsins í samráði við stjórn og ber ábyrgð á daglegum rekstri.

Við leitum að öflugum leiðtoga í ábyrgðarmikið hlutverk stjórnanda sem leiðir metnaðarfullan hóp starfsmanna í alþjóðlegu umhverfi við að tryggja öruggar og hagkvæmar flugsamgöngur inn í framtíðina.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Leiðtogahæfni og forystuhugsun
- Framsýni, frumkvæði og skilningur á þróun tæknilausna
- Færni og geta í að koma frá sér máli í ræðu og riti
- Mjög góð enskukunnátta er skilyrði
- Reynsla af alþjóðasamskiptum

Umsóknir óskast fylltar út á www.isavia.is/atvinna
Umsóknarfrestur er til og með 20. september nk.

Nánari upplýsingar veitir Katrín S. Óladóttir,
framkvæmdastjóri Hagvangs; katrin@hagvangur.is.



Hjá Isavia starfar öflugur hópur fólks sem allt hefur það að markmiði að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra sem fara um flugvelli fyrir tækisins og íslenska flugstjórnarsvæðið.



ISAVIA

UMSÓKNARFRESTUR:
20. SEPTEMBER

UMSÓKNIR:
ISAVIA.IS/ATVINNA

Áratuga reynsla
í ráðningum

hagvangur.is



HAGVANGUR

Hjúkrunarfræðingar og sjúkraþjálfari



Mörk, hjúkrunarheimili – Hjúkrunarfræðingur óskast á næturvaktir

Starfshlutfall er samkomulag. Greitt er eftir kjarasamningi SFV og Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Nánari upplýsingar um starfið veitir Ragnhildur Hjartardóttir ragnhildur.hjartardottir@morkin.is eða í s: 560-1703

Mörk, hjúkrunarheimili – Sjúkraþjálfari óskast til starfa

Starfshlutfall og vinnutími er samkomulag. Greitt er eftir kjarasamningi SFV og Félags sjúkraþjálfara. Nánari upplýsingar um starfið veitir Heiðrún Helga Snæbjörnsdóttir heidrun.helga.snaebjornsdottir@morkin.is eða í s: 560-1711

Grund, hjúkrunarheimili – Hjúkrunarfræðingur á húsvaktir

Starfshlutfall er samkomulag. Greitt er eftir kjarasamningi SFV og Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigrún Faulk mussa@grund.is eða í s: 530-6188

Laus störf og nánari upplýsingar má finna á www.grund.is/storf



GRUND hjúkrunarheimili ♥ ÁS dvalar og hjúkrunarheimili ♥ MÖRK hjúkrunarheimili ♥ MÖRKIN íbúðir 60+ ♥ ÞVOTTAHÚS Grundar og Áss ehf.

Aðstoðarmanneskja tannlæknis

Tannlæknastofa í 108 Reykjavík óskar eftir starfskrafti í afleysingastarf með möguleika á framtíðarstarfi. Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Æskilegt er að hafa reynslu eða menntun á heilbrigðis-sviði og vera framfærin í mannlegum samskiptum.

Umsóknir sendast á gazoega@live.com fyrir 15. september.

Fást

Óskum eftir smið eða laghentum manni á verkstæði okkar.

Parf að vera röskur og geta unnið sjálfstætt. Um fjölbreytt og nákvæm vinnubrögð er að ræða.

Umsóknir sendist á netfangið jon@fast.is

SÉRFRÆÐISTARF á sviði endurhæfingar og lífeyrismála

Hefur þú brennandi áhuga á velferðar- og heilbrigðismálum?

Laust er til umsóknar starf sérfræðings á réttindasviði Tryggingastofnunar. Um er að ræða spennandi og krefjandi sérfræðistarf í matshópi á sviði endurhæfingar og lífeyrismála. Starfið byggir á frumkvæði og miklu og þéttu samstarfi í breiðum hópi sérfræðinga.

Um er að ræða 100% starf og eru laun samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst eða eftir nánara samkomulagi.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Mat, greining og úrvinnsla umsókna um endurhæfingarlífeyri.
- Samvinna í teymi fyrir mat á örorku, endurhæfingu og umönnunarpörf barna.
- Ráðgjöf, þjónusta og upplýsingamiðlun til viðskiptavina og samstarfsaðila.
- Þróun vinnuferla og rafrænnar þjónustu.
- Skráning og meðhöndlun tölfræðiupplýsinga.
- Önnur sérhæfð verkefni.

Hæfnikröfur

- Háskólamenntun á sviði heilbrigðis- eða félagsvísinda, s.s. hjúkrunarfræði, iðjupjálfunar, sjúkraþjálfunar og félagsráðgjafar.
- Framhaldsmenntun sem nýtist í starfi er kostur.
- Krafa um klíniska reynslu á sviði heilbrigðisþjónustu, t.d. á sviði endurhæfingar, geðverndar eða heilsugæslu.
- Mjög góð hæfni í greiningu, túlkun og framsetningu gagna.
- Þekking á flokkunarkerfum og matskvörðum í velferðar- og heilbrigðisþjónustu.
- Mjög gott vald á rituðu íslensku máli.
- Mjög góð samskiptahæfni, lausnamiðuð hugsun og frumkvæði.

Sótt er um starfið á www.starfatorg.is.

Umsóknarfrestur er til og með 14. september 2020

Nánari upplýsingar um starfið veita Herdís Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri réttindasviðs og Hólmfríður Erla Finnsdóttir, mannauðsstjóri í síma 560 4400.

Tryggingastofnun
Hlíðasmára 11 | 201 Kópavogur
Sími 560 4400 | tr@tr.is | tr.is



STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli

- Sviðslistakennari

Leikskólinn Lundaból

- Leikskólakennari

Krókamýri – heimili fatlaðs fólks

- Starfsmaður

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

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



Sjálfsbjörg

landssamband hreyfihamlaðra

FRAMKVÆMDASTJÓRI

Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra óskar að ráða framkvæmdastjóra.

Nánari upplýsingar um starfið má lesa á www.hagvangur.is. Upplýsingar veita Hlynur Atli Magnússon, hlynur@hagvangur.is og Katrín S. Óladóttir, katrin@hagvangur.is.

Umsóknarfrestur er til og með 10. september nk.

HAGVANGUR



MOSFELLSBÆR

Stjórnandi félagsþjónustu óskast á fjölskyldusvið

Fjölskyldusvið Mosfellsbæjar leitar að öflugum stjórnanda!

Mosfellsbær er ört stækkandi sveitarfélag þar sem áhugaverð verkefni eru daglegt viðfangsefni. Fjölskyldusvið auglýsir eftir stjórnanda félagsþjónustu Mosfellsbæjar. Um nýtt starfsheiti er að ræða og heyrir stjórnandi félagsþjónustu beint undir framkvæmdastjóra fjölskyldusviðs. Ábyrgð stjórnanda félagsþjónustu felst í að tryggja að þjónustan sé í samræmi við gildandi lög og reglur hverju sinni.

Stjórnandi ber ábyrgð á starfsfólki málaflokksins og fyrirkomulagi félagsþjónustu í samráði við framkvæmdastjóra sviðsins. Hann ber meðal annars ábyrgð á faglegu starfi, vinnubrögðum, uppbyggingu og skipulagi sinna málaflokka og rekstri þeirra.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

Sækja skal um starfið á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi, svo sem félagsráðgjöf eða sálfræði er skilyrði
- Meistarapróf sem nýtist í starfi, svo sem félagsráðgjöf eða sálfræði er skilyrði
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu og félagsþjónustu er skilyrði
- Reynsla af stjórnun á gerð og eftirfylgd rekstraráætlananna er skilyrði
- Hæfni til að setja fram mál í ræðu og riti á íslensku og ensku er skilyrði
- Góð alhliða tölvukunnátta, þekking á OneCRM og Navision er kostur
- Sjálfstæði, samvirkusemi og frumkvæði í starfi, er nauðsynlegt
- Hæfni til að tileinka sér nýjungar auk nákvæmni í vinnubrögðum er skilyrði
- Frarmúrskarandi samskiptafærni er skilyrði
- Ótvíræð leiðtogaþæfni er skilyrði

Umsóknarfrestur um starfið er til og með 20. september 2020.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigurbjörg Fjölfnisdóttir verkefnastjóri gæða- og þróunar á fjölskyldusviði í síma 525 6700. Um framtíðarstöðu er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Fjölskyldusvið leitar að félagsráðgjöfum

Ert þú félagsráðgjafi í leit að nýjum starfsvettvangi?

Fjölskyldusvið Mosfellsbæjar auglýsir tvær stöður félagsráðgjafa lausar til umsóknar. Annars vegar er um að ræða félagsráðgjafa í barnavernd og hins vegar í félagsþjónustu. Báðir aðilar sinna bakvöktum í heimilis- ofbeldis- og barnaverndarmálum í samræmi við gildandi lög og reglur sveitarfélagsins.

Félagsráðgjafi í barnavernd sinnir meðferð og vinnslu barnaverndarmála sem og eftirfylgd þeirra. Félagsráðgjafi í félagsþjónustu veitir ráðgjöf til einstaklinga sem leita til sviðsins, svo sem vegna atvinnuleysis, veikinda, fötlunar, öldrunar, húsnæðis-, fjárhags-, fjölskyldu- og áfengis- eða vímuefnavanda.

Mosfellsbær er öflugt og framsækið sveitarfélag þar sem virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja eru leiðarljós starfsmanna í daglegu starfi.

Umsóknarfrestur um starfið er til og með 20. september 2020.

Umsóknir skulu innihalda starfsferilskrá og kynningarbréf sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið. Nánari upplýsingar um störfni veita Sigurbjörg Fjölfnisdóttir verkefnastjóri gæða- og þróunar og Guðrún Marinósdóttir stjórnandi barnaverndar í síma 525 6700. Um framtíðarstöðu er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Sækja skal um störfni á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is



Alverk leitar að öflugum fólki

Alverk er metnaðarfullt og framsækið stjórnunarfyrirtæki í mannvirkjagerð með megináherslu á framkvæmdir og ráðgjöf. Fyrirtækið starfar að mestu sem stjórnunar, al- og/eða aðalverktaki.

Við horfum bjartsýn til næstu ára, verkefna- staða félagsins er góð, mörg spennandi verkefni í vinnslu og önnur í undirbúningi.

Okkur vantar góðan liðsauka. Umsækjendur þurfa að vera með reynslu af sambærilegum störfum, liprir í mannlegum samskiptum og með ríka þjónustulund.

Verkefnastjóri

Helstu verkefni

- Verkbáttastýring
- Framkvæmdaeftirlit
- Kostnaðargát/eftirlit
- Kostnaðargreiningar
- Þátttaka í hönnunar- og verkfundum
- Gerð verkáætla
- Þátttaka í rýnifundum tengdum verkefna- og gæðastjórnun

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í byggingatækni- og byggingaverkfræði
- Lönnmenntun á byggingasviði er kostur
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Gott vald á íslensku í rituðu og töluðu máli, ásamt góðri enskukunnáttu og kunnáttu í einu norðurlandamáli

Verkstjóri

Helstu verkefni

- Verkbáttastýring í samstarfi við verkefnastjóra
- Verkstjórn
- Skráning og utnumhald verkferla
- Þátttaka í verkfundum
- Þátttaka í rýnifundum tengdum verkefna- og gæðastjórnun

Menntunar- og hæfniskröfur

- Sveinspróf í húsasmíði, meistaraáráttindi æskileg
- Reynsla af sambærilegum störfum
- Sjálfstæð og öguð vinnubrögð
- Góð tölvufærni
- Gott vald á íslensku í rituðu og töluðu máli, ásamt góðri enskukunnáttu

Umsóknarfrestur er til og með 28. september nk. Umsóknum um störfin þarf að fylgja kynningarbréf ásamt ferilskrá, þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið. Umsóknir sendist á thorleifur@alverk.is.

Nánari upplýsingar veitir: Þorleifur Kristinn Árnason (thorleifur@alverk.is).

Píanóskóli Þorsteins Gauta

Óskar eftir að ráða píanókennara í hlutastarf vegna einkakennslu og / eða hópkennslu. Einnig forfallakennara.

Upplýsingar sendist á pianoskoli@gmail.com eða síma 691 6980.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

FRAMKVÆMDASTJÓRI

EKRAN ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA FRAMKVÆMDASTJÓRA

Við leitum að öflugum einstaklingi sem býr yfir þekkingu og reynslu til að leiða daglegan rekstur Ekrunnar í samræmi við stefnu og markmið fyrirtækisins. Hjá Ekrunni starfar samhentur hópur fólks sem leggur sig fram um að veita viðskiptavinum afbragðsþjónustu. Við bjóðum spennandi starf í traustu fyrirtæki sem sækir fram á kröfuhörðum markaði.

Hæfniskröfur

- Reynsla af stjórnunarstörfum
- Háskólagráða sem nýtist í starfi
- Reynsla af alþjóðlegum viðskiptum er kostur
- Góð íslensku- og enskukunnáttu, bæði í ræðu og riti
- Góð samstarfs- og samskiptahæfni

Helstu verkefni

- Ábyrgð á daglegum rekstri Ekrunnar
- Ábyrgð á að viðhalda góðu sambandi við viðskiptavini og birgja fyrirtækisins
- Fylgja og þróa stefnu félagsins
- Ábyrgð á áætlanagerð
- Stýra daglegri mannauðsstarfsemi í fyrirtækinu

Umsóknarfrestur er til **15. september nk.** Frekari upplýsingar um starfið veitir Hildur Erla Björgvinsdóttir, hildur.bjorgvinsdottir@1912.is. Tekið er við umsóknum á heimasíðu Ekrunnar www.ekran.is.

Greina skal frá fyrri störfum, menntun og reynslu sem umsækjandi telur að muni gagnast sér í starfi.

Ekran er öflug heildverslun sem þjónustar stóreldhús með dagleg aðföng. Við bjóðum fyrirtækjum heildarlausn í aðföngum þar sem breitt vöruúrval, traust afgreiðsla, sérþekking og persónuleg þjónusta eru í fyrirrúmi. Ekran er dótturfélag 1912.

Ekran

Ísloft- Blikk & Stálsmiðja ehf

Óskað er eftir málmíðnaðaramanni með góða reynslu í þunnmálms suðu á stáli, áli og ryðfr. stáli

Vinsamlega sendið umsókn á isloft@isloft.is



LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

Fjölskyldu- og barnamálasvið

- Liðsmenn í tímavinnu
- Stuðningsfjölskyldur fyrir fötluð börn

Grunnskólar

- Tölvuumsjónarmaður - Áslandsskóli
- Kennari í hlutastarf - Engidalsskóli
- Safnstjóri skólasafns - Engidalsskóli
- Skóla- og frístundaliði - Hvaleyrarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Lækjarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Skarðshlíðarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Víðistaðaskóli
- Skóla- og frístundaliði - Öldutúnsskóli

Íþróttamannvirki

- Sundlaugarvörður

Leikskólar

- Aðstoðarleikskólustjóri - Álfasteinn
- Deildarstjóri - Álfasteinn
- Leikskólakennari - Álfasteinn
- Leikskólakennari - Hamravellir
- Leikskólakennari - Hlíðarberg
- Leikskólakennari - Hlíðarendi
- Deildarstjóri - Hraunvallaleikskóli
- Leikskólakennari - Hraunvallaleikskóli
- Sérkennslustjóri - Norðurberg
- Sérkennslustjóri - Tjarnarás

Málefni fatlaðs fólks

- Starfsmaður í skammtímadvöl - Hnotuberg
- Þroskaþjálfari - Erluás

Mennta- og lýðheilsusvið

- Dagvistar- og innritunarfulltrúi

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

Nánar á hafnarfjordur.is



Dýralæknaþjónusta í dreifðum byggðum á Austurlandi Samningar lausir til umsóknar

Matvælastofnun auglýsir eftir sjálfstætt starfandi dýralæknum til að taka að sér almenna dýralæknaþjónustu og bráðaþjónustu í dreifðum byggðum á Austurlandi. Markmiðið er að tryggja dýraeigendum nauðsynlega almenna þjónustu og bráðaþjónustu við dýr á landssvæðum þar sem fjöldi dýra er takmarkaður og/eða verkefni dýralækna af skornum skammti.

Starfið felur í sér að gegna dýralæknaþjónustu fyrir búfé og gæludýr á Austurlandi og að taka að sér tiltekin störf fyrir Matvælastofnun. Samningar gilda frá og með 1. desember 2020 til og með 30. apríl 2025.

Um þjónustusvæði 7 er að ræða sem hjúpar Fljótsdalshérað, Fljótsdalshrepp, Borgarfjarðarhrepp, Seyðisfjarðarkaupstað, Fjarðarbyggð, Fáskrúðsfjörð, Stöðvarfjörð og Djúpvogshrepp.

Umsóknir skulu sendar í tölvupósti á netfangið starf@mast.is merktar "Dýralæknir – þjónustusvæði 7", ásamt starfsferilskrá, prófskírteinum og kynningarbréfi. Umsóknarfrestur er til og með **28. september 2020**.

Nánari upplýsingar um samninginn er að finna á vef Matvælastofnunar: www.mast.is.

Sérfræðingar í geðlækningum



Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins auglýsir eftir sérfræðingum í geðlækningum.

Um er að ræða þrjú tímabundin störf til eins árs til að styrkja geðheilbrigðisþjónustuna á höfuðborgarsvæðinu og til að þjóna landsbyggðinni með fjarþjónustu og heimsóknum.

Starfshlutfall er 80-100%.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. október eða eftir nánara samkomulagi. Möguleiki er á sveigjanleika m.t.t. starfsstöðvar.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Vinna við geðlæknisráðgjöf og meðferð
- Viðtöl á starfsstöðvum eða heimavítjanir
- Umsjón með geðlæknis- og geðlyfjameðferð skjólstæðinga
- Þátttaka í ráðgjöf og fræðslu til starfsmanna
- Fræðsla til notenda og aðstandenda
- Veita þjónustu sem þörf er á hverju sinni
- Samvinna við starfsfólk geðheilsuteyma, heilsugæslustöðva, þjónustustöðva, geðsviðs Landspítala og annarra stofnana

Hæfnikröfur

- Íslenskt sérfræðileifyi í geðlækningum
- Reynsla af vinnu í samfélagsgeðþjónustu er kostur
- Reynsla af uppbyggingu og þróun nýrrar þjónustu er kostur
- Breið þekking og reynsla í geðlækningum
- Reynsla af vinnu í heilsugæslu er kostur
- Breið þekking og reynsla í geðlækningum
- Reynsla af vinnu í geðendurhæfingu er kostur
- Hæfni og áhugi á teymis- og verkefnavinnu
- Jákvæðni, sveigjanleiki og lipurð í samskiptum
- Góð íslenskukunnátta er nauðsynleg

Umsóknarfrestur er til og með 14.09.2020

Nánari upplýsingar veitir Sigurður Örn Hektorsson
sigurdur.orn.hektorsson@heilsugaeslan.is
821-2218



Erum við
að leita að þér?



Sjá nánar á www.heilsugaeslan.is undir laus störf og www.starfatorg.is

ráðum
ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

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



TVÖ STÖRF SÉRFRÆÐINGA HJÁ LYKLI FJÁRMÖGNUN

Lykill leitar að tveimur öflugum sérfræðingum til að taka þátt í að móta nýja framtíð í fjármálaþjónustu. Við leitum að einstaklingum með brennandi áhuga á starfsemi fjármálafyrirtækja ásamt metnaði til að takast á við fjölbreytt og krefjandi úrlausnarefni. Ef þú býrð yfir sjálfstæði og frumkvæði ásamt framúrskarandi samskiptahæfileikum þá hvetjum við þig til að sækja um starfið.

SÉRFRÆÐINGUR Í ÁHÆTTUSTÝRINGU

Helstu verkefni og ábyrgð

- Þróun og viðhald á líkönum, meðal annars vegna útlánaáhættu og markaðsáhættu
- Þátttaka í innramatsferli og gerð álagsprófa
- Þátttaka í að móta og viðhalda stefnum og ferlum
- Upplýsingagjöf innanhúss og til ytri aðila

Hæfniskröfur

- Menntun og starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Afburða greiningarhæfni og færni við úrvinnslu og framsetningu gagna
- Reynsla af forritun og gagnagrunnvinnslu er kostur
- Framúrskarandi hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veitir Brynjar Harðarson, forstöðumaður áhættustýringar, brynjarh@lykill.is

LÖGFRÆÐINGUR

Helstu verkefni og ábyrgð

- Alhliða lögfræðiþjónusta fyrir félagið
- Ábyrgðaraðili á grundvelli laga um aðgerðir gegn peningabætti og fjármögnun hryðjuverka
- Þátttaka í þróun á vörum Lykils
- Samskipti við opinbera aðila og viðskiptavinum

Hæfniskröfur

- Starfsreynsla sem nýtist í starfi
- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði
- Lögmansréttindi eru æskileg
- Framúrskarandi hæfni til að tjá sig í ræðu og riti á íslensku og ensku

Nánari upplýsingar um starfið veitir Árni Huldar Sveinbjörnsson, sviðsstjóri viðskiptasviðs, arni@lykill.is

Sótt er um störf í gegnum umsóknarvef TM, sem fer með umsjón umsókna sem móðurfélag Lykils, á umsokn.tm.is

Umsóknarfrestur er til og með 13. september 2020.

Lykill er dótturfélag TM og býður fjölbreytta fjármögnunarþjónustu til einstaklinga og fyrirtækja. Áhersla er lögð á að tryggja viðskiptavinum skjóta þjónustu, hagstæð kjör og öryggi í viðskiptum.

Hjá Lykli starfar hópur kvenna og karla með fjölbreytta menntun, starfsreynslu og áhugamál. Það er Lykli sérstakt kappsmál að skapa lífandi og kraftmikið starfs- umhverfi og vera aðlaðandi vinnustaður fyrir hæfileikaríkt og metnaðarfullt fólk.



Lykill | Síðumúla 24 | 108 Reykjavík | lykill.is | lykill@lykill.is | 540 1700

RÁÐGJÖF

RÁÐNINGAR

RANNSÓKNIR



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

intellecta

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



Stjórnarráðsfulltrúi Forsætisráðuneytið

Forsætisráðuneytið auglýsir laust til umsóknar starf stjórnarráðsfulltrúa á skrifstofu yfirstjórnar. Um er að ræða áhugavert og fjölbreytt starf í krefjandi starfsumhverfi þar sem reynir á skipulagningu, frumkvæði og vönduð vinnubrögð.

Skrifstofa yfirstjórnar fer með málefni ríkisstjórnar og ríkisráðs, lög um Stjórnarráð Íslands, samskipti við Alþingi og forseta Íslands, alþjóðasamskipti forsætisráðuneytisins, þjóðartákn og orður, upplýsingagjöf til almennings og fjölmiðla. Þá ber skrifstofan einnig ábyrgð á skjalasafni ráðuneytisins og málaskrá þess.

Starfssvið

Starfið felst meðal annars í aðkomu að undirbúningi ríkisstjórnarfunda og ríkisráðsafgreiðslna, öflun upplýsinga og gagna, svörun erinda, skráningu og frágangi mála í málaskrá ráðuneytisins, þátttöku í undirbúningi ýmissa viðburða ásamt öðrum almennum skrifstofu- og ritarastörfum og afleysingum innan ráðuneytisins.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Reynsla af sérhæfðum skrifstofu- og ritarastörfum er æskileg
- Sveigjanleiki og færni til að vinna undir álagi
- Góð tölvufærni og þekking á helstu Office365 forritum
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli
- Þjónustulund ásamt færni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Þekking á opinberri stjórnsýslu er æskileg

Ráðuneytið hvetur karla jafnt sem konur til að sækja um. Um launakjör fer eftir kjarasamningi fjármálaráðherra og Félags háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins.

Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið í gegnum Starfatorg. Með umsókn skal fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðum umsóknar og hvernig umsækjandi uppfyllir hæfniskröfur. Umsóknir skulu berast eigi síðar en 18. september nk. Tekið er fram að umsóknir geta gilt í 6 mánuði, sbr. reglur nr. 1000/2019 um auglýsingar lausra starfa. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Nánari upplýsingar um starfið veitir:
Ágúst Geir Ágústsson skrifstofustjóri
á skrifstofu yfirstjórnar í síma 545 8400.

Stjórnarráð Íslands
Forsætisráðuneytið

Traust og
fagleg þjónusta

 **HAGVANGUR**
hagvangur.is

Sérfræðingar í ráðningum

Við finnum rétta starfsmanninn fyrir þig



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST
Ráðningar

www.fastradningar.is

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



Forstöðumaður skrifstofu skilavalds

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða öflugan og traustan einstakling í starf forstöðumanns skrifstofu skilavalds á sviði fjármálastöðugleika. Viðkomandi heyrir beint undir seðlabankastjóra við framkvæmd verkefna skilavalds.

Í kjölfar gildistöku nýrra laga nr. 70/2020 um skilameðferð lánastofnana og verðbréfafyrirtækja er Seðlabanki Íslands fallið skilavald, þ.e. stjórnábyrgð, til að grípa til aðgerða og sinna undirbúningi og framkvæmd skilameðferðar lánastofnana og verðbréfafyrirtækja. Markmið laganna er að varðveita fjármálastöðugleika og lágmarka neikvæðar afleiðingar fjármálaáfalla með því að vernda tryggðar innstæður og fjárfesta eignir viðskiptavina og nauðsynlega starfsemi fyrirtækja og lágmarka hættu á að veita þurfi fjárframlög úr ríkissjóði. Af því tilefni er sett á fót skrifstofa skilavalds innan Seðlabankans. Til að tryggja þekkingu og skilvirkni við störf skrifstofunnar er hún staðsett á sviði fjármálastöðugleika, en skrifstofan er sjálfstæð í þeim störfum sem tengjast verkefnum skilavalds og heyrir í þeim tilvikum undir seðlabankastjóra.

Fjármálastöðugleikasvið er eitt af sjö kjarnasviðum Seðlabanka Íslands. Sviðið fylgist með þróun fjármálakerfisins bæði hér á landi og erlendis, styrk þess og skilvirkni og áhrifum efnahagslegra þátta á kerfið í heild sinni. Meginviðfangsefni sviðsins er greining á áhættu í fjármálakerfinu og þátttaka í mótun varúðarreglna fyrir fjármálakerfið. Sviðið tekur einnig þátt í stefnumótun um uppbyggingu og markmið fjármálakerfisins, mótun varúðartækja og umgjörð fjármálastöðugleika á Íslandi.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ber ábyrgð á uppbyggingu og þróun skrifstofu skilavalds í samræmi við lög nr. 70/2020 um skilameðferð lánastofnana og verðbréfafyrirtækja.
- Stýrir og leiðir skrifstofu skilavalds Seðlabanka Íslands.
- Ber ábyrgð á gerð skilaáætlana, undirbúning og gerð tillagna að ákvörðunum um lágmarkskröfur um eiginfjárgrunn lánastofnana og verðbréfafyrirtækja og yfirferð virðismats.
- Gerir tillögur að ákvörðunum um beitingu skilaúrræða og skilaheimilda.
- Byggir upp sterka liðsheild sérfræðinga.
- Tekur þátt í alþjóðlegu samstarfi á sviði skilavalds og ber ábyrgð á samskiptum við og upplýsingagjöf til alþjóðlegra eftirlitsaðila á því sviði.

Hæfnikröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Sterkir leiðtogahæfileikar og viðtæk stjórnunarreynsla.
- Viðtæk reynsla og þekking á fjármálakerfinu og fjármálamörkuðum.
- Metnaður til að setja á fót og sinna daglegri starfsemi skrifstofu skilavalds og undirbúningi ákvörðunartöku.
- Yfirgripsmikil greiningarfærni og þekking á efnahagsreikningi lánastofnana og verðbréfafyrirtækja.
- Reynsla og þekking af opinberri stjórnábyrgð er kostur.
- Gott vald á íslensku og ensku og færni til að tjá sig í ræðu og riti.
- Færni í mannlegum samskiptum og árangursríkri teymisvinnu.
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri í starfi.

Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar veita Haukur C. Benediktsson, framkvæmdastjóri á sviði fjármálastöðugleika, (haukur.c.benediktsson@sedlabanki.is) og Íris Guðrún Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðs, (iris.g.ragnarsdottir@sedlabanki.is).

Sótt er um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.sedlabanki.is og er umsóknarfrestur til og með 15. september 2020. Með umsókn um störf þarf að fylgja ferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi til að gegna starfinu rökstudd.

Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans. Laun greiðast samkvæmt kjarasamningi samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Umsóknir gilda í sex mánuði og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vakin er athygli umsækjenda á því að um ráðningarferlið gilda m.a. stjórnábyrgð nr. 37/1993, upplýsingalög nr. 140/2012 og lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins nr. 70/1996.



JAFNLAUNAVOTTUN
2019 - 2022



STRÁ



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

www.stra.is

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 sérfræðis- og stjórnunarstöðum.



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningaráþjónustu 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 áralöng 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 persónuleikabætti 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 starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

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

Löggildingarnámskeið fyrir mannvirkjahönnuði

Námskeið fyrir mannvirkjahönnuði, sem óska löggildingar Mannvirkjastofnunar til að gera aðal- og séruppdrætti sbr. ákvæði 25. og 26. gr. laga um mannvirki nr. 160/2010, verður haldið í nóvember 2020 og verður námskeiðið í fjarkennslu. Opnað verður fyrir fyrirlestra mánudaginn 2. nóvember og verða þeir opnir til og með 21. nóvember. Námskeiðinu lýkur með staðbundnu rafrænu prófi laugardaginn 21. nóvember, (allar dagsetningar eru settar fram með fyrirvara um breytingar).

Námskeiðsgjald er 95.000.- kr. og 60.000.- kr. fyrir þá sem sækja námskeiðið til endurmenntunar án prófs.

Umsókn fer fram á vef IDUNNAR- fræðsluseturs <https://www.idan.is/> ásamt fylgigögnum eigi síðar en mánudaginn 12. október 2020.

Fylgigöng eru:

- 1) afrit af prófskírteini umsækjanda
- 2) vottorð frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti um réttindi til starfsheitis
- 3) vottorð/um 3 ára starfsreynslu, sbr. 1. mgr. 26. gr. laga um mannvirki

Nánari upplýsingar í síma 590 6400.

Húsnæðis- og mannvirkjastofnun.
Borgartúni 21,
101 Reykjavík.

ÚTBOÐ



21250 – FORVAL UM HÖNNUN OG BYGGINGU BÍLASTÆÐA- OG TÆKNIHÚSS NÝS LANDSPÍTALA VIÐ HRINGBRAUT (ALÚTBOÐ)

Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir umsóknum um þátttökurétt í lokuðu alútboði á fullnaðarhönnun og byggingu bílastæða- og tækni húss (BT), sem verður hluti af nýjum Landspítala við Hringbraut í Reykjavík (sjá www.nlsh.is). Er stærð byggingarinnar áætluð um 19.500 fermetrar sem skiptast á 8 hæðir, þar af 3 hæðir neðanjarðar. Fjöldi bílastæða samkvæmt tillögnum eru um 550. Forvalið er opið öllum hæfum umsækjendum og er auglýst á Evrópska efnahagssvæðinu samkvæmt 4. mgr. 23. gr. laga um opinber innkaup. Að loknu forvali mun verkkaupi velja fimm (5) fyrirtæki úr hópi hæfra umsækjenda til þátttöku í lokuðu útboði.

Þeir fyrirvarar eru gerðir strax í upphafi að útboð á verkinu muni þá aðeins fara fram að verkefninu verði tryggð fjármögnun á fjárlögum og alútboðið hljóti samþykki Samstarfsnefndar um opinberar framkvæmdir í samræmi við lög um skipan opinberra framkvæmda nr. 84/2001. Forval þetta er án skuldbindingar fyrir verkaupa hvenær verkefnið verður boðið út og þá í hvaða áföngum. Niðurstöður forvalsins skulu gilda í 6 mánuði eftir að þær liggja fyrir. Kynningarfundur fyrir þátttakendur verður á forvalstíma.

Nánari upplýsingar er að finna í rafrænu útboðskerfi Ríkiskaupa, <https://tendsign.is/>
Leiðbeiningar:
https://www.ríkiskaup.is/is/innkaup_og_utbod/upp-lysingar-fyrir-bjodendur/skil-a-tilbodum-tendsign



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

RÍKISKAUP



Við leitum að fjármálastjóra



Samgöngustofa leitar að fjármálastjóra stofnunarinnar

Fjármálastjóri ber ábyrgð á vinnu við fjárhagslegan rekstur, áætlanagerð, reikningshald, uppgjör, innra eftirlit og gjaldskrá stofnunarinnar. Í starfinu felst einnig regluleg skýrslugerð til framkvæmdastjórnar og forstjóra auk samskipta við Samgöngu- og sveitastjórnarráðuneytið, Ríkisendurskoðun og Fjársýslu ríkisins.

Fjármálastjóri fer með faglega forystu og verkstjórn á daglegum verkefnum fjármáladeildar og aðstoðar við samningagerð og önnur fjármálatengd verkefni. Fjármálastjóri fer með mannaforráð fjármáladeildar og vinnur náið með forstjóra stofnunarinnar, sem er næsti yfirmaður. Starfshlutfall er 100%.



Umsóknarfrestur er til 15. sept. 2020

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

Upplýsingar um Samgöngustofu má finna á samgongustofa.is

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði fjármála, líkt og viðskiptafræði, rekstrarfræði eða sambærileg menntun.
- Þekking á opinberum fjármálum er skilyrði.
- Góð þekking á Navision bókhaldskerfi er kostur.
- Haldgóð reynsla af fjármálastjórnun og víðtæk fjármálaþekking.
- Góð tölvukunnátta er skilyrði og áhugi og ástríða gagnvart Excel er mikill kostur.
- Jákvæðni og færni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, skipulögð og nákvæm vinnubrögð og sjálfstæði í starfi.

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

Ármúli 2 | 108 Reykjavík | Sími 480 6000

Samgöngustofa

HÁALEITISBRAUT
= 12 =

Til leigu 192.3 m² húsnæði við bensínstöð Atlantsolíu Háaleitisbraut 12. Húsnæðið er á tveimur hæðum, hæð 93.8 m² og kjallari/geymslur 98.5 m² og er tilvalið fyrir margskonar þjónustu eða rekstur.

ALLAR FYRIRSPURNIR SENDIST Á LEIGA@ATLANTSOLIA.IS FYRIR 20. SEPTEMBER.



KÓPAVOGSBRAUT
= 115 =

Til leigu 77 m² húsnæði við bensínstöð Atlantsolíu Kópavogsbraut 115. Húsnæðið er á tveimur hæðum og hefur áður hýst veitingasölu og söluturn en er tilvalið fyrir margskonar þjónustu eða rekstur.

ALLAR FYRIRSPURNIR SENDIST Á LEIGA@ATLANTSOLIA.IS FYRIR 20. SEPTEMBER.



Aðstoðarmanneskja tannlæknis

Tannlæknastofa í 108 Reykjavík óskar eftir starfskrafti í afleysingastarf með möguleika á framtíðarstarfi. Um er að ræða 100% starfshlutfall.

Æskilegt er að hafa reynslu eða menntun á heilbrigðis-sviði og vera framfærin í mannlegum samskiptum.

Umsóknir sendast á gazoega@live.com fyrir 15. september.



Til leigu

Ránargata 21 í Reykjavík

Ný uppgerð 114 m² hæð með 4 svefnherbergjum. Laus strax. Leiga. 290.000 kr á mánuði.

Upplýsingar veitir sigdridursigurjons@simnet.is

Skipulagsauglýsing



Samkvæmt 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi breytingu á deiliskipulagi:

Breyting á deiliskipulagi Látrabjargs.

Auglýst er tillaga að breyttu deiliskipulagi Látrabjargs, breytt lega Örlygshafnarvegur um Hvallátur. Breytingin fjallar um breytta legu Örlygshafnarvegur á um 2 km kafla suður fyrir Hvallátur.

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýstar tillögur að eftirfarandi breytingum á aðal-skipulagi Vesturbyggðar 2006-2018.

Breyting á aðalskipulagi Aðalskipulagi Vesturbyggðar 2006-2018 vegna breyttrar legu Örlygshafnarvegur um Hvallátur.

Breytingin fjallar um breytta legu Örlygshafnarvegur á um 2 km kafla suður fyrir Hvallátur.

Tillögurnar liggja frammi á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, frá og með mánuðeginum 7. september til 19. október 2020 og er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbyggðar, www.vesturbyggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til 19. október 2020.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Vesturbyggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfirði. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Virðingarfyllt,
Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita að þér?



FRAMKVÆMDASJÓÐUR FERÐAMANNASTAÐA AUGLÝSIR EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI FYRIR ÁRIÐ 2021

Framkvæmdasjóður ferðamannastaða fjármagnar framkvæmdir á ferðamannastöðum og ferðamannaleiðum í eigu eða umsjón sveitarfélaga og einkaaðila.

Sjóðnum er heimilt að fjármagna framkvæmdir er snúa að:

- Öryggi ferðamanna.
- Náttúruvernd og uppbyggingu.
- Viðhaldi og verndun mannvirkja og náttúru.
- Fjármögnun undirbúnings- og hönnunarvinnu sem er nauðsynleg vegna áðurgreindra framkvæmda.

Sjóðnum er ekki heimilt að:

- Bera rekstrarkostnað af mannvirkjum og vegna náttúruverndarsvæða eða annarra ferðamannastaða.
- Fjármagna framkvæmdir sem eru á landsáætlun um uppbyggingu innviða til verndar náttúru og menningarsögulegum minjum.

Gæði umsókna

Umsækjendur eru hvattir til að kynna sér vel þau lög og reglur sem um sjóðinn gilda og vanda umsóknir sínar í hvívetna. Umsækjendum er bent á að kynna sér gæðaviðmið sjóðsins sbr. gæðamatsblað ásamt frekari upplýsingum sem finna má á heimasíðu Ferðamálastofu www.ferdamalastofa.is/umsoknir.

Hvar ber að sækja um

Umsóknum skal skilað rafrænt í gegnum þjónustugátt Ferðamálastofu, www.ferdamalastofa.is. Þar er einnig að finna frekari upplýsingar um sjóðinn, skilyrði lánveitinga og umsóknarferlið.

Umsóknarfrestur

Umsóknartímabil er frá og með 8. september til kl. 12:00 á hádegi þann 6. október. Umsóknir sem berast eftir þann tíma koma ekki til álita.

ATH! Breytt umsóknartímabil.



AUGLÝSING

um framlagningu kjörskráa vegna kosninga til sveitarstjórnar og heimastjórna í sameinuðu sveitarfélagi Djúpavogshrepps, Borgarfjarðarhrepps, Fljótshárhéraðs og Seyðisfjarðarkaupstaðar þann 19. september 2020.

Boðað hefur verið til kosninga til sveitarstjórnar og heimastjórna í sameinuðu sveitarfélagi Djúpavogshrepps, Borgarfjarðarhrepps, Fljótshárhéraðs og Seyðisfjarðarkaupstaðar þann 19. september 2020.

Kjörskrár vegna kosninganna skulu lagðar fram almenningi til sýnis eigi síðar en miðvikudaginn 9. september 2020 á skrifstofu hlutaðeigandi sveitarstjórnar eða öðrum hentugum stað sem viðkomandi sveitarstjórn auglýsir. Kjörskrár liggja frammi á almennum skrifstofutíma til kjördags.

Athugasemdum við kjörskrár skal koma á framfæri við hlutaðeigandi sveitarstjórn eins fljótt og unnt er og skal sveitarstjórn þegar taka til meðferðar athugasemdir og gera viðeigandi leiðréttingar. Leiðréttingar má gera fram á kjördag en athygli er vakin á því að óheimilt er að breyta kjörskrá ef tilkynning um nýtt lögheimili barst Þjóðskrár Íslands ekki fyrir 29. ágúst 2020.

Þetta auglýsist hér með samkvæmt 8. gr. laga um kosningar til sveitarstjórna, nr. 5/1998, með síðari breytingum.

Dómsmálaráðuneytinu, 5. september 2020.

Stjórnarráð Íslands
Dómsmálaráðuneytið

GIMLI

FASTEIGNASALA

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



Halla
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
659 4044



Ólafur
Sölu- og
markaðsstjóri
690 0811



Ellert
Lögg. fast.
661 1121



Sigþór
Lögg. fast.
899 9787



Hafrún
Lögg. fast.
848 1489



Bárður
Sölustjóri
896 5221



Elín Urður
Lögg. fast.
690 2602



Elín Rósa
Lögg. fast.
773 7126



Lilja
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
820 6511

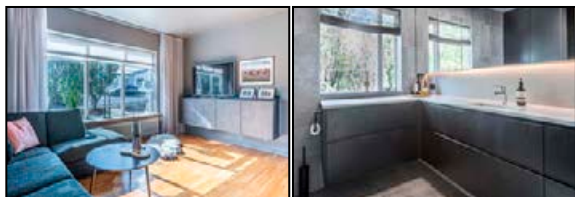


Kristján
Viðskiptafr./
Lögg. fast.
691 4252

GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI GIMLI

PRODOMO

FASTEIGNASALA



HÁHOLT 3 - KEFLAVÍK

Fallegt sex herbergja einbýlishús á pöllum með sér íbúð ásamt 50 fm bílskúr að Háholti 3 í Keflavík. GÓÐIR TEKJUMÖGULEIKAR þar sem hægt er að leigja út hluta eignarinnar þ.e. neðri pall þar sem öll aðstaða er fyrir hendi. Frábær staðsetning þar sem stutt er í skóla, leikskóla, íþróttamannvirki sem og flesta þjónustu.

Verð: 66.9 millj.

Alla nánari upplýsingar veitir Lilja Valþórsdóttir, Löggiltur fasteignasali í síma 420-4030 / 860-6886 eða lilja@prodomo.is

EIGNAMIDLUN

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

Einbýlishús í Skerjafirði óskast – gjarnan á sjávarlóð

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 350 fm einbýlishúsi í Skerjafirði – gjarnan á sjávarlóð. Sterkar greiðslur í boði.

Einbýlishús í Fossvogi óskast

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 350 fm einbýlishúsi í Fossvogi. Sterkar greiðslur í boði.

Parhús, raðhús eða einbýlishús í Vesturborginni óskast

Traustur kaupandi hefur beðið okkur að útvega 200-300 fm parhús, raðhús eða einbýlishús í Vesturborginni.



Sverrir Kristinsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 861 8514
sverrir@eignamidlun.is



Skúlagata 40 – fyrir 60 ára og eldri



Skúlagata 40 – fyrir 60 ára og eldri. Einstakt útsýni. Virkilega falleg 2ja herbergja íbúð á 7. hæð með stórbrotnu útsýni allt til Snæfellsjökuls. Íbúðin skiptist í bjarta stofu, opið eldhús, sjónvarpshol, baðherb og rúmgott hjónaherb. Þvottahús innan íbúðar og stæði í bílageymslu ásamt mikilli sameign, m.a. veislusalur, líkamsrækt o.fl. Aðgengi að þjónustu á Vitatorgi. **Opið hús á morgun sunnudag frá kl. 17:00 – 18:00.**

Frekari upplýsingar veitir Sigríður Lind sími 899-4703 & Finnþógi sími 895-1098. Sjá nánar á www.heimili.is

Grensásvegur 3 • 108 Reykjavík • Sími 530 6500



STAKFELL

FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



DALBREKKA 4-6, 200 KÓPAVOGI

2.129 FM. NÝTT ATVINNUHÚSNÆÐI
MEÐ BÍLAGEYMSLU. STAÐSETNING
HÚSSINS HEFUR GRÍÐALEGA MIKIÐ
AUGLÝSINGARGILDI

Til sölu eða leigu

Dalbrekka 4 - 6 í Kópavogi. Atvinnuhúsnæði á besta stað í Kópavogi. Glæsilegt 2.129 fermetra atvinnuhúsnæði á fimm hæðum ásamt bílakjallara með 36 bílastæðum að Dalbrekku 4 - 6 í Kópavogi. Um er að ræða nýbyggingu sem samanstendur af verslunarhúsnæði á jarðhæð og skrifstofum á 2. til 5. hæð hússins, hver hæð um 450 m². Heildareigninni verður skilað fullbúinni að utan og fohheldri að innan. Til afhendingar nú þegar. Hægt að innrétta húsið á margvíslegan hátt.

NÁNARI UPPLÝSINGAR:



Þorlákur Ómar Einarsson
Löggiltur fasteignasali
GSM 820 2399
thorlukur@stakfell.is

MIKLABORG



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



Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931



Kjartan I. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



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



Friðjón Ó. Magnúss.
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704



Guðrún D. Valdimars
aðst. fasteignasala
Sími: 899 6551



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali



OPIÐ HÚS
í dag laugardag 5. sept. kl. 15 - 17
Eigandi á staðnum S: 892-1938

Hvammstraug 3
276 Kjósahreppur

Fallegt 45 fm sumarhús í landi Hállss

- Kyrrlátt svæði, hús umvafið gróðri
- Heitt og kalt vatn
- Tvö svefnherbergi
- Heitur pottur, stór verönd
- Frábært útsýni yfir Hvalfjörðinn

Verð: **24,5 millj.**

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

OPIÐ HÚS
í dag laugardag 5. sept kl. 14:30 - 15

Fróðengi 6
112 Reykjavík

Falleg 4-5 herbergja íbúð sem tekur vel á móti þér

- Þrjú svefnherbergi, rúmlegt sjónvarphol
- Fallegar stofur með útgengt á 9 fm útsýnis svalir
- Þvottahús/geymsla innan
- Merkt stæði á bílaplani

Verð: **49,9 millj.**

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

NÝTT Í SÖLU

Lundur 6
200 Kópavogur

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 6. sept milli kl. 13:00 - 13:45

Glæsileg 107,1 fm 3ja herb. íbúð á 1. hæð

- Rúmgott alrými, útgengi á svalir með svalalokun og þaðan út á stóra timburverönd
- Svalalokun og rúmgóður sólpallur í suðvestur
- Viðhaldslítið lyftuhús, einangrað og klætt að utan
- Gólfhiti
- Gott stæði í bílageymslu

Verð: **64,9 millj.**

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

OPIÐ HÚS
sunnudaginn 6. sept. kl. 14:30 - 15

Urriðakvísl 12
110 Reykjavík

Glæsilegt 2 hæða einbýli með bílskúr

- Stæði fyrir 7 bíla í innkeyrslu með snjóbræðslu
- 4 svefnherbergi
- Stofa með útgengt út í garð
- Stór vel hirtur garður með gróðurhúsi
- Frábær staðsetning

Verð: **99,9 millj.**

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

NÝTT Í SÖLU

Lundur 6
200 Kópavogur

OPIÐ HÚS
mánudaginn 7. sept. kl 17:30 - 18

Klukkuberg 33
220 Hafnarfirði

Falleg útsýnisíbúð 2ja herbergja

- Stórir stofugluggar niður í gólf
- Útgengt úr stofu út á sérafnota pall
- Eldhús og bað endurnýjða
- Frábær staðsetning

Verð: **32,9 millj.**

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

NÝTT Í SÖLU

Lundur 6
200 Kópavogur

OPIÐ HÚS
mánudaginn 7. sept. kl 17:30 - 18

Klukkuberg 33
220 Hafnarfirði

Falleg útsýnisíbúð 2ja herbergja

- Stórir stofugluggar niður í gólf
- Útgengt úr stofu út á sérafnota pall
- Eldhús og bað endurnýjða
- Frábær staðsetning

Verð: **32,9 millj.**

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

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

569 7000
www.miklaborg.is

PERLA VIÐ ELLIÐAÁRVOGINN VOGABYGGÐ



OPIÐ HÚS
Sunnudaginn
6. september
kl. 13:00 - 14:00



2ja - 5 herbergja íbúðir við Skektuvog 2 - 6

Skektuvogur 2 (203)

Herbergi	4ja
Stærð	132,9 fm
Verð	66,9 m

4ra

Skektuvogur 2 (301)

Herbergi	3ja
Stærð	127,7 fm
Verð	63,9 m

3ja



Skektuvogur 6 (106)

Herbergi	3ja
Stærð	94 fm
Verð	53,9 m

3ja

Skektuvogur 6 (208)

Herbergi	3ja
Stærð	140,6 fm
Verð	67,9 m

3ja



Nýtt hverfi Vogabyggð

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Vandaðar íbúðir á frábæru verði
- Miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
- Perla við Elliðaárvoginn
- 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 haust 2020

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



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



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



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
sími: 778 7272
axel@miklaborg.is



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



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is



Kjartan I. Guðmunds
vfr. og aðst. fasteignasali
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is

TRAUSTUR
BYGGINGARADILI SÍÐAN
1998



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

Nýr áfangi í sölu
Mikið úrval 2-4 herbergja íbúða á 40-65 milli.

102 Reykjavík

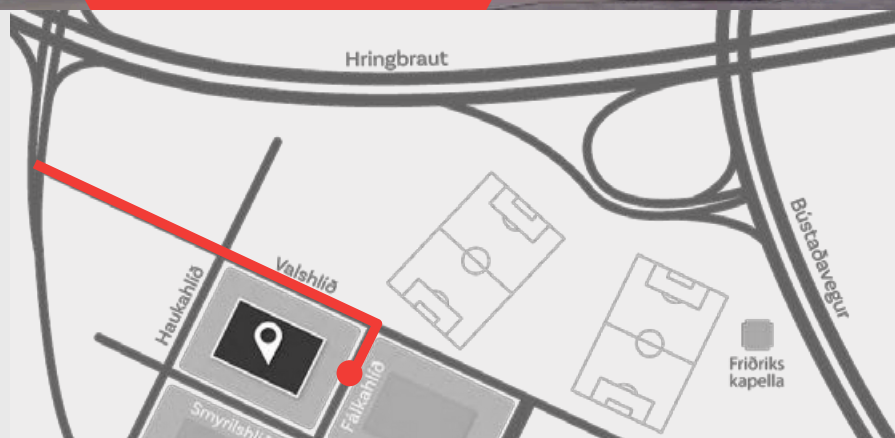
Glæsilegar nýjar íbúðir til sölu

Haukahlíð
Smyrilshlíð
Fálkahlíð
Valshlíð

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn
6. september
kl. 15:00 - 16:00

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
- Glæsilegt úrval lítilla, meðalstórra og stærri íbúða á þessum frábæra stað í Reykjavík.
- Öllum eignum fylgir bílastæði í lokaðri bílageymslu.
- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjólgóðan inngarð.



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 Ó. Magnússon
lögg. fasteignasali
Sími: 692 2704
fridjon@miklaborg.is



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



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



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



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



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



Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601
anton@miklaborg.is



Hlíðarendi



	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



MIKLABORG | Með þér alla leið

Hafnarbraut 13 - 15 Kársnesi

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn
6. september
kl. 17:00 - 18:00

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



**TIL
AFHENDINGAR
STRAX**



Fjármögnun hefur aldrei verið hagstæðari á Íslandi, láns hlutföll 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.

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

KÁRSNESIÐ
karsnes.is



Jörunn 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. fasteignasali
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

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

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



BREKKUÁS 1, 325 m²
210 GARÐABÆR, 142.000.000

BÓKIÐ SKOÐUN

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



Glæsilegt 2ja hæða einbýlishús með rishæð á stórra hornlóð. Húsið sem er teiknað af Sigurði Kjartanssyni stendur efst í Ásunum á útsýnisstað. Efri hæðin samanstendur af stofum eldhúsi og hjónasvitu með fataherbergi og stóru baðherbergi. Gestasnyrting. Tvöfaldur bílskúr. Á neðri hæð eru þvottahús, 2 svefnherbergi og 49 m² tómsundarými á neðri hæð. Möguleiki á séríbúð. Samtals 325 m² að stærð

GRANDAVEGUR 42F, 110,7 m²
107 REYKJAVÍK, 61,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. september kl. 17:00-18:00

Falleg 3 herbergja íbúð á 1. hæð í nýlegu fjölbýlishúsi. Íbúðin skiptist í 2 svefnherbergi, baðherbergi og gestasnyrtingu. Þvottahús og samliggjandi stofu og eldhús. Til viðbótar eru 21.9m yfirbyggðarsvalir og útgengt á afgirta verönd. Stæði í bílajallara fylgir eigninni.

MÁVAHLÍÐ 12, 67 m²
105 REYKJAVÍK, 34,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. september kl. 17:00-17:30

Vel skipulögð og góð 67 fm 3ja herbergja íbúð í kj. með sérinngangi í góðu velstaðsettu talsvert endurnýjuðu húsi.

TRYGGVAGATA 13, 55,6 m²
101 REYKJAVÍK, 40,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. september kl. 17:15-17:45

Eignamidlun kynnir til sölu 55,6 fm. stúdíó íbúð í nýbyggingu við Tryggvagötu 13, miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er með fallegri HTH innréttingum og suður svölum. Eign í algerum sérflökki.

STÓRAGERÐI 42, 175,5 m²
108 REYKJAVÍK, 101,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg rúmögð og vel skipulögð 175,5 fm fimm herbergja íbúð yfirbyggðum svölum. Íbúðin skiptist í anddyri, hjónaherbergi með sér baðherbergi, þrjú herbergi til viðbótar. Rúmgott alrými sem rúmar eldhús, borðstofu og stofu. Útgengt út á stórar svalir með svalalokun frá stofu. Stæði í bílageymslu.

LANGAGERÐI, 288,4 m²
108 REYKJAVÍK, 95,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Einstaklega vel staðsett einbýlishús sem er kjallari og tvær hæðir. 5-6 svefnherbergi, 3-4 stofur. Stórar þaksvallar í suður og glæsilegt útsýni. Bílskúr. Garður hannaður af Stanislas Bohic. Hluti af húsinu var byggður við síðar. Bókið skoðun hjá Pórarni í tölvupósti thorarinn@eignamidlun.is

LAUFÁSVEGUR 10, 87,8 m²
101 REYKJAVÍK, 54,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. september kl. 17:00 - 17:30

Mikið endurnýjuð þriggja herbergja íbúð á 1. hæð í glæsilegu húsi sem hefur verið endurstænað og múrviðgert að utan. Húsið stendur á mjög góðum stað í þinghóltunum nálægt tjörninni.

HRÍSMÓAR 5, 103 m²
210 GARÐABÆR, 52,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS laugardaginn 5. september kl. 15:30-16:00

Afar falleg og mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum í hjarta Garðabæjar. Íbúðin er stærri á gólfleti en skráningar sýna, þar sem hluti efri hæðar er undir súð og mælist því ekki. Aukin lofthæð í stofu- og eldhúsrými. Tvö svefnherbergi og tvær stofur. Nýleg eldhúsinnrétting og tæki, nýtt baðherbergi, nýleg gólfefni, ofnar og fataskápar. LED lýsing í allri íbúðinni.

DÚFNAHÓLAR 2, 148,9 m²
111 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS sunnudaginn 6. september kl. 15:00-15:30

LAUS TIL AFHENDINGAR!
Glæsilegt útsýni yfir Reykjavíkurborg og Faxaflóa, frá Reykjanesi til Snæfellsjökuls. Fjölskylduvænt umhverfi. Afar falleg 5-6 herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi ásamt endabílskúr í sérstæðri bílskúrlengju. Fjögur svefnherbergi, tvær stofur. Snyrtileg sameign.

TJARNARSTÍGUR 5, 85,8 m²
170 SELTJ. NES, 42,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. september kl. 17:30-18:00

Vel skipulögð 3ja herbergja íbúð með sérinngangi í rólegum og fjölskylduvænum hluta Seltjarnarness. Íbúðin er á neðri hæð í tvíbýli. Tvö afar rúmögð svefnherbergi. Sér bílastæði við húsið. Íbúð staðsett í rólegu og fjölskylduvænu hverfi með skjólsælum garði, sem nýttist vel til útiveru yfir sumartímann. Góður leikskóli og grunnskólar á Nesinu auk fjölbreyttra tómsunda fyrir börn og unglinga.

GERPLUSTÆRTI 21-Íbúð 301, 115,3 m²
270 MOSFELLSBÆR, 56,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. september kl. 17:00-17:30

4ra HERBERGJA
GLÆSILEG NÝ FULLBÚNIN ÍBÚÐ VIÐ GERPLUSTÆRTI 21. ÍBÚÐINNI ER SKILAÐ FULLBÚNINI, ÁN MEGIN GÓLFEFNA. ÍBÚÐINNI FYLGIR STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU. AFHENDING, NOVEMBER 2020.



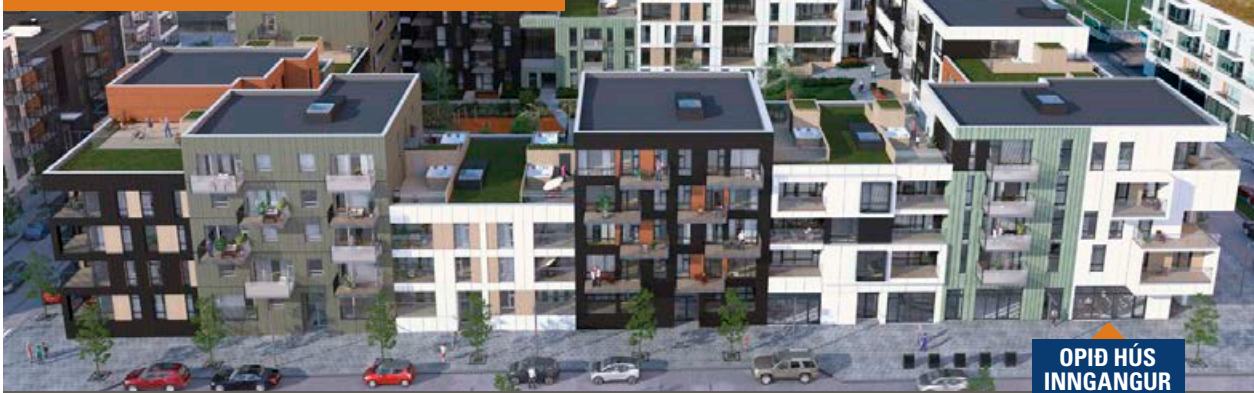
SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS

NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 14:30 - 15:30



FREKARI UPPLÝSINGAR

OPIÐ HÚS INNGANGUR

Keyrt að hjá Valsheimilínu

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali, sölustjóri.
Sími 899 1882Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur
fasteignasali. Sími 895 9120Brynjar Þ. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur
fasteignasali. Sími 896 1168Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar
fasteignasala. Sími 867 0968Ólafur H. Guðgeirsson
MBA Rekstrar.hagfr./löggiltur
fasteignasali. Sími 663 2508STÓR OG RÚMGÓÐUR
BÍLSKÚR

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
- Pakksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólfisðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Bílastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélarýrasími sem tengist við snjallsíma
- Áíklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfeld lýsing hússins hönnuð af Lúmax
- 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 2508Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur
fasteignasali. Sími 895 9120Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 13:00 - 14:00



FREKARI UPPLÝSINGAR

Þórarinn M. Friðgeirsson
Lögg. fasteignasali,
sölustjóri. Sími 899 1882Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar
fasteignasala. Sími 867 0968Hrafnhildur B. Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110Kári Sighvatsson
Nemi til löggildingar
fasteignasala. Sími 899 8815Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021Herdis Valb. Hölludóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166URRIDAHOLTSSTRÆTI
14-20

VERÐ FRÁ 49,9 MILLJ.

- Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bílakjallara.
- Staði 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.

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

URRIÐA- HOLTSSTRÆTI 38

210 Garðabæ

**FORSALA
HAFIN!**

Afhending
íbúða
nóv.2020

3-4 herber.
íbúðir með
stæði í
bílageymslu

Stærðir frá
80 m² –
130 m²



▶ 10 íbúða hús!

▶ Verð frá 51,9 - 72,9 mkr.

- Innréttingar frá VOKE3
- Kvartsstein á borðum
- Aukin lofthæð í íbúðum
- AEG heimilistæki frá Ormsson
- Hiti í gólfum og innfelld lýsing í loftum.
- Stórar rennihurðir opnast út á svalir/verandir.
- Eigninar skilast með parketi og flísum á gólfi



Hringið og bókið skoðun og fáið skilalýsingu ásamt nánari upplýsingar hjá söluaðilum.



Helgi Jón
Harðarson Sölust.
893 2233



Hilmar Pór
Bryde, Lgf.
892 9694



Hlynur
Halldórsson, Lgf.
698 2603



Þóra
Prastardóttir, Lgf.
822 2225



Helgi
Jónsson, Lgf.
780 2700



Sigurður
Gunnlaugsson, Lgf.
898 6106



Hafðís Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Berglind Fasteignasali 694 4000 | Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099 | Helgi Fasteignasali 780 2700 | Hrónn Fasteignasali 692 3344 | Hólmgeir Lögmaður 520 9595 | Þóra Fasteignasali 822 2225 | Þorgeir Fasteignasali 696 6580 | 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.

- ▶ KVARSTSTEINN ER Á BORDUM
- ▶ INNBYGGÐUR ÍSSKÁPUR OG UPPVOTTAVÉL



OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 8. SEPTEMBER KL. 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 steinsteypthús á fjórum hæðum, eingangrað að utan og klætt með álklaðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 6 bíla.

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



NÝBYGGINGAR | **SÝNUM DAGLEGA**

Elliðabraut Norðlingaholti
110 Reykjavík



Í sölu hjá Fasteignasölnni TORG. Nýbyggingar við Elliðabraut í Norðlingaholti, 110 Reykjavík.

Glæsilegar 2-5 herb íbúðir í vinsælu hverfi þar sem stutt er í skóla, leikskóla og fallegar gönguleiðir um óspillta náttúru.

Svalalokun með völdum íbúðum og afgirt timburverönd á jarðhæðum. Stæði í lokaðri bílageymslu fylgir 3-5 herb íbúðum.

HAFÐU SAMBAND
Við sendum þér upplýsingabækling með skilalýsingu, teikningum, stærðum og verðlista íbúða

Helgi fasteignasali gsm: 780 2700 helgi@fstorg.is

Þóra fasteignasali gsm: 822 2225 thora@fstorg.is

Laugalind 201 Kópavogur **61.900.000**



OPIÐ HÚS mánudaginn 7. sept. kl 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 129,4 m²
Falleg 4ra herbergja íbúð á efstu hæð með bílskúr við Laugalind 1 sem er 5 íbúða hús. Fallegt útsýni. Húsið er mjög vel staðsett í Lindahverfi í Kópavogi. Eignin er skráð samtals samkvæmt fasteignamat ríkisins 129,4 fm, íbúðin er 109,3 fm, geymsla 4,9 fm og bílskúr skráður 20,1 fm.
Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580

Jaðarleiti 2 103 Reykjavík **82.900.000**



BÓKID SKOÐIN
Herbergi: 4 Stærð: 110,6 m²
Glæsileg 3-4 herb. íbúð, á efstu hæð merkt: 504 í Jaðarleiti 2 með stæði í bílakjallara. Íbúðin er samtals skráð 110,6fm að stærð á efstu (5.hæð) með suðursvólum með glæsilegu útsýni út á sjó. Íbúðin sjálf er skráð 100,9fm og skiptist í anddyri/gang, eldhús, borðstofu og stofu í aðalrymi, baðherbergi, tvö svefnherbergi (möguleiki á þriðja herberginu).
Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580

Rauðás 14 110 Reykjavík **39.900.000**



OPIÐ HÚS laugardaginn 5. sept. kl. 15:00 - 15:30
Herbergi: 3 Stærð: 89,6 m²
Vel skipulögð og björt 3ja herbergja íbúð á 2. hæð í litlu fjölþyli með svalir í vestur og fallegu útsýni yfir Rauðavatn til austurs.
Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm: 863 8813

Reykás 23 110 Reykjavík **47.300.000**



VINSAMLEGA BÓKID SKOÐUN Í SÍMA 837.8889
Herbergi: 3 Stærð: 121,1 m² Bílskúr
VEL SKIPULÖGÐ 3JA HERBERJA ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ ÁSAMT BÍLSKÚR. Íbúðin er skráð 97,9 fm og bílskúr 23,2 fm. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús með þvottahúsi innaf, stofu/borðstofu, 2 svefnherbergi og endurnýjað baðherbergi með sturtu. Tvennar svalir. Bílskúr er í sérstæðri byggingu. Þak endurnýjað 2019.
Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm: 837 8889

Einbýlishúsa-lóðir til sölu í Garðabæ



Brúnás 12, og Ægisgrund 3 og 5. Tilboð í byggingarrétt lóðarinnar þarf að berast fyrir kl.16:00 fimmd. 25.sept. 2020 og gild til kl. 12:00 þriðjud. 29.sept 2020. Tilboð verða opnuð og tekin fyrir á fundi bæjarráðs Garðabæjar.

Allar nánari upplýsingar, tilboðsskilmálar o.fl. veitir: **Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106**



TRAUSTI
fasteignasala

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

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



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

VIÐ ERUM TRAUSTI

OPÍÐ HÚS

VALLAKÓR 2D
203 KÓPAVOGUR

Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 7. SEPT. KL. 17:30 - 18:00
 Einstaklega rúmgóð og björt 4ra herbergja 142,7 fm. íbúð í góðu lyftuhúsi auk bíla-stæðis í bílakjallara í Kórahverfinu í Kópavogi. Baðherbergi og gestabaðherbergi eru í íbúðinni. Þvottahús er innan íbúðar. Tvennar svalir. Veggföst húsgögn geta fylgt eigninni og ísskápur og uppþvottavél fylgja. Stutt í skóla, leikskóla og verslanir.
Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is
 Verð: 61,4 millj.

OPÍÐ HÚS

ÞÓRUFELL 18
111 REYKJAVÍK

Garðar Hólm
S: 899-8811

OPÍÐ HÚS MÁNUDAGINN 7. SEPT. KL. 17:30 - 18:00
 Björt 3ja herbergja, 79,2 fm. íbúð á 4. hæð við Þórufell í Reykjavík.
 Íbúðin skiptist í forstofu, baðherbergi, stofu og borðstofu, eldhús, 2 svefnherbergi og sérgeymslu.
Nánari uppl. veitir Garðar Hólm s.899-8811, gh@trausti.is
 Verð: 32,5 millj.

OPÍÐ HÚS

FLÚÐASEL 88
109 REYKJAVÍK

Kristján
S: 867-3040

OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 9. SEPT. KL. 17:30 - 18:00
 Björt og skipulögð fjögurra herbergja íbúð á 2. hæð með vestursvölum. Sérstæði fylgir íbúðinni. Geymsla í kjallara. Stutt í leik- og grunnskóla, önnur þjónusta í göngufæri. Íbúðin hefur verið töluvert endurnýjuð. Útleiguhverbergi í kjallara. Salernisaðstaða og hjóla/vagnageymsla í sameign. Húsið hefur fengið gott viðhald undanfarin ár.
Nánari uppl. veitir Kristján s. 867-3040, kristjan@trausti.is
 Verð: 43,9 millj.

OPÍÐ HÚS

VESTURGATA 14
101 REYKJAVÍK

Styrmir
S: 899-9090

OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 9. SEPT KL. 17.30-18.30
 Nýuppgerð vel skipulögð 63,5 fm. 2ja herbergja íbúð á tveimur hæðum á frábærum stað í hjarta Reykjavíkur. Íbúðin hefur verið endurnýjuð á mjög smekklegan máta. Sérinnangangur, nýflísalaft anddyri með skáp og spegli, nýtt harðparket, nýtt eldhús, ný blöndunartæki, spanhelluborð, blástursofni, led-lýsing í allri íbúðinni, þvottaherbergi innan íbúðar.
Nánari uppl. veitir Styrmir s. 899-9090, sbk@trausti.is
 Verð: 39,9 millj.

VALFELL
FASTEIGNAMIDLUN OG RÁÐGJÖF

STILLHOLT 21 - AKRANESI

Þingvangur ehf byggir 10 hæða lyftuhúsnæði á góðum stað miðsvæðis á Akranesi. Staðsett við verslunarkjarnann Dalbraut 1, Akranesi.

Sýningaríbúð á 1. hæð

Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar og seljast fullbúnar án gólfefna nema forstofa, þvottahús og baðherbergi flísalaft. Öllum íbúðum fylgir kælskápur og uppþvottavél í eldhúsinnréttingu.

Innréttingar og fataskápar frá danska framleiðandnum **HTH**
 Innhurðir og flísar frá **Parka**
 Heimilistæki frá **Ormsson**

Boðið er upp á einkaskoðun og fólk vinsamlegast beðið um að hafa samband í síma 898-9396 eða á hakon@valfell.is og panta tíma til skoðunar.

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími: 570 4824 | hakon@valfell.is | valfell.is

Seljuskógar 1, 3 og 5 - Akranesi



Opið hús:
Sunnudaginn 6 sept.
Frá kl. 16:00 til 16:30

Húsasalan,
Benedikt,
sími: 661-7788

Við viljum minna fólk á og biðjum áhugasama kaupendur að mæta með andlitsgrímu / hanska í skoðun til að draga úr smithættu og hægja á útbreiðslu COVID-19.

Virðum tveggjametra regluna.

Glæsileg raðhús á einni hæð

- Vel skipulögð, 4 svefnherbergi skv. teikningu. Aðeins 3 hús í lengjunni.
- Tilbúin til afhendingar á byggingarstigi 4. Húsin eru tilbúin til afhendingar og afhendast eins og þau eru við skoðun.
- Húsin eru frágengin með hvítum múr og timburklæðingu að utan.
- Hefðbundin þök fyrir íslenskar aðstæður.
- Seljandi skoðar skipti á ódýrari eignum.
- Seljandi getur lánað allt að 8 milljónum til kaupa og framkvæmda á 3,5% vöxtum til 2ja ára uppfylli kaupendur skilyrði.

Verð: Miðjuhús 47,9 mkr. Endahús 48,9 mkr.



Pantið tíma fyrir skoðun.
Valfell, Hákon, sími: 898-9396

HÚSASALAN

Síðumúla 33 – 108 Reykjavík – Sími 661-7788
www.husasalan.is – bo@husasalan.is
Benedikt Ólafsson, löggiltur fasteignasali.

HÚSASALAN

Síðumúla 33 - 537-9000 - husasalan.is - husasalan@husasalan.is



Geir Sigurðsson
s: 655-9000
Lögg. fast.



Aðalsteinn Steinþórsson
s: 896-5865
Lögg. fast.



Benedikt Ólafsson
s: 661-7788
Lögg. fast.



SKRÍÐUSTEKKUR 12, Rvk.



Vel staðsett hús með þremur íbúðum þ.a. tvær samþykktar íbúðir og ein ósamþykkt studioíbúð. Heildar stærð hússins er samtals 313,8 fm (samtals stærð íbúða auk sameignar og bílskúrs. Eldhús og baðherbergi eru nýlega endurnýjuð. Umtalsverðar framkvæmdir hafa farið fram á húsinu m.a. sett dren við húsið, framkvæmdir við lóð, endurnýjun hluta glugga, skipt um pappa og járn á þaki, settar nýjar rennur o.fl.

Verð – tilboð

Geir 655-9000

GARÐSSTAÐIR 38, Rvk.

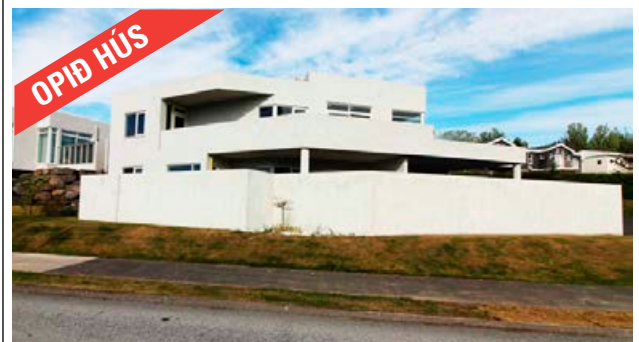


Opið hús 17.30. – 18.00 þriðjudaginn 8. sept n.k.
Mjög fallegt 236,8 m² einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Eignin skiptist í hjónaherbergi með baðherbergi, tvö svefnherbergi, (þrjú á teikningu auðvelt að breyta í fyrriahorf) baðherbergi, þvottahús, geymslu, bílskúr, forstofu, eldhús, stofu og borðstofu. Stór afgirt timburverönd með heitum potti. Fallegt og mjög vel viðhaldið hús á rólegum stað í Grafavogi. Korpúlstaðavöllur er í göngufæri.

Verð 97,4 m.

Benedikt sími 661-7788

GLITBERG 1, Hf.



Opið hús 17.00. – 18.00 þriðjudaginn 8. sept n.k.
Glæsilegt 233,3 fm einbýlishús á tveimur hæðum. Húsið skiptist skv. teikningum í forstofu, stofu, opið eldhús, þrjú herbergi, tvö baðherbergi, þvottaherbergi og bílskúr. Eignin er í smíðum og er seld og afhent á byggingastigi 4.

Verð – tilboð

Geir 655-9000

Bjarnarvellir 12, Reykjanesbæ Rvk.



Opið hús 18.00. – 18.30 mánudaginn 7. Sept. n.k.
Vel staðsett 5 herb. endarahús eignar er 152,5 fm. Íbúðarrýmið er skráð 116 fm og bílskúr 36,5 fm (innréttad sem hárgreiðslustofa). Eignin skiptist í Forstofu, eldhús, stofu- og borðstofu, þrjú svefnherbergi, möguleiki á því fjórða, þvottahús, geymslu loft. Bílskúr innréttadur sem hárgreiðslust. (auðvelt að breyta í studio íbúð), pallur með heitum potti, stór garður og útigeymsla.

Verð 46,8 m.

Benedikt sími 661-7788

SJÓNARVEGUR 5, Garðabær.



Opið hús 14.15. – 14.45. sunnudag 6. sept n.k.
Aðeins 3 íbúðir eftir með stæði í lokaðri bílageymslu. Ein 3ja herb. Stæði í bílageymslu merkt: 304 með tvennar svalir, stórbrotið útsýni. Tvær 4ra - 5 herb. Stæði í bílageymslu íbúð merkt: 301 með tvennar svalir gott útsýni 126.7 m². Íbúð merkt: 401 með tvennar svalir stórbrotið útsýni. 125.6 m²

Verð frá 64.7 millj.

Benedikt sími 661-7788

Vesturberg 6, Rvk



Stór og góð 4-5 herbergja íbúð á 4.hæð (efstu) með mikið útsýni. Íbúðin skiptist í gang, eldhús, stofu, sjónvarpsstofu (hægt að breyta í fjórða herbergið), baðherbergi og þrjú herbergi. Íbúðin er skrá 109,8 fm þ.a. geymsla í kjallara 8,5 fm. Húsið hefur verið mikið endurnýjað að utan. Snyrtileg sameign.

Verð 41,9 m.

Eignin er laus og er sýnd eftir samkomulagi – sölumenn sýna.

Geir 655-9000



s. 616 8880 • sos@eignalind.is

FRÍTT VERÐMAT FASTEIGNA



Sigurður Oddur Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
sos@eignalind.is
Sími 616 8880



Ellert Róbertsson
Söluamaður Fasteigna
í rúm 30 ár
ellert@eignalind.is
sími 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 leigumíðlari.
embla@eignalind.is
sími 7662-4577

Bæjarlind 14-16

201 Kópavogur

TIL LEIGU

199,7 fm verslunar- og skrifstofuhúsnæði

- Áberandi staðsetning frá götu, góðir gluggar og næg bilastæði.
- Eignin lítur afar vel út og er öll nýtekin í gegn.
- Frábær staðsetning og stærð rýmis hentar vel fyrir veitingarstað, verslun eða aðra þjónustu.
- Hægt er að skipta rýminu upp í tvö 100 fm rými.

Nánari upplýsingar veitir:

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

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

ÞINGHOLT FASTEIGNASALA

Allar frekari uppl veitir **Stefán Antonsson**
Löggiltur fasteignasali
í s: 660 7761 eða stefan@tingholt.is

Keldugata 6-12

Byggingarlíð vestan megin í Urriðaholti fyrir 4 íbúða raðhúslengju. Byggja má fjórar raðhúsa íbúðir á 3 hæðum, þar sem hvert raðhús er um 208fm. Inngangur í húsin er bæði frá Keldugötu og Holtstvegi. Teikningar eru samþykktar og gatnagerðar- og byggingarleyfisgjöld greidd. Seljandi skoðar möguleika á að kaupa 2 – 3 nýlegar íbúðir í fjölbýli þar sem lóðirnar yrðu settar uppí sem hluti af greiðslu.

tingholt.is

Skúlagata 40

101 Reykjavík

Vel skipulögð íbúð á 5 hæð í húsi fyrir 60 ára og eldri

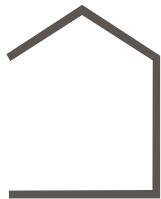
- 3ja herbergja 106 fm auk 15 fm stæðis
- Stæði í bílageymslu
- Góð staðsetning þar sem stutt er í alla helstu þjónustu

Verð: **54 millj.**

Nánari upplýsingar:

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

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



LANDMARK FASTEIGNAMÍÐLUN



Andri Sigurðsson Lögg. fast. og eigandi | Sigurður Samúelsson Lögg. fast. og eigandi | Sveinn Eyland Lögg. fast. og eigandi | Þórey Ólafsdóttir Lögg. fast. og eigandi | Julius Jóhannsson Lögg. fast. og eigandi | Monika Hjálmtýsdóttir Lögg. fast. og eigandi | Þórarinn Thorarson Lögg. fast. og eigandi | Ingibjörg A. Jónsdóttir Löggiltur fast. | Eggert Mariusson Löggiltur fast. | Jón Óskar Löggiltur fast. | Guðrún D. Lüvíksdóttir Löggiltur fast. | Helga Snorradóttir Skrifstofa/skjalavinnsla | Ása Páll Ragnarsdóttir Skjalavinnsla/móttaka

Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is

FJALLALIND 97 – 201 KÓPAVOGUR

OPÍÐ HÚS

NÝTT

OPÍÐ HÚS LAUGARDAG 5. SEPT KL. 14:30 – 15:30

- 180,2 fm PARHÚS á tveimur hæðum með bílskúr
- Fjögur svefnherbergi
- Tvö baðherbergi
- Stór afgirtur sólpallur og garður í suður
- Frábær staðsetning

V. 89,9 millj.

Júlíus s: 823-2600

VALLARHÚS 55 – 112 REYKJAVÍK

OPÍÐ HÚS

NÝTT

OPÍÐ HÚS LAUGARDAG 5. SEPT KL. 15:00 – 16:00

- 129,8 fm ENDARAÐHÚS á hæð og tveimur rishæðum
- Þrjú svefnherbergi auk risherbergis
- Tvö baðherbergi
- Skólgóður sólpallur með heitum potti og rúmgóð lóð
- Örstutt í grunn-, leikskóla, íþróttahús og sundlaug

V. 64,9 millj.

Monika s: 823-2800

ÞÓRÐARSVEIGUR 2 – 113 REYKJAVÍK

OPÍÐ HÚS

LAUS

NÝTT

OPÍÐ HÚS MÁNUDAG 7. SEPT KL. 17:00 - 17:30

- 86,3 fm ÍBÚÐ með stæði í lokaðri bílageymslu
- Íbúð á 4. og efstu hæð með sér inngangi af svölum
- Tvö svefnherbergi
- Falllegt útsýni bæði í norður og suður
- Laus til afhendingar við kaupsamning

V. 41,9 millj.

Monika s: 823-2800

OFANLEITI 21 – 103 REYKJAVÍK

LAUS

NÝTT

- 64,9 fm ÍBÚÐ á jarðhæð með sólpalli
- Skráð 2ja herbergja en tvö svefnherbergi (geymsla)
- Tengi fyrir þvottavél í eldhúsi
- Laus til afhendingar við kaupsamning

V. 39,9 millj.

Júlíus s: 823-2600

LYNGÁS 1A – 210 GBÆ.

OPÍÐ HÚS

NÝTT

OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 8. SEPT KL. 17:30-18:00

- Mjög falleg 5 herbergja endaíbúð á 2. hæð
- Íbúðin er 112,7 fm, stæði í bílageymslu
- Fjögur rúmgóð svefnherbergi, HTH innréttingar
- Eldhús opið inní stofu, útgangur út á góðar svalir
- Parket og flisar á gólfum
- Góð staðsetning, stutt í alla helstu þjónustu

V. 61,9 millj.

Andri s. 690 3111

FELLSMÚLI 22 – 108 RVK

BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Glæsileg og endurnýjuð 5 herb, endaíbúð
- Rúmgóðar stofur, tvö baðherbergi, suður-svalir
- Gluggar á 4 vegu í íbúð
- Íbúð hefur verið algjörlega endurnýjuð s.l ár
- Frábær staðsetning miðsvæðis í Reykjavík
- Möguleiki á 4ða herbergi í íbúð

V. 59,9 MILLJ.

Sveinn s. 6900.820

Bauganes 39
Skerjafjörður, 102 Reykjavík
Íbúð á hæð með sérinngangi

Stærð: 164,7 fm
Fjöldi herbergja: 2-5
Byggingarár: 1991
Fasteignamat: 65.400.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Guðrún Lilja
Sölufulltrúi (f lögg.námi)
867-1231
gudrunlilja@remax.is

Gunnar Sverrir
Lögg. fasteignasali
8622001
gunnar@remax.is

Opíó hús sun.6.sept.frá 17:30-18:00 Verð: 66.500.000

Björt og vel skipulögð íbúð á annarri hæð með sérinngangi á góðum og vinsælum stað í Skerjafjöri. Eignin er á tveimur hæðum og skiptist í anddyri, gang, eldhús, stofu, sólstofu, sjónvarpshol, þvottahús/geymslu og baðherbergi. Í risi er gangur, stórt svefnherbergi, annað baðherbergi með svölum og alrými sem er hátt til lofts og með svölum. Eitt bílastæði fylgir fyrir framan hús. Eigninni fylgir bílskírur á lóð. Eitt svefnherbergi í dag en teikningar gera ráð fyrir 4-5 herbergja eign.

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

Lindargata 37
101 Reykjavík
Íbúð á 1. hæð

Stærð: 83,3 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 2010
Fasteignamat: 55.650.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Guðrún Lilja
Sölufulltrúi (f lögg.námi)
867-1231
gudrunlilja@remax.is

Gunnar Sverrir
Lögg. fasteignasali
8622001
gunnar@remax.is

Opíó hús sun. 6. sept. kl 15:30-16:00 Verð: 55.900.000

Glæsileg tveggja herbergja íbúð á fyrstu hæð í nýlegu lyftuhúsi. Íbúðin skiptist í forstofu, stofurými með opíó inn í eldhús, hjónaherbergi, baðherbergi og þvottahús er inn af íbúð. Úr stofu er jafnframt útgengt út á yfirbyggðar svalir. Sér geymsla er í sameign og vel staðsett bílastæði með rafhleðslu fylgir íbúð í bílgeymslu. Innréttingar og fataskápar eru íslensk sérsmíði frá Axis. Gólfhiti í íbúð. Mynddyrasími ofl. Vönduð og vel skipulögð eign, staðsett á góðum og vinsælum stað í Skugganum.

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

Skyggisbraut 14
113 Reykjavík
Íbúð á hæð

Stærð: 125,0 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2018
Fasteignamat: 52.350.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Guðrún Lilja
Sölufulltrúi (f lögg.námi)
867-1231
gudrunlilja@remax.is

Gunnar Sverrir
Lögg. fasteignasali
8622001
gunnar@remax.is

Opíó hús sun. 6. sept. kl 13:30-14:00 Verð: 54.900.000

Falleg og björt þriggja herbergja 125,0 fm. íbúð á þriðju hæð ásamt stæði í bílgeymslu í nýlegu lyftuhúsi. Íbúðin skiptist í anddyri, hol, baðherbergi, tvö rúmgóð svefnherbergi, stofu- og borðstofu ásamt eldhúsi. Geymsla er innan íbúðar. Fallegt útsýni er úr íbúð. Tvennar svalir.

Íbúð staðsett í nýju og vinsælu hverfi í Úlfársdal. Stutt m.a. í leikskóla- og grunnskóla, íþróttastarf og fallega náttúru.

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

Stúfholt 1
105 Reykjavík
Íbúð á hæð

Stærð: 89,9 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1959
Fasteignamat: 46.000.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Guðrún Lilja
Sölufulltrúi (f lögg.námi)
867-1231
gudrunlilja@remax.is

Gunnar Sverrir
Lögg. fasteignasali
8622001
gunnar@remax.is

Opíó hús sun.6.sept.frá kl.16:30-17:00 Verð: 49.900.000

Björt, há til lofts og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 2. hæð á góðum stað í Holtunum. Stutt er í alla helstu þjónustu, samgöngur, Klambratún og miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin skiptist í anddyri, baðherbergi, þrjú svefnherbergi, eldhús, borðstofu og stofu. Húsið var endurbýtt árið 1998.

Athugið að eignin getur selst með ótímabundnum leigusamningi, góðir og traustir leigjendur.

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

Hraunbær 103
110 Reykjavík
60 ára og eldri 3ja herb íbúð.

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

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Kristín Ósk
Lögg. fasteignasali
8226800
kor@remax.is

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

Sunnudag 6 Sept kl.15.30-16.00 Verð: 53.900.000

Fyrir 60 ára og eldri, 3ja herbergja íbúð og bílskúr í Hraunbæ 103. Íbúðin er endabúð á fjórðu hæð í lyftuhúsi og innangengt í þjónustumiðstöð þar sem boðið er upp á ýmis félagsstírf, þjónustu og hægt að kaupa mat. Eldhús með hvítri innréttingu og góðu borð og skáplássu og flísalagt á milli skápa. Stæði fyrir uppþvottavél og bakarofn Stofa/borðstofa er björt og er útgengi út á yfirbyggðar svalir í vestr. Tvö góð herbergi. Allar upplýsingar um eignina veitir Kristín í síma 8226800/kor@remax.is

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

Kotra
605 Akureyri
Útsýnislóðir í Vaðlaheiði

Stærð: 0 fm
Fjöldi herbergja: 0
Byggingarár: 0
Fasteignamat: 0

RE/MAX Senter

Opíó Hús

RE/MAX Senter
Sölufulltrúi (f lögg.námi)
696-6665
thorhallur@remax.is

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

Verð: 6.500.000

Um er að ræða 1.704 - 4.027 fm eignarlóðir undir einbýlishúsi á frábærum útsýnistaði í Vaðlaheiði austan Akureyrar. Sjón er sögu ríkar.

Verðbil: 6.500.000 - 7.900.000 kr.-

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

Brún -Tvö hús
Syðri Reykir
Eignarlóð / Lögbýli -steinsteyp

Stærð: 164,7 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 1960
Fasteignamat: 16.058.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Sigrún Gréta H.
Lögg. fasteignasali
864 0061
sigrun@remax.is

Nóg af heitu vatni! Verð: 82.900.000

Lögbýlið Brún að S-Reykjum í Bláskógabyggð. Eignartand með tveimur húsum á lóðinni (annað þeirra nýlegt). Heitur pottur við bæði húsinn og magnað útsýni yfir Brúará og að Efstadalsfjalli. Stærri húsið er steinsteyp íbúðarhús á tveimur hæðum, búið öllum þægindum, fimm svefnherbergjum og þremur baðherbergjum, ásamt eldhúsi, stofu o.fl. Nóg af fríu heitu vatni úr nálægri borholu. Allt innbú, garhúsgögn, slátturaktor o.fl. fylgir eigninni. Nánari upplýsingar veitir Sigrún 8640061 / sigrun@remax.is

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

Ásólfstaðir (Brekukot)
Þjórsárdalur
Sumarhús

Stærð: 45 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1978
Fasteignamat: 10.600.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Sigrún Gréta H.
Lögg. fasteignasali
864 0061
sigrun@remax.is

4.000 m2 lóð í landi Skógr. ríkisins Verð: 17.900.000

Sumarhús í zóntýralandi Ásólfstaða í Skeiða- og Gnúðverjahreppi. Húsið er u.þ.b. 45 m², skráð 36,4 m², en er stærra vegna viðbyggingar. Brekkukot er á 4.000 m² leigulóð. Eignin afhendist með nýrri kaiddavatsborholu og dælu inni á sjálfri lóðinni og heitt vatn er komið að húsi. Eins og er, er rafmagnskynnding í húsinu (nýlegir ofnar). Í nágrenninu eru margar náttúruperlur og útivistarsvæði. Nánari upplýsingar veitir Sigrún: 8640061 / sigrun@remax.is

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

Mjóahlíð 10
105 Reykjavík
Mikið endurnýjuð eign

Stærð: 103 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1945
Fasteignamat: 50.150.000

RE/MAX Senter

Opíó Hús

Sigrún Gréta H.
Lögg. fasteignasali
864 0061
sigrun@remax.is

Opíó hús sun. 6. sept. kl.14.30-15.00 Verð: 54.400.000

RE/MAX Senter kynnir 4ra herb. íbúð á 1. hæð að Mjóahlíð 10 í Reykjavík. Húsið hefur fengið miklar endurbætur á undanföllum árum (þak, steininur, dren, skólp, gluggar, rafmagn, baðherbergi, garður). Göngufæri er í skóla á öllum stigum, íþróttamiðstöð Vals, heilsugæslustöð og alla helstu þjónustu og verslanir í miðbæ Reykjavíkur. Einnig göngufæri í útivistarsvæði Öskjuhlíðar og Klambratúns. Nánari upplýsingar veitir Sigrún í 8640061 / sigrun@remax.is

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

RE/MAX®
Senter

NÝTT Í SÖLU Í HVERAGERÐI

Dalahraun 9 og 11

- nýtt hverfi í Kambalandi

Fimm íbúðir í hverju húsi, frá 68-107,2 fm.



Nánari upplýsingar
hjá Byr fasteignasölu
sími 483-5800 og
byr@byrfasteign.is



Elín Káradóttir
Löggiltur fasteignasali

Byr fasteignasala • Austurmörk 4, 810 Hveragerði • s. 483 5800 • byr@byrfasteign.is



535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



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.



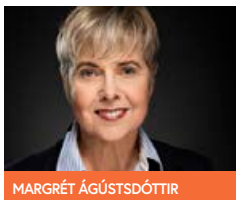
NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Þorlákur Ó Einarsson - Löggiltur fasteignasali
820-2399 - thorlukur@stakfell.is

GRUNNUR AÐ GÓÐU LÍFI



BÖRKUR HRAFNSSON



MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR



DAVÍÐ ÓLAFSSON



HÉDINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON



SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON



STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON



BÖÐVAR SIGURBJÖRNSSON



GUNNLAUGUR PRÁINSSON



INGIMAR INGIMARSSON



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR



ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON



BRANDUR GUNNARSSON



B O R G

F A S T E I G N A S A L A

519 5500

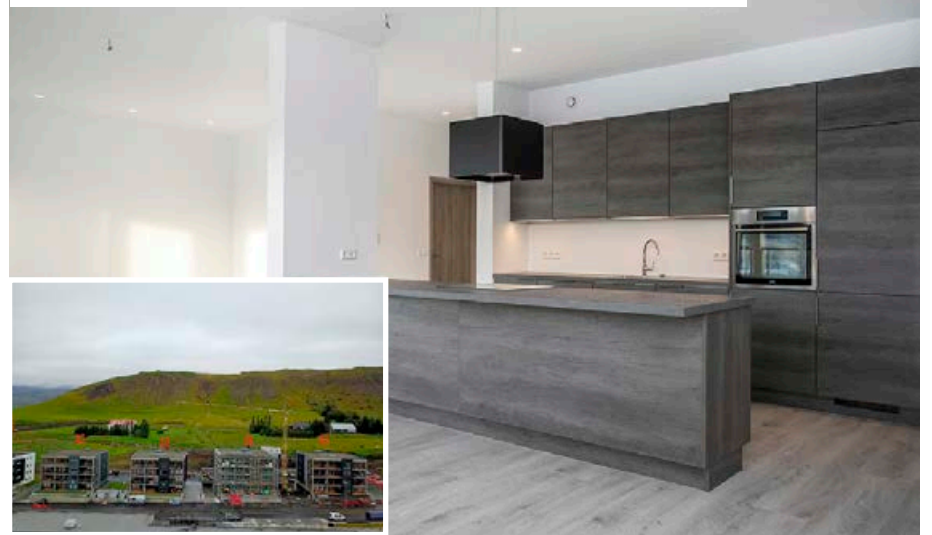
SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

Opið hús | Laugardag 5. September kl 15:00-16:00



📍 LAUTARVEGUR 40-44	103 REYKJAVÍK
ÍBÚÐIR	116-140 m ²
VERÐ: FRÁ 77,5 M	TILBÚNAR TIL AFHENDINGAR ÞÓRA BIRGISDÓTTIR LÖGG. FAST S. 777 2882

Opið hús | Laugardag 5. September kl 13:00-14:00



📍 GERPLUSTRÆTI 21-23	270 MOSFELLSBÆR
ÍBÚÐIR	81-158 m ²
VERÐ: FRÁ 42,9 M	NÝJAR EIGNIR Í HELGAFELLSLANDINU ÞÓRA BIRGISDÓTTIR LÖGG. FAST S. 777 2882

Curvy 

NÝ SENDING AF SPENNANDI HAUSTVÖRUM

Þú getur skoðað úrvalið og
pantað í netverslun www.curvy.is

Opið í verslun Curvy alla virka daga
frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16



Peysa
8.990 kr
Stærðir 14-28



Gallabuxur
7.990 kr
Stærðir 14-26



Gallatúnika
10.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
8.990 kr
Stærðir 14-28



Peysur
6.990 kr
Stærðir 14-28



Kjöll
10.990 kr
Stærðir 14-28

Hver mynd tekur marga mánuði

Harpa Jónsdóttir byrjar daginn oft á handavinnu. Hún saumar út fallegar og listrænar myndir, en hugmyndirnar að þeim sækir hún í íslenska náttúru. Í haust sýnir hún útsaumsverkin sín á alþjóðlegri sýningu í Sviss.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is



Harpa segist lengi hafa haft áhuga á handavinnu, en hún er dóttir handavinnukennara og því alin upp við alls konar handavinnu.

„Ég byrjaði að sauma út í alls konar fyrir nokkrum árum. Mjög mikið í húfur. Ég gerði það lengi. Svo á sýningu á handverki og hönnun fyrir allmörgum árum kom til mín myndlistarmaður. Það var Þorvaldur Þorsteinsson heitinn. Hann stoppaði lengi hjá mér og eftir mikið hrós og hvatningu þá sagði hann við mig að ég ætti að hætta að sauma í húfur og nytjahluti, ég yrði að fara að gera myndir. Annars myndi enginn taka mark á mér,“ segir Harpa.

Hún segist aðeins hafa þurft að melta þetta, en nokkrum mánuðum síðar fór að hún að sauma myndir og hefur gert það síðan. „Þetta tekur ægilegan tíma. Ég er náttúrulega í fullri vinnu, þetta er rosalega smágerð og ég er mjög lengi með hverja mynd. En ég fylgi sem sagt ráðum hans.“

Harpa segist reyna að sauma eitthvað á hverjum degi, þó að full vinna geri það að verkum að hún hafi ekki endalausan tíma til að sinna útsaumnum.

„Ég reyni að sauma alltaf eitt-

“Eftir mikið hrós og hvatningu frá honum sagði hann við mig að ég yrði að hætta að sauma í húfur og nytjahluti, ég yrði að fara að gera myndir.

hvað pínulítið áður en ég fer út í daginn. Bara til að byrja á einhverju sem er bara fyrir mig. Mér finnst það rosalega gott, jafnvel þó það séu bara nokkrar mínútur. Ég sauma mjög oft á kvöldin og er þá annað hvort að hlusta á sjónvarpið eða hljóðbók. En þetta er allt mjög smátt, ég er marga mánuði með hverja mynd, ég er ekki mjög afkastamikil,“ segir Harpa og hlær.

„Ég hef reynt að sauma stærra og hugsað að það væri nú óskynsamlegt að gera þetta svona smátt. En svo fannst mér það ljótt. Ég verð bara að vera ég sjálf, það er bara minn stíll að gera þetta bara svona pínulítið.“

Lífið í umhverfinu

Harpa er núna í haust að fara að taka þátt í sýningu á vegum svissnesku textílsamtakanna og gallerísins Vielfaltig-Produzentengalerie í Sviss. Á sýningunni



Harpa vill leyfa fólki að túlka verkin á sinn eigin hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Útsaumurinn er undir áhrifum frá íslenski náttúru.

verða verk eftir 29 listamenn frá 13 löndum.

„Ég ákvað að þá myndi ég fara að gera eitthvað í því að koma verkunum mínum á framfæri. En 2020 er kannski svolítið sérstakt ár til þess,“ segir Harpa hlæjandi.

„Ég sótti um að vera félagi í alþjóðlegum samtökum útsaumslistamanna og var tekin inn og var mjög ánægð með það. Á síðunni þeirra fann ég þessa sýningu, sótti um að vera með á síðustu stundu

og var tekin inn þar líka, svo þetta hefur gengið ágætlega þrátt fyrir allt.“

Myndirnar sem Harpa er að gera núna eru hluti af seríu og þær heita allar Líf eða Life á ensku. Hún segist oft hafa í huga eitthvað ákveðið sem myndirnar eiga að tákna. Hún vill samt ekki útskýra það sérstaklega, svo fólk hafi möguleika á að sjá það út úr myndunum sem það vill.

„Fólk sér kannski eitthvað allt



Verkin sem Harpa er að gera núna eru hluti af seríu og kallast Líf.

annað en ég var að hugsa. En þetta eru sem sagt áhrif af umhverfinu og íslenski náttúru. Þess vegna heita þær Líf. Þetta er svona lífið í umhverfinu.“

Harpa útskýrir að sýningin hafi upphaflega átt að vera hluti af stórra textílmessu í Þýskalandi en það er nýbúið að aflýsa henni, eða í það minnsta fresta henni.

„En sýningin verður örugglega í Sviss. Það kemur svo í ljós hvar og hvenær hún verður í Þýskalandi,“ segir hún.

A vefsíðunni hoopatanunframed.wordpress.com má skoða verkin eftir Hörpu sem verða á sýningunni í Sviss og verk hinna þátttakendanna.



SSANGYONG





5
Fimm ára ábyrgð

4x4

REXTON
Jeppi ársins 2020

- + 181 hestöfl, 420 Nm
- + 3ja tonna dráttargeta
- + Hátt og lágt drif
- + Byggður á grind
- + 7 manna
- + Sjálfstæð fjöðrun
- + Sjálfvirk öryggiskerfi
- + Fimm ára ábyrgð

Verð: 8.990.000 kr. sjálfskiptur

Aukabúnaður á mynd: 33" hækkun - 30 cm. veghæð
Verð aukabúnaðar: 650.000 kr.

Nánari upplýsingar um búnað á **benni.is**

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Bílaríki, Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Opið í dag!

Bilabúð
Benna
Sérfræðingar í bílum

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

NÝJA BÍLAHÖLLIN
BLAKJARNIN VÍÐ BREIÐFÓÐA VÍÐREYKJAVÍK
SÍMI 567 22 77 • nýja@nyja.is



LAND ROVER Range rover sport hse dynamic p400e. Ágerð 2019, ekinn 14 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 14.880.000. einn m. öllu Rnr.214512.



HONDA Cr-v executive hybrid. Ágerð 2019, ekinn 20 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur kókur leður glerbak og fl. Verð 6.690.000. Rnr.117507.



KIA Niro eco plug in. Ágerð 2018, ekinn 24 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Verð 3.950.000. Rnr.117520.



MMC Outlander plug in instyle. Ágerð 2019, ekinn 20 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. krókur Verð 4.990.000. Rnr.117490.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

KRÓKUR

PARFTU 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.

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

Bílar til sölu



MERCEDES-BENZ SPRINTER
Fallgur og góður bill, vel umgengin. Með gott viðhald. Rúmgóður, fallegur kassi og lyfta. Nýskodaður í toppformi. Innfluttur frá Þýskalandi '17. Verð aðeins: 2.3 m. Uppl. í Síma: 868-3144.



GLANSANDI GÓÐUR - HONDA CRV

Árg.2005, ek. 167þús km í finu ástandi. Nýjar bremsur o.fl. Sami eigandi í langan tíma. Verð 690 þús. Uppl. í s.699-3210.

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka



visir þú að...
birtu ega reita þekkingarstöð
og heilbrigðisþjónustu.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Garðyrkja

PROSTONE

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

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

PROSTONE

- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málingarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780
prostone@prostone.is

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK
- FLOTUN - SANDSPARSL -
MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi
fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar
fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Við hreinsum allar gerðir
loftreistikerfa. Hafðu samband og
pantaðu fría ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lauris tímar. Sími 694 7881, Janna.

Skemmtanir

ÓSKA EFTIR SÖNGKONU OG GÍTARLEIKARA.

Söngkona og gítarleikari á góðum
aldri óskast í hljómsveit, 70'
músik.

Uppl. á antonben@simnet.is og
s. 895 9376

Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S.
663 0746.**

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

Önnur þjónusta

**ERT ÞÚ Í
VANDRÆÐUM
MEÐ RAKA
OG MYGLU?**

Hafðu samband, án
allra skuldbindinga
S. 862-6310
www.mtisland.is



JÁRNBINDINGAR

Vanir menn óska eftir verkefnum.
Upplýsingar í s. 899 7431.

Háttappar-Hárigræðsla-
Höfuðrótartatto. 25 ára
sérfræðikunnátta. Raunverulegra
verður það ekki. Frí ráðgjöf.
Apollohar.is, S:552 2099

Keypt & Selt

Til sölu



Hastens Superia hjónarúm (tvö
rúm 1mx2m). Tæplega árgamalt,
annað rúmið er "Firm", hitt er "Soft".
Yfirdyna sem nær yfir bæði rúmin.
Uppl. í síma 8944343.



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

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

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



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



**Kassagítarar
á tilboði**

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



BENSÍNSVESPA

Fyrir 13 ára og eldri.
12 tommu felgur, EURO-4
minni eyðsla, minni mengum!

FERMINGATILBOÐ

Kr. 234.900,-



Nitro - Úrðarharfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir, mótorkjóra og
snjósléðasæti. Húsbílaklæðningar
og öll almenn bólstrun. Við erum
þekktir fyrir fljóta og góða
þjónustu. Skoðið video af vinnslu
á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

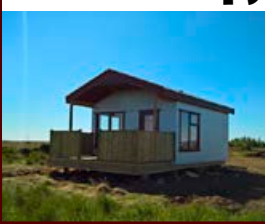
Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbrí.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem pola veður og vinda.

Nánari uppl; reisum@simnet.is eða
s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta
vel í ferðaþjónustuna,
afhendast fullkláruð.

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

MÁLUN & MEIRA



Öll almenn málingarvinna.
Smáviðgerðir og smíði.
Ýmis smáverk innan
og utanhúss.
Sjáum um allt frá A-Ö.
Góð þjónusta, vönduð og
þrifaleg vinnubrögð.

Getum bætt við okkur verkum.

Sími 839 6301 og tölvupóstur
malunogmeira@gmail.com

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ
GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is



Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

ishúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

STADGREIÐUM 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

Heilsa

Nudd

NUDD

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 101 rvk. og einnig opið kvöld og helgar. S. 896-0082

Skólar & Námskeið

Námskeið



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

Only/Aðeins 1-3 students/nemendur/ per course/hvert námskeið! Einnig Sérnámskeið fyrir Heibrigðisstarfsfólk / Also Special Courses for Health Staff. Enska fyrir Leiðsögumenn/English and Icelandic for Tourist Guides. Start/Byrja: 7/9, 14/9, 5/10, 2/11, 30/11. 2021: 4/1, 1/2, 1/3, 29/3, 26/4, 24/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. AM & PM/fh. & eh. Price/Verð: 49.500 Labour Unions/Labour Office pay back 50-90 % of price/ Stéttafélög/Vinnuálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/fullordinsfraedslan - Fullordinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög góð íbúð með innbúi. Allt að 3 svefnbergi. Er í 105. Uppl. í s 860 0360

Til leigu 50 fm húsnæði á götuhæð við Reykjavíkurveg í Hafnarfirði. Leigist sem íbúð, skrifstofa, verslunarrými eða fyrir annað léttan atvinnurekstur. Uppl. í s. 899 7004

ÚTSÝNISÍBÚÐ Í 101. RVK - 4. HÆÐ

Um 50 FM. V. 175þ./mán. Auka herb. m. sér aðstöðu. Um 25 FM. V. 90þ./mán S.651-6527 og 651 0118

Stúdíóbúð til leigu í Stórholti. Uppl. 8993749

Húsnæði óskast

LANGTÍMALEIGA ÓSKAST!

Óska eftir rúmgóðri 2ja herb.íbúð með góð meðmæli. Skilvísium greiðslum heitið S. 699 0555

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FERÐAVAGNAGEYMSLA

Til leigu vetrargeymsla fyrir fellí- og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

Tilkynningar

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 5500

Við erum mjög heitar, langar til að heyra í þér. 100% trúnaður.



Erum við að leita að þér?

NORMX.IS

ÍSLENSK
FRAMLEIÐSLA
Í YFIR 35 ÁR



Þökkum frábærar viðtökur í sumar!

Núna eru okkar vinsælustu pottar til á lager!



Sigurlaug 550 L
124.500 kr.



Snorralaug 2000 L
278.000 kr.



Unnarlaug 1850 L
285.000 kr.



Grettislaug 1400 L
239.000 kr.

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



Ágætu íbúar Lundar í Kópavogsdal

Við óskum ykkur hjartanlega til hamingju með að svæðið ykkar hefur hlotið umhverfisverðlaunin 2020 sem „Gata ársins“ frá Kópavogsbæ. Um leið þökkum við byggjendur og arkitektar fyrir frábært samstarf nú þegar uppbyggingu hverfisins er að ljúka.

Lifið heil!





Jón Ívar bendir á að aðgerðir stjórnvalda verði að taka mið af raunverulegum gögnum og kallar eftir að heildrænt mat verði gert á áhrifum aðgerða. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fólk deyr ekki bara úr COVID

Jón Ívar Einarsson, prófessor við læknadeild Harvard háskóla, vill hefja umræðuna um viðbrögð stjórnvalda við COVID-19 faraldrinum upp úr skotgröfum hræðsluáróðurs. Hann segir gögn benda til þess að dánartíðni vegna sjúkdómsins sé lægri en óttast var og telur aðgerðir stjórnvalda á landamærum nú úr meðalhófi.

Oddur Evar Gunnarsson
odduraevar@frettabladid.is



Jón Ívar Einarsson, prófessor við læknadeild Harvard-háskóla, segist telja umræðuna og viðbrögð stjórnvalda hér á landi vegna COVID-19 heimsfaraldursins ráðast í of miklum mæli af tilfinningum, frekar en raunverulegum gögnum. Hann vill að heimkomusmitgát verði tekin upp í stað sóttkvíar.

Jón hefur undanfarna daga vakið athygli á því að tölur um COVID-tengd andlát frá Íslenski erfðagreiningu (ÍE), sýni að raunveruleg dánartíðni hérlandis, tölur yfir þá sem sýkjast og deyja (e. infection fatality rate) sé 0,3% og 0,1% hjá yngri en 70 ára. Það sé mun lægri tala heldur en óttast var í upphafi faraldursins, þegar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin áætlaði 3,2% dánartíðni vegna sjúkdómsins.

Í gær sendi Kári Stefánsson Jóni opið bréf, þar sem hann gagnrýndi hugmyndir hans.

„Kári Stefánsson skrifar mér opið bréf þar sem hann virðist því miður fara meira í manninn en boltann. Stadreyndin er sú að lífið mun ekki færast að fullu í venjulegt horf fyrr en faraldurinn er um garð genginn, því veiran kemst alltaf inn í landið aftur. Við þurfum því að halda áfram ákveðinni smitgát innanlands en þó leitast við að koma lífinu í sem eðlilegast horf.

**ÞÁ HEFUR SUMUM FUND-
IST UNÐARLEGT AÐ KVEN-
SJÚKDÓMALÆKNIR SÉ AÐ
TJÁ SIG UM ÞESSI MÁL, EN
ÉG ER LIKA MEÐ MEIST-
ARAGRÁÐU Í LÝÐHEILSU-
FRÆÐI FRÁ HARVARD OG
DOKTORSGRÁÐU FRÁ HÍ
OG HEF VERIÐ Á KAFI Í VÍS-
INDASTARFI Í MÖRG ÁR.**

Skimun á landamærum er af hinu góða. Henni á að halda áfram. Kári fullyrðir að það sé „stórhættulegt“ að skipta í heimkomusmitgát en það er ekki byggt á rökum. Bæði heimkomusmitgát og sóttkví eru eftirlitslaus fyrirbæri. Fólk svindlar á báðu,” segir Jón.

„Þrír lögreglumenn smituðust í sumar af manni sem átti að vera í sóttkví. Kári segir annars staðar að

tveir af 8.000 sem voru í heimkomusmitgát hafi verið með jákvætt sýni í seinni skimun og með mikið af veiru í sér. Mér vitanlega smituðu þeir engan.

Ég er hins vegar ekki með aðgang að þessum gögnum og sendi beiðni til Embættis landlæknis en var tjáð að þeir hefðu ekki þessar upplýsingar. Heimkomusmitgát með tvöfaldri skimun á að njóta vafans því þetta er ekki eins íþyngjandi aðgerð og útilokar ekki að ferðamenn komi til landsins og eyði evrunum sínum hér. Ekki veitir okkur af,” segir hann. Hann fúrðar sig á því að Kári geri lítið úr því að hann sé kvensjúkdómalæknir.

„Þá hefur sumum fundist undarlegt að kvensjúkdómalæknir sé að tjá sig um þessi mál, en ég er líka með meistaragráðu í lýðheilsufræði frá Harvard og doktorsgráðu frá HÍ og hef verið á kafi í vísindastarfi í mörg ár. Ég er því frekar að tala út frá þeirri reynslu og sjónarhorni og velti vöngum yfir því hvaðan þessi gagnrýni kemur. Er þetta forðomar gagnvart konum? Væri hún hin sama ef ég væri hjartalæknir?“ spyr Jón.

„Ég er að reyna að vekja athygli á að það hefur verið ákveðið ofmat á dánartíðni vegna COVID á heimsvísi og það er bara vegna þess að það hefur ekki verið vitað nákvæmlega nægilega vel hversu margir hafa raunverulega sýkst af veirunni,” segir Jón.

Hann bendir á að gögn um það hve margir sem greinst hafi, hafi

láti lífið vegna sjúkdómsins (e. case fatality rate) sé um 3%. „Og er reyndar líka um það bil 3% fyrir influensu. Þetta skiptir máli vegna þess að það er enginn að segja, allra síst ég, að COVID sé ekki alvarlegur sjúkdómur, en það þarf samt að byggja allar ráðstafanir og ákvarðanir á raunverulegum tölum.“

Hann segir tölugögn sem lögð hafi verið fyrir stjórnmalamenn þannig hafa mikil áhrif á þær ákvarðanir sem teknar séu til að berjast gegn faraldrinum. Þær megi ekki vera skadlegri heldur en sjúkdómurinn sem barist er gegn. „Stjórnmalamenn þurfa að hafa réttar upplýsingar svo að þeir geti tekið ákvarðanir sem eru í meðalhófi, sem eru bestar fyrir heildina.“

Finnst þér eins og gögn um faraldurinn séu misskilin?

„Já, að hluta til. Ég held að þeir sem eru með puttann á púlsinum, faraldursfræðingar, tölfræðingar og smitsjúkdómalæknar, viti þetta nú nokkuð vel. Hins vegar hefur þetta ekki farið nægilega hátt í fjölmiðlum og fjölmiðlaumræðu. Og menn hafa kannski verið meira núna að koma fram með ákveðna gagnrýni á það hvernig hefur verið ákveðin stefna. Er það síðferðislega rétt að ýkja hættu á sjúkdómi til þess að fá fólk til að passa sig? Þetta er eitthvað svolítið sem menn eru að deila um.“

Jón Ívar bendir á að slíkt geti leitt til rangra skoðana í samfélaginu, sem byggist ekki á tölulegum gögnum og þar með raunveruleikanum.

Það geti leitt til rangra ákvarðana „og of mikils ótta og kvíða líka, sem er ekki af hinu góða.“

Eru öll líf jafnmikils virði?

„En svo er önnur umræða sem er eiginlega ennþá erfiðari: Er öll líf jafn dýrmæt? Auðvitað er fyrsta hugsun allra sem spurðir eru: Já. En hins vegar má alveg færa rök fyrir því að líf konu á þrítugsaldri sem er tveggja barna móðir, er það kannski meira virði heldur en líf 85 ára gamallar konu?“

Jón Ívar segir að þessi umræða sé fyrirferðarmikil innan læknavísindanna. Hann bendir á að við sem samfélag höfum þegar sett ákveðið fjárhagslegt mat á líf.

„Til dæmis ef það verður dauðsfall af læknamistökum við fæðingu barns, versus ef það verða læknamistök hjá einstaklingi sem er á áttræðisaldri, að þá eru skaðabæturnar margfalt hærrí í tilfelli barnsins, því okkur finnst sem samfélagi að líf þess sé þá meira virði í raun. En þetta er ansi flókin umræða og tilfinningahlaðin. Það er kannski ekki alveg rétt að taka eitt dauðsfall á móti einu dauðsfalli, það flækir þessa umræðu svo frekar.“

Vill ekki róttækar breytingar

Eru markmið stjórnvalda með aðgerðum á landamærunum skýr?

„Það hefur ekki verið nægilega skýrt. Og ég skil það að vissu leyti, vegna þess að þetta er náttúrulega nýr sjúkdómur og yfirvöld eru að bregðast við nýjum upplýsingum,

ENN HOLLARI OLÍA

það byrjar allt með fjórum fræjum



iSio D4

**OMEGA 3 & 6
+ D- & E-VÍTAMÍN
NAUÐSYNLEGAR FYRIR LÍKAMANN**

ISIO 4 FÆRIR ÞÉR MIKILVÆG NÆRINGAREFNI



iSio D4

ORIGINE  FRANCE*

sem koma fram eftir því sem við vitum meira um þetta og það eru kannski eðlileg fyrstu viðbrögð, sérstaklega í byrjun þegar talað var um að dánartíðnin væri kannski 3,2 prósent eða eitthvað svoleiðis," segir Jón.

Hann leggur áherslu á að hann tali ekki fyrir róttækum breytingum. Hann vill eins og áður segir tvöfalda skimun en heimkomusmitgát í stað sóttkvíar.

Íslendingar höfðu verið skikkadír í slíka smitgát frá 13. júlí síðastliðnum þar til stjórnvöld tilkynntu um hertari aðgerðir í ágúst. Kröfur til einstaklinga í smitgát eru ekki eins strangar og þeirra sem eru í sóttkví.

Þeir sem eru í heimkomusmitgát mega til dæmis fara á mannamót eða í veislu þar sem færri en tíu manns eru saman komnir. Þeir mega nota almenningssamgöngur, fara í búð og hitta vini og kunningja með takmörkunum.

„Staðreyndin er sú að fólk á það til að svindla í smitgát og sóttkví og þar sem hvoru tveggja er eftirlitslaust, þá finnst mér að vægara inngrípið eigi að njóta vafans. Mér vitanlega smitaði enginn í heimkomusmitgát aðra einstaklinga, en þrjú lögreglumenn smituðust af aðila sem átti að vera í sóttkví.“

Eðlilegt sé að brugðist hafi verið við af hörku í byrjun. Bandaríkin og Ítalía, þar sem veiran hafi dreifst hratt, hafi verið víti til varnaðar. Nú virðist vera sem línan sé sú að hemja eigi veiruna. Jón segir að mögulega vonist stjórnvöld til að þreyja þórrann þar til bóluefni sé tilbúið.

„En það er ákveðin áhætta þar vegna þess að við vitum ekki hvernær bóluefnið kemur og við vitum heldur ekki hversu áhrifaríkt það er. Og eftir því sem bóluefni er kynnt til sögunnar seinna í faraldri, því áhrifaminna er það. Inflúensubóluefni verndar kannski 40 til 60



ÉG ER EKKI AÐ GAGNRÝNA

ÞAU, EN ÉG ER HINS VEGAR

AÐ BENDA Á EITTHVAÐ

SEM FLEIRI ERU FARNIR AÐ

BENDA Á ANNARS STAÐAR,

AÐ DÁNARTÍÐNIN HEFUR

VERIÐ OFMETIN OG ÞAÐ

ÞARF AÐ HÆTTA, AÐ MÍNU

MATI, ÞESSUM HRÆDSLU-

ÁRÓÐRI OG TAKA ÞESSA

UMRÆÐU Á ANNAÐ STIG.

prósent af þeim sem fá það. Þannig bóluefni mun ekki stöðva sjúkdóminn, að mínu viti, en það mun hins vegar, ef það kemur fram, hægja á honum og flýta fyrir því að hjarðónæmi náist.“

Heildrænna mat nauðsynlegt

Jón segist spurður telja að þríeykið hafi staðið sig ótrúlega vel. Almennt hafi mjög vel verið tekið á málunum á Íslandi. „Ég er ekki að gagnrýna þau, en ég er hins vegar að benda á eitthvað sem fleiri eru farnir að benda á annars staðar, að dánartíðnin hefur verið ofmetin og það þarf að hætta, að mínu mati, þessum hræðsluáróðri og taka þessa umræðu á annað stig.“

„Það er líka fólk að deyja vegna þess hvað við erum að gera til að stöðva COVID og er það raunverulega þjóðhagslega hagkvæmt? Þó við tölum bara um heilsu, það eru auðvitað líka miklir efnahagslegir hagsmunir í húfi, en ef við tölum bara um heilsu, andlega heilsu, líkamlega heilsu og svo framvegis, eru aðgerðirnar þess virði? Mér hefur ekki fundist það hafa verið skoðað.“

Hann kallar eftir því að yfirvöld vinni heildrænt mat á áhrifum aðgerða yfirvalda vegna COVID-19. „Það þarf heildrænna mat á þetta. Þetta hefur stjórnast af tilfinningum, þarna þurfa að koma að nokkur fræðasvið eins og siðfræði, lögfræði, hagfræði, lýðheilsufræði og læknisfræði og ef til vill fleiri.“

Jón Ívar segir að áhugavert verði að sjá tölur yfir spítalainnlagnir vegna inflúensu í haust. „Það er alveg mögulegt að það gæti raungerst hér að það væru jafnvel fleiri eða jafnmargar spítalainnlagnir vegna inflúensu eins og vegna COVID. Það mun enginn vera skimaður fyrir inflúensu og hún er náttúrulega innflutt pest, eins og COVID. Inflúensan leggst líka miklu meira á börn og unga einstaklinga heldur en COVID. Það verður áhugavert að fylgjast með þessu, bæði hér og erlendis hvernig þetta á eftir að raungerast.“

Hann tekur fram að COVID sé skæðari en flensa og meira smitandi, þar sem til sé bóluefni gegn flensu og krossónæmi vegna fyrri sýkinga.

Segist vel skilja ótta fólks

Jón segist aðspurður vel skilja ótta fólks við COVID-19-sjúkdóminn. „Algjörlega. Það er mjög vel þekkt að við sem mannverur hræðumst hið ókunnuga og það er ekkert svo vitlaust að vera hræddur við það sem maður þekkir ekki. En umræðan

kannski hefur farið aðeins of langt í þá átt. Það má kannski aðeins færa hana til baka,“ segir Jón.

Hann bendir á að rannsaka þurfi afleiðda kvilla vegna sjúkdómsins en líkt og Fréttablaðið hefur greint frá eru hundruð Íslendinga með margvisleg langvarandi einkenni eftir að hafa greinst með COVID-19.

„Það þarf að rannsaka það miklu betur og auðvitað skiptir það máli. Það er ekkert óvenjulegt að veirusýkingar valdi afleiddum kvillum, það er mjög algengt með veirusýkingar. Ég hef séð tölur upp á 10 prósent annars staðar frá en þetta eru tölur sem á eftir að staðfesta. Mér myndi finnast mjög áhugavert að gera rannsókn hér á nýgengi einkenna eftir COVID og það er kannski planið.“

Meðal þeirra sem fengið hafa langvarandi einkenni vegna COVID-19 er Margrét Gauja Magnúsdóttir, leiðsögumaður og fyrrverandi bæjarfulltrúi. Hún sagði á dögumum að sér þætti það sárlandi að talað væri um sjúkdóminn líkt og hverja aðra pest.

„Auðvitað. Síð af öllu vil ég særa fólk með þessari umræðu eða gera lítið úr þeirra veikindum. En það er nú bara einu sinni þannig, að það er mjög vel þekkt eftir alvarleg veiruveikindi að þá er ákveðinn hópur fólks sem fær eftirköst eftir það. Það er þekkt eftir aðrar veirur en kannski ekki nægilega vel þekkt eftir COVID og ég held að það þurfi að rannsaka það miklu betur.“

Grimur hafa sannað gildi sitt

Jón Ívar tekur fram að hann tali á engan hátt fyrir skertari aðgerðum innanlands. Ef eitthvað er vilji hann hertari aðgerðir, til að mynda með grímunotkun starfsfólks í aðhlyningarstörfum. Hann segir að sér hafi þótt umræðan um grímunotkun á Íslandi sérkennileg framan af.

„Jú, mér fannst umræðan hér svolítið sérkennileg í byrjun. Þá var þríeykið svolítið jafnvel á móti grímum og reyndar líka Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin. En svo hefur það komið betur og betur í ljós að grímur hafa alveg sannað gildi sitt og mér finnst þetta vera tiltölulega sársaukalítið inngríp í líf fólks, að vera með grímur og það er alveg klárt mál að það hjálpar, það minnkar smit.“

„Sérstaklega þegar maður er að vinna nálægt viðkvæmum einstaklingum. Eins og þeir sem eru í aðhlyningu, þegar ég var í læknaáminu vann ég í aðhlyningu og þetta er oftast ungt fólk sem vinnur við aðhlyningu í mikilli nánd og það fólk á svo sannarlega, finnst mér, að vera með grímu í vinnunni og fara mjög varlega í kringum eldri fólk. Það er ekki spurning.“

Bandaríkin ekki fyrirmynd

Jón Ívar segir að það hafi verið áhugaverð lífsreynsla að víðra álit sitt á málinu undanfarna daga. „Vegna þess að það hefur verið mjög hart að mér sótt úr ýmsum áttum og margir álitsgjafar komið fram og verið að, annaðhvort viljandi, eða óviljandi, reyna að snúa svolítið út úr því sem ég hef verið að segja,“ segir Jón.

„Bara sem dæmi að þá voru mjög margir að segja að ég kæmi beint frá Trump og að ég hefði verið þjálfadur af honum, að ég héldi að Bandaríkin væru eitthvað fyrirmyndarland og að ég ætti nú bara að fara heim til mín til Bandaríkjanna.“

Þetta er auðvitað algjörlega fjarri sanni og ég held að allir, nema kannski Trump sjálfur, átti sig nú á því að Bandaríkin eru alls ekki eitthvað fyrirmyndarland þegar kemur að COVID. Þar fékk þetta bara að ganga laust og hefur brunnið þar í gegn eins og sinueldur og það er alls ekki það sem við viljum hér, bara alls ekki,“ segir hann.

Sérfræðingar í sauna!

Í Sauna Spa færðu úrval af þurrufu-, blautufu- og infraklefum ásamt fylgihlutum. Við kappkostum að veita einstaklingum og fagmönnum sérfræðiráðgjöf varðandi allt sem snýr að hönnun og smíði saunaklefa. **Veldu gæði!**

Velkomin í sýningarsalinn
að Smiðjuvegi 11

TYLÓHELO

SAUNA SPA
Fjárfesting í velliðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

LÝKUR UM HELGINA!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁÐU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR AKRANES

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUBURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

TÍMAMÓT



Innilegustu þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Gunnhildar Erlu Þórmundsdóttur

Minnýjar
Ljósheimum 1, Selfossi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks í Ási, Hveragerði og Ljósheimum, Selfossi.

Jakob Þór Skúlason
Þórmundur Skúlason
Vilberg Skúlason

Jóhanna Hallgrímsdóttir
Guðlaug Skúladóttir



Vinur, bróðir og félagi,
Ingólfur Kristófer Sigurgeirsson

lést á Hrafnistu Skógarbæ,
sunnudaginn 23. ágúst.

Jarðarförin fer fram frá Frikirkjunni í Reykjavík 8. september klukkan 15.

Ragnheiður J. Sverrisdóttir
Soffía Hrefna Sigurgeirsdóttir
Hreggviður Sigurbjörn Sverrisson
og fjölskyldur,
starfsfólk og íbúar Njálsgötu 74.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



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



HjartaHeill

Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744



Trausti Ólafsson og Elfar Logi Hannesson hinir ibyggustu í aðdraganda sýningar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dökk kómedía á ferðinni

Eftir frumsýningar vestur í Haukadal í Dýrafirði verður hin nýja kómedía *Beðið* eftir Beckett, eftir Trausta Ólafsson, á fjöllum Tjarnarbiós í byrjun næstu viku.

Í stuttu máli þá er þetta leikrit um leikara sem er ekki sáttur við eigin feril, en telur að ef Samúel Beckett skrifi fyrir hann nýtt leikrit sé honum borgið. Hann hefur mælt sér mót við skáldið en það lætur á sér standa og meðan hann bíður mátar hann sig við ýmsar persónur úr leikritum Becketts. Hann bregður líka fyrir sig ögn af textum Dantes, eftirlætishöfundar Becketts, og Hallgrímur Pétursson og Antonin Artaud koma einnig við sögu.

Þannig lýsir Trausti Ólafsson, leikhúsfraeðingur og kennari, efni verksins *Beðið* eftir Beckett, sem flutt verður í Tjarnarbiói næsta þriðjudag og miðvikudag, eftir þrjár vel lukkaðar sýningar vestur í Dýrafirði. Trausti er höfundur þess og leikstjóri en leikarinn sem túlkar leikarann er hinn vestfirski Kómedíuleikhússmaður Elfar Logi Hannesson, sem hefur mikla reynslu af einleikjum. Hann er reyndar ekki einn á sviðinu allan tímann nú, því eins og í sönnum, grískum harmleik kemur



Hann bregður líka fyrir sig ögn af textum Dantes, eftirlætishöfundar Becketts og Hallgrímur Pétursson og Antonin Artaud koma einnig við sögu.

sendiboði guðanna fram. Trausti segir nýjan sendiboða á hverjum sýningarstað og í hans hlutverki nú verður Tobías Dagur Úlfsson.

Aðspurður segir Trausti þetta ritverk aldrei hafa í skúffu komið. Það sé alveg nýbakað. „Við Elfar Logi höfum lengi vitað hvor af öðrum og stöku sinnum hist. Ég er nefnilega sjálfur að reka litid leikhús í Gardabænum sem heitir Senubjófurinn. Við sýndum þar vorið 2019 þrjú leikrit eftir Beckett í nýrri þýðingu

minni og leikstjórn. Fljótlega upp úr síðustu áramótum hafði Elfar Logi samband og stakk upp á að Senubjófurinn og Kómedíuleikhúsið færu í samstarf. Ég var sama sinnis. „Mig langar svo að gera Beckett-sýningu,“ sagði hann. Ég stakk upp á þessu og hinu en ekkert af því gekk alveg upp svo hans hugmynd var að taka búta úr leikritum Becketts hér og þar. Ég var til í að prófa það, er svo búinn að fara þrisvar vestur og sýningin var í þróun fram á síðasta dag. Marsibil Kristjánsdóttir, konan hans Elfars Loga, hannaði búninga og leikmynd, Hjörleifur Valsson fiðluleikari sér um tónlistina og Sigurvald Ivar Helgason hannaði lýsinguna.“

Beðið eftir Beckett tekur tæpan klukkutíma í sýningu. Trausti segir um dökka kómedíu að ræða. „Þó leikrit Becketts séu fremur myrk á yfirborðinu þá er leiftrandi húmor í þeim líka, svo það getur verið snúið að skilgreina þau, en merkingin sem verður til í hugum áhorfenda er sú eina sem skiptir máli.“
gun@frettabladid.is



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á tíamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



„Við reynum að hafa verkefni við hæfi hvers og eins,“ segir Þorvaldur, forstöðumaður Fjölsmiðju Suðurnesja.

Rétta leiðin fram á við

Stofnað var til Fjölsmiðjunnar á Suðurnesjum 7. september 2010. Markmiðið var að hjálpa ungu fólki á aldrinum 16 til 24 ára að auka möguleika sína í atvinnu og námi.

Við erum með þróttmiklari starf. Unglingarnir koma til okkar frá Félagsþjónustu og Vinnuástandstofnun og við erum með tuttugu og einn á skrá núna, bæði í námi og starfi,“ segir Þorvaldur Guðmundsson, kallaður Þorri. Hann er forstöðumaður Fjölsmiðjunnar á Suðurnesjum, sem grundvöllur var fyrir tíu árum og hóf starfsemi í mars 2011.

Þorri hefur stýrt Fjölsmiðjunni í sex ár og segir um fjölbreytt verkefni að ræða þar. „Við erum með nytjamarkað sem heitir Kompan, tókum hann í gegn fyrir stuttu og salan sér okkur fyrir rekstrarfé. Opnuðum líka hjólaverkstæði í sumar og erum að setja af stað saumaverkefni í samstarfi við Rauða krossinn. Þannig erum við að bregðast við atvinnuástandinu. Því miður erum við nefnilega ekki að útskrifa fólk til vinnu annars staðar núna, eins og við höfum gert gegnum árin. Við leggjum líka áherslu á að unga fólki sé í námi, ýmist í Fjölbrotaskólanum eða á vegum Miðstöðvar símenntunar, auk þess sem skjólstaðingar okkar sækja ýmis námskeið. Þetta er virkniúrræði, við reynum að hafa verkefni við hæfi fyrir hvern og einn og þannig stuðla að því að allir séu á réttri leið fram á við.“

Vinnuframlag unga fólksins felst meðal annars í að sinna nytjamarkað-



Á reiðhjólaverkstæði Fjölsmiðjunnar geta handlagir haft nóg fyrir stafni.



Nytjamarkaðurinn Kompan er nýtekin í gegn og þar er margt fallett að finna.



Við reukum líka sendibíl sem er á fullu allan daginn, nú er hann í búslóðaflutningum úti í bæ.

inum og hjólavíðgerðum, að sögn Þorvaldar. Einnig að gera upp gömul húsgögn, fara yfir raftæki og afeinangra víra. „Svo reukum við eldhús þar sem framreiddur er bæði morgunmat og hádegismatur fyrir þá sem hér eru. Ég

er að stýra eldhúsinu núna á sama tíma og ég er að tala við þig! Við reukum líka sendibíl sem er á fullu allan daginn, nú er hann í búslóðaflutningum úti í bæ,“ lýsir hann.

Húsakynni Fjölsmiðjunnar eru að Smiðjuvöllum 5. Þorri segir fólk stoppa þar misjafnlega lengi. „Þetta er ekki eilífðarstoppistöð, heldur ýtum við fólk áfram þegar það er hægt. Á fyrstu árunum fengum við fólk sem hafði ekki verið í virkni lengi, þá tekur meiri tíma að komast í girinn, en nú er meðaltíminn hjá okkur svona 16 til 18 mánuðir. Mætingarskylda? Já, það er lyklatríði að ungmennin fái borgað fyrir sína vinnu og þau sem eru í skóla eru atvinnunámsmenn og fá hér aðstoð við heimanám, eftir þörfum.“ gun@frettabladid.is



Elsku eiginmaður minn, faðir, afi, bróðir og sonur,

Milvin Vidal Olaer
(Dandan)

Hnoðravöllum 44, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans þann 9. ágúst 2020.

Útförin hefur farið fram í Landakotskirkju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarreiðing barna hans. Reikningsnúmer 0545-14-003713, kt. 050675-2039.

Anabelle Valle
Aron Valle
Adrian Valle
Magnús Valle
Pamell Cabusor Olaer
Lorna Vidal Olaer
Danillo Orcullo Olaer
Mark Vidal Olaer
Ainaflor Olaer
Herbert Olaer
Govanie Olaer
Francis Nhyi Jun



Elskuleg móðir okkar,

Guðrún Margot Ólafsdóttir

lést sunnudaginn 30. ágúst á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Grund. Útför hennar fer fram í Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 11. september kl. 13.00. Í ljósi aðstæðna verða einungis nánir ættingjar og vinir viðstaddir. Athöfninni verður streymt í gegnum Facebook: Útför – Guðrún Margot Ólafsdóttir. Innilegar þakkir fyrir sýnda samúð og hlýhug.

Egill Helgason
Halla Helgadóttir
og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir samúð, hlýhug og kærleik vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Sigurðar Guðbergs Helgasonar

frá Þorlákshöfn,
Sigga Helga frá Seli.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Áss í Hveragerði fyrir góða umönnun.

Ragna Erlendsdóttir
Linda Björg Sigurðardóttir
Guðlaug Sigurðardóttir
Jónas Sigurðsson
Vilhelm Á. Björnsson
Björgvin Jón Bjarnason
Áslaug Hanna
og fjölskyldur.



Systir okkar, mágkona og frænka,

Guðbjörg Stefania Andrésdóttir

Borgarbraut 65,

lést í Brákarhlíð miðvikudaginn 2. september 2020. Útför hennar fer fram frá Borgarneskirkju fimmtudaginn 10. september kl. 14.00. Vegna aðstæðna í samfélaginu er athöfnin eingöngu fyrir boðsgesti en henni verður streymt á www.kvikborg.is

Ragnhildur Andrésdóttir
Bragi Andrésson
Jóhann Óskar Sigurðsson
Friðbjörg Óskarsdóttir
Ólver Benjamínsson
Júlianna María Nielsen
og systkinabörn.



Okkar ástkæra dóttir, systir og frænka,
Hildur Jónsdóttir

lést á krabbameinsdeild Landspítalans 15. apríl 2020. Minningarathöfn fer fram í Lindakirkju 8. september kl. 11. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða fjöldatakmörkanir í kirkjunni.

Jón Jónsson
Valdimar Jónsson
Sverrir Helgi Jónsson
Ásta Hjördis, Jón Ágúst, Sölvi Mar
Jón Þróstur, Elísa, Emil
og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýju vegna andláts og útfarar móður okkar, ömmu og langömmu,

Önnu Jónasdóttir
Lillu

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Jaðars í Ólafsvík.

Garðar Rafnsson
Lydia Rafnsdóttir
Svanur Rafnsson

Guðrún Pétursdóttir
Hjálmar Kristjánsson
Gabriela Morales
ömmubörn og langömmubörn.



Okkar ástkæri

Baldur J. Guðmundsson

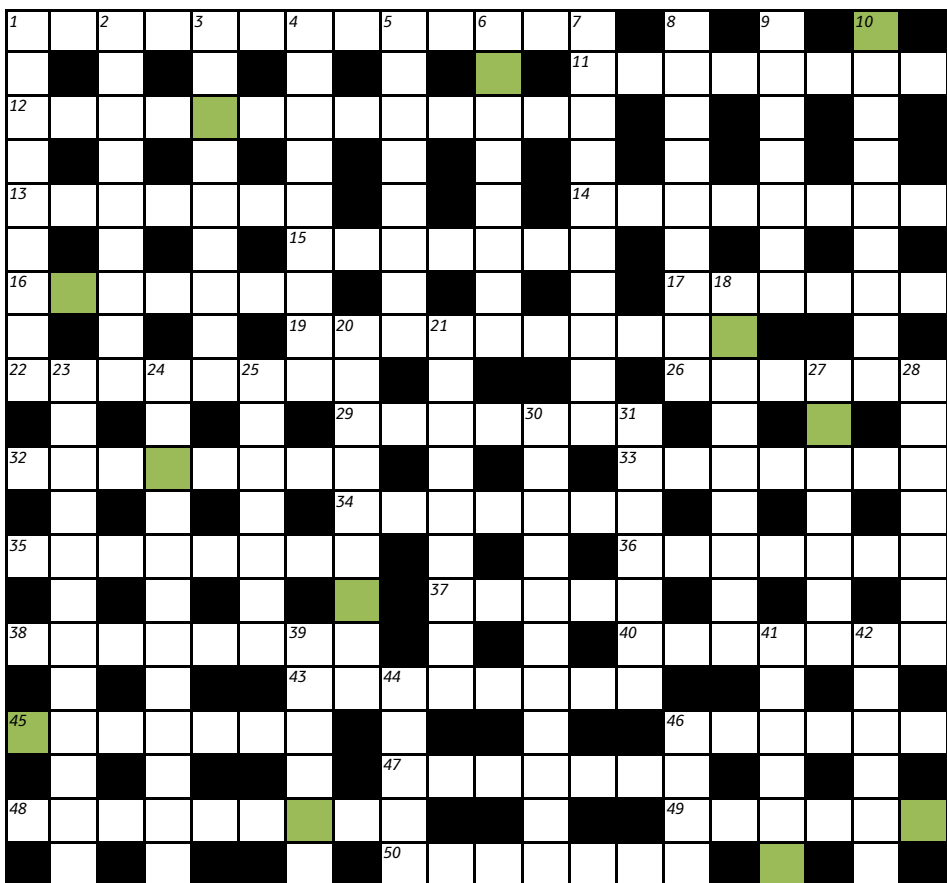
Bólstaðarhlíð 41,
(áður Álftamýri 4) í Reykjavík,

lést á Hrafnistu í Reykjavík þriðjudaginn 1. september. Útförin verður auglýst síðar.

Sigríður I. Baldursdóttir
Guðmundur H. Baldursson
Sævar B. Baldursson

Karl S. Sigurðsson
Harpa Gunnarsdóttir
Sigríður O. Marinósdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

FJALLABAKSLEIÐ

H E I L A B R O T S G Ú T M Á L A
 A N F E R Ú M L E S T Á Ó
 G A N D R E I Ð A Á N V O L Æ Ð I
 A D I Ð U P P G E R I F N
 M A R G T E K I Ð Í R S K A K I Ð
 Y G A A O A F S L Á T T U R N
 S Æ G U R I N N L L U M S A G A
 Ð M L A U S N A R L A M B T F
 V I Ð T A L D E Ú F A N G A R
 G A S D Á F A G R A R E I
 F A L L G Ö N G S D R Ó A Ð I S T
 N D G J Ó L F E I T R I
 U G U G U N A Í I A U Ð M A G N
 U Ó L R A M M G E R T O U
 H R A Ð A L I N N Á A M R A Ð I
 Æ R U L D U L S K Y N Ð M
 L O G N M O L L A T H L U T U M
 I A K R S V Í N A B Ú I N N
 N O R Ð A N Á T T Ð S T U N D U
 U I R Ð U A F L Ý S U M I

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist mikilvægur en oft vanmetinn eiginleiki fólks. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 10. september næstkandi á krossgata@frettabladid.is merkt „5. september“.



FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Sapiens eftir Yuval Noah Harari** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Elisa Björg Þorsteinsdóttir, Reykjavík**

Á Facebook-síðunni **Krossgatan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

- LÁRÉTT**
- 1 Merki um aðalskonu (13)
 - 11 Freista þess að fleka Reyni (8)
 - 12 Gösla færa slóð gæðinga og glæfraspils (13)
 - 13 Íslensk þjóð á gnótt sagna (7)
 - 14 Frásagnir benda til þess að þetta séu frændur þess gula (8)
 - 15 Ýktu einatt fjölda þeirra sem þeir höfðu fitað (7)
 - 16 Útrýmum erlendum dýrlingum áður en við hverfum (7)
 - 17 Skynja skýrt að ég fila þennan skynjara (6)
 - 19 Leyndi þeim yfirbuguðu í öldukambi (10)

- 22 Tala um fyrrum ríkisapparat og dimmviðri jarðar (8)
- 26 Tel þá full ákafa til að gera at (6)
- 29 Getur súr kona átt skap við úrillt barn? (7)
- 32 Þverhnipti skelfir ekki karl eins og Lindbergh (8)
- 33 Lastar þá sem síst eru í sviðsljósinu (7)
- 34 Svartfuglinn sækir í skóginn (7)
- 35 Að troða tappa í rass getur leitt til dauða (8)
- 36 Flókinn texti um veglausa leið er að gera mig óðan (7)
- 37 Sá tangi sem ég tilbið og tæti (5)
- 38 Fór upp á háls en ball var handan ystu marka hans (8)

- 40 Hver kom með isinn á Ísland? (7)
- 43 Törn milli tarna leiddi til ákveðinna deilna (8)
- 45 Er það glæpur ef ég leyni löngu dauðum keisara? (7)
- 46 Man er þú stökktir vatni á hulduverur (6)
- 47 Spyrja um meðvitundarleysi spilltra manna (7)
- 48 Ef spira og minnisvarði renna saman er allt í steik (9)
- 49 Komum samborgurum okkar á fast land (6)
- 50 Ég flý en þau halda sig við strauminn (7)

- LÓDRÉTT**
- 1 Vargabauk þrýðir borð betri borgara (9)
 - 2 Fá sér ljúfan og slyngan vinnumann (9)
 - 3 Flaska innan svæðis vísar til gróðurskála (9)
 - 4 Uppræti yfirgefna smábæi (9)
 - 5 Eignast tvö, þrjú ónýtt og einföld tól (9)
 - 6 Fjarskalega einfaldur en falletur á litinn (8)
 - 7 Svona suddi elskar ræður eftir neikvæðan náunga (10)
 - 8 Sker botnlanga áls (9)
 - 9 Okkur líkar lifið með trjánum (7)

- 10 Svið ól afkvæmi – þetta er númer tvö af þremur (9)
- 18 Mun ólyfjan skeyta æsa þig eða drepa? (9)
- 20 Heiti sló mig en titil vantar (9)
- 21 Veðin kallar á verk en orkan á farveg (9)
- 23 Sögur af sjóluktum löndum með földum fjársjóðum (12)
- 24 Nútildags borgar fólk fyrir karla í lausamennsku (12)
- 25 Best að sýla fiskinn og mjaka sér inn er mugga færast yfir (7)
- 27 Klakapollur heitir fallett glerljós (7)
- 28 Gef pening fyrir lifsins lög þótt gruggugur sé (7)

- 30 Set ofríkið ofar en umferðina (11)
- 31 Læt stafrænan nema nema hljóð (7)
- 39 Dauðarokk eða garnagaul? Þar er efinn (6)
- 41 Gengu börn í bæ að hitta bónda (6)
- 42 Við höfnum metinu vegna ólögmatrar hliðrunar (6)
- 44 Skil ei að þú vælir undan svolitlu marri (5)
- 46 Bein lendir milli óxla (4)

LÉTT

1		6				3
3	2			1	5	
7		4	5	9		
		5	1	8	4	
2		1				7
6	3	8		2	1	
	9					6
	6	7			8	
			6	4	2	9

MIDLUNGS

2		8				5
		3	6			8
4	6		3	8		1
	9		8	6		
3	4	7	1	5		
1			2		5	
6					2	
		1	5	3	6	4
		4				1

PUNG

3		2				8	4
		6	5			3	2
2			8				
5		3		1			
	1					9	
8		2					1
9	3						5
7				5			
	2				3	7	9

2	8	1	5	7	3	9	6	4
9	6	5	4	1	2	8	3	7
7	3	4	6	8	9	5	1	2
6	1	2	9	5	8	7	4	3
8	4	7	2	3	1	6	5	9
3	5	9	7	4	6	1	2	8
1	7	8	3	6	4	2	9	5
4	9	6	8	2	5	3	7	1
5	2	3	1	9	7	4	8	6
3	8	4	7	2	5	9	1	6
9	5	1	3	8	6	4	7	2
6	2	7	9	1	4	5	8	3
8	7	5	1	6	9	2	3	4
1	9	2	4	7	3	6	5	8
4	3	6	2	5	8	7	9	1
7	1	8	5	4	2	3	6	9
2	6	3	8	9	7	1	4	5
5	4	9	6	3	1	8	2	7
3	7	6	1	4	8	2	5	9
9	5	4	2	6	7	3	8	1
8	1	2	9	3	5	7	4	6
4	6	8	3	7	9	5	1	2
5	2	9	4	8	1	6	3	7
7	3	1	5	2	6	4	9	8
1	9	3	6	5	2	8	7	4
2	8	5	7	1	4	9	6	3
6	4	7	8	9	3	1	2	5

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Ramos átti leik gegn Hoijarvi í Boston árið 1987

1...Kd4! 2. Kxa3 c3 3. Hf2 d2 4. f6 d1D 5. f7 c2 6. Hxc2 Df3+ 0-1. Haustmót TR hefst laugardaginn 13. september. Mótið er jafnframt 120 ára afmælimót TR. Meistararnót Skákskóla Íslands (u15) fer fram núna um helgina. www.skak.is: Haustmót TR – afmælimót félagsins.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson
UMDEILT SPIL

Sveitir Hótel Hamars og Garðs apóteks áttust við í sveiflukenndum úrslitaleik bikarkeppni BSÍ. Leikurinn fór 181 – 132 fyrir Hótel Hamar. Þegar leikurinn (4 x 16 spil) var hálfnaður var Garðs apótek í forystu 84-80. Hótel Hamar vann þriðju lotuna með yfirburðum 62-5 og gerði nánast út um leikinn. Spilarar í sveit HH voru: Jón Baldursson, Sigurbjörn Haraldsson, Matthias G. Þorvalds-

son, Sverrir Ármannsson, Bjarni H. Einarsson og Aðalsteinn Jørgensen. Þeim er óskað til hamingju með titilinn. Spil úr þriðju lotu leiksins olli miklum umræðum. Sveit Hótel Hamars græddi 13 impa á því. Suður var gjafari og enginn á hættu.

Norður
 ♠ 10654
 ♥ 9832
 ♦ G
 ♣ ÁK107

Vestur
 ♠ ÁG83
 ♥ ÁKD76
 ♦ Á8
 ♣ D8

Austur
 ♠ D97
 ♥ 105
 ♦ K103
 ♣ G9542

Suður
 ♠ K2
 ♥ G4
 ♦ D976542
 ♣ 63

Þegar meðlimir Garðs apóteks voru í AV, hindraði suður á 3 tiglum og vestur sagði dobl. Norður passaði og austur valdi 3 grönd. Vestur gaf áskorun í 4 grönd sem voru pössuð út. Sagnhafi fór niður á þeim samningi, spilaði spaðaás og spaða að drottningu. Á borðinu þar sem Hamarsmenn sátu í AV voru sagnir í upphafi þær sömu. Suður hindraði á 3 tiglum, vestur doblaði en austur valdi 4 lauf. Þá komu 4 hjörtu í vestur sem voru pössuð út. Sagnhafi (Bjarni Hólmur) svinaði spaðagosa, tók ásinn og vann sitt spil. Benda má á að spilamennskan á að vera svipuð í báðum samningum. Umræðan snérist mest um hvort austur eigi að segja 3 grönd.

SEPTEMBERLEIKUR DOMUSNOVA

Við á Domusnova fögnum komu haustsins! Af því tilefni bjóðum við öllum þeim sem setja eign í sölu hjá okkur í september 2020 og selja hana með okkar aðstoð, glæsilega Nespresso kaffivél til eignar.*



LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN



Við erum hér fyrir þig!

DOMUSNOVA

Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTÍ 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

EXTRA OPNAR Á BARÓNSSTÍG

HEIMILISVÖRUR Á **BETRA VERÐI**



NOCCO
330 ML
257
KR/STK

STJÖRNUEGG
STÓR - 816 G

529
KR/STK



MYLLAN
HEIMILISBRAUÐ
770G

369
KR/STK



DEL
MONTE
ANANAS
249
KR/KG

MS
BRAUÐOSTUR
MILDUR 26%

1249
KR/KG



MS
LÉTTMJÓLK
D-VÍTAMÍNBAETT
1L

189
KR/STK



DRISCOLL'S
BLÁBER
125 G

249
KR/PK



KJÖRFUGL
BRINGUR
1999
KR/KG



RUSTICA
PEPPERONI &
ROYALE
PIZZUR

599
KR/PK

EMMESS
HNETU- OG
DAIMTOPPAR
4 Í PAKKA

699
KR/PK



VATNS-
MELÓNUR

249
KR/KG



FRÍ BÍLASTÆÐI FYRIR VIÐSKIPTAVINI

EXTRA ÓDÝRT COSTCO VÖRUR Á COSTCO VERÐI

KIRKLAND
ROLL KITCHEN
TOWEL
PAKKNING

2799
KR/PK



KIRKLAND
TRIPLE SATIN
WC PAPER
4PK X 10

2579
KR/PK



PERFECTLY
CLEAR
BERRY/LEMON
24X500 ML

1389
KR/PK



PRINCES
PURE
APPLE JUICE
24X200 ML

929
KR/PK



PRINCES
PURE
ORANGE JUICE
24X200 ML

959
KR/PK

PEPSI MAX
CHERRY
24X330 ML

1599
KR/PK



BYD CARE
ANDLITSGRÍMUR
50 STK Í PAKKA

2809
KR/PK



DOVE
BODY WASH
6X450 ML

2299
KR/PK



GARNIER
MICELLAR
WATER -2X700 ML

1899
KR/PK



LENOR
UNSTOPPABLES
570 G

1529
KR/STK



ANOLON
POTTASETT

17799
KR/PK



TAKMARKAÐ
MAGN!

SISTEMA
BRILLIANCE
NESTISBOX

4699
KR/PK

TAKMARKAÐ
MAGN!



GOURMIA
DIGITAL AIR
FRYER

11999
KR/PK



TAKMARKAÐ
MAGN!
AÐEINS Á
BARÓNSSTÍG

EXTRA

Kemur með Costco til þín...

Barónsstíg 4, 101 Reykjavík • Mýrarvegi, 600 Akureyri
Hafnargata 51-55, 230 Reykjanesbæ

KRAKKAR



Konráð og félagar á ferð og flugi

419

„Þá er það næsta þraut,“ sagði Konráð. „Hún er svona: Hvað er þetta Dýradýr mörg dýr og hvaða dýr?“ „Dýradýr? Hverskonar bull er nú þetta,“ hrópaði Róbert. „Það er ekki til neitt sem heitir Dýradýr!“ En Konráð var ekki eins viss. Hann skimaði í kringum sig, og jú. „Sjáðu Róbert! Þarna er það, Dýradýrið!“

„Óóó!“ skræktaði Róbert af hræðslu þegar hann sá Dýradýrið. „Það er hræðilegt, það borðar okkur örugglega!“ Það hnusaði í Kötu. „Bleyða, eins og alltaf.“

Hversu mörg og hvaða dýr sérð þú í þessu Dýradýri?



Uppskeruhátíð sumarlesturs Borgarbókasafnsins



Jón Viðis töframaður vakti lukku á uppskeruhátíðinni.

Uppskeruhátíð sumarlesturs Borgarbókasafnsins – Inn á nýja bóka- braut, var haldin með pomp og prakt á laugardaginn var. Í sumar hafa börnin verið mjög dugleg að lesa og tóku rétt yfir þúsund börn þátt í sumarlestri safnsins. Vikulega hafa verið dregnir út lestrar- hestar sem hafa birst á Krakkasíðu Fréttablaðsins.

10 heppnir þátttakendur voru dregnir út í lokaútdrættinum og fengu þeir, líkt og lestrarhestar sumarsins, vinning frá Bókabeitunni.

Aðalvinninginn frá Bókmenntaborginni, gjafabréf fyrir tvo í Fly over Iceland.is fyrir tvo og verðlaunabókina Blokkinn á heimsenda, hlaut Nikola Júlía Azymańska, 10 ára nemi í Austurbæjarskóla.



Hvernig bækur finnst þér skemmtilegastar, Nikola Júlía? Bækurnar um Svörtu kisu.

Hvaða bók var skemmtilegust sem þú last í sumar? Svarta kisa fer í það.

Hvaða bók langar þig að lesa næst? Gulli gullfiskur.

Hvað finnst þér skemmtilegast að gera? Mála og teikna. Ég er í Myndlistarskóla Reykjavíkur.

Hvern ætlar þú að taka með þér í ævintýraferðina sem þú vannst í sumarlestrinum? Systur mína.



Inga Guðný hefur vaðið yfir ár og lent í vondu veðri. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ætla að fara að smala kindum

Hún er kölluð Inga Guðný en heitir fullu nafni Ingibjörg Guðný Guðmundsdóttir og er tíu ára.

Hver eru helstu áhugamálin þín, Inga Guðný? Ég hef áhuga á íþróttum, til dæmis sundi, fótbolta, skíðum og að hlaupa. Svo er gaman að fara í útilegur og ferðast.

Ert þú búin að fara víða um Ísland? Já, ég ferðadist um Norður- og Austurland í sumar og var í þrjár vikur í ferðinni. Svo hef ég farið í tvær langar ferðir með Ferðafélagi barnanna. Önnur var fimm daga fjölskylduferð um Laugavegin 2018 og hin var fjögurra daga ferð um Víknaslóðir núna í sumar. Svo hef ég farið í tvær styttri ferðir í kringum Mosfellsbæ.

Hver var erfiðust? Ferðin um Víknaslóðir var erfiðust, það var mikið af brekkum upp og niður.

En skemmtilegust? Laugavegurinn var skemmtilegur. Við fengum mikið að vaða yfir ár þar og gengum í alls konar færi, snjó, sandi, mól og grasi.

Fara foreldrarnir með þér í ferðirnar? Já, og tveir eldri bræður mínir líka.

Er einhver staður á landinu sem þér finnst öðrum fallegri? Mér finnst Þingvallavatn fallegt og útsýnið af Úlfarsfellinu.

Tekur þú myndir á ferðalög- unum eða skrifar um þau þegar þú kemur heim? Nei, mamma og pabbi taka myndir. Ég tek ekki símann með í gönguferðir, það er bara vesen.

LAUGAVEGURINN VAR SKEMMTILEGUR. VIÐ FENGUM MIKIÐ AÐ VAÐA YFIR ÁR ÞAR OG GENGUM Í ALLS KONAR FÆRI, SNJÓ, SANDI, MÖL OG GRASI.

Hefurðu lent í vondu veðri? Já, þegar við vorum að labba Víknaslóðir í sumar þá fengum við einu sinni mikinn vind. Við krakkarnir áttum þá að leiða foreldra okkar og allir áttu að labba þétt saman.

Einhverju öðru ævintýralegu? Það var mikið ævintýri að fara á skíði til Austurríkis í fyrsta sinn. Fjöllin voru svo há og við urðum að taka kláf langa leið upp á skíðasvæðið þar sem voru alls konar skíðalyftur og brekkur.

Er einhver ferð fram undan hjá þér? Mig langar að labba Fimmvörðuháls næsta sumar en núna í september ætla ég að fara að smala kindum í Dalasýslu með fjölskyldu minni.

Hvað finnst þér best í nesti? Besta ferðanestið er göngunammíð í brúsa og líka flatkaka með hangikjöti og heitt kakó.

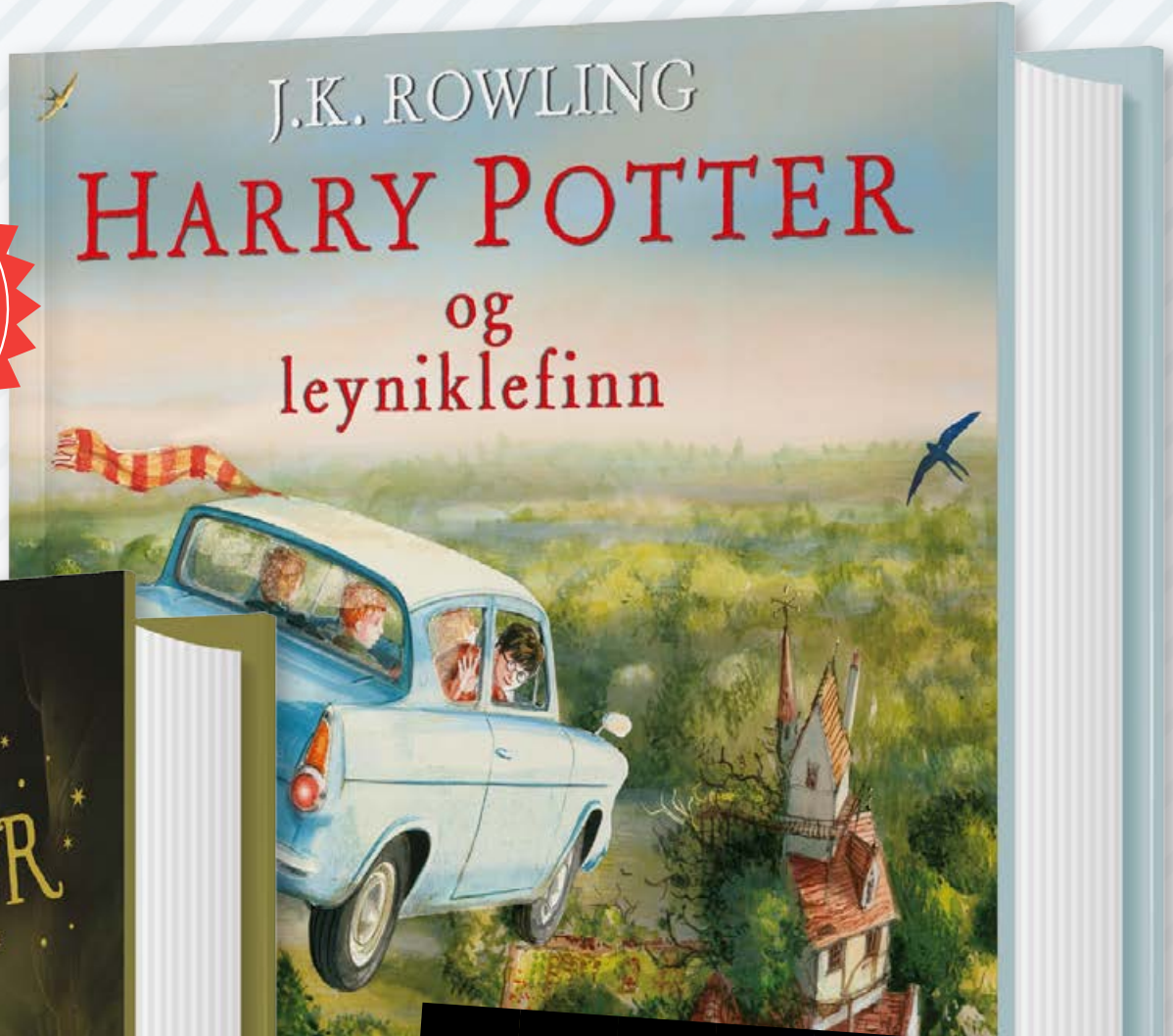
Hvernig finnst þér skemmtilegast að leika heima? Heima finnst mér gaman að dunda mér í herberginu mínu, fönndra, leika við vinkonur mínar og hamsturinn minn, Hnoðra.

Lausn á gátunni

Þú getur fundið lausnina á gátunni á www.frettabladid.is

TÖFRANDI HARRY POTTER!

**TAKMARKAÐ
UPPLAG!**



Harry Potter og leyniklefinn
TILBODSVERÐ: 3.999.-
 Verð: 4.499.-

**VAR UPSÆLD
KOMIN
AFTUR**



Harry Potter og leyniklefinn - Myndskreytt
TILBODSVERÐ: 8.999.-
 Verð: 9.999.-



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

Kringlunni norður
 Kringlunni suður
 Smáralind
 Hafnarfirði - Strandgötu 31
 Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
 Akranesi - Dalbraut 1
 Ísafirði - Hafnarstræti 2
 Vestmannaeyjum - Bárustig 2
 Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verstunum. Gildistími tilbodsverða er til og með 7. september eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



11 | 3
°C | ←

Egilsstaðir



8 | 3
°C | ↘

Ísafjörður



7 | 7
°C | ↗

Kirkjubæjarkl



10 | 4
°C | ↘

Akureyri



8 | 3
°C | ↖

Hveravellir



3 | 0
°C | ○

Viða hægur vindur og þurr og bjart veður á landinu, en snýst í suðaustan strekking og þykkar upp með dálitilli súd í kvöld. Hiti 7 til 13 stig.

DEMANTS HRINGURINN

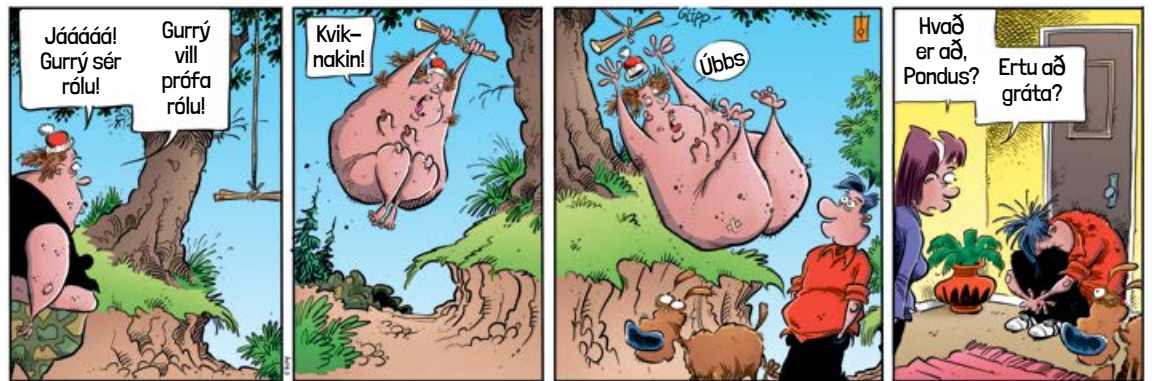
Ævintýraleið um Norðurland
demantshringurinn.is

ISLAND KOMDU MEÐ

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík 	 12 9 °C ↑	 9 7 °C →	 9 1 °C ↙	 11 4 °C ↑	 10 3 °C ←
Ísafjörður 	 9 9 °C ↑	 1 3 °C ↘	 4 3 °C ←	 5 3 °C ↖	 6 4 °C ↘
Akureyri 	 12 4 °C ↖	 5 4 °C →	 3 2 °C ↘	 5 1 °C ↑	 5 2 °C ↖
Egilsstaðir 	 12 7 °C ↑	 10 6 °C ↗	 5 5 °C ↘	 5 2 °C ↘	 6 3 °C ↖
Kirkjubæjarklaustur 	 8 3 °C ↘	 12 7 °C →	 10 2 °C ↖	 9 2 °C ↑	 9 3 °C ↖
Hveravellir 	 4 8 °C ↑	 4 4 °C →	 3 5 °C ↘	 6 5 °C ↑	 4 4 °C ↑

Pondus

Eftir Frode Øverli



Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Vinir 2 fyrir 1 af öllum Icewear dúnjökkum í september

Það er einfalt að gerast vinur á icewear.is

JUSTIN/JANET
Léttur dúnjakki
kr. 16.990.-

KRINGLAN · SMÁRALIND · LAUGAVEGUR 91 · FÁKAFEN 9
AKUREYRI · VÍK · VESTMANNAEYJAR | icewear.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

h

KVISS



Í KVÖLD 19:00

Kviss

Stórskemmtilegur spurningaþáttur þar sem þekktir Íslendingar keppa fyrir hönd íþróttafélaganna sem þeir styðja. Þótt liðin skiptist eftir íþróttafélögum er ekki um íþróttapátt að ræða, heldur eru spurningar úr öllum áttum. Liðin sem vinna sínar viðureignir halda áfram leik þar til eitt lið stendur uppi sem sigurvegari og verður krýnt Íslandsmeistari í Kviss spurningakeppni 2020.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**



Sýning á skemmtilegum myndum Sigrúnar Eldjárns er í bókasafninu.

Fjölskyldustund í Kópavogi í dag

Fjölskyldustund verður í dag, laugardag, í Menningarhúsum í Kópavogi frá kl. 13-16. Salurinn býður upp á fjölskyldutónleika með Valgerði Guðnadóttur kl. 14.00. Á Bókasafni Kópavogs er boðið upp á fjölda ratleikja og þrautaleikja. Hægt er að kíkja á sýningu á myndum Sigrúnar Eldjárns í tilefni af 40 ára höfundarafmæli hennar, skoða sýningu Sigrúnar Ásu Sigmarisdóttur og myndbandið Kopavogur Public Library eftir Theresu Himmer og Arnar Frey Guðmundsson.

Á Náttúrufræðistofu er sýningin Heimkynni, sem hefur að geyma hátt í 400 lífverur. Á Gerðarsafni geta gestir skoðað útskriftarsýningu nemenda í hönnun og arkitektúr árið 2020. Þar verður einnig hægt að nálgast ratleik Menningarhúsanna auk þess sem haustdag-skráin verður kynnt.



Laufey spilar í Listasafni Einars Jónssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Laufey flytur Bach

Laufey Sigurðardóttir flytur Partítu II BWV 1004 fyrir einleiksfjölu eftir J.S. Bach á tónleikum í Listasafni Einars Jónssonar í dag, laugardaginn 5. september. Aðgangur á tónleikana er ókeypis en gestafjöldi í tónleikasalnum er takmarkaður við 20 gesti.

Laufey Sigurðardóttir lauk einleikaraprófi frá Tónlistarskólunum í Reykjavík árið 1974 undir handleiðslu Björns Ólafssonar og lagði síðar stund á framhaldsnám í Bandaríkjunum og Róm. Laufey hlaut fastráðningu hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands árið 1980. Hún hefur haldið fjölda einleikstónleika og verið virk í flutningi kammer-tónlistar hér á landi, víða um Evrópu og í Bandaríkjunum.

Þeir náðu að hita hugina upp

Í nýrri bók fjallar Kjartan Ólafsson um átök og atburði í sögu Kommúnistaflokks Íslands og Sameiningarflokks alþýðu – Sósíalistaflokksins. Bókin var átta ár í vinnslu.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Draumar og veruleiki er titill bókar eftir Kjartan Ólafsson en þar fjallar hann um átök og atburði í sögu Kommúnistaflokks Íslands og Sameiningarflokks alþýðu – Sósíalistaflokksins. Kjartan starfaði í áratugi innan Sósíalistaflokksins og Alþýðubandalagsins, sat á þingi og var um árabíl ritstjóri Þjóðviljans.

Bókin var átta ár í vinnslu og Kjartan byggir þar á margs konar gögnum. „Það munaði mikið um erlendu söfnin, safn Komintern í Moskvu, safn Kommúnistaflokks Sovétríkjanna og safn í Berlín sem geymir alls kyns gögn er varða Austur-Þýskaland.“ segir Kjartan.

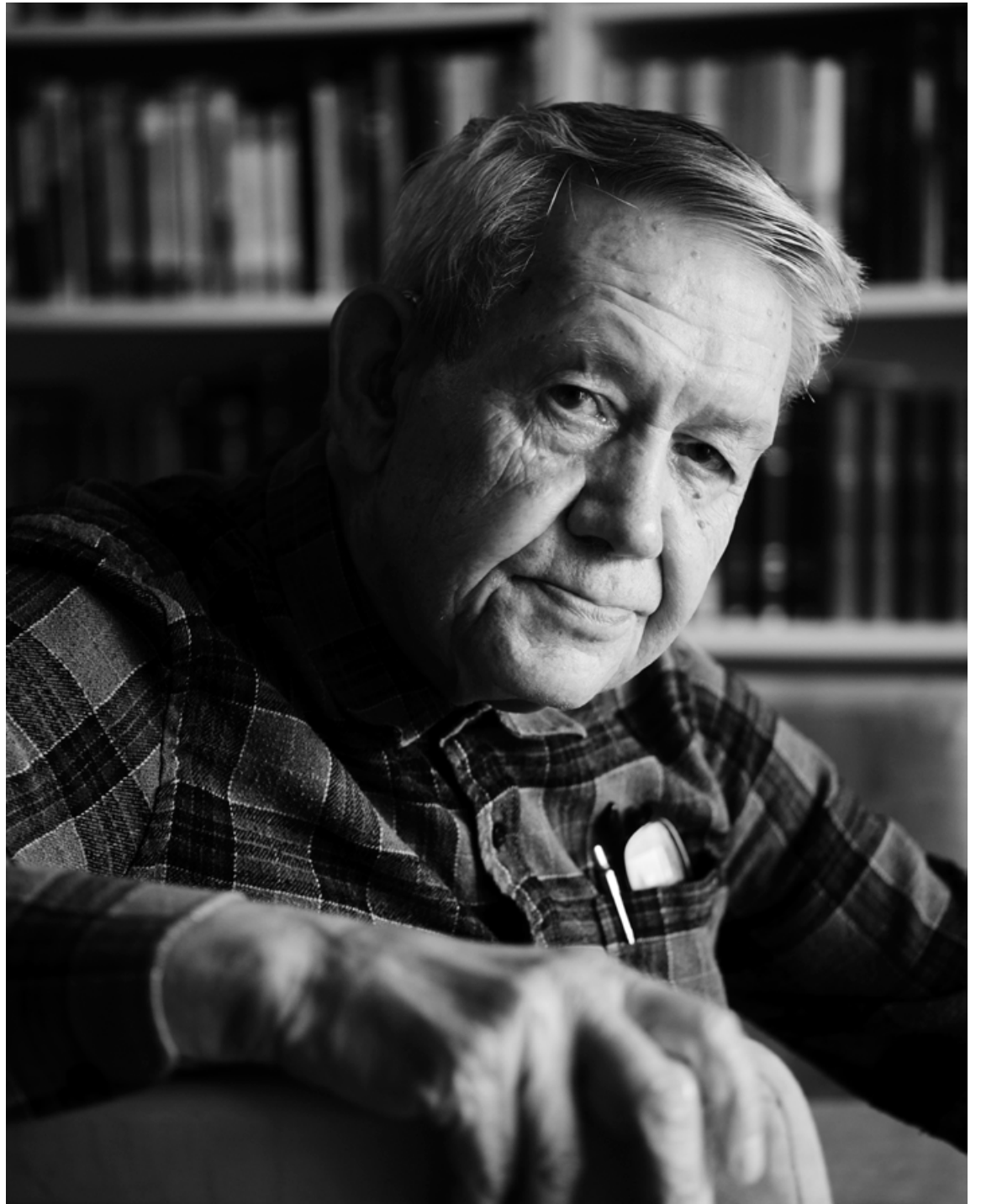
„Ég les ekki rússnesku en komst snemma í prýðilegt samband við Jón Ólafsson heimspekiþrófessor sem hafði verið við rannsóknir í Moskvu og víðað að sér skjölum. Ég fékk aðgang að þeim en sjálfur var ég í Berlín í einn mánuð árið 2008. Þá var ég ekki að hugsa um að skrifa bók en mér fannst vera skylda mín að ná gögnum frá Berlín hingað heim og ég kom með um 500 skjöl á diskum sem ég afhenti Þjóðskjalasafninu. Í þessum gögnum er allmikið af bréfum, meðal annars bréf sem ég hafði sjálfur skrifað sem framkvæmdastjóri Sósíalistaflokksins.“

Bann Komintern

Spurður hvað honum hafi þótt merkilegast í gögnunum sem hann kynnti sér segir Kjartan: „Mér fannst til dæmis ákaflega athyglisvert að sjá það, sem ég taldi mig þó áður hafa einhverja hugmynd um, hversu strangt bann Komintern lagði við því að flokkur á borð við Sameiningarflokkur alþýðu – Sósíalistaflokkurinn yrði stofnaður. Síðasti maður frá Kommúnistaflokknum sem á viðræður við Komintern er Brynjólfur Bjarnason formaður flokksins og til er plagg sem er frásögn af þessum samtölum og niðurstöðunni af þeim. Ýmsir í Kommúnistaflokknum gátu hugsað sér að mynda nýjan flokk, Sósíalistaflokkinn, þótt einungis hluti af Alþýðuflokknum yrði þar með en þar var fremstur í flokki Héðinn Valdimarsson. Þetta stangaðist algjörlega á við línuna frá Komintern og þar var afstaðan hvað þetta varðar mjög skýr. Brynjólfur kynnti þessa andstöðu Komintern á miðstjórnarfundum í Kommúnistaflokknum en bylgjan var orðin óstöðvandi og að lokum lét Brynjólfur sig hafa það að vera með.“

Töluðu kjark í fólk

Kjartan segir engan vafa leika á því að stofnun Kommúnistaflokksins og Sósíalistaflokksins hafi leitt af sér margt gott. „Sérstaklega þegar litid er til verkalýðshreyfingarinnar og krafna hennar um bætt kjör og aukin réttindi. Leiðtogar þessara flokka voru þar alltaf í einhvers konar fararbroddi og það hafði mikil áhrif innan Alþýðuflokksins. Forystumenn Alþýðuflokksins voru dæmdir til að heyja ákveðið kapphlaup við þessa flokka um fylgi kjösenda. Alþýðuflokkurinn varð



Bókin var átta ár í vinnslu og Kjartan byggir þar á margs konar gögnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÞETTA VAR MJÖG DJÚP TRÚARLEG SANNFÆRING OG MENN TÖLDU AÐ ÞARNA VÆRI Á FERÐ SÖGULEGT LÖGMÁL SEM HLYTI AÐ LEIDA TIL SIGURS OG VALDATÖKU VERKALÝÐSSTÉTTARINNAR. ÞETTA VAR KANNSKI ALVARLEGASTI FEILLINN HJÁ ÞEIM.

fyrir bragðið róttækari en ella hefði verið.

Á kreppuárunum varð fólk að berjast fyrir því að eiga til hnifs og skeiðar og það var auðvelt fyrir það að fyllast vonleysi. Forystumenn Kommúnistaflokksins töluðu kjark í þetta fólk. Þeir náðu að hita hugina upp, ekki sist maður eins og Einar Olgeirsson. Fólk fann fyrir samstöðunni og alltaf var verið að kenna því hvað samstaðan væri mikilvæg.

Kjartan gekk til liðs við Sósíalistaflokkinn og er spurður hver ástæðan fyrir því hafi verið. Hann segir: „Sem unglingur gerði ég mér skýra grein fyrir því að ég

ætti tvímælaust heima í Sósíalistaflokknum. Það var með mig eins og fleiri af þeirri kynslóð að ég gekk ekki í hann vegna þess að ég hefði kynnt mér marxisma. Ég gekk í hann í beinum tengslum við 30. mars 1949. Þannig var með fullt af fólk af minni kynslóð í Sósíalistaflokknum.“

Alvarlegasti feillinn

Í bók sinni fjallar Kjartan um lykilpersónur í sögu þessara tveggja flokka. „Helstu hugmyndafræðingar Kommúnistaflokksins eru þeir: Einar Olgeirsson, Brynjólfur Bjarnason og Kristinn Andrésson, sem allir voru á svipuðum aldri. Lífsskóðanir þeirra og afstaða til marxismans er alveg tvímælaust trúarlegs eðlis. Þetta var mjög djúp trúarleg sannfæring og menn töldu að þarna væri á ferð sögulegt lögmál sem hlyti að leida til sigurs og valdatöku verkalýðsstéttarinnar. Þetta var kannski alvarlegasti feillinn hjá þeim. Þeir gengu svo langt að þeir trúðu því og reyndu að telja öðrum trú um að þetta væru þjóðfélagsvísindi. Kristinn E. Andrésson er átakanlegt dæmi um þetta. Hann

hefur engan áhuga á stjórn málum fyrr en hann er kominn yfir þritugt og fer að glugga í bækur. Þá verður hann uppnúmminn, sér allt í nýju ljósi og minnir á mann sem frelsast á einum degi.

Hvorki Magnús Kjartansson né Lúðvík Jósefsson eða Ragnar Arnalds, helstu forystumenn Alþýðubandalagsins á fyrstu árum þess flokks, voru haldnir þessum trúarbrögðum. Lúðvík leit aldrei í þessar bækur eða bæklinga, honum datt það ekki í hug, og Magnús var víðs fjarri því að vera bókstafstrúarmaður.“ Hann var þó undir sterkum áhrifum frá hugmyndafræði marxismans og hið sama má segja um mig og marga af minni kynslóð.

Kjartan segist vera ánægður með að hafa komið verkinu frá sér. „Ég var ekki viss um að ég myndi ljúka því og sá jafnvel fyrir mér að skrifa færðu á safn og einhverjir myndu vinna úr þeim seinna.“

Hann segist hafa notið liðsinnis góðra yfirlesara. „Þar nefni ég Jón Ólafsson, sem var ákveðinn hvatamaður að því að ég fór að fást við þetta, og Jón Torfason, sem er líka frábær yfirlesari.“

TAXEFREE

AF ÖLLUM VÖRUM* Í ÖLLUM VERSLUNUM DORMA

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði

Láttu drauminn rætast



www.dorma.is

**SENDUM
FRÍTT**



NATURE'S REST LUXURY
heilsurúm með Classic botni

VERÐDEMI



160 x 200 cm Nature's Rest Luxury
heilsudýna á Classic botni: Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins 80.565 kr.

BUFFALO
Rafrifinn lyftistóll

VERÐDEMI



Fullt verð: 179.900 kr.

Aðeins 145.081 kr.

LICATA
2ja sæta sófi

VERÐDEMI



Fullt verð: 119.900 kr.

Aðeins 96.694 kr.

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

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-17

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

DORMA

Láttu drauminn rætast

Birtingarmyndir Stefáns

Stefán Boulter sýnir verk á sýningunni Birtingarmyndir í Hannesarholti. Verkin á sýningunni eru allt olíumálverk á striga.

Stefán hefur kosið að kalla það sem hann gerir ljóðrænt raunsæi. Hann býr til táknmyndir sem eru frásagnarlegs eðlis, bæði persónulegar og byggðar á þekktum og fornum grunni. Stefán hefur sýnt verk sín í söfnum og galleríum bæði hér heima og erlendis.

Sýningin er sölusýning og stendur til 17. september.



Mynd á sýningu Stefáns.

Trío í Hannesarholti

Nicolas Lolli, Halla Bryndís Gylfadóttir og Mathias Susaas Halvorsen koma saman í fyrsta sinn í Hannesarholti sem tríóið Reykjavík Mozart Ensemble á hádegistónleikum, sunnudaginn 6. september klukkan 12.15.

Í fyrsta verkefni sínu sem tríó takast þau á við tvö stórverk fyrir píanótrío eftir tónskáldin Smetana og Schubert. Þríeykið smalt saman strax á fyrstu æfingu.



Goldberg tilbrigðin eftir Bach geta verið góður valkostur.

Tónlist... ZZZ...

Jónas Sen skrifar um tengsl tónlistar og svefnis, en þau hafa oft verið rannsökuð.

Ég hef notað ýmis svefnmeðul í gegnum tíðina, sum hollari en önnur. Einu sinni las ég í ákveðinni bók, *The Christian Philosophy of St. Thomas Aquinas* eftir Etienne Gilson. Yfirleitt dugði að lesa bara eina blaðsíðu, því bókinn var svo tyrfin og leiðinleg. Verst var að ég átti það til að dreyma spænska rannsóknarréttinn með tilheyrandi pyntingum, og því hætti ég fljótlega að nota þessa aðferð.

Klassísk tónlist er gæfulegri leið til að slaka á eftir annasaman dag. Hún er auðvitað alls konar, en hér er átt við rólega tónlist í hægu tempói. Yfirleitt er betra að velja tónlist frá barokk- eða klassíska tímabilinu, það er, frá ca. 1600-1820. Hæg verk, sem eru nær okkur í tíma, eru stundum með órólegum milliköflum, og stuðla því ekki að góðum svefni. Þetta er þó ekki algilt.

Áhrifamáttur tónlistar

Töluvert hefur verið gert af rannsóknum á tengslum tónlistar og svefnis. Ein var framkvæmd árið 2006. Niútiú og fjórum háskólanemum, sem allir höfðu kvartað undan svefnvandamálum, var skipt í þrjú hópa. Hópur 1 átti að hlusta á rólega klassíska tónlist í 45 mínútur fyrir svefn. Hópur 2 var gert að hlusta á hljóðbók í jafn langan tíma. Hópur 3 hafðist ekkert að. Fylgst var með svefninum samkvæmt ákveðnum stuðli, bæði fyrir rannsóknina, og vikulega á meðan hún fór fram. Einnig var andlegt ástand fólksins kannað reglulega.

Niðurstöðurnar voru þær að svefninn lagaðist í hópi 1, en ekki í hinum hópunum. Töluvert dró líka úr þunglyndiseinkennum í sama hópi, en ekki í hinum.

Leidd hugleiðsla

Vissulega er klassísk tónlist ekki sú eina sem er slakandi. Í dag eru til óteljandi tegundir leiddrar hugleiðslu til að hjálpa fólki að sofna. Til dæmis er appið Insight Timer með gríðarlega margs konar hugleiðslu, bæði með og án tónlistar. Einnig er þar hrein tónlist, án þess að einhver sé að tala yfir henni. Þessi tónlist er ekkert endilega merkileg út frá einhverjum



Jónas Sen mælir með góðri tónlist eftir Hildegard von Bingen.

akademískum mælikvörðum, en hún á heldur ekki að vera það. Einkenni hennar eru langir, liggjandi hljómar og afslappaðar hendingar sem oft eru endurteknar í sífellu. Heildarútkoman skapar kyrrð og ædruleysi, sem gerir mann syfjaðan.

Full af andagift

Fyrir þá sem vilja hins vegar eitthvað með framvindu sem virkar upplifgandi, þá eru Goldberg tilbrigðin eftir Bach góður valkostur. Tilbrigðin heita eftir tónlistarmanni sem lék tilbrigðin fyrir rússneskan greifa, en hann átti í erfiðleikum með svefn. Tilbrigðin eru þó mjög fjölbreytileg, og sum eru svo hróð að þau gætu VALDIÐ svefnleysi, frekar en hitt. En greifinn ku hafa verið þakklátur fyrir dægurstyttinguna, eða næturstyttinguna, öllu heldur. Líklega á það við um fleiri.

Persónulega mæli ég með tónlistinni eftir Hildegard von Bingen. Hún var uppi á tólftu öld, nunna og mystiker, og samdi dýrlega tónlist. Á Spotify er að finna plötu með tónlistarhópnum *Sequentia*, sem hefur sérhæft sig í tónlist miðalda. Platan heitir Hildegard von Bingen – *Canticles of Ecstasy*. Hún er mögnuð. Tónlistin er full af andagift, en að sama skapi ihugul, þrungin helgi, alveg einstök. Varla er hægt að ímynda sér betri tónlist til slökunar. Góða nótt.



Styrkir Reykjavíkurborgar

Reykjavík City grants Granty Miasta Reykjavík



Reykjavíkurborg auglýsir eftir umsóknum um styrki vegna starfsemi á árinu 2021. Meðal markmiða styrkveitinga er að styrkja og efna til samstarfs við félagasamtök, fyrirtæki og einstaklinga um uppbyggilega starfsemi og þjónustu í samræmi við stefnumörkun, áherslur og forgangsröðun borgaryfirvalda. Styrkir eru veittir til verkefna á sviði eftirtalinna málaflokka:

- félags- og velferðarmála
- skóla- og frístundamála
- íþrótt- og æskulýðsmála
- mannréttindamála
- menningarmála

Vakin er athygli á því að við afgreiðslu styrkumsókna er horft sérstaklega til þess hversu vel umsóknir falli að mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar og markmiðum að innleiðingu ákynjaðri starfs og fjárhagsáætlun. Á reykjavik.is/styrkir er hægt að sækja um og finna leiðbeiningar um umsóknarferli. Einnig er þar að finna reglur um styrkveitingar og nánari upplýsingar borgarinnar í einstökum málaflokkum. Umsóknartímabil er frá 15. september 2020 til 12:00 á hádegi 15. október 2020.

The City of Reykjavík is currently accepting grant applications for the 2021 fiscal year. The goal of the grants is to strengthen and create cooperation with NGO's, businesses and individuals in constructive activities and services in accordance with the city's policies and priorities. Grants will be awarded for projects in the following fields:

- social and welfare affairs
- education and leisure
- sports and youth
- human rights
- culture

Be advised that applications are reviewed with regard to the city's human rights policy and gendered budgeting. To apply go to: www.reykjavik.is/styrkir
Also available on the website is information about the city's priorities in the various areas of interest. The application window will be open from September 15th 2020 until 12:00 pm on October 15th 2020.

Frekari upplýsingar: styrkir@reykjavik.is
More information: styrkir@reykjavik.is
Więcej informacji: styrkir@reykjavik.is



Reykjavíkurborg

www.reykjavik.is



LEAGUE **A** GROUP 2



ÍSLAND

VS.



ENGLAND

LAUGARDAG ♦ **15:00**
LAUGARDALSVÖLLUR

Í OPINNI
DAGSKRÁ



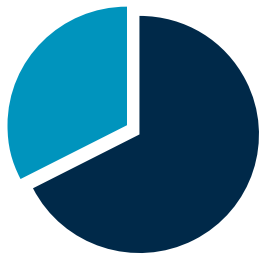
VÍKING
BRUGGHÚS

100
NS

Laugardagur

ÞÚ ERT AÐ HORFA Á
HRINGBRAUTFRÉTTAUMRÆÐA,
MENNING, HEILSA,
NÁTTÚRA OG
LÍFSREYNSLA

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

HRINGBRAUT

20.00 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

20.30 Heim til Spánar Fréttabáttur um sístækkandi Íslendingasamfélag á Spáni og húsakaup þeirra á erlendri grundu.

21.00 Lífið er lag Þáttur um mál-efni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árána. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.

21.30 Söfnin á Íslandi Þáttaröð um íslensk söfn og safnamenningu.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV

07.16 Tölukubbar

07.21 Þvegill og skrúbbur

07.26 Kátur

07.38 Bubbi byggir

07.49 Hruturinn Hreinn

07.56 Rán og Sævar

08.07 Alvinn og ikornarnir

08.18 Músahús Mikka

08.41 Djúpið

09.02 Hvolpasveitin

09.24 Stundin okkar

09.48 Sammi brunavörður

10.00 Herra Bean

10.10 Með okkar augum

10.40 Stúdíó A 2016-2017

11.15 Lífað í voninni

12.15 Heillandi hönnun

12.45 Price og Blomsterberg

13.15 Menningarveturinn

13.40 Klassíkin okkar

16.00 Mótorsport

16.30 Kæra dagbók

17.00 Ella kannar Suður-Ítalíu

17.30 Smáborgarasýn Frimanns

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Ósagða sagan

18.29 Hönnunarstirnir

18.45 Bestu vinir

18.53 Lottó

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.35 Veður

19.45 Fjölskyldubíó: Zootropolis Bandarísk verðlaunateiknimynd frá Walt Disney. Myndin gerist í dýrabænum Zootropolis þar sem löggúkanin Judy og brellurefurinn Nick þurfa að snúa bókum saman til að koma upp um samsæri sem ógnar íbúum bæjarins. Myndin er talsett á íslensku. Upprunalega útgáfan með ensku tali er sýnd á RÚV 2.

21.35 Fólkið mitt og fleiri dýr

22.25 I, Tonya Margverðlaunuð sannsöguleg kvikmynd frá 2017 um listskautadrottninguna Tonyu Harding og eitt stærsta hneykslismál bandarískrar íþróttasögu. Tonya Harding var einn fremsti listskautari Bandaríkjanna í byrjun tíunda áratugarins, þar til fyrrum eiginmaður hennar skipulagði líkamsárás á samlanda hennar og helsta keppinaut, Nancy Kerrigan, á Vetrarólympíuleikunum 1994. Myndin hlaut ein Óskarsverðlaun. Leikstjóri: Craig Gillespie. Aðalhlutverk: Margot Robbie, Sebastian Stan og Allison Janney. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna. e.

00.20 Atlanta

00.45 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.25 PGA Tour 2020

11.30 European Tour 2020

16.05 PGA Special: The Alamo 2020

17.00 PGA Tour 2020

22.05 European Tour 2020

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

11.00 The Block

12.08 The Block

13.10 Dr. Phil

13.48 Dr. Phil

14.26 Dr. Phil

15.05 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

19.55 The Young and Prodigious

T.S. Spivet Þrælskemmtileg mynd sem byggð er á bók bandaríska rithöfundarins Reifs Larsen, The Selected Works of T.S. Spivet, en hún kom út árið 2009 og vakti mikla athygli fyrir óvenjulegt umbrot og framsetningu þar sem texta, myndum og teikningum var blandað saman á mjög sniðugan hátt. Sagan er um ungan dreng, T.S. Spivet, sem sendir hugmyndir sínar til Smithsonian-vísindasafnsins í Washington og leggur síðan af stað í vægast sagt viðburðaríkt ferðalag til höfuðborgarinnar þegar ein af hugmyndum hans hlýtur verðlaun safnsins...

21.45 Serena

23.40 The Raid

01.30 Hot Tub Time Machine

03.10 G.I. Joe: The Rise of Cobra

05.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins

07.00 Fréttir

07.03 Til allra átta

08.00 Morgunfréttir

08.05 Landnemasögur

09.00 Fréttir

09.03 Á reki með KK

10.00 Fréttir

10.05 Veðurfregnir

10.15 Að spila sér til lífs

11.00 Fréttir

11.02 Vikulokin

12.00 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

13.00 Gestaboð

14.00 Knattspyrna og haka-

krossar

15.00 Flakk

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Orð um bækur

17.00 Bleikmánninn ris - Líf og

list Nicks Drake

18.00 Kvöldfréttir

18.10 Í ljósi sögunnar

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Sveifludansar

20.45 Úr gullkistunni

21.15 Bók vikunnar

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Heimskviður

23.00 Vikulokin

00.00 Fréttir

00.05 Nætúrútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.15 A League of Their Own

11.20 In Her Shoes

13.30 Monster in Law

15.05 A League of Their Own

17.10 In Her Shoes

19.20 Monster in Law

21.00 Geostorm

22.45 Happy Death Day 2U

00.25 Silence

03.00 Geostorm

STÖÐ 2

08.00 Strumpanir

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 Skritla á póst-

korti um Ísland

10.10 Mæja býfluga

10.20 Mía 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

15.00 Ísland - England: Upphitun

15.50 UEFA Nations League 2020-

2022

18.00 Ísland - England: Uppgjör

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.50 Sportpakkinn

18.55 Lottó

19.00 Kviss

19.45 Hundur hennar hátignar

23.15 Lord of the Rings: The Fel-

lowship of the Ring

02.10 The Spy Who Dumped Me

04.00 Alita: Battle Angel

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Blíða og Blær

07.20 Dagur Diðrik

07.40 Heiða

08.05 Könnuðurinn Dóra

08.30 Mörgæsirnar frá Mada-

gaskar

08.50 Mæja býfluga

09.05 Áfram Diego, áfram!

09.25 Svampur Sveinsson

09.50 Stóri og Litli

10.00 Strumpanir

10.20 Skoppa og Skritla enn út um

hvippinn og hvappinn

10.35 Ævintýraferðin

10.45 Billi blikk

11.00 Könnuðurinn Dóra

11.20 Mörgæsirnar frá Mada-

gaskar

11.45 Mæja býfluga

11.55 Áfram Diego, áfram!

12.20 Svampur Sveinsson

12.40 Stóri og Litli

18.30 Teddi Týndi landkönnuður-

inn (Tad)

20.00 Friends

20.20 Friends

20.45 Modern Family

21.05 American Dad

21.30 Bob's Burgers

21.45 Killing Eve

22.35 Room 104

22.55 Claws

23.35 Friends

00.00 Friends

00.20 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Ísland - Svíþjóð

09.05 Ítalía - Bosnía

10.45 Holland - Pólland

12.30 Þjóðadeildarmörkin

12.50 Fjölnir - Breiðablik

15.00 Ísland - England: Upphitun

15.50 Ísland - England

18.00 Ísland - England: Uppgjör

18.35 Svíþjóð - Frakkland

20.40 La Liga: Pre-Season 2020 -

2021

21.35 NFL Hard Knocks: Los

Angeles

22.35 Uppgjörspáttur Meistara-</

Samsung Tab S6 Lite

Verð frá
79.990 kr. staðgreitt



Gjafabréf í
VR flóttaleiki
fylgir

30 daga
áskrift að
Stöð 2
Marapön
fylgir

Græjaðu þig upp fyrir haustið



Gjafabréf í
VR flóttaleiki
fylgir

AirPods Pro

Verð frá
44.990 kr. staðgreitt



Gjafabréf í
VR flóttaleiki
fylgir

Sony heyrnartól WH1000XM3 NC

Verð frá
49.990 kr. staðgreitt



Gjafabréf í
VR flóttaleiki
fylgir

Apple TV 4K 32GB

Verð frá
34.990 kr. staðgreitt



Gjafabréf í
VR flóttaleiki
fylgir

Sony heyrnartól WF 1000XM3 NC

Verð frá
39.990 kr. staðgreitt



JBL GO 2

Verð frá
3.790 kr. staðgreitt



Beats Pill+

Verð frá
13.794 kr. staðgreitt



Amazfit Powerbuds

Verð frá
19.990 kr. staðgreitt



Xqisit Power Bank 12.000mAh

Verð frá
5.490 kr. staðgreitt



Glæsilegir kaupaukar fylgja

Aðgangur í VR flóttaleiki í Smárabíó*
og 30 daga aðgangur að Stöð 2 Marapön fylgir.
Kynntu þér vöruúrvalið á Vodafone.is

 **vodafone**

*Tilboðið gildir meðan birgðir endast



Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál - sigildur þáttur Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.

20.30 Suðurnesja-magasin Vikurfrétta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Vikurfréttir ehf.

21.00 Allt annað líf fræðsluþáttur um magaminnkunarferðir Íslendinga til Austur-Evrópu.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV

07.16 Friðþjófur forvitni

07.39 Klingjur

07.50 Lalli

07.57 Grettir

08.08 Nelly og Nóra

08.15 Robbi og Skrímsli

08.37 Hæ, Sámur

08.44 Unnar og vinur

09.07 Múminálfarnir

09.29 Sammi brunavörður

09.39 Þvegill og skrúbbur

09.43 Millý spyr

09.50 Benedikt og skrímslið

10.00 Reikistjörnurnar

11.00 Silfrið

13.10 Í góðri trú - saga íslenskra mormóna í Utah

13.50 Baráttan við veiruna: Leitinn að bóluefni

14.40 Myndavélar

14.45 Strandir

15.20 Hyggjur og hugtök - Feminismi

15.30 Fjölskyldubíó: Zootropolis

17.15 Menningin - samantekt

17.50 Táknafréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Stundin okkar

18.25 99% norsk

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.35 Veður

19.45 Smáborgarasýn Frimanns

20.05 Í góðri trú - saga íslenskra mormóna í Utah

21.00 Innrásin frá Mars Bresk þriggja þátta röð frá BBC byggð á þekktari sögu eftir H. G. Wells. Þættirnir gerast á fyrsta áratug 20. aldar og segja frá þarinnu 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. Aðalhlutverk: Eleanor Tomlinson og Rafe Spall. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.

21.55 Norrænir bíodagar: Ég elska þig - skilnaðargrín Sænsk gamanmynd frá árinu 2016. Marianne er orðin þreytt á að vera í ástríðulausu hjónabandi og vill skilnað. Gustav eiginmaður hennar er með aðrar hugmyndir. Aðalleikarar: Björn Kjellman, Christine Meltzer og Rodolfo Corsato. Leikstjóri: Johan Brisinger. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

23.25 Hljóðrás: Tónmál tímans - 11. september

00.05 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.25 PGA Tour 2020

11.30 European Tour 2020

16.00 PGA Special: Must-See Moments

17.00 PGA Tour 2020

23.05 European Tour 2020

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

11.30 The Block

12.20 The Block

13.30 Dr. Phil

14.10 Dr. Phil

14.50 Carol's Second Act

15.10 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 Bandarísk þáttaröð sem unnið hefur til fjölda verðlauna. Sögð er saga Pearson-fjölskyldunnar þar sem skiptast á skín og skúrir.

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

21.15 The Act Mögnuð þáttaröð sem byggð er á sönnunum atburðum. Unglingsstúlka kemst að því að móðir hennar hefur eitrad fyrir henni til að halda henni veikri. Patricia Arquette hlaut Emmy-verðlaun fyrir hlutverk móðurinnar.

22.15 Billions

23.25 Love Island

00.25 Hawaii Five-0

01.05 Blue Bloods

01.45 Seal Team

02.25 Condor

03.10 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins

07.00 Fréttir

07.03 Tríó

08.00 Morgunfréttir

08.05 Á tónsviðinu

09.00 Fréttir

09.05 Svona er þetta

10.00 Fréttir

10.05 Veðurfregni

10.15 Bók vikunnar

11.00 Guðsþjónusta í Seltjarnarneskirkju

12.00 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregni

13.00 Sögur af landi

14.00 Viðsjá

15.00 Glans

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Jazzhátíð Reykjavíkur 30 ára

17.25 Orð af orði

18.00 Kvöldfréttir

18.10 Að spila sér til lífs

18.50 Veðurfregni

18.53 Dánarfregni

19.00 Óskastundin

Umsjón: Svanhildur Jakobsdóttir.

19.40 Orð um bækur

20.35 Gestaboð

21.30 Úr gullkistunni

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregni

22.10 Á reki með KK

23.10 Frjálsar hendur

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.55 Aliens Ate My Homework

11.25 A.X.L

13.00 50 First Dates

14.40 50 First Dates

16.15 Aliens Ate My Homework

17.45 A.X.L

19.20 50 First Dates

21.00 Chloe and Theo

22.20 The Grand Budapest Hotel

23.55 Terminal

01.30 Chloe and Theo

STÖÐ 2

08.00 Strumpanir

08.20 Blíða og Blær

08.45 Dóra og vinir

09.05 Mæja býfluga

09.20 Adda klóka

09.45 Zigby

09.55 Mía og ég

10.20 Lina langsokkur

10.45 Latibær

11.10 Lukku láki

11.35 Ævintýri Tinna

12.00 Nágrannar

12.20 Nágrannar

12.40 Nágrannar

13.05 Nágrannar

13.25 Nágrannar

13.50 Impractical Jokers

14.10 Friends

14.35 Life and Birth

15.35 Kviss

16.25 FC Island

17.30 60 Minutes

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.50 Sportpakkinn

19.00 Bibba flýgur

19.25 Steinda Con: Heimsins furðulegustu hátíðir

20.00 Who Wants to Be a Millionaire?

20.50 Grantchester

21.35 Mystery 101: An Education in Murder

23.05 Wentworth

23.55 Queen Sugar

00.40 Shameless

01.30 Shameless

02.25 Shameless

03.20 Shameless

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

07.00 Blíða og Blær

07.20 Dagur Diðrik

07.45 Mía og ég

08.05 Könnuðurinn Dóra

08.30 Mörgæsinnar frá Madagaskar

08.55 Mæja býfluga

09.05 Áfram Diego, áfram!

09.30 Svampur Sveinsson

09.50 Stóri og Litli

10.00 Strumpanir

10.25 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn

10.35 Ævintýraferðin

10.50 Billi blikk

11.00 Könnuðurinn Dóra

11.25 Mörgæsinnar frá Madagaskar

11.45 Mæja býfluga

12.00 Áfram Diego, áfram!

12.20 Svampur Sveinsson

18.20 The Lego Movie

20.00 Friends

20.20 Friends

20.45 Modern Family

21.05 Claws

21.50 Næturvaktin

22.15 Magnum P.I.

22.55 Last Man Standing

23.20 Friends

23.40 Friends

00.05 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

08.15 FH - KR

09.55 Fjölnir - Breiðablik

11.40 Ísland - England

13.20 Ísland - England: Uppgjör

13.50 FH - KR

15.55 Meistarakeppni kvenna: Fram - KA/Þór

17.45 Þjóðadeildarmörkin

18.15 Meistarakeppni karla: Valur - ÍBV

20.05 Írland - Finnland

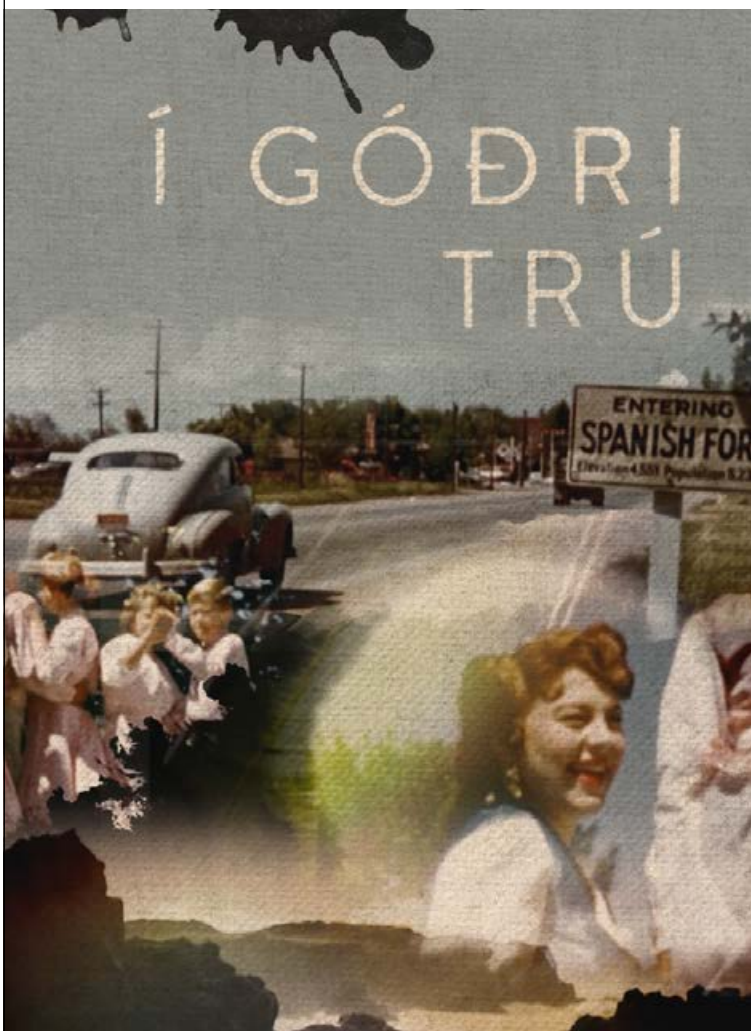
21.50 Uppgjörspáttur Evrópu-deildarinnar 2019/2020

22.40 Sviss - Þýskaland

00.20 Þjóðadeildarmörkin

sunnudag kl. 19.45

Heimborgarinn Frimann Gunnarsson ferðast á húsbíl um landið í nýrri þáttaröð og rýnir af sinni alkunnu sníld í þjóðarsál Íslands, utan höfuðborgarsvæðisins.



sunnudag kl. 20.05

Nýir íslenskir heimildarþættir sem segja áður ósagða sögu fyrstu vesturfaranna, íslenskra mormóna sem fluttu til fyrirheitna landsins í Utah í Bandaríkjunum á seinni hluta 19. aldar.



okkar allra

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útlit Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Saga og samfélag Í þættinum eru málefni líðandi stundar 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 - Fréttabáttur á mánu-degi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringabáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

21.30 Heim til Spánar Fréttabáttur um sístækkandi Íslendingasamfélag á Spáni og húsa kaup þeirra á erlendri grundu.

RÚV SJÓNVARP

13.00 Gettu betur 2012

14.00 Upplýsingafundur Almannavarna

14.30 Úr Gullkistunni: Nú verður aftur hlýtt og bjart um bæinn

15.05 Íslendingar: Sigfús Halldórsson

16.05 Úr Gullkistunni: Enn birtist mér í draumi...

16.40 Silfrið

17.50 Tánmálsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Konráð og Baldur

18.13 Refurinn Pablo

18.19 Sara og Önd

18.26 Hvolpasveitin

18.50 Krakkafréttir

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.30 Veður

19.35 Kastljós

Umsjónarmenn eru Einar Þorsteinsson og Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir.

19.50 Menningin

20.05 Hafíð, bláa hafíð - Endurlit

21.00 Vegir Drottins Í annarri þáttaröð þessa danska fjölskyldudrama fylgjumst við með Krogh-fjölskyldunni einu og hálfu ári eftir andlát yngsta sonarins, Augusts. Þeir sem eftir standa reyna hver á sinn hátt að takast á við sorgina og fóta sig að nýju. En undir yfirborðinu krauma leyndarmál og lygar sem stofna samheldni fjölskyldunnar í hættu. Aðalhlutverk: Lars Mikkelsen, Ann Eleonora Jørgensen, Simon Sears, Fanny Louise Bernth, Camilla Lau og Joen Højerslev. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.

22.00 Tiufréttir

22.15 Veður

22.20 Leonard Bernstein: Togstreita tónsnillings

23.15 Saga Danmerkur - Stjórnar-skráin, valdið og alþýðan

00.15 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

12.30 Dr. Phil

13.10 The Late Late Show

13.50 The Neighborhood

14.10 The Block

15.15 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 Gamanþáttaröð um fjölskyldu eina sem flytur í nýjan bæ og þarf að takast á við nýjar áskoranir. Fjölskyldan er ansi lausnamiðuð en jafnframt afar lunkin við að skapa sér ný vand-ræði.

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

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

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Til allra átta

15.00 Fréttir

15.03 Landnemasögur

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Háttalarinn

17.00 Fréttir

17.03 Lestin

18.00 Spegillinn

18.30 KrakkaKiljan

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Endurómur úr Evrópu

20.35 Mannlegi þátturinn

21.30 Kvöldsgagan: Sjálfstætt fólk

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Samfélagið

23.05 Lestin

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.30 Austin Powers in Gold-member

12.00 Almost Friends

13.40 Wall Street

15.45 Austin Powers in Gold-member

17.15 Almost Friends

18.55 Wall Street

21.00 Bohemian Rhapsody

22.30 Escape Plan 2: Hades

00.45 The First Purge

02.20 Bohemian Rhapsody

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn

08.15 Grey's Anatomy

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 Gilmore Girls

10.05 Mom

10.25 Suits

11.10 NCIS

11.50 Um land allt

12.35 Nágrannar

12.55 So You Think You Can Dance

14.15 Battle of the Fittest Couples

14.55 Grand Designs: The Street

15.40 War on Plastic with Hugh and A

16.40 Stelpurnar

17.00 Friends

17.35 Bold and the Beautiful

18.00 Nágrannar

18.26 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.50 Sportpakinn

18.55 Ísland í dag

19.10 Allt úr engu Matreiðslu-maðurinn 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 fram-haldinu.

19.35 Life and Birth

21.20 Wentworth

22.10 Queen Sugar

22.55 60 Minutes

23.40 Blindspot

00.25 Absentia

01.10 Absentia

01.50 Absentia

02.35 Blinded

03.15 Blinded

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Könnuðurinn Dóra

08.20 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar

08.45 Mæja býfluga

08.55 Áfram Diego, áfram!

09.20 Svampur Sveinsson

09.40 Stóri og Litli

09.55 Strumparnir

10.15 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn

10.30 Ævintýraferðin

10.40 Billi Blikk

10.50 Könnuðurinn Dóra

11.15 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar

11.35 Mæja býfluga

11.50 Áfram Diego, áfram!

12.10 Svampur Sveinsson

16.40 Könnuðurinn Dóra

18.35 Ævintýraeyja Ibba

20.00 Friends

20.20 Friends

20.45 Modern Family

21.05 Last Man Standing

21.30 Curb Your Enthusiasm

22.05 I Feel Bad

22.30 Veronica Mars

23.15 Insecure

23.45 Friends

00.05 Friends

00.30 Modern Family

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Danmörk - Belgia

09.10 Svíþjóð - Frakkland

10.50 Portúgal - Króatía

12.35 Rosengård - Djurgården

14.15 Ísland - Svíþjóð

15.55 Leiknir R. - Fram

17.40 FH - KR

19.20 Meistarakeppni kvenna:

Fram - KA/Þór

20.50 Meistarakeppni karla: Valur

- ÍBV

22.25 Spánn - Úkraína

00.05 Þjóðadeildarmörkin

GOLFSTÖÐIN

08.10 PGA Tour 2020

14.10 Champions Tour Highlights 2020

15.00 AIG Women's British Open Official Film

16.00 PGA Tour 2020

22.05 PGA Special: The Alamo 2020

22.55 European Tour 2020 - Highlights

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útlit Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

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.



Skyndibitabylting boðuð með appi

Skert starfshlutfall vegna COVID varð til þess að herbergisfélagarnir **Sigmundur Helgason** og **Daniel Pantuso** fengu tíma til þess að hugsa upp smáforritið EatUP sem þeir vona að muni bæta íslenska skyndibitamenningu.

Við gerðum smá rannsókn og gátum ekki betur séð en að Íslendingar fari helmingi sjaldnar út að borða en Bandaríkjamenn. Við höfum báðir búið í Bandaríkjunum og þegar við fluttum hingað fundum við fyrir því að það eru í rauninni bara færri tækifæri til þess að versla við veitingastaði. Það vantar kannski fleiri möguleika á einhverju sem þér líður vel með að borða reglulega en tæmir ekki alveg budduna þótt þú farir nokkrum sinnum í viku," segir Sigmundur Helgason um matarmeningarbilið sem hann og félagar hans vonast til að brúa með smáforritinu EatUP.

Persónulegur samfélagsvandir

„Við vorum færðir niður í 25% starfshlutfall í upphafi COVID og fór aðeins að leiðast og ætli það megir ekki segja að við séum kannski báðir með svoltið frumkvöðlaeðli í okkur og langaði til þess að nýta aukatímann til þess að leysa eitthvert vandamál í íslensku samfélagi. Þannig að við förum að hugsa. Við erum herbergisfélagar, búum í miðbænum og vorum alltaf að lenda í vandræðum með hvað við ættum að fá okkur að borða.“

Lendingin varð svo að leysa einnig persónulegt vandamál í leiðinni með appi sem er ætlað að auðvelda fólki að velja sér og panta „take away“ mat hratt og örugglega á viðráðanlegu verði.

Góðu vanir

„Eftir að hafa búið í Bandaríkjunum fannst okkur Ísland vera of langt á eftir þegar kemur að raunhæfum kosti á því að fara út að borða reglulega, án þess að fara ítrekað á sömu fimm skyndibitastaðina. Við sáum okkur þarna leik á borði, að reyna að hagræða í viðskiptum Íslendinga við veitingastaði með EatUP og leysa þannig samtímis tvö vandamál," segir Sigmundur og segir fólki annars vegar finnast of dýrt að fara út að borða á Íslandi og hins vegar fari Íslendingar ekki nógu oft út að borða til þess að halda veitinga-



EatUP-hópurinn boðar matarmeningarbyltingu, en hér standa þeir Steinar Þór Smári, Njáll Skarphéðinsson og Daniel Pantuso að baki Sigmundi Ragnari Helgasyni og Örnru Rut Arnarsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VIÐ ERUM HERBERGISFÉLAGAR, BÚUM Í MIÐBÆNUM OG VORUM ALLTAF AÐ LENDA Í VANDRÆÐUM MEÐ HVAD VIÐ ÆTTUM AÐ FÁ OKKUR AÐ BORÐA.

bransanum uppi, eftir að erlendum ferðamönnum snarfækkaði.

„Markmið EatUP er að skapa ný tækifæri fyrir Íslendinga til að fara út að borða, með því að gera það bæði hagstætt og hentugt. Það mætti segja að þær aðstæður sem COVID skapaði hafi haft mikil áhrif á mótun þessarar hugmyndar, enda sérstaklega tímabært að skapa meiri „take out“-menningu á Íslandi núna.“

100% vinna

EatUP virkar í stuttu máli þannig að notandinn kaupir inneign fyrir þrjár eða fleiri máltíðir í einu í gegnum aðgang sinn í appinu. Hver inneign kostar 1.290 krónur og hægt er að skipta á henni og máltíð þegar hentar.

„Við erum ný á markaðnum og höfum það háleita markmið að bjóða úrval gæðamáltíða á einstaklega lágu verði og einfalda líf notenda okkar," segir í stefnuýfirlýsingu EatUP og Sigmundur segir viðtökurnar fyrsta mánuðinn gefa góðar vonir um framhaldið.

„Planið var að ná þessu fyrir 1. september en við komum þessu út 10. ágúst þannig að það gekk bara mjög vel og við erum bara að einbeita okkur að þessu 100% og þetta er talsvert meira en maður myndi höndla ef maður væri enn þá að vinna einhvers staðar annars

staðar líka," segir Sigmundur en þeir félagar hættu báðir í sínum skertu störfum í maí þegar þeir ákváðu að veðja á EatUP.

„Þetta er orðinn tæplega mánuður og hefur bara gengið vel. Við erum búin að vera að fókusera á miðbæinn með veitingastaðina og erum alltaf að bæta við okkur. Ég held við séum komin upp í einhvers staðar á milli 40-50 máltíðir í heildina, og á hverjum degi, og það er hægt að velja úr um það bil 30 máltíðum á dag sem þú getur valið úr. Og við stefnum á að stórauka það líka og fara yfir í stærra svæði en bara miðbæinn.“

Tímasparnaður

„Okkar pantanir eru gerðar fyrirfram þannig að til dæmis klukkan 11 þá eru allar pantanir komnar fyrir veitingastaðina í hádeginu og klukkan 16 í kvöldmat. Þannig að

okkar viðskiptavinir eru alla vegana að panta með smá fyrirvara og veitingastaðurinn hefur smá tíma til að undirbúa sig og skipuleggja, þannig að maturinn er tilbúinn þegar þú mætir á staðinn, sýnir pöntunarnúmer og færð matinn," segir Sigmundur um einn kost appins.

„Bara inn og út á 20 eða 30 sekúndum þannig að fyrir fólk snýst þetta náttúrulega bara um að einfalda lífið og auka í rauninni lífsgæðin. Við ætlum bara að koma fullt af góðum máltíðum til þín. Alltaf á sama verði þannig að það þarf aldrei að hugsa um verðið. Þú velur bara það sem þér list vel á þann daginn og appið sýnir nákvæmlega á korti hvar og hvenær þú átt að koma og sækja. Þetta er bara tilbúið þegar þú mætir þannig að það er hægt að skipuleggja sig í kringum þetta.“ toti@frettabladid.is

Garndagar

20% afsláttur af öllu garni & hannyrðavörum



A4

MOVE THE

WORLD.

WITH ALL

SENSES.

PORSCHE DESIGN



PD 180
EAU DE TOILETTE

Porsche Design fæst í Smáralind, Kringlu, Skeifu, Garðabæ og Spöng

HAGKAUP
Snyrtivara



Kósí gallinn sækir í sig veðrið

Undanfarið hefur kósí gallinn verið áberandi vinsæll. Það er mikið gert af því að hafa hann í stíl eða samlitun. Hann er alltaf jafn þægilegur og hlýr, sem er frábært þegar tekur að hausta.

steingerdur@frettabladid.is

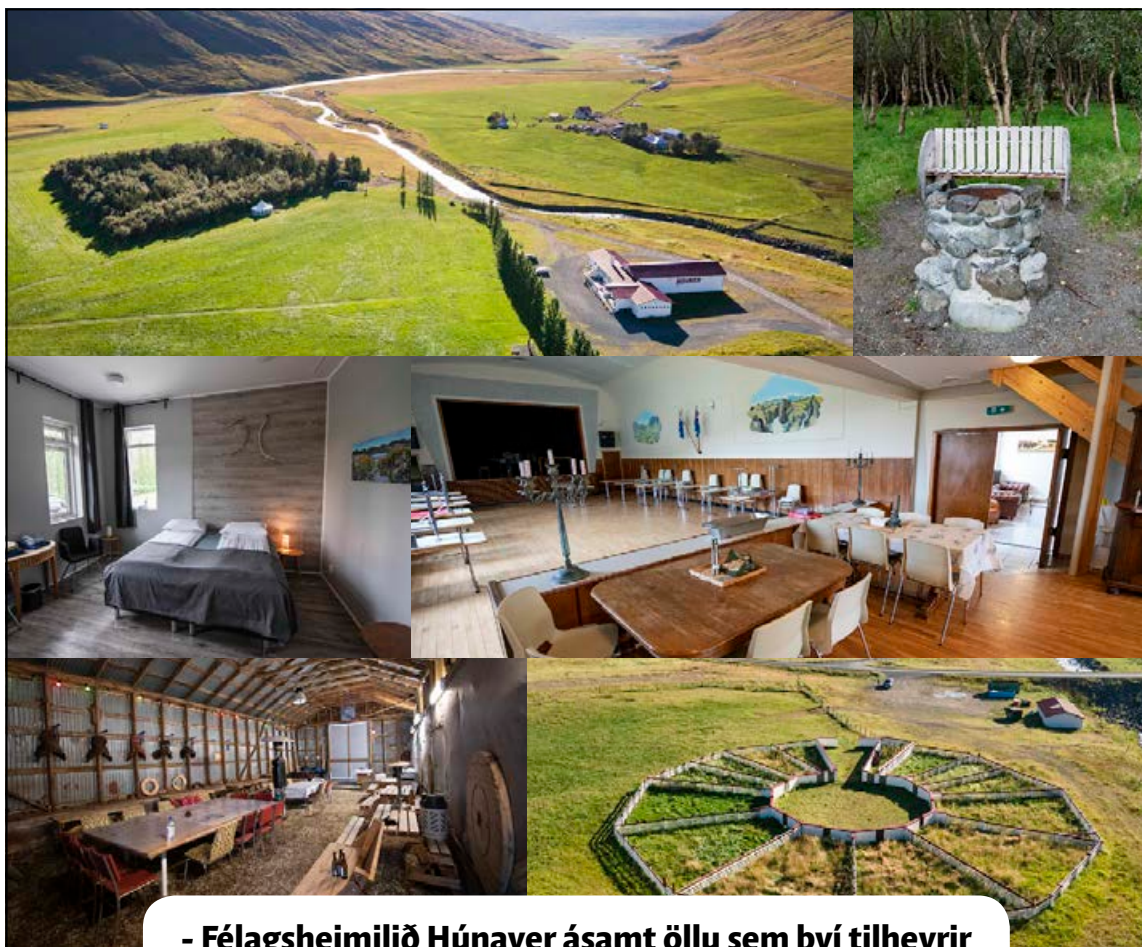
Gigi Hadid í ferskjulituðum galla á röltinu í New York.



Jennifer Lopez í mjög kósi og flottum galla í klassískum lit.



Adidas-gallinn er alltaf jafn vinsæll.



- Félagshemilið Húnaver ásamt öllu sem því tilheyrir

Einstakt tækifæri í ferðapjónustu

- Gistiheimili við þjóðveg 1 til leigu

- Gistiheimili, sex fullbúin herbergi
- Veitingasalur ásamt fullbúnu eldhúsi
- Stórt tjaldsvæði og mjög góð grill- og eldunaraðstaða sem og hreinlætisaðstaða
- Fallegur skógarreitir til útivistar
- Stór hlaða innréttuð sem veisluástaða
- Hesthús ásamt beitahaga
- 88 m² íbúð fyrir leigutaka á staðnum



Húsnæðið er laust frá og með 1. nóv nk.

Senda skal umsókn fyrir 1. október nk. á netfangið einar@hunavatnshreppur.is.

Nánari upplýsingar:

Einar Krisján Jónsson sveitarstjóri í síma 455 0010 og 842 5800. Áskilinn er réttur til að taka hvaða umsókn sem er eða hafna öllum.



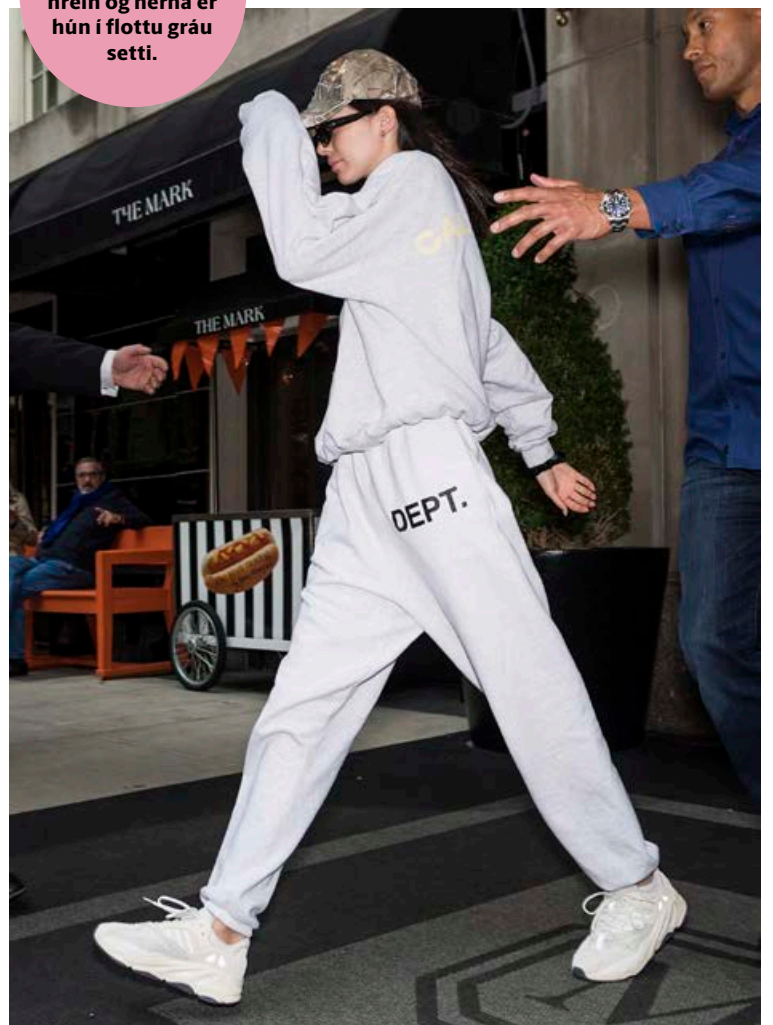
Húnavatnshreppur

hunavatnshreppur.is



Breska söngkonan Rita Ora í flottum neon-lituðum galla. MYNDIR/GETTY

Kendall Jenner er alla jafna stílhrein og herna er hún í flottu gráu setti.



Jeep®

ALVÖRU JEPPAR ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

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
- HLÍÐARPLÖTUR UNDIR VÉL, KÖSSUM OG SKIPTINGU
- BI-XENON LED FRAMLJÓS MEÐ ÞVOTTAKERFI
- RAFDRIFIN OPNUN Á AFTURHLERA
- ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAÐSTOÐ
- 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 BÍLASTÆÐAÐSTOÐ

ALLAR BREYTINGAR UNNAR AF BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND

 **ISBAND**

UMBODSADILI 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

Lífið í vikunni
30.08.20-
05.09.20



LEÐURTREGI

Hjónin Kristín Ellý Egilsdóttir og Grétar Baldursson hafa lengi höndlað með leðurfatnað á Laugavegi, en eru flutt með Kós til Grindavíkur þaðan sem þau ætla að sinna hörðustu fastakúnnunum.



VÉLRITAR Á RITNINGUNA

Þórgnýr Inguson vérlitar yfir ritningartexta og lætur það ekki slá sig út af laginu að aðeins þrjú í einu geti skoðað afraksturinn á annarri sýningunni sem hann heldur á „þessu andskotans ári“.



SNÝR UPP Á VÆNTINGAR

Friðrik Margrétar-Guðmundsson frumsýnir verkið Ekkert er sorglegra en manneskjan í Tjarnarbiói á morgun. Verkið samdi Friðrik í samstarfi við félagi sinn Adolf Smára Unnarsson.



PLÖNTUTÍÐ UM HELGINA

Um helgina fer fram listahátíðin Plöntutíð en á henni verða ýmis verk sýnd sem tengjast plöntum á einhvern hátt. Listrænn stjórnandi hátíðarinnar er sviðslistahöfundurinn Andrea Vilhjálmssdóttir.

Kúnninn hefur ekki alltaf rétt fyrir sér

Samband reiða viðskiptavinarins og afgreiðslufólks hefur löngum verið eldfimt. **Margrét Reynisdóttir** segir spennuna í samfélaginu auka hættuna á að upp úr sjóði og býður upp á rafrænar forvarnir.

Flestir, ef ekki allir, hafa lent í erfiðum eða reiðum viðskiptavinum og starfsfólk liður oft fyrir, eftir að taka á móti reiðum viðskiptavinum,“ segir Margrét Reynisdóttir, framkvæmdastjóri Gerum betur, um rafræn námskeið þar sem hún kennir leiðir til að „afvopna erfiða kúnna og láta þá fara brosandí út úr dyrunum“, eins og hún orðar það.

„Það er svo mikil spenna í þjóðfélaginu núna,“ segir hún um kórónaveirubrengingar síðustu mánaða, sem geta farið mjög illa í reiða viðskiptavininn sem er mun líklegri en áður til þess að skeyta skapi sínu á fólki í þjónustustörfum.

Þótt það geti verið hægara sagt en gert er augljósasta og einfaldasta lausnin að reyna að róa viðskiptavininn og koma honum sáttum út, áður en allt fer úr böndunum.

Appelsínugul viðvörðun

„Það er málið. Þú græðir ekkert á því að deila við hann. Þá ertu eiginlega bara kominn í drulluna með honum. Ef þú ert bara alltaf alveg rólegur og kurteis og svarar aldrei í sömu mynt, þá getur hann ekki haldið áfram, enda er hann í rauninni að rasa út á þér,“ segir Margrét og bætir við að oftast er ekki komi fólk illa fyrir kallað, gagnert til þess að taka reiði sína og gremju út á varnarlausu afgreiðslufólki.

„Það getur verið ótal margt sem veldur og það eru dæmi um að fólk sem er með nánustu ástvinina á dánarbedinum fer bara út og rasar. Flestir sjá mjög mikið eftir þessu og oftast er þetta bara venjulegt fólk sem er að missa sig tímabundið. Það eru ekki margir sem leyfa sér þetta endalaust.“

Andlegt drullumall

Margrét ráðleggur því fólki að vera rólegt á meðan stormurinn gengur yfir og leyfa einfaldlega fólki að losa um reiðina og pirringinn með því að blása. „Halda bara virðingu sinni, vera kurteis og láta þá blása fram hjá sér og taka þetta ekki inn á sig.

Það er akkúrat þessi tækni sem skiptir svo miklu máli og maður er að reyna að kenna fólki bæði á þessum rafrænu námskeiðum, þannig að það fái bara beint í æð hvað það eru að gera rétt og hvað það getur bætt.“

En hefur kúnninn alltaf rétt fyrir sér?



Margrét kennir fólki aðferðir til þess að afvopna reiða og erfiða viðskiptavini á rafrænum námskeiðum á gerumbetur.is. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Nei, nei, nei. Kúnninn er bara fólk og fólk hefur ekki alltaf rétt fyrir sér. En á þessu augnabliki liður honum eins og hann hafi rétt fyrir sér og það þýðir ekki að þræta við hann,“ segir hún og bætir við að þarna sé hugarástandið orðið þannig að það er ekkert rúm fyrir rökræður. „Það eru bara fúkyrði og hann kemur eins og heilt vörubílhlass af drullu yfir fólk,“ segir Margrét um gömlu klisjuna sem hefur reynst mörgum þægilegt skálaskjól.

Unga fólkið í hættu

„Þetta gerist og við megum búast við að það verði meira af þessu núna og það er ekki að ástæðulausu að margir fræðslusjóðir stéttarfélagi vilji núna efla sitt fólk og greiða 90-100% af kostnaði vegna rafrænu námskeiðanna,“ segir Margrét, sem

KÚNNINN ER BARA FÓLK OG FÓLK HEFUR EKKI ALLTAF RÉTT FYRIR SÉR.

rekur aukinn áhuga á námskeiðunum til spennunnar í samfélaginu. „Fólk í öllum starfsstéttum verður fyrir þessu, endurskoðandinn, lögfræðingurinn, lækurinn, en eftir tuttugu ár er tilfinningin einhvern veginn sú að unga fólkið verði verst fyrir barðinu á þessu.

Þau vita oft ekkert hvað þau eiga að gera og þeim liður oft mjög illa á eftir og hætta jafnvel bara strax. En með því að kenna þessi réttu viðbrögð er hægt að koma í veg fyrir að þetta magnist alveg upp og springi, þannig að öllum líði illa.“

toti@frettabladid.is

ALLT ÞAÐ NÝJASTA FRÁ TEMPUR ...
AÐ SOFA ER EITT
AÐ HVÍLAST ER ANNAN
... MEÐ 25% AFSLÆTTI Í BETRA BAKI



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

KOMDU NÚNA!

TEMPUR-DAGAR
25%
AFSLÁTTUR

TEMPUR® Hybrid

Hönnuð fyrir sneggra viðbragð



TEMPUR® Original

Hönnuð fyrir meiri stuðning

Nýjar gerðir
og fjölbreytt úrval

TEMPUR
heilsukodda

TEMPUR® Cloud

Hönnuð fyrir meiri mýkt



Bókin *Þess vegna sofum við*, eftir dr. Matthew Walker, hefur slegið í gegn um heim allan. Bókin opnar augu almennings fyrir mikilvægi svefnis í tengslum við heilsu, vellíðan og árangur.

Matthew Walker er prófessor við Harvard háskóla og sérfræðingur í svefni, sálfræði og taugalífisfræði. Hann er virtur vísindamaður á þessu sviði og hefur birt fjölmargar ritrýndar vísindagreinar.

Þú færð bókina hjá Betra Baki, heim-sending innifalín. Fullt verð: 3.990 kr.



VERÐ Í BETRA BAKI: 3.490 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRÁUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**

SÍMAR AUGLÝSINGAEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ivar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir annarut@frettabladid.is



BAUHAUS®

VIÐ FYLGJUM SÓTTVARNARREGLUM, NÓG PLÁSS HJÁ OKKUR,
VIÐ BERUM ÖLL ÁBYRGÐ!

Harðparket
MyStyle

4.495.-

Harðparket MyArt
Þykkt 8+2 mm. Plankastærð 192 x 1285 mm.
Fæst í nokkrum gerðum. Verð á m².

LOGOCLIC

Harðparket New Classico
Þykkt 8 mm. Plankastærð 192 x 1285 mm. Fæst í nokkrum gerðum. Verð á m².

3.395.-

LOGOCLIC

Harðparket Silentos
Þykkt 7 mm + 2 mm áfast gólfundirlag. Plankastærð 192 x 1285 mm. Fæst í nokkrum gerðum. Verð á m².

3.395.-

Harðparket
30 árs garanti
MyStyle

4.495.-

Harðparket MyDream
Þykkt 14 mm. Plankastærð 192 x 1285 mm.
Fæst í nokkrum gerðum. Verð á m².

Verð glíðir til og með mánuðeginum 21. september

MIKIÐ ÚRVAL PARKETS OG FLÍSA!

NÝTT Í BAUHAUS



8.795.-

Ganton flísar

30 x 60 cm. Frostþolnar. Slitstyrkur PEI U. Skriðvörn R10. Verð á m².

60 x 60 cm.....9.895.-

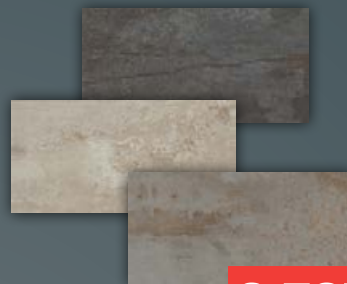


5.595.-

Whisper flísar

60 x 60 cm. Keramískar gæðaflísar með einstakt útlit. Fást í sand, charcoal og greige. Kantskornar þannig að hægt er að leggja flísarnar með svölftilli fúgu. Slitstyrkur 5. Skriðvörn R9. Frostþolnar. Verð á m².

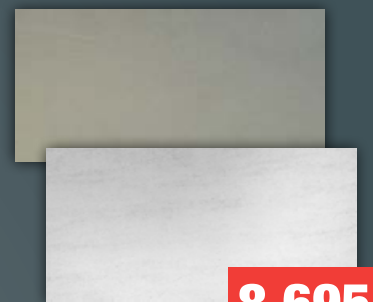
Greige eða Sand, 30 x 60 cm..... 5.595.-



3.795.-

Ruggine flísar

31 x 62 cm. Fást í Antracit, Beige og Grigio. Frostþolnar. Slitstyrkur PEI 5. Skriðvörn R10. Verð á m².



8.695.-

Leo gólf flísar

30 x 60 cm. Óglerjað postulín. Slitsterkar og frostþolnar. Skriðvörn R10. Fæst í hvítu og gráu. Verð pr. m².



HEFUR ÞÚ SÉÐ NÝJA BAUHAUS BLAÐIÐ?



4.095.-

Everest flísar

25 x 25 cm. Fást í white sea, black mountain og grey river. Frostþolnar. Slitstyrkur PEI 5. Skriðvörn R11. Verð á m².

25 x 50 cm. Verð á m²..... 4.095.-

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!

OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

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

BYKO

Nýtt blað

á byko.is

Fjöldi tilboða

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



Tilboð

28%

Veggengt salerni
með setu 53x36cm
47.995
12951015
Almennt verð: 66.395

LAUFEN
Bathroom Culture since 1892 www.laufen.com

Tilboð

GROHE

Sturtusett
Tempesta 210
með blöndunartæki
59.495
15327922
Almennt verð: 69.995

15%

Þú sparar: 10.500

Tilboð

Baðþil
120x135cm tvöfalt
25.995
10705023
Almennt verð: 37.195

30%

Neptum®

GROHE

Tilboð

20%

Minta
Eldhústæki,
svart
37.595
15332917KS
Almennt verð: 46.995

GROHE

Tilboð

Sturtutæki
Grotherm 1000
26.075
15334146
Almennt verð: 32.595

20%

Þú sparar: 9.400

Tilboð

25%

Veggflís
7,5x15cm, beige mött
3.375 kr./m²
18088068
Almennt verð: 4.500kr./m²

CERÁMICAS VILAR ALBARO

Tilboð

30%

Handlaugartæki
Eurosmart hátt
14.907
15323537
Almennt verð: 21.295

Tilboð

30%

Vaskur
í borð,
39x45x19cm
23.995
13341046
Almennt verð: 34.295

Þú sparar: 10.300

Þú finnur afgreiðslutíma okkar á byko.is

Tilboð

30%

Breiðari og lengri fjalir

Harðparket
Desperado eik
242x2000mm, 12mm

3.425

0113646a
Almennt verð: 4.895



Tilboð

30%

Breiðari og lengri fjalir

Harðparket
Myart wild west
242x2000mm, 12mm

3.425

0113648a
Almennt verð: 4.895



LAGERHREINSUN

Gerðu frábær kaup - sjá úrval á byko.is

Hjól / Rafmagns- og bensínarðverkfæri / Valdar flísar og parket
Napoleon grill / Háprýstidælur / Járnhillur / Loftpressur
OS kuldagallar / Valdar Snickers vörur og fleira



KUHN
RIKON
SWITZERLAND

30%

Ferðagasgrill

Með hliðarborð og 3,5 kW
brennara. Eldunarsvæði er
47x35,5 cm.

Kílóvött
3,5

Brennarar
1

20.997

Pú sparar:

8.998

50639000

Almennt verð: 29.995

NAPOLEON

ROGUE

Gasgrill

R425 10,6 kW, grillgrind
60x45cm úr pottjárni.

Kílóvött
10,6

Brennarar
3

69.997

506600036

Almennt verð: 99.995

Pú sparar:

29.998

NAPOLEON

Kolagrill

NK22K-LEG, 57cm.

27.297

506600093

Almennt verð: 38.995

Pú sparar:

11.698



30%

BOSCH

Klippur

Easyprune 3,6V,
1,5Ah rafhlöðuklippur.

12.597

74897859

Almennt verð: 17.995

Pú sparar:

5.398



30%

20%

HÁPRÝSTIDÆLUR



20%

REGNFÖT



20%

LOFTPRESSUR



20%

JÁRNHILLUR



Vinnur þú

Litaráðgjöf & málningu?

Dregnir verða út tveir heppnir fylgjendur þriðjudaginn 8. september sem vinna innanhússlitaráðgjöf frá Karení og 50.000 kr inneign í BYKO fyrir málningu og verkfærum.

Í litaráðgjöfinni felst að Karen kemur á staðinn og tekur út rýmið með heimilisfólki. Hún fer yfir hugmyndir þeirra og óskir um líti og sendir tillögur að litavali fyrir heimilið. Að sjálfsgöðu er einnig mögulegt að fá veðráðgjöf.

Það sem þú þarft að gera til að taka þátt:

Fylgdu BYKO á Instagram, líkaðu við myndina fyrir leikinn og skrifaðu í athugasemd við myndina hvaða litur er í uppáhaldi hjá þér í nýja litakortinu hennar Karenar

@karenoskam
@bykoehf



Karen Ósk
Innanhúsráðgjafi

GJÖCO

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

auðvelt að versla á byko.is

BAKÞANKAR

Margrétar
Kristmannsdóttur



Ofurvald neytandans

Ég hef oft undrað mig á því af hverju neytandinn nýtir svo slæga sitt sterkasta vopn – sjálft innkaupaaflið. Með innkaupaafli og samtakamætti getur neytandinn í raun breytt heiminum og spurningin því eingöngu hverju hann vill breyta.

Konur hafa verið sagðar innkaupastjórar heimilanna og ákveða um 80% af því sem keypt er. Af hverju er íslenskt viðskiptalíf þá eins og það er? Hvað myndi gerast ef við færum markvisst að flytja viðskipti okkar til þeirra sem okkur finnst vera að standa sig vel þegar kemur að samfélagslegri ábyrgð og jafnréttismálum? Eða versluðum aldrei við kennitölulakkara? Ekki bara konur, heldur allir sem vilja breytingar.

Í hvert skipti sem við kaupum í matinn – kaupum bensín á bílinn – kaupum tryggingar – kaupum raftæki og fleira þá erum við að senda skilaboð. Með því að beina viðskiptum okkar til ákveðinna fyrirtækja erum við í raun að leggja blessun okkar yfir þeirra hegðun. Ef okkur mislíkar hvernig þau koma fram getum við hætt að versla við þau – ættum að gera það – en þar stendur hnifurinn í kúnni.

Við gefum okkur sjaldan tíma til að spá í þetta – förum bara í verslunina sem er næst okkur – í verslunina sem býður besta verðið – er með tilboð eða er með afsláttardaga svo til árið um kring. Við látum duga að tuða og skammtast við eldhúsborðið og samfélagsmiðlum ef okkur mislíkar hegðun fyrirtækja – en svo líður tíminn og við förum flest í sama farveg enda gullfiskaminnið lifseigt!

Heimilin eiga ekki sterkara vopn en budduna og við verðum að nýta það sem hreyfiafl til góðra verka. Hvar verslar þú?

Fyrir svanga
ferðalanga

Kvikk

ON THE GO



ORKAN

PANTAÐU Á SKUBB.IS
OG FÁÐU HEIMSENT



Laugarásvegur 1



Skannaðu

Stilltu stemninguna

Tímastilltu snjallgardínurnar og -lýsinguna á heimilinu með IKEA Home smart appinu. Þú getur einnig stillt lýsinguna eftir stemningu og vistað stillinguna. Kynntu þér IKEA Home smart á IKEA.is eða með því að skanna QR-merkið með myndavélinni á símanum þínum.



TRÁDFRI gátt

4.950,-

TRÁDFRI fjarstýring

2.290,-