

## Áskoranirnar stærstu gjafirnar

**Jóhanna Vilhjámsdóttir** segir að stærstu gjöfunum í sínu lífi hafi einnig fylgt stórar áskoranir. Á fremur stuttum tíma stækkaði fjölskylda hennar frá einu barni í fimm og segir hún það hafa verið mikla gjöf. Heilsan og umhverfið er Jóhönnu hugleikið og segir hún mikilvægt að fólk staldri við og tengi betur inn á við. ➔ 20



Það var risa ákvörðun, en um leið ein besta ákvörðun lífs míns.



### Persónulegasta platan

Í miðjum heimsfaraldri gefur Ólafur Arnalds út sína persónulegustu plötu til þessa. ➔ 50



### Stýrir tækninni hjá LA Rams

Tæknin er í fyrirrúmi á dýrasta íþróttavelli heims þar sem Skarphéðinn er yfir tæknimálum. ➔ 26



### Skömmin enn til staðar

Elin Ebba, stjórnarmaður hjá Geðhjálp, segir að við þurfum að setja geðheilsuna í forgang. ➔ 30

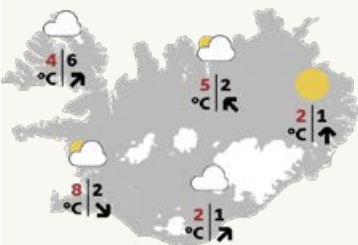
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

NÚ ER  
ÞAÐ SVART



ELKO

## Veður



Hæg suðlæg átt í dag, en suðvestan 8-13 NV-til seinni partinn. Skýjað veður og dálítil væta með köflum S- og V-lands. Hiti 3 til 9 stig að deginum, en heldur svalara á NA- og A-landi. **SJÁ SIÐU 40**

## Herða tökin á landsbyggðinni

**COVID-19** Samkvæmt nýjustu sóttvarnaráðstöfunum er nú komin tveggja metra regla um allt land. Gerð er krafa um andlitsgrímur þar sem ekki er hægt að tryggja tveggja metra fjarlægð utan höfuðborgarsvæðisins.

Þetta kom fram í minnisblaði sóttvarnalæknis sem heilbrigðisráðherra samþykkti.

Sett hafa verið tuttugu manna fjöldatakmörk á viðburðum úti á landi. Íþróttalíf fær að halda áfram en án áhorfenda.

Á höfuðborgarsvæðinu verður íþrótt- og tómstundastarf barna á leik- og grunnskólaaldri með snertingu og skólasund stöðvað. Iðkendur íþróttar sem ekki krefjast snertingar fá að halda sínu striki háð fjölda- og fjarlægðatakmörkunum. – kpt

## Færri dánir í ár en í fyrra

**SAMFÉLAG** Það sem af er ársins hafa að meðaltali 42,5 einstaklingar látist í hverri viku. Árin 2017-2019 dóu að meðaltali 43,3 á viku.

Flestir sem dóu á þessu ári og á tímabilinu frá 2017-2019 voru að jafnaði 85 ára eða eldri. Flestir sem dóu á fyrstu 39 vikum þessa árs voru 83 ára. Tíðasti aldur látinna 2017-2019 var 87 ára.

» Alls hafa látist 1.233 sem voru sjötíu ára eða eldri á þessu ári.

1.233 einstaklingar, 70 ára og eldri, hafa látist það sem af er ári. Er það 34 einstaklingum færri en þeir sem létust í sama aldurshópi á sama tímabili 2019. Á fyrstu 39 vikum ársins 2018 létust 1.311 manns í aldurshóp í 70 ára og eldri. – bdj

## Álftirnar snæddu á háborðinu



Flætt hafði yfir gangstéttina við Reykjavíkurtjörn þegar ljósmyndari Fréttablaðsins átti leið hjá í gær. Þessar álftir nýttu tækifærið til að fá betri yfirsýn yfir Tjörnina við leit að mat og gæddu sér á kræsingum. Starfsmaður Reykjavíkurborgar sem Fréttablaðið ræddi við sagði að það væri ekkert nýtt að vatn flæddi yfir lægstu punkta gönguleiðarinnar en að það væri ekki svo algengt að grípa þyrfti til aðgerða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Síbrotaður úr Hrísey í gæsluvarðhald

**NORÐURLAND** Karlmaður á fertugsaldri var í gær úrskurdaður í fimm vikna gæsluvarðhald, svokallaða síbrotagæslu, í Héraðsdómi Norðurlands eystra.

Lögreglan rannsakar nú fjölmörg ofbeldisbrot mannsins, þar á meðal gegn unnustu, sambýlisfólki og nágrönnum í Hrísey. Telur lögregla að maðurinn haldi áfram brotum á meðan málum hans er ólokið. Hann var fluttur í fangelsið á Hólmsheiði.

Hríseyingar sem Fréttablaðið hefur rætt við vegna mannsins hafa verið uggandi yfir stöðunni og segja þeir að afbrot þar megi flest, ef ekki öll, rekja til hans.

RÚV á Norðurlandi greindi frá því í vikunni að lögreglan hygðist koma upp eftirlitsmyndavélum í Hrísey. Í svari Akureyrarbæjar segir að ekki sé hægt að tjá sig um einstök mál, en að málið sé í vinnslu. – ab

# Óttast fjölgun aðgerða á kynfærum stúlkna

Þar sem kynningarefni um fegrunaraðgerðir á kynfærum og brjóstum hefur aukist á árinu grunar þingmenn Framsóknarflokksins að aðgerðum á stúlkum fjölgi. Landlæknir biður um lagabreytingu svo fá megi svör frá lýtalæknum.

**HEILBRIGÐISMÁL** Enn þá hefur Landlæknisembættinu ekki tekist að fá upplýsingar frá lýtalæknum um aðgerðir á börnum, svo sem skapabarmaaðgerðir og brjóstastækkningar. Aðgerðir sem taldar eru fegrunaraðgerðir og ekki greiddar af Sjúkratryggingum Íslands.

Málið hefur verið bitbein á milli Landlæknis og lýtalækna um nokkurt skeið. Félag íslenskra lýtalækna hefur haldið því fram að fyrirspurnir séu of ítarlegar og brjóti persónuvernd sjúklinga og Persónuvernd hefur sagt að þörf sé á skýrari ákvæðum um heilbrigðis-skrár.

Embættið óskaði eftir því í byrjun september á þessu ári að heilbrigðisráðuneytið hefji vinnu við endurskoðaðu ákvæði um vinnslu persónuupplýsinga til að hægt væri að brjóta múrinn.

Líneik Anna Sævarsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, hefur haldið málinu á lofti í þinginu í gegnum árin en ekki tekist að fá upplýsingar um fjölda aðgerðanna, þar á meðal þeirra sem gerðar eru á stúlkum undir 18 ára aldri. Hún bar í þriðja skiptið á sjö árum fram fyrirspurn um þetta fyrir vikunni. Segist hún fá spurningar frá heilbrigðisstarfsfólki, bæði hjúkrunarfræðingum og ljósmæðrum, sem hafi áhyggjur af þessu.

Segist Líneik efast um réttmæti þess að gera slíkar aðgerðir á börnum en hafi þó séð viðtöl við lýtalækna sem bendi til þess að þetta sé stundað. Einnig að auglýsingar frá lýtalæknum bendi til þess. Í ljósi skorts á tölulegum upplýsingum sé þó ekki hægt að fullyrða hvort aðgerðunum sé að fjölga.



Engin lög munu vera til sem banna fegrunaraðgerðir á börnum. MYND/GETTY

**Nú orðaði ég spurningarnar skýrar hvað varðar stúlkur undir 18 ára því athygli hefur verið vakin á aðgerðum á börnum.**

Líneik Anna Sævarsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins



„Þegar ég talaði við ljósmæður árið 2013 var tilfinning þeirra sú að þessum aðgerðum hefði fjölgað,“ segir Líneik. „Ég hef ekki orðið mikið vör við kynningarefni frá lýtalæknum síðan fyrr en á þessu ári.“

Líneik lagði fyrst fram fyrirspurn árið 2013 um fjölda aðgerða, svo sem skapabarmaaðgerðir, leggangaþrengingar, endaparmshvittun og brjóstastækkningar. Kom þá fram að

þó að Landlæknir hefði fengið starfsemisupplýsingar frá 90 prósentum sjálfstætt starfandi lækna, þá væru lýtalæknar ekki þar á meðal. Gilti einu hvort um væri að ræða stúlkur undir 18 eða ekki. Þegar hún bar fyrirspurnina aftur upp árið 2016, höfðu skil á upplýsingum ekki lagast.

„Það er áhyggjuefni að Landlæknir fái ekki upplýsingar um þetta. Nú orðaði ég spurningarnar skýrar hvað varðar stúlkur undir 18 ára því athygli hefur verið vakin á aðgerðum á börnum,“ segir Líneik.

Í svari frá Landlæknisembættinu til Fréttablaðsins segir að unglingar verði sjálfstæðir þjónustuþegar heilbrigðiskerfisins við 16 ára aldur. Þeir geti því leitað til heilbrigðisstarfsfólks án samþykkis eða vitundar foreldra.

„Embætti landlæknis er ekki kunnugt um ákvæði sem banna aðgerðir sem þessar á börnum en slíkt getur ekki verið gert án samþykkis foreldra,“ segir í svarinu. kristinnhaukur@frettabladid.is

**AQRAT**  
FAGMENNSKA Í FYRIRRÚMI

- Málningarvinna
- Flísa- og parketlög
- Múrviðgerðir
- Tjón vegna myglu
- Nýsmíði og viðhald
- Vatnstjón
- Rakaskemmdir

**AQRAT.IS** 892 0688



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR  
ÞIG

blómaval  
Hausterikurnar  
á enn betra  
verði

3 stk.

**999** kr/3 stk.  
~~1.797~~ kr/3 stk.

Sjáðu  
verðið!

44%



# Októbertilboð

Októberstjarna  
Nýtt í Blómavali



blómaval

**1.990** kr

Falleg Októberstjarna J'adore  
12 cm pottur.

28%

blómaval

Afmælisvöndur Blómavals

**4.990** kr  
~~6.990~~ kr



**990** kr/3 stk.

~~399~~ kr/3 stk.

Kryddplöntur

Basilíka, Kóríander, Steinselja, Timjan, Rósmarín,  
Skógarsúra, 8 cm pottur.

blómaval

Luktir blómaval

**30%**  
afsláttur



Parket

**25%**  
afsláttur



Flísar

**25%**  
afsláttur

Við erum öll  
**Almanna-  
varnir**  
Förum varlega



**20%**  
afsláttur  
af allri LADY  
innimálningu

25%

BLACK+  
DECKER

**11.995** kr

~~15.995~~ kr

Hleðsluborvél

18V, rafhlaða 1.5Ah, hersla 37Nm, Led ljós.  
5245573



TOPEX

**4.395** kr

Topplyklasett

NEO1/4", 46 stk. 5052474



21%

Nilfisk

**10.995** kr

~~13.995~~ kr

Ryksuga Buddy II

Ryksuga fyrir blautt/þurrt, 12 ltr.  
tankur, 1200W þyngd 4,4 kg. 5254378



Sjáðu  
verðið!

**79.990** kr

~~89.990~~ kr

AEG þvottavél L6FBI48S

8 kg og 1400 snúninga. 1860502



TÖLUR VIKUNNAR 11.10.2020 TIL 17.10.2020



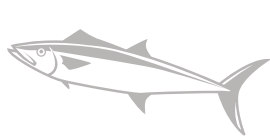
5

helsingjar með senditæki á hálslinum eru flognir til vetrarstöðvanna í Skotlandi.



16.000

krónur er meðalverð á þriggja rétta máltíð fyrir tvo í Reykjavík.



23.500

laxar veiddust á stöng í sumar, margir oftast en einu sinni.



43

verslanir, minnst, í miðbænum byggja afkomu sína að langmestu leyti á ferðamönnum.



2.823

sæta nú sóttkvi á Íslandi.

## Þrjú í fréttum Nýr formaður, reglubrot og skakkt númer

### Sigrún Birna Steinarsdóttir

landfræðinemi

var kjörin formaður Ungra Vinstri grænna á landsfundi sem fór fram í gegnum fjarfundarbúnað. Í ályktun segir UVG tímabært að ungt fólk fái raunverulegt sæti við borðið og ekki sé komið fram við það „eins og skrautmuni sem gott er að auglýsa á tyllidögum“.



### Þorgrímur Þráinsson

rithöfundur

braut reglur UEFA þegar hann gekk inn á Laugar-dalsvöll til að knúsa leikmenn íslenska landsliðsins eftir leik þeirra gegn Rúmenum. Þorgrímur, sem smitaðist af COVID-19 og setti tólf starfsmenn KSÍ í sóttkvi, var hvorki á leikskýrslu í leiknum gegn Rúmenum né Dönum og mátti því ekki stíga inn á völinn. Fyrir vikið var var þjálfarateymið í sóttkvi gegn Belgum.



### Óssur Skarphéðinsson

fyrirverandi ráðherra

fékk fjölmörg óvænt simeitöl í vikunni þegar hlustendur Útvarps Sögu voru hvattir til að hringja í símanúmerið hans og biðja hann um að skrifa undir áskorun til að samþykkja nýju stjórnarskrána. Þrátt fyrir að símanúmerið hafi verið birt fyrir slýni styður Óssur verkefnið heils hugar.



# Útgerðarmenn fullyrða að loðnustofninn sé enn sterkur

Þrátt fyrir að Hafrannsóknastofnun hafi ekki séð sér fært að mæla með loðnuveiðum á yfirstandandi vertíð telja útgerðarmenn að loðna muni finnast í næsta rannsóknarleiðangri í janúar. Mæling sýnir stofnstærð unglöðnu sem þá næststærstu frá 1980. Fréttir af andláti loðnustofnsins sagðar mjög ýktar.

**LOÐNUVEIÐAR** Þrátt fyrir að Hafrannsóknastofnun hafi mælt með því að engar loðnuveiðar verði leyfðar á yfirstandandi fiskveiðiári eru útgerðarmenn sannfærðir um að loðnan muni finnast í næsta leiðangri.

Hafrannsóknastofnun tilkynnti á föstudag að niðurstöður rannsóknarleiðangurs, sem stóð yfir frá 7. september til 5. október, gefi ekki tilefni til að mæla með loðnuveiðum.

Loðnubrestur hefur orðið síðustu tvær vertíðir, en útflutningsverðmæti afurðarinnar á hverju ári nemur allt að 30 milljörðum króna. Útgerðarmenn segja að mælingar Hafrannsóknastofnunar á unglöðnustofninum gefi tilefni til bjartsýni, þrátt fyrir að ekki hafi verið mælt með úthlutun aflamarks að þessu sinni.

„Fregnir af andláti loðnustofnsins eru stórlega ýktar,“ segir Gunnþór Ingvarsson, framkvæmdastjóri Síldarvinnslunnar í Neskaupstað, sem á tæplega 19 prósent af aflamarki loðnu. Gunnþór bendir á unglöðnumæling Hafró hafi verið sú næstbesta í undanfarin 30 ár.

„Við höfum því þá vísbendingu um að loðnustofninn sé sannarlega sterkur, hún er þarna og næsta verkefni er að staðfesta það í samstarfi við vísindamennina. Ég er bjartsýnn á að vertíðin verði að veruleika,“ segir hann, en stofnmæling unglöðnu Hafró hljóðaði upp á 746 þúsund tonn. Gunnþór bendir jafnframt á að unglöðnumælingin síðasta haust hafi bent til þess að aflamarksúthlutun fyrir veiðistofn þessa árs hefði átt að verða um 170 þúsund tonn.

Stefán Friðriksson, framkvæmdastjóri Ísfélags Vestmannaeyja, tekur



Útgerðarmenn fullyrða að loðnuveiðar séu að komast í gang eftir loðnubrest síðustu ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

**Loðnan er þarna og við munum finna hana.**

Sigurgeir Brynjar Kristleifsson, framkvæmdastjóri Vinnslustöðvarinnar



í svipaðan streng. Hann bendir á að sökum veðurfars á miðunum og mikillar útbreiðslu hafiss hafi ekki verið mögulegt að kanna allt svæðið sem til stöð í rannsóknarferð Árna Friðrikssonar í september: „Það er full ástæða til að gera sér góðar vonir um að janúarmælingin verði betri, í ljósi þess að mikið af hafis hindraði rann-

**Fregnir af andláti loðnustofnsins eru stórlega ýktar.**

Gunnþór Ingvarsson, framkvæmdastjóri Síldarvinnslunnar í Neskaupstað



sóknirnar í september. Þar að auki var veður slæmt,“ en næsta loðnurannsóknarferð Hafró er fyrirhuguð 15. janúar næstkomandi.

Ísfélagið á um 20 prósent af aflamarki loðnu. Stefán bendir jafnframt á að ekki sé endilega hyggilegt að flýta næsta loðnuleiðangri Hafrannsóknastofnunar, þar sem best

sé að finna loðnuna þegar hún hefur göngu í janúar.

Sigurgeir Brynjar Kristleifsson, framkvæmdastjóri Vinnslustöðvarinnar, segir að ekki séu öll kurl loðnuleitarinnar komin til grafar enn. Ekki sé ástæða til að órvænta enn sem komið er: „Unglöðnan var einnig sterk í fyrra þannig að ég á ekki von á öðru en að hún eigi eftir að skila sér í janúarmælingunni. Það jákvæða er auðvitað að við erum að sjá þessa stóru árganga koma aftur inn, um það verður ekki villst,“ segir hann og bætir við: „Það var mikill is á svæðinu þar sem þeir bjuggust við að finna loðnuna. Loðnan er þarna og við munum finna hana.“

thg@frettabladid.is

## ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBODSADILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTBREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323



Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla



Úrval af felgum fyrir Jeep, og RAM



Upphækkunarsett í RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



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.



ISBAND

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



## Terra er umhverfisfyrirtæki ársins

### Við stillum saman umhverfisstrengi

Samtök atvinnulífsins hafa útnefnt **Terra umhverfisfyrirtæki ársins**. Sem metnaðarfullt og leiðandi fyrirtæki í umhverfisþjónustu erum við sérlega glöð og stolt yfir þessari viðurkenningu, sem verður okkur hvatning til dáða.

Allt okkar starf snýst um samvinnu. Til að allt gangi upp og ekkert sé skilið eftir þurfum við öll að vinna saman; fyrirtæki, einstaklingar og sveitarfélög. Okkar hlutverk er að vera mikilvægur hlekkur í keðju endurvinnslu og skynsamlegrar förgunar.

Þessi nafnbót er til marks um að það hafi tekist og við deilum henni með viðskiptavinum okkar.

Við munum halda áfram að kappkosta við að vera hluti af lausninni í mikilvægasta viðfangsefni samtímans.





# AF HVERJU STOPPA?

NÝR TOYOTA YARIS HYBRID



Yaris verð frá: 3.240.000 kr.

Yaris Hybrid verð frá: 3.770.000 kr.

Nýr Hybrid = 100% afsláttur  
af lántökugjöldum.  
Sjá nánar á [toyota.is](http://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

UMHVERFISVERBLAUN 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.

## Ísland litað grátt á landakorti ESB

**COVID-19** Ísland er litað grátt á lita-kóðunarkorti Sóttvarnastofnunar Evrópusambandsins. Ekki hafa borist nægar upplýsingar héðan til þess að hægt sé að flokka landið.

Eins og greint var frá í vikunni hafa ESB- og EES-löndin komið sér saman um kerfið til þess að samrýma takmarkanir.

Kortið hefur nú verið birt. Er stærstur hluti álfunnar rauðmerktur. Það þýðir að mikil hætta er á að smitast og búast megi við skimunum og sóttkvi þegar þangað sé farið.

Fá svæði eru græn, sem er lægsta stig. Auk Íslands eru Svíþjóð, Danmörk, Þýskaland og Austurríki grámerkt, sem þýðir að gera verði ráð fyrir sömu takmörkunum og á rauðum svæðum.

Ólíkt flestum öðrum löndum er Ísland skilgreint sem stakt svæði. Er nýgengi engu minna en í Bretlandi, Frakklandi, Spáni og fleiri Vestur-Evrópulöndum þar sem það er hæst. ESB skortir hins vegar upplýsingar um tíðni prófana til þess að geta litamerkt landið. – khg



ob.is

# LÆGSTA VERÐ ÓB

**ARNARSMÁRI  
BÆJARLIND  
FJARÐARKAUP  
HLÍÐARBRAUT AKUREYRI**

ENGIN SKILYRÐI. ÞÚ ÞARFT HVORKI LYKIL NÉ KORT.  
ÖNNUR VILDARKJÖR GILDA EKKI MEÐ LÆGSTA VERÐI ÓB.




**ÓMISSANDI Í BAKSTURINN**

Gerum daginn gírnilegan

Fjöldi gírnilegra uppskrifta á gerumdaginngirniligan.is



Katrin Jakobsdóttir og Lilja Alfreðsdóttir kynntu aðgerðir ríkisstjórnar í Hörpu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

## Milljarðar til einyrkja og lítilla fyrirtækja

Einyrkjar og litil fyrirtæki geta fengið tekjufallsstyrki sem nema rekstrar-kostnaði þeirra, verði frumvarp fjármálaráðherra að lögum. Frekari stuðningsaðgerðir stjórnvalda fyrir listir og menningu voru kynntar í Hörpu gær.

**COVID-19** Einyrkjar og litil rekstraraðilar sem orðið hafa fyrir verulegum tekjumissi vegna heimsfaraldurs og sóttvarnaaðgerða stjórnvalda, geta fengið tekjufallsstyrki verði frumvarp sem samþykkt var í ríkisstjórn í gær að lögum. Verja á rúnum fjórtán milljörðum króna í verkefnið.

Styrkjunum er meðal annars ætlað að styðja minni rekstraraðila í menningar- og listgreinum, ferðaleiðsögumenn og aðra minni rekstraraðila.

Í tilkynningu segir að styrkirnir muni jafngilda rekstrarkostnaði á tímabilinu frá 1. apríl 2020 til 30. september 2020 en að hámarki 400 þúsund krónum fyrir hvert stöðugildi á mánuði.

Skilyrði til að fá tekjufallsstyrk er að umsækjandi hafi orðið fyrir 50 prósentu tekjufalli á tímabilinu 1. apríl til 30. september 2020, að ekki starfi fleiri en þrjú launamenn hjá umsækjanda og að umsækjandi hafi skattskyldu á Íslandi, lág-

» Styrkirnir eru að hámarki 400 þúsund krónur á mánuði á hvert stöðugildi.

marksveltu og skilvisi á opinberum gjöldum og gögnum til Skattsins.

Forsætisráðherra og mennta- og menningarmálaráðherra kynntu, tíu stuðningsaðgerðir stjórnvalda fyrir listir og menningu í Hörpu í gær.

Auk tekjufallsstyrkja er áformað að hækka starfslaun og styrki til listamanna tímabundið fyrir árið 2021 og framlengja tímamörk verkefnastyrkja til menningarmála.

Þá mun ríkisstjórnin standa að stofnun Sviðslistamiðstöðvar og Tónlistarmiðstöðvar og efna til vitundarvakningar um mikilvægi lista og menningar á Íslandi.

Aðgerðirnar verða kynntar nánar á næstu vikum en þær eru sagðar vera fjölbættar og miða að því að

bæta stöðu starfandi listamanna og menningartengdra fyrirtækja, að sögn stjórnvalda.

„Staða listamanna og fólks í skapandi greinum hefur verið flókin og erfið frá fyrsta degi samkomubanns. Hefðbundin úrræði sem grípa eiga fólk í erfiðri stöðu á vinnumarkaði hafa ekki nýst listamönnum sem skyldi. Því eru þetta kærkonnar aðgerðir sem bæta tap og brúa tíma sem við öll vonum að verði sem stýstur,“ sagði Erling Jóhannesson, forseti Bandalags íslenskra listamanna, sem tók þátt í kynningu aðgerðanna ásamt Þórunni Sveinbjarnardóttur, formanni Bandalags háskólamanna.

Erling sagði að í þessum aðgerðum væru að auki verkefni sem myndu bæta framtíð greina og stöðu listamanna.

„Bæði á vinnumarkaði og í þeirra mikilvæga hlutverki að lita heiminn bjartari litum,“ sagði Erlingur. [eidur@frettabladid.is](mailto:eidur@frettabladid.is), [adalheidur@frettabladid.is](mailto:adalheidur@frettabladid.is)

## Boris Johnson að missa þolinmæðina

**BRETLAND** Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, sagði að óþarfi væri fyrir Michel Barnier, aðal-samningamann Evrópusambandsins, að mæta til fundar á mánudag myndi sambandið ekki gefa eftir kröfur varðandi framtíðarviðskiptasamning.

Í ávarpi til þjóðarinnar sagði hann að allt eins líklegt væri að Bretland yrði sammingslaust um áramót, eða með lauslegt fríverslunarsamkomulag líkt og Ástralir hafa.

Stjórn Johnsons hefur þrýst fast á að viðræðurnar gangi hratt fyrir sig því litill tími er til stefnu áður en aðlögunartíma útgöngunnar lýkur í lok árs. Evrópusambandið hefur hins vegar verið opnara fyrir því að framlengja aðlögunartímann og taka meiri tíma í viðræðurnar, sérstaklega í ljósi þess að baráttan við heimsfaraldurinn hefur tekið mikinn tíma og athygli frá þeim.

Angela Merkel Þýskalandskanslari hvatti Johnson til að halda viðræðunum áfram. Báðir aðilar yrðu að gefa eftir í sínum ítrustu kröfum.

Emmanuel Macron Frakklandsforseti var harðari í horn að taka og sagði að Bretar yrðu að taka skilmálum sambandsins eða ganga út sammingslausir. Myndi það koma Frökkum vel, sem hafa unnið að því að laða fyrirtæki frá Lundúnum til



Johnson sagði Bretum að búast allt eins við sammingsleysi. MYND/GETTY

Við ættum ekki að vera að kljást við þetta stóra mál núna þegar fókusinn þarf að vera á COVID.

Nicola Sturgeon, formaður Skoska þjóðarflokksins

Parisar og gera borgina að fjármála-miðstöð álfunnar.

Stjórnarandstæðingar í Bretlandi hafa brugðist hart við ummælum Johnsons. Frjálslyndir demókratar segja þau glæfræleg í meira lagi, í

ljósi þess hvað sé í húfi fyrir Bretland.

„Við ættum ekki að vera að kljást við þetta stóra mál núna þegar fókusinn þarf að vera á COVID,“ sagði Nicola Sturgeon, leiðtogi Skoska þjóðarflokksins.

Gagnrýndi Sturgeon Johnson fyrir að taka ekki bði sambandsins um framlengingu aðlögunartímabilsins. Hennar eigin flokkur hefði sett undirbúning að nýrri þjóðaratkvæðagreiðslu um sjálfstæði Skotlands á ís meðan faraldurinn gengur yfir. Framganga Johnsons sýndi þó enn og aftur hvers vegna Skotlandi væri betur borgið á eigin fótum. – khg



Krakkabankinn kynsir



# Pollapönk í beinni!

Krakkatónleikar með Pollapönki í beinni útsendingu  
á Facebook-síðu Íslandsbanka laugardaginn  
17. október kl. 18:00.

**Söngtexta má nálgast á [islandsbanki.is/pollar](https://islandsbanki.is/pollar)**





Minjastofnun Íslands  
auglýsir eftir umsóknum um styrki úr  
húsafriðunarsjóði  
fyrir árið 2021.

Hlutverk sjóðsins er að stuðla að varðveislu og viðhaldi friðlýstra og friðaðra húsa og mannvirkja, sbr. reglur um úthlutun úr húsafriðunarsjóði nr. 577/2016. Veittir verða styrkir úr sjóðnum til:

- viðhalds og endurbóta á friðlýstum og friðuðum húsum og mannvirkjum, og öðrum húsum og mannvirkjum, sem hafa menningarsögulegt, vísindalegt eða listrænt gildi.
- byggingarsögulegra rannsókna, þar með talið skráningu húsa og mannvirkja, og miðlun upplýsinga um þær.
- sveitarfélaga til að vinna tillögur að verndarsvæði í byggð, í samræmi við ákvæði laga nr. 87/2015 og reglugerðar nr. 575/2016 um verndarsvæði í byggð og til verkefna innan verndarsvæða í byggð.

Umsóknir eru metnar m.a. með tilliti til varðveislugildis, t.d. vegna byggingarlistar, menningarsögu, umhverfis, upprunaleika og tæknilegs ástands ásamt gildis fyrir varðveislu byggingararfleifðarinnar. Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar, m.a. úthlutunarreglur, er að finna á vef Minjastofnunar Íslands, [www.minjastofnun.is](http://www.minjastofnun.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2020. Umsóknir sem berast eftir að umsóknarfresti lýkur koma ekki til álita við úthlutun styrkja.**

Minjastofnun Íslands hefur eftirlit með að styrkt verkefni séu viðunandi af hendi leyst og í samræmi við innsend umsóknargögn. Bent er á leiðbeiningarit um verndarsvæði í byggð og um viðhald og endurbætur friðaðra og varðveisluverðra húsa sem finna má á vef Minjastofnunar Íslands (undir Gagnasafn). Í Húsvendastofu í Árbæjarsafni er veitt endurgjaldslaus ráðgjöf um gerð styrkumsókna og viðhald og viðgerðir á gömlum húsum (sjá nánar á heimasíðu safnsins [www.borgarsogusafn.is](http://www.borgarsogusafn.is)).



Suðurgötu 39, 101 Reykjavík

Sími: 570 1300

[www.minjastofnun.is](http://www.minjastofnun.is)

[husafriðunarsjodur@minjastofnun.is](mailto:husafriðunarsjodur@minjastofnun.is)

Minjastofnun  
Íslands

# Hálf milljón í áfengi til marks um hófsemi

Borgarstjóri segir tilraun með aðstöðu í Kjarvalsstofu likega hafa sparað fé. Borgarfulltrúi Miðflokksins spyr hvort heimilt sé að deila greiðslum milli sviða. Tilviljun að „uppvíst“ varð um samninginn að sögn fulltrúa Sjálfstæðisflokks.

**REYKJAVÍK** Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins í Reykjavík, hyggst senda fyrirspurn á borgarlögmann til að kanna hvort yfirstjórn borgarinnar hafi verið heimilt að skipta upp greiðslum borgarinnar til Vinnustofu Kjarvals milli sviða.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær keyptu yfirstjórn og starfsmenn áfengi fyrir rúma hálfa milljón króna á Vinnustofu Kjarvals í gegnum eins árs samning við borgina.

„Tilraunin að semja við Kjarvalsstofu í stað þess að vera með starfsdaga og fundi víða, hefur gengið vel og hefur líklega leitt til sparnaðar fyrir borgina þótt endanlegt uppgjör á því liggi ekki fyrir,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

„Varðandi áfengiskaup hjá starfsfólki borgarinnar þá eru 500 þúsund hjá tíu skrifstofum og sviðum yfir nánast heilt ár til marks um ábyrgð og hófsemi. Það er eðlilegt í hvaða starfsemi sem er að halda starfsdaga og efla liðsandann. Útgjöld og áfengiskaup þurfa að vera í hófi og það eru þau hjá borginni,“ segir Dagur.

Björn Gíslason, fulltrúi Sjálf-

Það er eðlilegt í hvaða starfsemi sem er að halda starfsdaga og efla liðsandann.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri



vera í gangi í marga mánuði.“

Vigdís Hauksdóttir segir borgina hafa skipt greiðslunum milli sviða til að þurfa ekki að segja frá þessu. Hyggst hún leita svara hjá borgarlögmanni um hvort þetta sé heimilt.

„Það er einn lögaðili sem gerir samninginn, það er borgin, síðan er þessu dreift milli sviða til að þetta lendi aldrei fyrir augum kjörinna fulltrúa. Ég tel víst að þetta sé brot á innkaupareglum. Þetta er óhuggulegt, það gæti verið að það séu, eða hafi verið, fleiri svona samningar í gangi,“ segir Vigdís.

Tveir sviðsstjórar borgarinnar eru ekki með aðgangskort að Vinnustofu Kjarvals. Regina Ástvaldsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs, taldi að ekki væri þörf á því.

„Ég taldi ekki þörf á því, velferðarsvið er til dæmis með fjölmargar félagsmiðstöðvar fyrir eldri borgara víða um borgina og við nýtum þær oft fyrir fundi,“ segir Regina.

Ómar Einarsson, sviðsstjóri íþrótt- og tómstundasviðs, segir það sama eiga við um sig. „Ég taldi að ég, eða ÍTR, hefði ekki þörf fyrir svona þjónustu sem þarna er í boði,“ segir Ómar. [arib@frettabladid.is](mailto:arib@frettabladid.is)

## Alþjóðlegur baráttudagur gegn fátækt

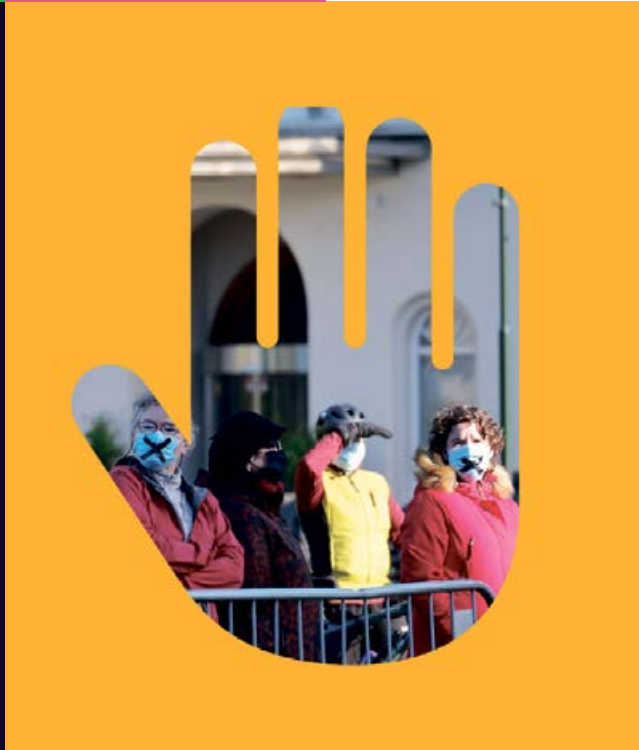
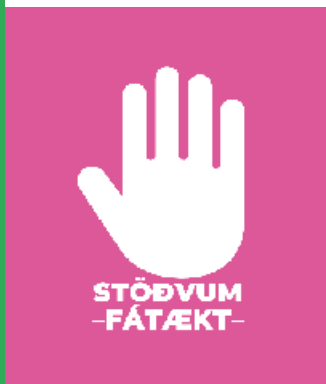
**EAPN á Íslandi minnir á að í dag, 17. október, er alþjóðlegur baráttudagur gegn fátækt.**

Af því tilefni bjóðum við upp á samtal um fátækt á Íslandi á Samstöðinni, róttækri netsjónvarpsstöð en við verðum með skipulagða dagskrá frá kl 12 til 17 með fróðlegum viðtölum við ýmsa aðila sem ýmist hafa búið við fátækt eða lagt baráttunni lið.

[samstodin.is](http://samstodin.is)  
[facebook.com/samstodin](https://facebook.com/samstodin)



EUROPEAN ANTI POVERTY NETWORK  
EAPN ÍSLAND



## VEGLEGUR VETRARPAKKI FYLGIR!

- Vetrardekk
- Dráttarbeisli
- Aurhlífasett
- Gúmmímottuset
- Gúmmímotta í skott
- Hlífdarlisti á afturstuðara

Verðmæti 370.000 kr.

# VELDU TRAUST OG GAGNSÆI



## Mitsubishi Outlander PHEV

Invite+, fjórhjóladrifinn & sjálfskiptur

Tilboðsverð! **5.190.000 kr.**

Fullt verð 5.390.000 kr. \*Mánaðargreiðslur frá 61.770 kr.



MITSUBISHI  
MOTORS  
Drive your Ambition

Mitsubishi Outlander PHEV er vinsælasti tengiltvinnbíl landsins. Hann er rúmgóður og frábær í akstri og fjórhjóladrifið gerir hann enn öruggari. Outlander PHEV gengur bæði fyrir rafmagni og bensíni og er því vænn við umhverfið og veskið. Skiptu yfir í framtíðina og veldu Outlander PHEV.

Skoðaðu úrvalið á  
[www.hekla.is/mitsubishisalur](http://www.hekla.is/mitsubishisalur)



\*m.v. bílalan í reiknivél Arion banka, 13.10.2020, 20% útborgun 1.038.000 kr. eða í formi uppítökubíls og láns til 84 mánaða

[www.mitsubishi.is](http://www.mitsubishi.is)



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

## Stjórnarskrá



Jón Þórisson  
jon@frettabladid.is

Undanfarið hefur staðið yfir undirskrifta-söfnun þeirra sem krefjast þess að lýðveldinu verði sett ný stjórnarskrá. Er í því sambandi vísað til niðurstöðu stjórnlagaráðs frá árinu 2011 sem lagði til nýja stjórnarskrá með 114 greinum og niðurstöðu þjóðaratkvæðagreiðslu sem fram fór árið 2012.

Margt af þeim atriðum sem fjallað er um í tillögu stjórnlagaráðs er til bóta. Nefna má auðlindaákvæði, náttúruvernd og jafnt atkvæðavægi óháð búsetu.

Allt frá því að þjóðaratkvæðagreiðslan fór fram hefur hópur fólks krafist þess að Alþingi lögfesti hina nýju stjórnarskrá. Þetta fólk ber hag lands og þjóðar fyrir brjósti og í stórum dráttum er virðingartvert hversu einarðlega það hefur hæð sína baráttu.

Þó verður að minnast þess að þjóðaratkvæðagreiðslan var ráðgefandi og kjörsókn var minni en æskilegt hefði verið. Engu að síður var vilji þeirra sem í henni tóku þátt leiddur fram.

Þá leiðir nýleg könnun í ljós að tæplega 60 prósent þátttakenda segja mjög mikilvægt eða frekar mikilvægt að Íslendingar fái nýja stjórnarskrá.

Þarna hefði þurft að spyrja skýrar því leiða má að því rök að „ný stjórnarskrá“ geti haft mismunandi þýðingu í huga svarenda. Er það ný stjórnarskrá í heilu líki eða úrbætur á þeirri sem dagað hefur vel?

Í rökum þeim sem færð hafa verið fram fyrir þörfinni á nýrri stjórnarskrá hefur meðal annars því verið teft fram að gildandi stjórnarskrá sé aðlögun á þeirri dönsku og hún sé gömul og úr sér gengin. Það er ekki alls kostar rétt. Gildandi stjórnarskrá hefur margsinns verið breytt og aukið við hana eins og sést þegar lög númer 33 frá 1944 eru skoðuð á vef Alþingis.

Stjórnarskrá er æðst réttarheimild og þarf að hvíla á traustum grunni. Flest ákvæði hennar hafa verið margprófuð fyrir æðsta dómstóli landsins og hafa ítrekað fengið ítarlega umfjöllun og túlkun dómstóla. Það er því ekki hlaupið að því að skipta út þrautreyndri stjórnarskrá fyrir nýja. Því getur fylgt réttaróvissa sem óráðlegt er að stofna til og langdregið getur verið að greiða úr.

En henni má breyta eins og gert hefur verið. Lagfæra brún atriði eins og dæmin sanna og færa til aðstæðna sem áður voru óþekktar en skipta nú miklu máli. Auðlindaákvæði, umhverfisvernd og jafn atkvæðisréttur eru til dæmis um það.

Katrín Jakobsdóttir skrifar í nýlegri grein sem birtist í Fréttablaðinu að það sé hennar sannfæring að Alþingi skuldi samfélaginu að ljúka vinnu við stjórnarskrár-breytingar og að hún hyggtist sem þingmaður leggja fram frumvarp til breytinga á tveimur ákvæðum hennar undir lok kjörtímabilsins. Annars vegar ákvæði um auðlindir og hins vegar um náttúru- og umhverfisnefnd.

Þó óvitað sé um hvert inntak þessara breytinga verður er þetta er skynsamleg nálgun hjá Katrínu og fagnadaferni að stjórnarskránni sé sýnd sú virðing að breyta og lagfæra hana í skrefum, fremur en með umbyltingu.

Ísland þarf ekki nýja stjórnarskrá en henni þarf að breyta í tilteknum og afmörkuðum atriðum. Það er brýnt að auk þeirra þátta sem forsætisráðherra nefnir verði tekið á misvægi atkvæða.



Það er því ekki hlaupið að því að skipta út þrautreyndri stjórnarskrá fyrir nýja.

## Miðstöð íslenskra bókmennta auglýsir eftir umsóknum um þýðingastyrki

Styrkir eru veittir til að þýða á íslensku mikilvæg verk úr samtímanum, erlendar fagurbókmenntir og fræðirit.

Jafnframt eru veittir styrkir til þýðinga vandaðra, myndríkra bóka fyrir börn og ungmenni.

Umsóknarfrestur er til 16. nóvember 2020

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar á [islit.is](#)

Gunnar



## Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



## Blómvöndur og bakaðar baunir

Síðastliðinn þriðjudag voru Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar veitt. Eins og lífið sjálf um þessar mundir var verðlaunafhendin látlausari en venja er. Vegna heimsfaraldursins voru úrslitin ekki tilkynnt með pomp og prakt við hátíðlega athöfn heldur tók höfundurinn við verðlaunaskjali og blómvendi í kyrrþey við Tjörninna í félagskap stytta skáldsins Tómasar Guðmundssonar.

Sama dag átti pabbi minn stórafræmli. Hátíðahöldin urðu með öðru sniði en óprúttin afkvæmi hans höfðu áformað; við hugðumst gera okkur mat úr tímamótunum – bókstaflega – og láta þann gamla splæsa í fint út að borða fyrir hjörðina. Pabbi slapp. Þegar ég hringdi í hann úr sóttkví í London til að óska honum til hamingju var hann nýkominn úr bíltúr og hugðist gæða sér á eggjum, beikoni og bökudum baunum og það í kvöldverð.

Tilveran er öll önnur en við eigum að venjast. Hátíðarstundir eru lágstemmdar. Stóru andartökunum er slegið á frest. Ég á frænku sem hefur frestað brúðkaupinu sínu tvisvar. Aðra sem blés af fermingarsveislunni. Sjálf sit ég í London með splunkunýtt þriggja mánaða barn, heitt á könnunni en enga ættingja sem geta komið að skoða það.

### Að jarða drauma sína

Verðlaunahafi Bókmenntaverðlauna Tómasar Guðmundssonar árið 2020 er Ragnheiður Lárusdóttir. Ragnheiður er fædd árið 1961. Hún hefur kennt íslensku og ljóðlist um áratugaskeið. „Það er dásamleg og merkileg lífsreynsla þegar draumar rætast,“ sagði Ragnheiður í tilefni verðlaunanna. Ragnheiður hefur skrifað ljóð í leyni frá því að hún var barn. „Ég jarðaði ljóðin mín,“ sagði Ragnheiður. „Ég er viss um að það er til fullt af svona krökkum og fullorðnu fólki sem reynir dag hvern að jarða drauma sína, því vil ég segja við alla krakka á öllum aldri: Ekki gera drauma þína að lífsleyndarmáli og ekki jarða drauminn þinn,

leyfðu honum að lifa og vaxa, annars grefurðu þína eigin gröf.“

Það fennir yfir drauma í kófinu. Í vikunni mátti lesa fréttir af óvissu tónlistarfólks um hvort hægt verði að halda jólatónleika í ár. Söngvarinn Björgvin Halldórsson mun syngja fyrir tónum sal á Jólagestum Björgvins.

Afleiðingar samkomubanns eru ekki síður miklar fyrir annan hóp listamanna. Rithöfundar verða seint þekktir fyrir úthverfu. Þeir koma þó margir út úr skelinni í aðdraganda jóla til að kynna afkrastur oft margra ára vinnu með upplestrum á bókaöldum.

Ljóðabókin 1900 og eitthvað eftir Ragnheiði Lárusdóttur, handhafa Tómasarverðlaunanna 2020, er ekki alveg óviðkomandi, en ég sat í dómnefnd verðlaunanna. Í verkinu segir frá prestsdóttur að vestan, vegferð hennar um torfarnar heiðar jafnt sem lífsins rangala. Bókin samanstendur af tærum hversdagsmyndum sem í fyrstu virðast léttvægar; póstskorturinn sem skellur á þegar ófært er yfir heiðina. En þegar líða tekur á verkið verður lesanda ljóst að það er einmitt í þessum léttvægu stundum sem lífið liggur og örlögin ráðast. Eða eins og segir í umsögn dómnefndar: „Það fellur að og fjarar út, bönd verða til og þau slitna, draumar rætast og vonir bresta, allt yfir kaffibolla, nýveiddum silungi og Andrésblóðum.“

Hömlurnar á tilverunni nú um stundir varpa ljósi á stórfengleika hins smáa og áhrifamátt hversdagsleikans. En eins og hin nýkrýnda skáldkona bendir jafnframt á megum við ekki missa sjónar á draumunum. Mikilvægi þess að lesa bækur er á allra vitorði. Þar með er þó ekki öll sagan sögð.

Nú er við gerum okkur að góðu hið smáa – blómvönd og bakaðar baunir – er rétt að hvetja þá sem tók hafa á til þess að styðja við stóra drauma. Því til að bókmenning þrífist þarf fólk ekki aðeins að lesa bækur, það þarf að kaupa bækur.



7 ára ábyrgð framleiðanda  
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

# Láttu sjá þig með Niro.

Eigum  
e Niro til  
afhendingar  
strax



e-**NIRO**



The Power to Surprise

## 100% rafmagn, ríkulega búinn og sportlegur.

e Niro er 204 hestöfl með akstursdrægni allt að 455 km. Rúmgóður og glæsilegur hreinn rafbíll, ríkulega búinn, með hátt undir lágsta punkt sem eykur útsýni og gerir aðgengi þægilegt og eins og hreinræktuðum rafbíl sæmir. e-Niro er fánlegur með 39kWh og 64kWh rafhlöðu.

Komdu og reynsluaktu e Niro, opið í dag frá 12-16.  
Við tökum vel á móti þér.

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

Kia e Niro 39 kWh verð frá:

**5.690.777 kr.**

Afborgun á mánuði 35.777 kr.\*\*

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

Fylgdu okkur á Facebook.  
facebook.com/kiamotorsisland

\*Eignendur ábyrgdur eru reglulegt þjónustuefni til að tryggja líftíðni rafhlöðu. \*\*Eignendur ábyrgdur eru reglulegt þjónustuefni til að tryggja líftíðni rafhlöðu. \*\*\*Eignendur ábyrgdur eru reglulegt þjónustuefni til að tryggja líftíðni rafhlöðu. \*\*\*\*Eignendur ábyrgdur eru reglulegt þjónustuefni til að tryggja líftíðni rafhlöðu. \*\*\*\*\*Eignendur ábyrgdur eru reglulegt þjónustuefni til að tryggja líftíðni rafhlöðu.

# AMERÍSKIR DAGAR

15.-25. október



Vinsæla snakkið frá USA er komið í  
verslanir, fjölmargar bragðtegundir

verð frá **599** kr/pk

★ NÝTT ★



Atlanta Cheesecake eru  
hágæða amerískar ostakökur

verð frá **499** kr/pk



Monkey Bread- Ekta amerísk  
kanilbrauð sem bráðnar í munni

**1.199** kr/pk



JELL-O - Gelatin desertar  
í allri sinni litadýrð

**349** kr/pk



Maria and Ricardo's  
ferskar tortillur

verð frá **649** kr/pk



Two bite Brownies og bollakökur

verð frá **399** kr/pk



M&M Peanut Butter

**1.299** kr/pk



**Dreifum álaginu - minnkum biðraðir**

Við hvetjum viðskiptavini að nýta sér langan opnunartíma  
eftirfarandi Hagkaups verslana:

- Skeifa og Garðabær - opið allan sólarhringinn.
- Spöng, Eiðistorgi og Akureyri - 08:00 til 00:00 alla daga.



Morgunkorn beint frá USA

verð frá 999 kr/pk

★ NÝTT ★



Act II örbylgjupopp fyrir smjör unnendur

649 kr/pk

★ NÝTT ★



Twizzlers í úrvali

verð frá 799 kr/pk

★ NÝTT ★



Gatorade 946 ml  
9 tegundir

599 kr/stk



Cool Whip

699 kr/stk



Eggo vöflur og pönnukökur

verð frá 949 kr/pk



Totino's pizza rolls

699 kr/pk

**HAGKAUP**

## Áfram heimilt að æfa úti á landi

**ÍPRÓTTIR** Guðmundur Ingi Guðbrandsson, starfandi heilbrigðisráðherra, kynnti í gær helstu atriði sem fram koma í reglugerð sem mun taka við af gildandi reglum um sóttvarnir á landinu á mánudaginn kemur. Þar munu þau tilmæli sem gilt hafa um íþróttastarf á Íslandi koma inn í reglugerðina. Þannig verður áfram æfinga- og keppnisbann barna og fullorðinna næstu tvær til þrjár vikurnar á höfuðborgarsvæðinu.

Bannið hefur verið í gildi í tvær vikur og náð til allra íþróttaliða innan höfuðborgarsvæðisins en lið utan Reykjavíkur mega æfa áfram. Sömu reglur munu því gilda áfram um íþróttaliðun innandyrna og utandyra í reglugerðinni sem verður kynnt nánar í dag. – hó



Guðmundur á góðri stundu.

## Eitt nýtt andlit í hópí Íslands

**HANDBOLTI** Guðmundur Þórður Guðmundsson, þjálfari íslenska karlalandsliðsins í handbolta, hefur valið 17 leikmenn fyrir leiki liðsins gegn Litháen og Ísrael í undankeppni EM 2022. Leikirnir, sem eru fyrstu leikir undankeppinnar, fara báðir fram í Laugardalshöll.

Athygli vekur að Óskar Ólafsson, leikmaður norska liðsins Drammen, er í hópnum en hann er eini nýliðinn í hópnum. Þá koma Gísli Þorgeir Kristjánsson og Ómar Ingi Magnússon, sem spila báðir hjá Magdeburg, aftur inn í leikmannahóp íslenska liðsins. Oddur Grétarsson, sem leikur fyrir þýska liðið Balingen, er síðan annar vinstri hornmannanna. Hópin er í heild sinni má sjá á vef Fréttablaðsins.

Til stendur að leika tvo leiki hér heima í þessari landsliðsviku, þar sem Ísrael óskaði eftir að víxla heimaleikjum vegna ástandsins þar og varð HSÍ við þeirri ósk. Ísland tekur á móti Litháen miðviku-daginn 4. nóvember og svo Ísrael sunnudaginn 7. nóvember. – hó

## Hætta við að keppa í Evrópu

**HANDBOLTI** Afturelding mun ekki senda lið til leiks í Evrópubikarnum í handbolta í vetur, eins og til stóð. Var það ákveðið í ljósi þeirra áhrifa sem kórónaveirufaraldurinn myndi hafa á ferðalög liðsins.

„Vegna ferðatakmarkana og sóttvarnarákvæða af völdum kórónaveirufaraldursins, sér stjórn handknattleiksdeildar Aftureldingar sér ekki fært annað en að draga karlalið sitt úr Evrópukeppninni í handbolta í ár.“

Afturelding átti að leika við Granitas-Karys frá Litháen 14. nóvember og aftur 21. nóvember. Granitas mun því fara sjálfkrafa áfram í 3. umferð keppinnar. Áður hafði Valur tekið sömu ákvörðun um karla- og kvennalið félagsins. – hó

# Myndi vilja starfa í góðu teymi

Tilkynnt var í vikunni að Bjarni Jóhannsson myndi láta af störfum hjá Vestra eftir tímabilið eftir þriggja ára dvöl. Eftir að hafa íhugað að hætta þjálfun fyrir dvölinu á Ísafirði segist Bjarni ekki vera að hætta.

**FÓTBOLTI** Bjarni Jóhannsson mun að loknu yfirstandandi keppnistímabili ljúka störfum sínum sem þjálfari karlaliðs Vestra í knattspyrnu.

Þegar Bjarni tók við þjálfun karlaliðs Vestra í knattspyrnu haustið 2017 hafði liðið hafnað í níunda sæti 2. deildar og nú þremur árum síðar er liðið í sjöunda sæti 1. deildar, þegar tvær umferðir eru eftir.

Það má því með sannri segja að Bjarni skilji eftir sig gott bú þegar hann skilur við Vestfirðinga, enda mátti lesa úr tilkynningu Vestra um viðskilnaðinn að ósk félagsins hefði verið að halda samstarfinu áfram.

„Ég er búinn að vera fyrir vestan í þrjú ár og það er ágætis tímunktur núna finnst mér til þess að láta gott heita. Eins og umhverfið er í knattspyrnuþjálfun hér heima þá finnst mér þrjú ár finnst mér til þess að stýra liði. Það var vel tekið á móti mér þegar ég kom vestur og mér hefur liðið mjög vel þau þrjú ár sem ég hef verið hérna. Okkur hefur tekist að koma liðinu í hóp 20 bestu liða landsins á meðan ég hef verið við störf og ég get ekki verið annað en bara mjög sáttur við það. Sérstaklega í ljósi þeirrar aðstöðu sem Vestri býr við,“ segir Bjarni um ástæðu þess að hann sé að hætta.

„Það er nú þannig að ég var leikmaður ÍBÍ árið 1982 og aðstaðan fyrir vestan hefur ekkert breyst frá þeim tíma. Gervigrasvöllurinn sem hefur komið síðan þá er handónýtur og það er algjört neyðarúr-ræði fyrir mig að vera með æfingu á þeim velli. Þá er sami grasflötur og undirlagið er jafnvel verra en það var fyrir hartnær 40 árum síðan.

Aðstaðan hérna er algjörlega óbóðleg fyrir þá metnaðarfullu knattspyrnumenn sem hér eru, svo ég tali nú ekki um þá sem halda utan um félagið. Sammi [Samúel Samúelsson] og hans menn eru að vinna algjört kraftaverk hérna miðað við efni og aðstæður. Vestfirðingar búa við aðstæður til knattspyrnuíðkunar sem eru þremur áratugum á eftir því sem gengur og gerist hjá öðrum félögum á landinu. Mér finnst vera kominn tími til þess að bæjaryfirvöld vakni til lífsins og láti verða af þeim áformum sem hafa verið í burðarlíðnum í tæpan



Bjarni ásamt lærisveinum sínum í Vestra en þeir eru búnir að tryggja sæti sitt í Lengjudeildinni. MYND/ADSEND

Mér finnst vera kominn tími til þess að bæjaryfirvöld vakni til lífsins og láti verða af þeim áformum sem hafa verið í burðarlíðnum í tæpan áratug.

Bjarni Jóhannsson



áratug, þeir sem stunda og vinna við knattspyrnuna fyrir vestan eiga það svo sannarlega skilið,“ segir þjálfarinn margreyndi.

„Það er í raun ótrúlegt að á Ísafirði og á fleiri stöðum á lands-

byggðinni, að þar sé ekki til staðar knattspyrnuhús. Liðin utan af landi eru að dragast aftur úr vegna aðstöðuleysis og því verður að kippa í liðinn eins fljótt og nokkur kostur er. Við sjáum að KA er eina landsbyggðarfélagið sem er í efstu deild og þeirri þróun finnst mér þurfa að breyta. Það er líka erfitt að fá fjölskyldur til þess að búa á stað eins og Ísafirði á meðan aðstaða til íþróttaiðkunar er jafn bágborin og raun ber vitni,“ segir hann.

„Sá árangur sem við höfum náð er einnig merkilegur, þegar til þess er litið að við verjum um það bil 36 klukkustundum í hvern einasta deildarleik sem við spilum. Þeir strákar sem spila með liðinu leggja alveg ótrúlega mikið á sig til þess að liðinu gangi vel og ég tek hatt minn ofan fyrir þeim. Mér finnst sá kjarni af heimamönnum sem hefur verið hér undir minni stjórn hafa bætt sig töluvert.

Fyrst að þú snýrð upp á hendina á mér og biður mig að taka einn leikmann út fyrir sviga þá myndi ég vilja nefna Friðrik Hjaltason. Hann var ekki fastamaður í liðinu þegar ég tók

við, en er nú fyrri liði liðsins og lykileikmaður. Það verður gaman að fylgjast með þróuninni á ferli hans,“ segir Bjarni um liðið sitt.

„Hvað framhaldið varðar þá er það algerlega óráðið. Ég var nú eiginlega kominn á þann stað að hugsa um að láta gott heita þegar starfið hjá Vestra kom upp. Ég hef hins vegar enn ástríðu fyrir knattspyrnu og góða starfsorku. Minn draumur varðandi næsta starf væri að vera hluti af öfluglu þjálfarateymi hjá félagi þar sem mikill metnaður væri fyrir því að vinna faglegt starf og stefna til framtíðar væri á hreinu.

Svo er ekkert launungarmál að ég myndi vilja vinna hjá félagi með góða aðstöðu, eða þar sem raunveruleg áform eru um að byggja upp almennilega aðstöðu. Við sáum það síðasta haust að félög á borð við Val og Stjörnuna bjuggu til öflug teymi í kringum lið sín, þar sem tveir úrvalsdeildarþjálfarar með mikla reynslu eru í teyminu. Ég væri meira en til í að komast inn í þannig umhverfi,“ segir Bjarni aðspurður um hvað framtíðin beri í skauti sér. [hjorvaro@frettabladid.is](mailto:hjorvaro@frettabladid.is)

## Umboðsmaður Alþingis ekki skoðað undanþágu KSÍ

**FÓTBOLTI** Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, hefur ekki fengið inn á borð til sín ákvarðanatökuna sem varð til þess að KSÍ fékk undanþágu til að geta spilað þrjá landsleiki. Viðir Reynisson, yfirlögregluþjónn hjá almannavarnadeild ríkislögreglustjóra og fyrrverandi starfsmaður KSÍ, ætlar ekki að koma að fleiri ákvörðunum er varða íþróttastarf, en Viðir fór langt út fyrir sitt valdsvið, eins og hann segir sjálfur í viðtali við Vísir, þegar hann veitti landsliðsþjálfurum Íslands leyfi til að rjúfa sóttkví á leik Íslands og Belgíu.

Allir geta kvartað til umboðsmanns Alþingis. Hver sá sem telur stjórnvald eða einkaaðila sem fengið hefur stjórnsýsluvald hafa beitt sig rangindum, getur borð fram kvörtun. KSÍ fékk töluverðar undanþágur frá sóttvarnalögum til að halda landsleikina, en íþróttastarf liggur niðri þessa stundina vegna sóttvarnalaga. Starfsmenn KSÍ virtu þær reglur ekki. Fóru jafnvel í biltúra með leikmenn saman, leikmenn og starfsmaður, með leyfi Viðis. Viðir sagði við Fréttablaðið í gær að allra sóttvarna hefði verið gætt í bilferðinni.

KSÍ sagði að tilfinningar hefðu ráðið för, í yfirlýsingu um starfsmenn sem hefðu gleymt sér: „Stundum ráða þessar tilfinningar för og menn gleyma sér. Það afsakar ekki það sem gerðist, en gefur allavega skýringu,“ segir í yfirlýsingu sinni.

„Vandamálið er að þetta er ekki oft ljóst, hvort þetta eru reglur eða tilmæli eða þviumlíkt,“ segir Tryggvi. Lögreglan getur sektað þá sem gerast uppvísir að broti á sóttvörnum, en fyrirspurn Fréttablaðsins um hvort starfsmennirnir, sem brutu sóttvarnalög fái sekt, var ekki svarað. – bb



Þorgrímur Þráinsson, geymði grimu þegar hann arkaði út á völlu að knúsa leikmenn eftir sigurleikinn gegn Rúmeníu. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK



# KRONAN

# BOOUM!

## Þau eru komin!

Grasker, stór

**799** kr. stk.



Útskurðasett fyrir grasker

**2699** kr. pk.



Útskurðahnifur fyrir grasker

**999** kr. stk.



Ljós fyrir grasker

**999** kr. stk.



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)  
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

# Bakað með börnunum

**Eva Laufey Kjaran** hefur í samkomubanni tekið upp á því að stytta ungum fylgjendum sínum stundirnar ásamt sex ára dóttur sinni, Ingibjörgu Rósu. Þær hafa bakað með fylgjendum Evu í beinni á Instagram og hafa mæðgurnar slegið rækilega í gegn.

Björk  
Eiðsdóttir  
bjork@frettabladid.is



**E**va Laufey segir einfaldleikann lykilatriði þegar kemur að bakstri með börnum, en hvetur fólk til að leyfa börnunum að njóta sín og fara sínar eigin leiðir.

„Við bökkum almennt mjög mikið saman en í kórónafaraldrinum höfum við gefið í, erum meira heima og okkur finnst mjög gott að fá okkur kökur. Ég tók eftir því að fólk var að sækja mun meira í bakstursuppskriftir á vefsíðunni minni og mér datt í hug að baka með fylgjendum mínum í beinni á Instagram í fyrstu bylgjunni og það tókst ótrúlega vel,“ segir Eva Laufey, en dætur hennar Ingibjörg Rósa og Kristín Rannveig eru báðar liðtækar í eldhúsinu þrátt fyrir ungan aldur.

Eva Laufey gaf fyrir fram um hráefnin sem þær mæðgur ætluðu að nota í baksturinn svo aðrir þátttakendur gætu undirbúið sig, en hvað ætti að baka kom bara í ljós þegar hafist var handa.

„Móttökurnar voru frábærar enda er fátt skemmtilegra en að baka með börnum.“

Eva Laufey hafði bakað í beinni í fyrstu bylgju faraldursins og fannst tilvalið að endurtaka leikinn nú í þeirri þriðju.

„Nú þegar við erum aftur komin á þann stað að vera meira heima.“

Um síðustu helgi bókudu þær mæðgur pönnukökur í beinni og hafa nú um 15 þúsund manns séð baksturs-upptökuna og voru fylgjendur duglegir að senda inn eigin myndir.

„Það var því líkt gaman að fá myndir af snillingum sem bókudu með okkur. Bakstur er svo mikil snilld, fyrir bæði börn og fullorðna. Þetta er eitthvað sem ég kem klárlega til með að gera aftur og aftur, ég og stelpurnar mínar höfum mjög gaman af þessu.“

## Fékk stundum fyrir hjartað

Eins og fyrr segir er aðstoðarkona Evu, Ingibjörg Rósa, í yngri kantinum og ýmislegt getur komið upp á í beinni útsendingu.

„Þetta er auðvitað í beinni og það getur verið svolítið fjör, Ingibjörg Rósa mín byrjaði til dæmis að þylja upp ættartréð og ég fékk stundum smávegis fyrir hjartað því ég veit aldrei hvað þeim dettur í hug að segja og ég get þá ekkert gert fyrst við erum í beinni – en það gerir þetta bara skemmtilegra,“ segir Eva og hlær.

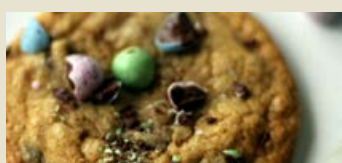
Þar sem fram undan er enn ein helgin sem fjölskyldan ver saman heima í samkomubanni er um að

gera að finna eitthvað skemmtilegt að gera, eins og til dæmis að baka!

„Þessar uppskriftir eru tilvaldar til þess að baka með börnunum ykkar, þær eru fremur einfaldar og það er lykillinn að bakstri með börnum að mínu mati, að hafa baksturinn ekki of flókinn og ekki of mörg hráefni.“

Það getur verið gott að vera búin að mæla hráefnin áður og setja í skálar, þá eru færri skref í bakstrinum, en þolinmæðin ræður stundum ekki við of mörg stig í bakstri, eins og gengur og gerist, bæði hjá börnum og fullorðnum.

Svo er aðalmálið auðvitað að hafa gaman af þessu og njóta þess á meðan. Leyfa börnunum að njóta sín og fara sínar leiðir, þó það kosti aðeins meiri frágang þá er það vel þess virði. Hér eru uppskriftir sem eru einfaldar og góðar og börn eru algjörir snillingar í að leika þær eftir.“



## Dúnmjúkar súkkulaðismákökur

**140 g púðursykur**  
**200 g sykur**  
**200 g smjör, við stofuhita**  
**2 egg**  
**2 tsk. vanilludropar eða sykur**  
**375 g hveiti**  
**1/2 tsk. lyftiduft**  
**1 tsk. matarsódi**  
**Salt á hnífsoði**  
**150 g rjómasúkkulaðidropar**  
**150 g suðusúkkulaðidropar**

Þeytið saman sykur og smjör þar til blandan er létt í sér.

Bætið eggjum saman við, einu í einu og þeytið vel á milli.

Blandið þurrefnum og vanillu út í og hrærið áfram, gott að skafa meðfram hliðum að minnsta kosti einu sinni.

Í lokin blandið þið súkkulaðinu saman við.

Gott að kæla deigið í klst. (það má samt sem áður baka strax en lögunin á kökunum verður betri ef deigið fær aðeins að kólna)

Forhitið ofninn í 180°C.

Mótið kúlur með höndunum og setjið á pappírsklædda ofnplötu.

Bakið við 180°C í 12 mínútur.

Kökurnar eru fremur mjúkar eftir þann tíma og því gott að leyfa þeim að kólna á plötunni í rólegheitum.

Berið strax fram og njótið!



Eva Laufey viðurkennir að hafa stundum fengið fyrir hjartað í beinni ásamt dóttur sinni Ingibjörgu Rósu, enda viti hún aldrei hvað henni detti í hug að segja og til að mynda hafi hún farið að þylja upp ættartré sitt. MYND/ADSEND



## Döðlukaka með karamellusósu

**5 msk. sykur**  
**120 g smjör, við stofuhita**  
**2 egg**  
**100 g hveiti**  
**100 g ristaðar kasjúhnetur**  
**210 g döðlur**  
**1 tsk. matarsódi**  
**1/2 tsk. kanill**  
**1/2 salt**  
**1 tsk. vanilludropar eða -sykur**  
**1 1/2 tsk. lyftiduft**

Hitið ofninn í 180°C og smyrjið hringlaga kökuform.

Setjið döðlurnar í pott og látið vatn fljóta yfir, þegar vatnið nær suðu takið pottinn af hitanum og látið hann standa í 3–4 mínútur.

Blandið matarsóða við döðlumaukið og blandið því vel saman.

Leyfið blöndunni að standa í svolitla stund eða þar til blandan kólnar, hún má ekki fara heit saman við smjörið (trúið mér – ég hef brennt mig á þeim mistökum nokkrum sinnum).

Þeytið smjör og sykur saman þar til blandan verður létt og ljós, bætið einu og einu egg saman við og þeytið í mínútu á milli.

Setjið þurrefnum saman við ásamt vanillu.

Þeytið í smástund og bætið síðan döðlumaukinu saman við í þremur skömmtum ásamt ristudum kasjúhnetum.

Hellið deiginu í smurt form og bakið við 180°C í 35–40 mínútur.

Hitið öll sósuhráefnin í potti þar til karamellan fer að sjóða, hrærið reglulega í pottinum, eða þar til þið hafið náð ágætri þykkt á karamellunni.

**Heimsins besta karamellusósa**  
**120 g smjör**  
**1 1/2 dl rjómi**  
**120 g púðursykur**

Berið kökuna fram með rjóma eða is... eða hvorutveggja!



## Amerískar pönnukökur

**2 egg**  
**5 dl hveiti**  
**3 tsk. lyftiduft**  
**Salt á hnífsoði**  
**3 msk. brætt smjör**  
**3 dl hrein AB-mjólk**  
**3–4 dl mjólk**  
**1 tsk. vanillusykur eða -dropar**  
**1 msk. sykur**

Bræðið smjör á pönnu, setjið öll hráefnin í skál og hellið smjörinu saman við.

Hrærið vel í deiginu og ef ykkur finnst það of þykkt þá bætið þið meiri mjólk saman við.

Þegar deigið er orðið slétt og silki-mjúkt er það tilbúið.

Á þessu stigi má gjarnan bæta út í deigið öllu því sem hugurinn gírnist til dæmis bláberjum, súkkulaðibitum eða öðru góðgæti.

Hitið smjör á pönnu og steikið pönnukökurnar á báðum hliðum þar til þær verða gullinbrúnar.



**STEINSMIÐJA  
AKUREYRAR**

[steinsmidjaakureyrar.is](http://steinsmidjaakureyrar.is)

*sala@minnismerki.is*

*s: 466 2800 / 899 9370*



# GRJÓTHARÐAR VEGGKLÆÐNINGAR

**NÝTT !!**

**Garðbökkir úr granít**

**Viðhaldsfrjár**

**130 cm breiðir**

**kr 280.000**

*Myndir á heimasíðu*





Björk  
Eidsdóttir  
bjork@frettbladid.is

# Við erum náttúran

Jóhanna var 32 ára móðir einnar dóttur, Önnu, sem þá var 10 ára, þegar hún kynntist eiginmanni sínum Geir Sveinssyni.

„Þegar við kynntumst fyrir alvöru var hann 39 ára og ég 32, en við höfðum vitað hvort af öðru í mörg ár, börnin okkar tvö voru saman í leikskóla og ég hafði tekið við hann viðtöl þegar ég starfaði í fjölmiðlum og flogið með hann sem flugfreyja hjá Icelandair. Ég þekkti líka Guðrúnu heitna, fyrri konu hans. Hún var bæði að vinna í sjónvarpi og fljúga eins og ég. Við Geir vorum því ekki alveg að kynnst þegar við svona fórum að horfa á hvort annað með öðrum hætti.“ Útskýrir Jóhanna þegar hún er spurð út í upphaf sambandsins sem öllu breytti.

„Það voru í raun vinir sem drógu okkur saman og ég held að Jónína Ben hafi spilað stóran þátt í því á sínum tíma. Svo bara urðum við ástfangin og þá er allt mögulegt, en auðvitað voru þetta áskoranir enda fórum við að draga okkur saman um hálfu ári eftir að eiginkona Geirs féll frá og einhverjum hefur ef til vill fundist það alltof snemmt.“ rifjar Jóhanna upp, en fyrri eiginkona Geirs, Guðrún Helga Arnardóttir, lést árið 2003 og auk sonar þeirra, Arnars Sveins sem var þá 12 ára, höfðu þau hjón nýverið tekið að sér ungt stúlkubarn.

„En ástin spyr ekki um stað eða stund og í svona aðstæðum er í raun enginn réttur eða rangur tími. Maður snýr ekki baki við ástinni þegar hún verður á vegi manns enda ekkert vist að hún banki upp á aftur. En ég fann aldrei neitt annað en kærleik frá fjölskyldu Guðrúnar Helgu heitinnar og við höfum átt gott samband við þau. Þau hafa líka alltaf umvafið og stutt Arnar Svein enda er hann mjög náinn móður-fjölskyldunni.“

Sjálf átti Jóhanna sambönd og hjónaband að baki og hafði reynsluna af samsettri fjölskyldu. „Ég gekk í hjónaband þegar ég var 27 ára með Birgi Þór Bragasoni sem átti þrjú unglingsstráka sem bjuggu allir hjá okkur á tímabili auk dóttur minnar.“

## Þetta var risa ákvörðun

Hún óttaðist því ekki að kynnst manni sem ætti börn en aðstæður voru vissulega erfiðar. „Þarna var bæði fjölskylda í sorg og stutt um líðið. Arnar Sveinn var aðeins tólf ára og nýbúinn að missa mómmu sína og svo Ragnheiður Katrín sem þau voru nýbúin að taka að sér og var aðeins eins og hálfes árs.“

Ragnheiður Katrín var rúmlega tveggja ára þegar Jóhanna og Geir fóru að búa saman og segir Jóhanna það hafa gert það að verkum að ákvörðun hennar var stærri og meiri. „Á þeim tímabili er ég ekki bara að ákveða að fara að búa með Geir heldur líka að taka hana að mér og tengjast henni sem móðir. Hún er svo ung þegar ég kem inn í hennar líf að hún á enga minningu um aðra móður, en hún hefur lært að þekkja uppruna sinn. Eins er hún í góðum tengslum við fjölskyldu Guðrúnar heitinnar og er sérlega rík, á fullt af fólki sem þykir vænt um hana.“

Heimilisástandur Jóhönnu og dóttur hennar breyttust töluvert með ákvörðuninni, eðli málsins samkvæmt. „Þó ég væri ekki að fara að ganga Arnari Sveini í móðurstað var ég meðvitund um þá ábyrgð sem fylgir því að ganga inn í þessar aðstæður og taka því ekki léttvægt. Það var risa ákvörðun en um leið ein besta ákvörðun lífs mín. Við höfum alveg þurft að mæta alls konar áskorunum í okkar sambandi eins og öll önnur hjón eða pör, en við eigum yndislegt samband í dag og dásamleg börn og fjölskyldu.“ segir Jóhanna og bætir við að þau

Jóhanna Vilhjálmisdóttir varð landsmönnum kunn í gegnum starf sitt í fjölmiðlum en undanfarin ár hefur aukin vitund um heilsu og umhverfi átt hug hennar allan og auðvitað fjölskyldan, sem stækkaði snarlega á einni nóttu, en alls eru börnin nú fimm.



Jóhanna er sannfærð um að stærstu áskoranirnar séu jafnframt stærstu gjafirnar, því þær færi mann fram í þroska og bendi manni á eigin veikleika. Mikilvægt sé að horfa inn á við og takast á við eigin galla. FRÉTTAÐÍÐ/STEFÁN

hafi verið svo heppin að Arnar Sveinn og Anna höfðu þekkt frá því á leikskóla og séu bestu vinir í dag.

## Áskorun og líka gjöf

„Maður hefði kannski átt að leita sér meiri aðstoðar á þessum tíma enda er ég ekki sérfróð í þessum efnum, en ég leit á það sem stóran gjafir að fá Arnar Svein og Röggva inn í líf okkar Önnu.“

Það var áskorun og líka gjöf. Mestu áskoranirnar í lífinu þroska mann mest. Það er auðvelt að fara í gegnum lífið með því að reyna að sneiða hjá öllu erfiðu. Náin samskipti þroska mann mest enda mætir maður þar sínum veiku blettum. Það er nefnilega staðreynd

ad það er ekki alltaf hinn aðilinn sem þarf að laga eitthvað hjá sér heldur þarf maður að horfa inn á við. Það eru kannski stærstu gjafir lífsins, þessar áskoranir, því þær færa mann hraðast fram í þroska og benda manni á eigin veikleika.“

## 18 mánuðir á milli sona

Jóhanna segist í dag líta á stóra fjölskyldu sína sem algjöra guðsgjöf og það skipti hana miklu að lifa í þakklæti.

„Ég er raunverulega þakklát fyrir það hvernig þetta allt þróaðist og fyrir að hafa ákveðið að eignast tvö börn í viðbót.“ segir hún, en saman bættu þau Geir og Jóhanna síðar við sonunum Vilhjálm og Sveini.

„Við höfðum alltaf verið að eignast hálfgerð einbærni og langaði því að eignast systkini sem myndu alast upp saman.“

Það varð úr og eru aðeins 18 mánuðir á milli sonanna yngstu. „Þetta var auðvitað gríðarleg vinna og maður spyr sig eftir á, hvert fór tíminn?“ segir Jóhanna í léttum tón.

„Það var auðvitað gott að eignast börn saman, en eins og fleiri pör upplifa þá tekur hversdagurinn hressilega við í þessum aðstæðum. Þegar pör eru að kynnst sjá þau varla gallana í fari hins og allt er yndislegt. Svo þegar hversdagurinn tekur við koma upp áskoranir og við fórum alveg í gegnum þannig tímabil líka.“

## Ennþá skotin í honum

Það er ákvörðun að vera í svona nánu sambandi og láta það ganga. Það er kannski sá þroski sem við tókum inn í þetta samband. Þegar koma erfið tímabil í samböndum getur það virkað freistandi að hlaupa í burtu, en þetta snýst um þá ákvörðun að vilja vera saman, vera meðvitaður hvern dag um sambandið, rækta það og taka því aldrei sem sjálfsögðum hlut.

Það er auðvelt að halda að grasið sé grænna hinum megin, þar sem það er það kannski í stutta stund en þar tekur hversdagurinn einnig við. Því þarf maður að spyrja sig hvort maður ætli að rækta samband sem hefur einhverja dýpt með einhverjum, eða alltaf lifa á yfirborðinu. En auðvitað er neistinn líka mikilvægur. Hann þarf að vera til staðar og hjá okkur hefur hann aldrei slokknað. Ég horfi á Geir og er ennþá skotin í honum og finnst hann alltaf langflottastur, sem mér finnst góð tilfinning.“

## Vorum öll að gera okkar besta

Arnar Sveinn Geirsson, stjúpsonur Jóhönnu, hefur verið opinskár um sjálfsvinnu þá sem hann fór í þegar hann fullorðnaðist, til að takast betur á við móðurmissinn í æsku. Þar hefur hann meðal annars talað um hvernig hann hafi bælt niður tilfinningar og minningar sem urðu of sárar og hvernig fólkið í kring hafi ekki alveg vitað hvernig taka ætti á málum.

„Það hefur verið yndislegt að fylgjast með því og þeim þroska sem hann hefur tekið út. Við vorum öll að gera okkar besta og Geir alveg sérstaklega í öllu þessu ferli, til að hjálpa honum og líka að vinna úr þessari stöðu fyrir sjálfan sig. Og svo má ekki gleyma því að hann var þarna líka með nýju, litlu dótturina sem þurfti sitt líka.“

En svona stór sár eru ekki löguð á stuttum tíma og eru í raun ævilöng verkefni. Við mennirnir erum byggðir til að lifa af og þannig eru sum okkar varnariðbrögð, til þess einmitt að lifa svona stórt áfall af. Þegar maður lítur til baka má draga ýmsan lærdóm af ferlinu og maður getur alltaf gert betur. Svo kom augnablik í lífi Arnars þar sem hann gat tekið þetta alla leið á þennan hátt og um leið hjálpað öðrum. Sem er auðvitað alveg dásamlegt og við erum ótrúlega hamingjusöm með þessa vegferð sem hann er á í dag og stolt af honum. Við erum einnig svo þakklát fyrir hvernig Anna, dóttir mín, stóð sig í öllu þessu ferli og vin-átta þeirra Arnars var svo dýrmeæt og er enn í dag.“

## Lítið áreiti í Þýskalandi

Í dag eru komin sautján ár frá því Jóhanna og Geir fóru að vera saman en stór breyting varð hjá fjölskyldunni fyrir átta árum þegar hjónin fluttu utan með yngstu börnin þrjú. Í dag hafa þau komið sér vel fyrir í gömlu, fallegu húsi í rúmri klukkustundar akstursfjarlægð frá Berlín. „Þar höfum við upplifað mikla nánd og lítið áreiti. Eg segi stundum að COVID hafi litlu breytt fyrir okkur enda takturinn hægari.“ segir Jóhanna, en þau fluttu utan í ævintýraleit. „Geir bauðst að þjálfa handbolta í Austurríki og við slógu-um til en undanfarin sex ár höfum við verið á okkar stað í Þýskalandi.“



**ÞAD ÞÝÐIR EKKI AÐ HUGSA**

**ÞETTA ÞANNIG AÐ VIÐ**

**SÉUM AÐSKILIN FRÁ**

**NÁTTÚRUNNI. VIÐ ERUM**

**NÁTTÚRAN. VIÐ ERUM**

**HLUTI AF ÖLLU ÞESSU**

**KERFI.**

Sírius

HÁTÍÐAR-  
ÚTGÁFA



## Hátíð handa þér

Sírius súkkulaði hefur fylgt íslensku þjóðinni síðan 1933. Við Íslendingar höfum notið Sírius súkkulaðis hversdagslega en ekki síst þegar við viljum gera okkur glaðan dag og njóta þess besta. Með hátíðarútgáfu vinsælla tegunda tekur Sírius þátt í gleðinni með landsmönnum og færir þeim uppáhalds súkkulaðið sitt með hátíðarbrag.





Jóhanna og Geir kynntust á fertugsaldri og segist hún enn vera skotin í honum, en það sé bæði vinna og ákvörðun að vera í nánu sambandi.

### Líkaminn besti læknirinn

Jóhanna hafði um árabil starfað í fjölmiðlum en fór að einbeita sér meira að aðal hugðarefninu, heilsuefingu.

„Ég var hætt í Kastljósi og hafði verið með heilsuþætti á sjónvarpsstöðinni INN þegar útgáfufélagið Bjartur Veröld bað mig að skrifa bók um mín hugðarefni, sem eru hvernig við getum hjálpað líkamanum að viðhalda heilbrigði. Hvernig við getum leyft honum að vera þessi besti læknir í heimi sem hann er. Það er enginn betri læknir til, ef hann bara fær aðstæður til þess. Gallinn er að umhverfi okkar, lífsstíll og mataræði hefur breyst svo gríðarlega á síðustu 100 árum að við erum í auknum mæli að veikjast af lífsstílsjúkdómum.“ segir Jóhanna sem gaf nýverið út sína aðra bók, Heilsubók Jóhönnu, þar sem aðal-umfjöllunarefnið er manngerð eiturefni í umhverfi okkar og áhrif þeirra á okkur og lífríkið. Í fyrri bókinni fjallaði hún um áhrif mataræðis og lífsstíls á heilsuna.

### Allt hluti af stórr mynd

„Þegar ég fór að skrifa bókina um eiturefni áttáði ég mig almennilega á því að þetta er allt hluti af svo stórr mynd. Ég gat ekki bara farið að skrifa um eiturefni í daglega lífinu. Ég gat ekki bara skrifað um eiturefni heima hjá okkur þó svo að þar verðum við mest fyrir þessum efnunum. Við verðum að horfa á heildina, á loftslagsvána, plastmengunina út um alla jörð og höf og loftmengunina og hvernig manningun hefur tekist, á örtíma í sögu mannsins, að menga nánast hvern einasta skika jarðarinnar með þessum efnunum og ógna jafnframt þannig vistkerfum jarðarinnar sem eru undirstaða lífs okkar hér á jörð.“

Við verðum að átta okkur á því að allt sem við gerum náttúrunni gerum við okkur. Það þýðir ekki að hugsa þetta þannig að við séum aðskilin frá náttúrunni. Við erum náttúran. Við erum hluti af öllu þessu kerfi,“ segir Jóhanna ákveðin.

### COVID veitir tækifæri

„Auðvitað hefur verið mikil vitundarvakning frá því ég byrjaði að skrifa þessa bók fyrir sjö árum síðan,“ segir Jóhanna, sem sótt hefur sér upplýsingar í vísindarannsóknir þó sjálf sé hún ekki vísindamaður á þessu sviði og skrifi ekki sem slíkur.

„Ég hef alveg skoðun á þessu og ég get alveg sagt að vísindin styðji hana. Hún er sú að þessi leið sem við erum að fara gengur engan veginn og við verðum einhvers staðar að staldra við. Rétt eins og ég segi í formála bókarinnar, að eins ómörlegur og COVID-faraldurinn er búinn að vera, þá hefur hann líka gefið okkur tækifæri til að staldra við. Náttúran hefur notið góðs af því að við höfum neyðst til að hægja á. Við þurfum því að spyrja okkur hvort við viljum halda áfram á sömu braut eða gera hlutina öðruvísi. Það er erfitt að fara upp úr hjólförum vanans, enda



### Á þeim tímamarki er

**ÉG EKKI BARA AÐ ÁKVEÐA  
AÐ FARA AÐ BÚA MÆÐ GEIR  
HELDUR LÍKA AÐ TAKA  
HANA AÐ MÉR OG TENGJ-  
AST HENNI SEM MÓÐIR.**

erum við vön vissum lífsgæðum. En ef fjöldinn stígur í sömu áttina getur það haft gríðarleg áhrif. Það hefur gríðarmargt breyst á síðustu tíu árum og þá sérlega varðandi mataræði.“

### Þurfum við allar þessar vörur?

Jóhanna segir bókina vera eins konar uppflettirit eða handbók. „Markmiðið er að hvetja lesandann til að vera vakandi neytandi. Á hverjum degi tökum við ákvarðanir um það sem við kaupum og það er mikilvægt að vera meðvitaður um innihald og framleiðsluáferðir. Bara eitt lítið dæmi: Á fjölda heimila er fullt af alls konar snyrti-, hreinlætis- og hreinsivörum í plastbrúsum. Þurfum við allar þessar vörur?“

Fjöldi þessara vara inniheldur skaðleg og í besta falli varasöm efni, til dæmis allar vörur sem innihalda gerviilm innihalda þalöt, sem geta verið hormónaraskandi. Gætum við svo jafnvel fundið þær vörur sem við þurfum í annars konar umbúðum en plasti? Við getum til dæmis keypt hársápuþykki í stað hársápu í plastbrúsa og notað venjuleg handsápuþykki við vaskinn í stað handsápu í plastbrúsa.“

Jóhanna bendir jafnframt á að umhverfissvottanir séu frábær tæki fyrir neytendur til að finna vörur án skaðlegra efna og fer yfir þær í bókinni. „En grundvallaratriðið er að draga úr neyslu því þannig getum við dregið úr loftmengun, plastmengun, eiturefnaframleiðslu og hlýnun jarðar. Við þurfum að spyrja okkur oftar: „Þarf ég þetta?“ segir Jóhanna, sem setti sér markmið um að kaupa sér ekki ný fót og það entist í heil þrjú ár.“

### Verðum að staldra við

„Hugleiðsla er mikilvægur þáttur af þessu öllu, því við getum ekki gert stórar breytingar nema staldra aðeins við. Margt af þessu vitum við, að við eigum að gera svona en ekki hinsegin, en þetta fer oft inn um annað eyrað og út um hitt. Mig langar ekki að vera besservisser sem predikar yfir fólki, mig langar mikið frekar að fólk skoði þessi mál, staldri við og tengi inn á við. Það held ég að sé mikilvægast af öllu – að finna sjálfan sig í öllu þessu stressi.“

Jóhanna viðurkennir að frá unglingsaldri hafi henni alltaf fundist



Fjölskyldan öll saman-komin í Weimar í Þýskalandi. Þó að elstu börnin tvö búi á Íslandi er samgangur mikill.



Barnahópurinn er stór og glæsilegur: Vilhjálmur, Sveinn, Anna, Ragnheiður Katrín og Arnar Sveinn á góðri stundu við fljótið Saxelfi í Magdeburg.



Geir og Jóhanna ásamt elstu börnum sínum, Önnu og Arnari Sveini, sem vill svo skemmtilega til að eru jafnaldrar og voru saman á leikskóla.

eitthvað vanta og verið í sífelldri leit að svörum um tilgang lífsins, hver við værum og hvort líf væri handan við dauðann.

„Ég hef lengi velt því fyrir mér hver tilgangur lífsins er og fór til að mynda snemma að lesa jógabækur og velta því fyrir mér hver ég væri – hvort ég væri bara þessi líkami eða eitthvað meira,“ útskýrir Jóhanna.

„Þegar ég var í Kastljósinu á árinu 2006 bauðst mér að taka viðtal við hina indversku Dadi Janki, andlegan leiðtoga og jóga, sem var um

nírætt þegar ég hitti hana. „Ég varð djúpt snortin eftir fund okkar, eins og maður verður þegar maður hittir fólk sem sannarlega hefur stundað andlega vinnu.“

Áhrifin voru það mikil að nokkrum vikum eftir viðtalið voru Jóhanna og Geir farin til Indlands á jóganámskeið.

### Jóga breytti lífi okkar

„Í framhaldi kynntumst við starfinu í Lótushúsi og hjónunum Þóri og Sigrúnu sem það ráku, en eru nú

bæði fallin frá. Þau hjálpuðu ótrúlega mörgum að ná innri ró og lifa í þessum heimi, sem getur verið stór andleg áskorun.

Við fórum á mjög djúpt námskeið á Indlandi í tíu daga og héldum svo áfram í þeirri vinnu í Lótushúsi og þetta raunverulega breytti lífi okkar. Þetta hjálpaði okkur að takast á við þær áskoranir sem síðar komu, með þessi tæki og tól til að nota í öllum aðstæðum. Þetta var eftir á að hyggja í raun aðstoðin sem við sóttum okkur ómeðvitað. Og þarna fann ég líka mín svör við öllum þeim spurningum sem ég hafði haft og gat hætt að leita.“

### Erum eilífar verur

„Ég held að það sem við þurfum helst á að halda sé að gefa sjálfum okkur tíma og tengja inn á við – við Veruna okkar eins og Gunnar Dal kallaði hana, en ekki bara tengja okkur við hlutverkin okkar, það sem við gerum á hverjum degi og allt þetta veraldlega í kringum okkur, sem er ekki varanlegt og veitir okkur tímabundna hamingju. Við þurfum að finna þessa tengingu við okkur sjálf sem er handan líkamans og hlutverka okkar. Við sækjumst öll eftir kærleika og friði. Það hefur held ég enginn skrifað bókina um hvernig við getum hatað meira eða hvernig við getum búið til ófrið. Við drögumst að kærleika og friði og held að það sé kjarni okkar allra.“

Jóhanna segist nota hugleiðslu flesta daga og hafa lagt sig fram um að gera hana að vana þó misjafnlega hafi gengið. „Undanfarið hefur gengið betur að gera þetta að hluta af degi okkar. Það getur verið nóg að setjast niður og setja fókúsin á andardráttinn og svo líðanina. Það má líka gera þetta með möntrum eða jákvæðum hugsunum. Við erum öll hluti af þessari sameiginlegu uppsettu sem er á bak við alla sköpun heimsins, það er þessi kærleikur og þessi orka. Líkaminn deyr en við lifum áfram, þannig sé ég þetta. Það breytti öllu í mínu lífi að hugsa um okkur sem eilífar verur sem aldrei deyjum. Þannig erum við öll tengd og við erum tengd öllu sem er.“

# Appotek.is

*Í netapótekinu appotek.is getur þú pantað lyf, fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur og fleira  
Frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu og frí póstsending út á land\**



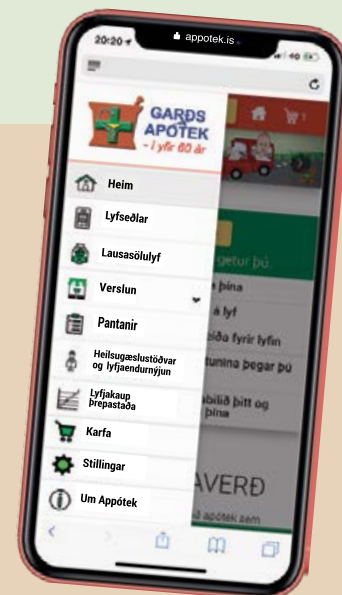
Netapótekið er á vefslóðinni [www.appotek.is](http://www.appotek.is)  
Hægt er að fara í netapótekið með tölvum og farsímum

Í Appótekinu ([appotek.is](http://appotek.is)) getur þú:

- Séð hvaða lyfseðla þú átt í gáttinni
- Látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið
- Fengið lyfin send til þín hvert á land sem er

Í Appótekinu getur þú einnig:

- Séð og pantað lyf sem fást án lyfseðils
- Pantað fæðubótarefni, vítamín, heilsuvörur ofl.



Foreldrar barna 15 ára og yngri með sama lögheimili geta séð hvaða lyfseðla börnin eiga í gáttinni, látið taka til lyfin áður en þau eru sótt í apótekið eða fengið lyfin þeirra send heim

Appótekið ([appotek.is](http://appotek.is)) er netapótek Garðs Apóteks

\*Sjá nánari skilmála á [appotek.is](http://appotek.is)



GARÐS APÓTEK · Sogavegi 108 · Sími 5680990 · Netfang: [gardsapotek@gardsapotek.is](mailto:gardsapotek@gardsapotek.is)  
Vefsíða: [gardsapotek.is](http://gardsapotek.is) · Netapótek: [appotek.is](http://appotek.is) · Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar



## BILOXI

Biloxi sófinn kemur í gráu og bláu Danny áklæði og ljósgráu og búrgúndí rauðu Diva áklæði. Þéttur og góður svampur gera sófan þægilegan og skemmtileg hönnun dregur að sófanum verðskuldaða athygli. 47 cm sethæð.



Stærð: 200 x 80 x 84,5 cm

**80.637 kr.** ~~99.990 kr.~~



## MONDIAL

Sérdeilis flottir leðursófar. Fáanlegir í tveimur litum, koníaksbrúnu og svörtu. Fáanlegir bæði 4ra og 4,5 sæta.

4ra sæta: 243 x 93 x 80 cm

4,5 sæta: 288 x 93 x 80 cm

**516.121 kr.** ~~639.990 kr.~~ **564.508 kr.** ~~699.990 kr.~~



## DC 3600

Klassískur og sérlega fallegur sófi úr þykku savoy/split leðri. Nettur en mjúkur með þægilega bólstraðar sessur og stílhreina, ljósa viðarfætur. Hægt er að losa pullur sem sem annars sitja vel fastar með frönskum rennilás. Fáanlegur í 3ja sæta í koníaksbrúnu leðri. Fleiri stærðir og gerðir fáalegar í sérpöntun. Stærð: 202 x 80 x 80 cm

**241.927 kr.**

~~299.990 kr.~~



## PETRI

3ja sæta sófi í vintage-gulu velúráklæði með sterka, svarta tréfætur. Með sófanum fylgja stórir bakpúðar fylltir dúnkurli. Sessa hefur gorma en yfir þeim er kaldpressaður (afar endingargóður) svampur. Retró útlit og nútímapægindi. Stærð: 242 x 100 x 78 cm

**185.476 kr.**

~~229.990 kr.~~



## BOYD

Glæsilegur 3ja sæta sófi í slitsterku búrgúndí rauðu eða gráu sléttflaueili. Bólstraðir hnappar í baki og innan á hliðum/örmum. Fætur úr svartmáluðum viði. Stærð: 215 x 87 x 78 cm

**96.766 kr.**

~~119.990 kr.~~



## MURCIA

2gja og 3ja sæta sófar í Murcia sófalínunni. Áklæðið er grátt, slitsterkt og afar mjúkt viðkomu. Bak er fremur lágt en þykkt og þægilegt eins og setan. Saumarnir og lögun svartra járnfóta gefa sérstakt útlit

2ja sæta stærð: 190 x 94 x 77 cm

3ja sæta stærð: 230 x 94 x 77 cm

**145.153 kr.** ~~179.990 kr.~~ **129.024 kr.** ~~159.990 kr.~~



## BALLINASLOE

Veglegur og vandaður hornsófi með breiða arma og mjúkar línur. Fæst með hægra eða vinstra horni (ekki færánlegt). Djúpur, breiður og virkilega þægilegur sófi. Húsgagn sem stenst tímans tönn. Fastir bakpúðar, þrjár lausir púðar fylgja. Sethæð: 50 cm. Einnig fáanlegt veglegt skammel í stíl.

Hornsófi. Stærð: 363 x 234 x 99 cm

Skammel. Stærð: 100 x 100 x 48 cm

**266.121 kr.** ~~329.990 kr.~~

**64.508 kr.** ~~79.990 kr.~~





# SÓFAR

# TAXFREE

Allir sófar á taxfree tilboði\*



## PINTO

Pinto u-sófi úr mjög sterku bonded leðri (leðurblöndu). Fæst í steingráu eða koníaksbrúnu Kentucky áklæði eða Koníaksbrúnu Colorado áklæði. Innra byrði púðanna er úr endingargóðum kaldpressuðum svampi, trefjafyllingu og loks mjúku yfirlagi. Fætur úr sterku, svörtu járn. Stærð: 349 x 206 x 85 cm

Kentucky áklæði

**282.250 kr.** ~~349.990 kr.~~

Colorado áklæði

**330.637 kr.** ~~409.990 kr.~~



SLIM

## CUBO

Sérlega vandaður og veglegur ítalskur svefnsófi. Bak er dregið fram á einfaldan hátt til að opna fjaðrandi stálgrind. Þar er heil (laus) svamp dýna sem fylgir (194x140x13 cm). Svefnsófi sem fer vel með gestina. Fæst blágrænn og ljós- eða dökkgrár. Fæst einnig í Slim útgáfu (grennri armar) í sömu litum.



**153.145 kr.** ~~189.990 kr.~~

\* Taxfree tilboðið gildir af öllum sófum nema sérpöntunum og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.

**HÚSGAGNA HÖLLIN**



Skarphéðinn léttur og ljúfur á hliðarlínunni á SoFi-vellinum. Hundrað milljóna dala skjárinn, sem er hér í bakgrunni, átti ekki í vandræðum með að afgreiða íslenska stafi. MYND/ADSEND

# Sameinar tækni og íþróttir í LA

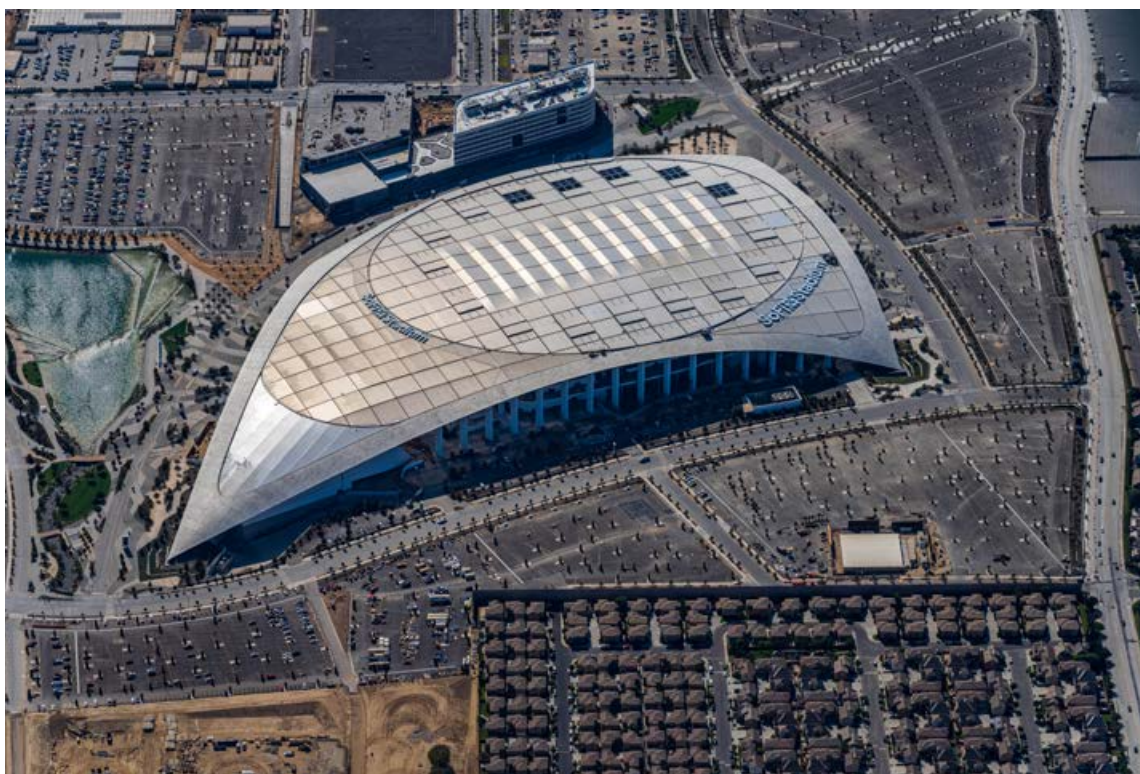
Eftir rúmlega þriggja ára undirbúning er einn tæknilegasti og flottasti völlur heims kominn í notkun en Íslendingur stýrir tæknilegu hliðinni á honum. **Skarphéðinn Héðinsson** tók þátt í uppbyggingunni í Inglewood og fékk að kveikja á Oculus-skjánum á SoFi-vellinum, sem er talið að hafi kostað á bilinu 16-17 milljarða íslenskra króna.

Kristinn Páll  
Teitsson  
kristinnpall@frettabladid.is



Þegar eigandi leggur til fimm milljarða dala, eða 694 milljarða íslenskra króna, til þess eins að byggja íþrótta-völl er eins gott að sá völlur verði einstakur. Pressan eykst þegar völlurinn er í miðborg Los Angeles fyrir NFL-lið sem var að flytjast til borgarinnar. Það var ekkert til sparað við að gera völlinn sem nútímalegastan og einstakan á heimsvísu. Einn þeirra sem eiga stóran þátt í hönnun tækninnar á SoFi-vellinum er Skarphéðinn Héðinsson. Skarphéðinn er framkvæmdastjóri tæknimála (e. chief technology officer) hjá Los Angeles Rams og SoFi-vellinum. „Það er hægt að taka undir að þetta sé flottasti völlur heims og ég hef alveg gefið það út að það sé erfitt að sjá hvernig þetta verður toppað í mjög langan tíma. Það eru svo margir hlutir sem þurfa að smella, eins og gerðist hjá okkur. Ég get sagt að það heppnaðist betur en við þörðum að vona og það er alveg ótrúleg upplifun að koma á völlinn,“ segir hann.

Skarphéðinn hefur búið í Bandaríkjunum í tæp þrjátíu ár eftir að hafa stundað háskólanám við University of Washington. Þar lærði hann tölvunarfræði áður en internetið ruddi sér til rúms. Eftir útskrift vann hann hjá hinum ýmsu



Þakið á SoFi-vellinum er nokkurs konar sóhlíf. Í nágrenninu á að byggja verslanir og íbúðir. MYND/SOFI STADIUM

sprotafyrirtækjum í Seattle. „Það er ótrúlegt að segja að maður hafi lært tölvunarfræði svo gott sem fyrir komu internetsins. Þar hófst þetta allt saman,“ segir Skarphéðinn hlæjandi. Sjálfur er hann íþrótta-áhugamaður og tók tækifærinu fagnandi þegar Walt Disney keypti sprotafyrirtækið Starwave fyrir ESPN og hann hóf störf hjá ESPN,

stærstu íþróttaveitu heims. „Starwave var brautryðjandi þegar kom að því að framleiða efni fyrir vefinn. Á þessum tíma varð bylting í fréttalutningi af íþróttum. Aherslan færðist yfir á netið og hvernig hægt væri að koma efni þangað.“

**Frá ESPN til Los Angeles**  
Þegar ESPN flutti höfuðstöðvar sínar

á Austurströndina bauðst Skarphéðni að vinna fyrir Disney og ABC í Los Angeles. Hann býr nú í Los Angeles ásamt eiginkonu sinni, Lynneu, og á tvær dætur, Isabel og Freyju.

Hjá Disney vann hann sem yfirmaður tæknimála í tólf ár, en áhuginn á að vinna við að samtvinna íþróttir og tækni var aldrei langt undan. Árið 2016 hafði einstakli-

ingur sem var að aðstoða Rams í stjórnendaráðningum samband við Skarphéðin.

„Íþróttaáhuginn blundaði alltaf í manni. Rams höfðu fyrst samband þegar ég var með fjölskyldu minni á EM 2016 í Frakklandi og hugmyndir liðsins heilluðu mig undir eins. Rams var að flytja til Los Angeles og vildi fá mig í vinnu fyrir nýjan völl. Stan Kroenke, eigandi félagsins, bauðst frábært tækifæri þegar hann gat keypt þetta land í Los Angeles og þá fór boltinn að rúlla. Þetta er eitt stærsta fasteignaverkefni Bandaríkjana og er stór hluti af uppbyggingu Inglewood. Í þessu tilviki varstu með góðan tímamark, rétta staðsetningu, eiganda sem var til í að borga fyrir völlinn og tvö NFL-lið að biða eftir velli.“

Hitastigið í Los Angeles gerði arkitektunum kleift að fara áður ótroðnar slóðir í hönnun vallarins.

„Þetta er mjög sérstök en falleg hönnun, eins og Stan vildi. Hann vildi ekki loka fólk inni í Kaliforníu og vildi tryggja þægilegt andrúmsloft. Fyrsta hindrunin var að við gátum ekki byggt völlinn frá grunni vegna hæðartakmarkana. Það þurfti því að grafa þrjátíu metra dal í jörðina og við byggðum völlinn inn í hann. Þakið er svo einstakt á heimsmælikvarða. Það er nokkurs konar sóhlíf sem dregur úr áhrifum sólarinnar og kemur með þægilegt andrúmsloft á sólríkum dögum en skýlir ef það fer að rigna. Þá er völlurinn að stóru leyti opinn til að hleypa golu inn frá sjónum og gera hann sjálfbærari.“

# BAUHAUS®

## Jólin byrja í Jólandi BAUHAUS – verið velkomin!



### Höfum huggulegt heima um jólin



Hefur þú séð nýja BAUHAUS blaðið?



GEFÐU  
**GJAFAKORT**  
EITT MESTA  
VÖRUÚRVAL LANDSINS

**VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10 -18**

Með fyrirvara um myndbrenslu, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk. Jólablaðið gildir frá fimmtudeginum 15. október til og með fimmtudeginum 24. desember, meðan birgðir endast.

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



**ÞAÐ ERU 80 MILLJÓNIR  
LAMPA Í SKÁPUM SEM ERU  
HENGDIR Á STÁLIÐ OG  
MYNDA SKJÁINN.**

Hluti af undirbúningnum voru margar ferðir á aðra velli í Bandaríkjunum til að taka út velli keppinautanna.

„Þetta voru þrjú ár af stanslausu fundahaldi, að skoða teikningar og ferðalög með liðinu að skoða aðra velli til að kanna hvað er vel gert á hverjum velli fyrir sig. SoFi er stærsti NFL-völlur Bandaríkjanna í fermetratali, 288 þúsund fermetrar. Hann er því tvöfalt stærri en US Bank-völlurinn í Minnesota sem var teiknaður af sömu arkitektum, þó að vellirnir taki svo gott sem jafn marga. Í heildina er völlurinn byggður á átta hæðum. Flestir vellir í Bandaríkjunum eru ein til þrjár hæðir, en með átta hæðum tryggir þú gott útsýni úr öllum sætum.“

**Einstakur skjár á heimsvísu**

Meðal þess sem völlurinn býður upp á er að koma skilaboðum áleiðis á þakinu, sem sjást þegar flugvélar koma inn til landingar á alþjóðaflugvöllinum í Los Angeles.

„Ljósabúnaðurinn fyrir utan völlinn er þannig að við getum notað hann eins og skjá. Þakið telur 28 þúsund pixla, sem býður upp á að sýna myndir eða skilaboð á þakinu, sem sjást þegar flugvélar koma inn til landingar. Það býður upp á alls konar möguleika.“

Ein af nýjungum vallarins er Oculus-skjár, sem er 997 tonn og liggur í hring yfir öllum vellinum. Ekki hefur fengið staðfest hvað skjárinn kostaði en bandarískir fjölmiðlar fullyrða að það sé meira en hundrað milljónir dala.

„Þessi skjár er magnaður. Ég hef umsjón með öllum þeim deildum sem koma að tækni hjá félaginu og því meðal annars skjánum. Við komum að allri tækninni til að koma að öllu því sem til þarf á þennan skjá. Það er okkar að búa til efni sem birtist á skjánum, sem er þrettán metrar á hæð og nær yfir allan völlinn. Það var mikil spennan daginn sem hann fór á loft. Ég hef oft verið spurður hvernig hægt sé að byggja mannvirki eins og þetta sem á sér engin fordæmi og setja upp skjá eins og þennan og ég sagði að þetta væri svolítið eins og að hengja fjölbýlishús á þakið á öðru húsi.“ segir Skarphéðinn léttur og heldur áfram:

„Það eru margir dagar af skipu-



Völlurinn var grafinn þrjátíu metra niður í jörðina og skiptist á átta hæðir, sem veita gott útsýni, sama hversu nálægt vellinum sætið er. MYND/GETTY



Rams hefur unnið báða heimaleikina til þessa á nýjum slóðum. MYND/GETTY

lagsvinnu að baki, við að skoða teikningar, vinna í burðarvirkinu og gæta þess að vera ofboðslega nákvæmir. Það eru 80 milljónir LED-lampa í skjánum í skápum sem eru hengdir á stálið. Þegar þessu var lyft mátti ekkert togast til eða fara úrskaiðis. Það var stærsti hausverkurinn fyrir fram en þetta eru miklir fagmenn sem unnu í þessu.“

Skarphéðinn fékk svo þann heiður að kveikja á skjánum.

„Við vorum búnir að undirbúa þetta vel í langan tíma. Þegar hann var kominn upp var undir mínum mönnum komið að læra hvernig hægt væri að nýta þetta. Þetta er auglýsingapláss en á sama tíma skjár til að koma upplýsingum um

viðburði, stöðu annarra leikja í deildinni og vekja upp stemningu. Það er alltaf flötur á skjánum í augnhæð, sama hvort þú situr uppi í efri sætunum, neðstu sætunum eða einum af 260 svitunum á vellinum. Það þarft hvorki að horfa til hliðar né upp til að sjá skjáinn eins og þekktist víða því hvert einasta sæti hefur óhindrað útsýni á skjáinn. Þessir skjáir skipta afar miklu í upplifun aðdáenda á vellinum. Við erum alltaf að keppast við sjónvarpsstöðvarnar um áhorfendur og viljum því að það sé upplifun að koma á völlinn. Skjárinn er hluti af því.“

Fyrir vikið er búið að setja upp sjónvarpsstöð inni á vellinum til að framleiða efni.

„Það var eitt að setja upp slíkan skjá, en því fylgdi að við þurftum að byggja útsendingarstöð af sömu stærðargráðu og stærstu sjónvarpsstöðvarnar nota á vellinum, til að framleiða efni fyrir skjáinn. Við erum með sömu tækni og CNN, ESPN og erum í raun bara með sjónvarpsstöð innanhúss.“ segir Skarphéðinn og nefnir dæmi.

„Við gerðum heiðursmyndband fyrir Eddie van Halen þegar hann lést á dögunum. Eddie var fæddur og uppalinn hérna í Los Angeles og til að heiðra minningu hans spiluðum við myndbandið á skjánum með tónlistinni hans undir og deildum því á samskiptamiðlunum okkar.“

**Engir áhorfendur komnir**

Þrátt fyrir áhrif heimsfaraldursins var völlurinn tilbúinn á réttum tíma fyrr á þessu ári. Það er hins vegar bið eftir því að fyrstu áhorfendurnir fái að mæta á leikina, enda áhorfendabann vegna COVID-19 í Kaliforníu.

„Þetta var ofboðslega súrrealísk tilfinning í fyrsta leiknum. Okkur tókst að klára völlinn í tæka tíð þrátt fyrir áhrif kórónaveirunnar. Það voru margir sem unnu í fjarvinnu að heiman, en samt tókst okkur að halda skipulagi og standast áætlanir með þeim sem unnu hér. Að skila þessu af sér undir þessum skilyrðum var mikið afrek. Þegar verður litið til baka mun maður vera stoltur af því, en þá var líka mjög súrrealískt að það var enginn á opunarleiknum. Þetta er

eitthvað sem við ráðum ekki við, en það er skrítið að vita ekki hvenær áhorfendur fá að koma á völlinn.“

Völlurinn verður nýttur á Ólympíuleikunum 2028 og hýsir Super Bowl eftir tæpa átján mánuði. Þá er búið að úthluta vellinum úrslitaleik háskólarúðningsins árið 2023.

„Völlurinn er byggður fyrir áhorfendur og auðvitað er fjarvera þeirra mikil vonbrigði en á sama tíma vitum við að það kemur að því að þeir fái að mæta á ný. Vonandi verður það á þessu tímabili en ég er ekki viss, það er ekki í okkar höndum. Við erum því að undirbúa fyrsta leikinn hérna með aðdáendum á sama tíma og við erum byrjaðir að undirbúa Super Bowl sem er á dagskrá í ársbyrjun 2022. Það eru 27 ár síðan Super Bowl fór síðast fram í Los Angeles, en þessi völlur er gerður fyrir viðburði eins og Super Bowl.“

Stutta stund tekur að breyta vellinum í tónleikastað og geta þá rúmlega áttatíu þúsund manns mætt á tónleika. Aðspurður segir Skarphéðinn sjá fram á að þar verði einn besti tónleikastaður Bandaríkjanna á næstu árum.

„Hljómkerfið á vellinum er magnað. Það eru 270 hátalarar í skjánum sem beinast inn í stúkurnar og þú færð það því beint í æð. Þegar það kemur svið í miðjunna er hægt að taka við 82 þúsund manns. Að mörgu leyti erum við jafn spenntir fyrir tónleikahaldi og íþróttunum.“

Íslenskar ullarsængur  
fást á [Lopidraumur.is](http://Lopidraumur.is)



LOPI



LAUGARDAGUR 17. OKTÓBER 2020

Helgin



Það er viðeigandi á nammidegi að segja frá hjartnæmum gotteribýttum kvenna heimshorna á milli og Íris Davíðsdóttir staðfestir að það sé ævintýri að eiga framandi og freistandi sælgæti í kassavís. ➔4



Aron Elfar Jónsson, framkvæmdastjóri Sólningar í Kópavogi, segir fyrirtækið vera rótgróið og að þar séu margir reyndir starfsmenn sem geta tekið að sér öll verkefni sem tengjast dekkjum. Þeir leggja mikið upp úr því að veita góða þjónustu, vanda vinnubrögðin og vinna hratt. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Reyndir fagmenn og vönduð vinnubrögð

Hjá Sólningu vinna reyndir starfsmenn sem geta sinnt öllum verkefnum sem tengjast dekkjum og hjólabúnaði. Viðskiptavinir geta nú farið í rafræna röð þannig að þeir geta nýtt tímann í annað á meðan þeir bíða afgreiðslu. ➔2

## Framhald af forsiðu →

Sólning er rótgróid fyrirtækið með áratuga reynslu af öllu sem við kemur dekkjum og vinnu tengdri þeim. Þar starfa reyndir fagmenn sem leggja áherslu á hraða og góða þjónustu. Nýverið hóf Sólning að bjóða viðskiptavinum sínum að fara í rafræna röð, svo þeir þurfi ekki að bíða á verkstæðinu eftir að röðin komi að þeim.

„Við erum rótgróid fyrirtæki með glás af reynslumiklum starfsmönnum og leggjum mikið upp úr vönduðum vinnubrögðum, en líka hraða. Við bjóðum upp á sérlega mikinn hraða í dekkjaskiptum, sem þýðir að við getum afgreitt mjög marga bíla á dag og það gerir biðina styttri fyrir viðskiptavinum okkar. Tíminn er dýrmætur og fólk hefur enn nóg að gera þrátt fyrir COVID,“ segir Aron Elfar Jónsson, framkvæmdastjóri Sólningar í Kópavogi. „Við leggjum líka rosa-lega mikið upp úr því að veita góða og persónulega þjónustu, enda erum við alltaf að sjá sama fólk komi til okkar.“

Við getum tekið að okkur öll verkefni sem tengjast dekkjum og erum aðallega í þeim, en þess á milli snum við líka bremsuviðgerðum og öðrum minni viðgerðum og sjáum líka um allt sem við kemur hjólabúnaði, svo sem dempara, spindilkúlur, spyrnur og fleira,“ segir Aron. „Við erum líka með smurstöðvar og hjólastillingar á öllum verkstæðunum okkar.“

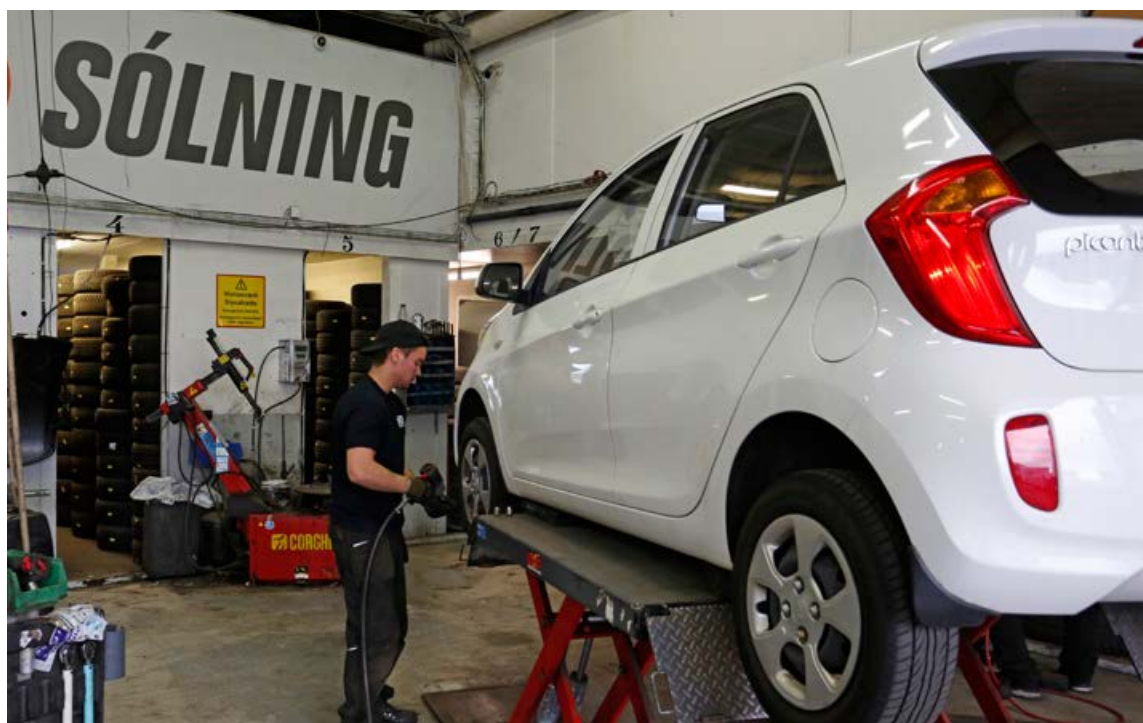
Að sjálfsögðu fylgjum við öllum sóttvarnareglum. Við sprittum alla snertifleti reglulega og allir sem eru í einhverri nálægð eru með grímu,“ segir Aron. „Ef viðskiptavinir vilja frekar geta þeir beðið í bílnum á meðan skipt er um dekk og við höfum sett upp gler fyrir framan starfsmenn í afgreiðslunni, sem er stór, sérstaklega á verkstæðinu okkar hér í Kópavogi, svo það er auðvelt að virða nálægðartakmörk.“

## Rafræn röð og dekkjahótel

„Við leggjum upp með að hægt sé að sleppa við tímabantanir, því að flestir kunnar vilja komast að samdægurs. Þú mætir bara á staðinn og hérna á stærsta verkstæðinu okkar í Kópavogi erum við með sérstakt númerakerfi sem er varpað inn á heimasíðuna okkar þannig að fólk geti verið í rafrænni röð,“ segir Aron. „Þannig að fólk getur komið og tekið númer og svo bara farið að sinna erindum og fylgst með stöðunni í snjallsímanum í stað þess að bíða hérna á staðnum. Þetta er náttúrulega fyrst og fremst þægilegt fyrir viðskiptavinum en minnka líka smíthættu. Á hinum verkstæðunum erum við svo bara með klassíska biðröð.“

Við erum með dekkjahótel og geymum dekkinn í upphitðu húsnæði við bestu aðstæður. Það sparar kúnum geymslupláss að geyma dekkinn hjá okkur og það sparar líka fyrirhöfn við að meðhöndla dekkinn, sem geta verið óhrein og valdið skemmdum á innréttingum í bílum,“ segir Aron. „Fólk sem nýtir þessa þjónustu getur fengið dekkinn afgreidd samdægurs þar sem þau eru alltaf til reiðu hér hjá okkur og það þarf ekkert að hringja á undan sér. Þú færð bara miða með númerinu á þínum dekkjum og fullkomið skráningarkerfi heldur utan um dekkinn á milli dekkjaskipta.“

Við bjóðum líka upp á mikið úrval af mjög góðum dekkjum á mjög hagstæðum verðum og þau henta nánast öll mjög vel fyrir íslenskar aðstæður,“ segir Aron. „Við bjóðum upp á dekk frá Hankook, Goodyear, Nexen og Sava



Sólning býður upp á sérlega mikinn hraða í dekkjaskiptum, sem þýðir að þar er hægt að afgreiða mjög marga bíla á dag og það gerir biðina styttri fyrir viðskiptavinum. Þar eru ekki tímabantanir, því flestir vilja komast að samdægurs.



Að sjálfsögðu passa starfsmenn Sólningar vel upp á allar sóttvarnir og nálægðartakmörk og ráðstafanir hafa verið gerðar til að minnka smíthættu. Viðskiptavinir geta til dæmis beðið í bílnum á meðan skipt er um dekk.

sem eru í flottari kantinum og við erum líka með ódýrari valkosti, en það er oft hægt að gera góð kaup í ódýrari dekkjum. Í þeim flokki bjóðum við meðal annars upp á dekk frá framleiðendum eins og Roadstone, Viatti og Landsail.

Það er hægt að skoða allt úrvalið okkar á heimasíðunni okkar, solning.is og þar er líka verðskrá yfir bæði vörur og þjónustu og

upplýsingar um allt sem er í boði,“ segir Aron. „Það er líka sniðug reiknivél þar fyrir dekkjastærðir svo það er hægt að bera saman hæð og breidd á dekkjum og athuga hvort þau passi undir bílinn. Þar eru líka staðlar fyrir hraða og burðarþol.“

## Hjólastilling og umfelgun

„Við snum hjólastillingum og

Sólning býður viðskiptavinum sínum í Kópavogi að fara í rafræna röð, þannig að þeir geti fylgst með í símanum og sinnt öðrum erindum þar til röðin kemur að þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fólk getur komið og tekið númer og svo bara farið að sinna erindum og fylgst með stöðunni í snjallsímanum í stað þess að bíða hérna á staðnum. Þetta er náttúrulega fyrst og fremst þægilegt fyrir viðskiptavinum en minnka líka smíthættu.

eykur líka líftíma hjólabarðanna, dregur úr eldsneytiseyðslu og gerir aksturinn þægilegri,“ segir Aron. „Hún borgar sig því upp á afar skömmum tíma í dekkjasliti og eldsneytisnotkun bílsins.“

Fjöðrunarbúnaður er flókin og krefst þess að jafnvægi sé í stillingu allra fjögurra hjólanna. Sumir telja nægilegt að stilla bara framhjólina af, en það er óhætt að mæla með því að fara með bílinn á verkstæði þar sem öll fjögur hjólin eru mæld í tölvu og þau stillt til að hámarka afköst fjöðrunarkerfisins,“ útskýrir Aron. „Þess verður þó að geta að ekki er hægt að stilla afturhjul á öllum bílum.“

Að sjálfsögðu er líka hægt að fá klassíska umfelgun hér frá vönum mönnum og þá jafnvægisstillum við bílana um leið, en jafnvægisstilling er ekki það sama og hjólastilling,“ segir Aron. „Þar sem það er hart í ári hjá landanum um þessar mundir höfum við líka ákveðið að hækka ekki verðið á umfelgun eins og flestir aðrir gerðu í haust.“

Sólning er með verkstæði á Smiðjuvegi 34 í Kópavogi, í Skútuvegi 2 í Reykjavík, Hjallahrauni 4 í Hafnarfirði og á Fitjabraut 12 í Njarðvík. Hægt er að hafa samband við Sólningu í síma 544 5000, í tölvupósti á solning@solning.is og á Facebook-síðunni, facebook.com/solning.

# Nýtum kraft náttúrunnar til að efla heilsu og varnir

Kristín Steindórsdóttir næringarþerapisti hefur tekið saman lista yfir nokkur bætiefni sem hún mælir með og telur gagnleg heilsunni, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu.

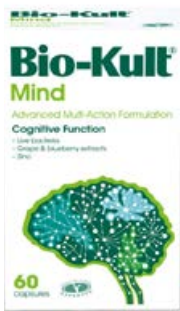
**Þ**ó að vítamín og fæðubótar-efni séu ekki ætluð til þess að lækna sjúkdóma eða koma í staðinn fyrir fjölbreytt og hollt mataræði, getur verið gagnlegt að bæta þeim við til að efla varnir okkar og tryggja að við fáum örugglega allt sem við þurfum samhliða heilsusamlegum lífsstíl.

## Bio- Kult Mind

„Ég mæli heils hugar með að fólk taki inn góðgerla daglega því þarmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsufari okkar, hvort sem um er að ræða líkamlega eða andlega heilsu. Rannsóknir sýna að gagnlegir stofnar góðgerla geta dregið úr líkum á ýmsum kvillum. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveiruflóru í þarmaflórunni. Ein leið til þess að styðja við heilbrigða þarmaflóru er að taka inn mjólkursýrugerla á hverjum degi,“ segir Kristín.

„Bio-Kult Mind er nýjung í Bio-Kult línunni. Þessi einstaka samsetning hefur jákvæð áhrif á hugræna virkni. Rannsóknir hafa sýnt að tenging á milli heila og meltingarvegar (gut-brain-axis) er mikil og að þarmaflóran gegni þar lykilhlutverki.“

Bio-Kult Mind inniheldur auk lifandi góðgerla, sink, vinberja- og bláberjabykkni.



## Neubria

„Neubria vörurnar eru spennandi nýjung á markaðnum, sérstaklega hannaðar af sérfræðingum í bætiefnum og jurtum, með það í huga að efla mótstöðu okkar gegn streitu og álagi. Vörulínan samanstendur af fimm öflugum bætiefnablöndum með mismunandi áherslum meðal annars að bæta svefn, auka orku, bæta minni og einbeitingu. Neubria Mood er í miklu upphaldi hjá mér, en sú bætiefnablenda er samsett af sérvöldum innihaldsefnum eins og saffrani, burnirót, túrmeriki og ashwaganda, sem eru sérstaklega valin til að stuðla að andlegri velíðan og jafnvægi. Auk þess inniheldur varan daglegan skammt af nauðsynlegum vítamínum og steinefnum. Ekki spillir fyrir að allar vörurnar frá Neubria eru vegan.“

## Better You D-Lux 3000

„Ég mæli eindregið með því að fólk taki D-vítamín daglega, því erfitt er að fá nóg D-vítamín úr fæðunni einni saman. D-vítamín

gegnir lykilhlutverki í viðhaldi beina og stuðlar að upptöku kalks og fosfórs og er einnig mikilvægt fyrir meðal annars ónæmiskerfið og vöðva-starfsemi. Afleiðingar af litillar neyslu á D-vítamíni til lengri tíma eru beinþynning og beinkróm. Þar sem bein eru lifandi vefur þarf stöðugt að passa að næringarefni sem beinin eru byggð úr séu til staðar í fæðunni, ásamt því að taka inn bætiefni til að tryggja að við fáum nóg. D-LUX 3000 frá Better You er í munnúðaformi, skilar hámarksupptöku og er afar þægilegt í notkun.“

## Hair Volume

„Ýmislegt getur valdið því að hárið þynnist og verður liflaust eins og til dæmis streita, hormónabreytingar, erfðir, aldur, sjúkdómar og sum lyf og þá geta bætiefnin oft hjálpað. Hair Volume er eina varan á markaðnum sem inni-



heldur náttúrulega vaxtarvakann Procyandin-B2 sem unnin er úr eplum. Að auki inniheldur Hair Volume biótín sem styður við hárvöxt og umfang hársins, kopar sem hjálpar við að viðhalda lit hársins ásamt aminosýrunni L-cysteine sem getur komið í veg fyrir hárpurrk og viðhaldið áferð og þykkt hárs. Einnig inniheldur Hair Volume sink og þykkni úr hirsu sem getur stuðlað að liflegri og fallegra hári.“

## Astaxanthin

„Astaxanthin frá Algalif er eitt af þessum bætiefnum sem ég hef mikla trú á og tek inn daglega. Þetta náttúrulega hágæða bætiefni

sem er framleitt á sjálfbærar hátt með hreinu íslensku vatni er unnið úr örþörungum sem kallast Haemato-coccus pluvialis og er eitt af öflugustu andoxunarefnum sem finnast í náttúrunni.

Astaxanthin sem unnið er úr þessum þörungum hefur mun meiri andoxunargetu en það sem búið er til með öðrum aðferðum. Áhugi vísindamanna á áhrifum Astaxanthin á heilsuna er alltaf að aukast og hafa rannsóknir meðal annars sýnt fram á að það geti verndað húðina gegn sterkum útfjólubláum geislum sólarinnar og dregið úr ótímabærri öldrun. Talið er að öflug andoxunarefni geti meðal annars verndað og stuðlað að heilbrigði augna, heila, hjarta og vöðva. Íþróttafólk er farið að nota Astaxanthin í auknum mæli til að flýta fyrir endurheimt og betri árangri.“



## Femarelle

„Breytingaskeið kvenna er eðlilegur gangur náttúrunnar sem allar konur ganga í gegnum á ákveðnum aldri. Algengast er að þetta tímabil sé á aldursbilinu 45 til 55

ára, en það getur byrjað fyrr eða seinna. Mjög einstaklingsbundið er hversu mikil áhrif breytingaskeiðið hefur á líðan kvenna, en flestar finna fyrir aukinni þreytu, svefntruflunum, depurð og kvíða. Í mínu starfi hef ég orðið vitni að ótrúlega skjóttum árangri hjá mörgum konum á Femarelle, en Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum vegna hormónabreytinga. Kvensjúkdómalæknar mæla í auknum mæli með Femarelle sem fyrstu meðferð gegn einkennum breytingaskeiðsins og að auki hafa klínískar rannsóknir sýnt fram á að beinþéttni eykst með hjálp efnasambandsins DT56a sem er í Femarelle.“



## Beetroot

„Rauðrófan er afar vinsæl ofurfæða og ekki að ástæðulausu þar sem hún er stútfull af vítamínum, trefjum og andoxunarefnum. Rauðrófur innihalda mikið magn



af nítrötum sem hafa æðaútvíkkandi og blóðflæðisaukandi áhrif. Aukið blóðflæði bætir súrefnisupptöku, hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans og getur aukið orku og úthald. Beetroot frá Natures aid er hluti af minni daglegu rútínu, en þetta rauðrófuduft er unnið er úr lifrænum rauðrófum og kemur í hylkjum sem hægt er að taka inn eða opna og bæta út í drykki.“

## Digest Spectrum

„Af eigin reynslu og í starfi mínu sem næringarþerapisti hef ég upplifað hvernig ensímín hafa algjörlega gert kraftaverk fyrir þá sem þurfa á að halda. Góð melting er lykillinn að góðri heilsu og öflug ensímín geta hjálpað til við niðurbrot fæðunnar, auðvelda meltingu og upptöku á næringarefnum. Digest Spectrum hentar fólk sem upplifir óþægindi tengd meltingunni eða er með fæðuþol. Ég er einstaklega hrifin af meltingarensímunum frá Enzymedica, en þau hafa slegið rækilega í gegn á Íslandi og hafa umbylt lífi fjölda fólks.“



## Magnesium Muscle

„Magnesium er eitt af mikilvægustu steinefnum líkamans og er nauðsynlegt fyrir meðal annars eðlilega starfsemi hjarta, vöðva og taugakerfis. Margir vita ekki að við getum upptekið magnesium í gegnum húðina, en það er mjög góð leið til að fylla á magnesiumfordæm, til dæmis eftir æfingar. Magnesium Muscle spreidd frá Better You inniheldur magnesiumklóríð, sítrónuolíu, græðandi arniku og papriku, til að örva blóðflæðið og flýta fyrir endurheimt vöðva eftir mikil átök. Fullkomlið að úða á þreytta vöðva eftir hlaup, jóga eða önnur átök til að draga úr stífleika, bólgu og harðsperrum. Tilvalið fyrir íþróttafólk sem stundar langar og strangar æfingar. Þar sem magnesium er einnig vöðvaslakandi er það mjög gott fyrir svefninn.“

# Heimisdömur býtta á sælgæti

Það er viðeigandi á nammidegi að segja frá hjartnæmum gotteribýttum heimshorna á milli og Íris Davíðsdóttir staðfestir að það sé ævintýri að eiga framandi og freistandi sælgæti í kassavís.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



Ég elska þegar fólk sýnir af sér náungakærleik og finnst dásamleg hugmynd að konur setji sitt uppáhaldssælgæti í kassa til að senda öðrum konum um heimsbyggðina alla. Það sýnir hvað fólk er gott og hvernig hjartalag þess er, að gleðja ókunnuga, af engri sérstakri ástæðu," segir Íris Davíðsdóttir, rekstrarstjóri hjá Raunvísindastofnun Háskóla Íslands.

Íris komst á snodir um skemmtilega Facebook-grúppu þar sem meðlimir skiptast á að senda snakk og sætindi sín á milli, hvaðanæva úr heiminum.

„Grúppan heitir „Sisterhood of the International Snack Swap“ og var stofnuð til að tengja saman konur úr öllum heimshornum til að býtta á sælgæti frá löndunum sem þær búa í,“ upplýsir Íris. „Það er leikur einn að vera með í grúppunni; maður tilgreinir einfaldlega hvað mann langar í, hvar maður er staddur í heiminum og fyrir hvaða upphæð maður vill kaupa nammi. Þá bitur einhver á agnið, eða maður bitur á agnið hjá öðrum, og sælgætispakkar eru sendir á milli, en allt er þetta byggt á trausti enda er heiðarleiki hafður í hávegum í þessum hópi,“ upplýsir Íris.

## Eins og litlu jólin

Algeng viðmiðunarupphæð fyrir nammikaupin eru 30 Bandaríkjadalir, sem er um 5.000 krónur íslenskar, en Íris segir allt opið í þeim efnunum.

„Ég komst fljótt í samband við tvær konur í Bandaríkjunum og Kanada og dreif mig í Bónus þar sem ég keypti íslenskt sælgæti fyrir eitthvað meira en 5.000. Ég ákvað að velja eingöngu íslenskt gotteri: súkkulaði, lakkrís, brjóstsykur, karamellur og eitt og annað piparhúðað,“ segir Íris sem pakkaði tveimur kílóum af íslensku nammi ofan í kassa og sendi vestur um haf, til Kanada og Ameríku.

„Ég verð sennilega ekki jafn stórtæk næst og reyni að halda mig



Íslenskt sælgæti þykir lostæti.

Þetta sýnir hvað fólk er gott, að gleðja ókunnuga, af engri sérstakri ástæðu. Það var svo ofurspennandi að fá nammipakkana að utan og nánast eins og litlu jólin.

undir tveimur kílóum, því sendingarkostnaðurinn slagaði upp í sælgætiskostnaðinn. Pakkarnir fóru svo af stað í júlí og bárust fljótt til Kanada en voru lengur á leiðinni til Bandaríkjana, sennilega vegna lítills flugframboðs þar í landi nú,“ segir Íris.

Allt komst þó til skila á endanum, líka til Írisar.

„Það var ofurspennandi að fá pakkana að utan og nánast eins og litlu jólin, ekki síst fyrir strákana mína tvo,“ segir Íris sem fann bæði freistandi og framandi göðgæti í kössunum að vestan.

„Það var greinilegt að stöllurnar höfðu valið sitthvað sérstakt frá sínu heimasvæði. Kanadíska nammið var margt unnið úr hlýnsírópi og frá Ameríku kom til dæmis snakkpoki með tómatsósúbragði. Sú sending var verulega rifleg og tók okkur margar vikur að klára allt innihaldið,“ segir Íris.

## Jólagöðgætið freistar nú

Íris kveðst vægur sælgætisgrís en þó höll undir gott súkkulaði.

„Það var gaman að smakka það sem kom upp úr sælgætis-



Íris Davíðsdóttir heillaðist af fagurri hugmyndinni sem býr að baki býttigrúppunni, þar sem góður hugur, gleði og náungakærleikur stýrir för.

MYND/KRISTINN INGVARSSON



Freistandi gott og snakk frá Kanada.

kössunum þótt ekki væri það allt gott. Úr samskiptunum varð líka til ánægjulegur kunningskappur við þessar indælu konur, því við gerðumst vinkonur á Facebook, eigum ýmislegt sameiginlegt og önnur á stráka á sama aldri og ég. Sú hefur lengi átt sér draum um að koma til Íslands og ég sagði henni að hafa samband ef hún birtist þegar kórónaveiran vikur. Ég sagði þeim líka að þær mættu spyrja mig út í allt sem þær skildu ekki á íslensku umbúðunum og þá sagðist önnur vera mikil tungu-

Sendingin frá Bandaríkjunum var svo riflega útlátin að það tók Íris og fjölskyldu langan tíma að gæða sér á öllu gotterinu.



málamanneskja og þegar búin að kynna sér íslensku nöfnin og hraefnið á Google Translate.“

Íris notar sælgætissendingarnar líka til að lifga upp á landafræðikunnáttu sona sinna.

„Við fórum til dæmis á Google Earth til að skoða húsin þeirra í Ameríku og Kanada og átta okkur á hversu langa vegalengd sælgætiskassarnir fóru til að komast heim til okkar. Heimurinn er orðinn svo lítill og aðgengilegur, og með heimilisfang í höndunum er hægt að sjá húsin í nærmynd og næstum veifa,“ segir Íris og hlær.

Hún er í þann mund að setja inn nýja færslu og óska eftir sælgætisbýttum fyrir jól.

„Það væri skemmtilegt að fá jólagöðgæti frá Norðurlöndunum eða Evrópu þar sem mestar líkur eru á að það næði til Íslands fyrir

hátiðina. Kannski karamelluhúðuð jólaepli eða sænskt piparkökunamma,“ segir Íris og lætur sig dreyma.

„Það er auðvitað engu líkt að eiga fullan kassa af dýrindis sælgæti frá öðrum heimshornum til að njóta á nammidegi og prófa eitthvað nýtt. Mér fannst spennandi að vita hvað vinkonum mínum vestra þótti um íslenska nammið. Sú ameríska fór með íslenska gottíð í vinnuna og það vakti mikla lukku, sérstaklega lakkrísinn, en Kananum þótti piparnammað heldur of sterkt. Sú bandaríska skrifaði til mín: „I really liked your rice balls,“ og ég skildi hvorki upp né niður, en þá var um að ræða uppáhalds nammið mitt sem eru Hrískúllur frá Freyju, þessar í grænu og gylltu pokunum.“

# Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjum frá Arctic Star, en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsuþótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kínverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til eru sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannlíkamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim, en það er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans.

## Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðuþótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum. Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafinu.



Magnús hefur góða reynslu af vörunum frá Arctic Star.



Magnús Friðbergsson, verkefnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnám, með liðverki og litíð getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun.“

Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert

áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann. Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki buist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á [arcticstar.is](http://arcticstar.is). Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsuþóðum og í Hagkaupum.



## Seltjarnarnesbær Laus störf

### Leikskóli Seltjarnarness

- Deildarstjóri, fullt starf.

### Grunnskóli Seltjarnarness

- Heimilisfræðikennsla, fullt starf.

Nánari upplýsingar um störf og skil umsókna má finna á Ráðningarvef Seltjarnarnesbæjar [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is) – **Störf í boði**

**Umsóknarfrestur er til 31. október næstkomandi.**

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



JAFNLÁUNAVOTTUN  
2019 - 2022



SELTJARNARNESBÆR

[seltjarnarnes.is](http://seltjarnarnes.is)



## Nordisk Råd søger direktør til sekretariat i København

Vi søger en erfaren leder med politisk fingerspidsførelse og visioner, som vil være med til at påvirke det officielle nordiske samarbejde i årene fremover. Nordisk Råd er det parlamentariske organ for det officielle nordiske samarbejde. Vi tilbyder et udviklende og meningsfyldt arbejde i et nordisk og internationalt miljø med kolleger fra hele Norden.

Frist 26. oktober 2020  
Læs mere på [norden.org](http://norden.org)

## Verkefnastjórar



Ríkiseignir óska eftir að ráða verkefnastjóra sem koma fram fyrir hönd Ríkiseigna sem upplýstir og kröfuharðir kaupendur að hönnun, eftirliti og framkvæmdum.

### Verkefnastjóri framkvæmda

#### Helstu viðfangsefni:

- Stjórnun verkefna og eftirlit með framvindu
- Þátttaka í undirbúningi verkefna og rýni verkefna á hönnunar- og útboðsstigi
- Kostnaðareftirlit, uppgjör og skilamöt
- Þátttaka í umbótaverkefnum innan Ríkiseigna

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk-, tækni-, eða byggingafræði þar sem meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun verklegra framkvæmda
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana
- Reynsla af uppgjöri verkefna
- Þekking á hönnunarferli og hönnunarrýni
- Frumkvæði, vandvirkni og ögun í vinnubrögðum
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

### Verkefnastjóri bygginga

#### Helstu viðfangsefni:

- Metur ástand fasteigna með tilliti til viðhaldsþarfar, endurbóta og breytinga
- Gerð kostnaðar- og framkvæmdaáætlana
- Stjórnun verkframkvæmda
- Undirbúningur verkefna og rýni verkefna á hönnunar- og útboðsstigi
- Gerð langtímaáætlana fasteigna
- Þátttaka í umbótaverkefnum innan Ríkiseigna

#### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk-, tækni-, eða byggingafræði þar sem meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkefnastjórnun verklegra framkvæmda
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana
- Þekking á hönnunarferli og reynsla af hönnunarrýni
- Frumkvæði, vandvirkni og ögun í vinnubrögðum
- Jákvætt viðmót og færni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf, þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Öllum umsóknum verður svarað að ráðningu lokinni. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

Ríkiseignir hafa umsjón með fasteignum, jörðum og auðlindum í eigu ríkisins í umboði fjármála- og efnahagsráðuneytis. Hlutverk Ríkiseigna er að tryggja örugga og hagkvæma umsjúlu þessara eigna.

Umsýsla fasteigna felst einkum í útleigu húsnæðis til stofnana ríkisins, viðhaldi fasteigna og daglegum rekstri þeirra. Umsýsla jarðeigna felst aðallega í útleigu og ábúð á ríkisjörðum, umsjón með leigusamningum og samskiptum við leigutaka og ábúendur. Að auki annast Ríkiseignir umsjúlu og skráningu auðlinda í eigu ríkisins.

Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknir gilda í 6 mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Nánari upplýsingar má finna á: [www.rikiseignir.is](http://www.rikiseignir.is)

# Við leitum að liðsauka

Alcoa Fjarðaál leitar að góðu fólki í framleiðsluteymi álversins á Reyðarfirði. Teymisfélagar skipta með sér hlutverkum og sjá um daglega framleiðslu Fjarðaáls á þrískiptum átta tíma vöktum.

## Hvers vegna að vinna með okkur?

- Við erum með vaktakerfi sem gefur góðar tekjur og góð frí.
- Akstur til og frá vinnu, mötuneyti, heilsugæsla, velferðarþjónusta o.fl.
- Við stöndum vörð um jafnrétti og gerðum með okkur sáttmála um góða vinnustaðarmenningu.
- Við trúum því að samhent teymi ólíkra einstaklinga skili bestum árangri.
- Við gerum strangar kröfur til okkar í umhverfis-, heilbrigðis- og öryggismálum.
- Tækifæri til starfsþróunar með þjálfun, fræðslu og fjölbreyttri starfsreynslu.
- Við búum í nálægð við náttúruna í fjölskylduvænu samfélagi á Austurlandi.

Ef þú hefur áhuga á að vinna með okkur í álverinu á Reyðarfirði þá hvetjum við þig til að kynna þér málið nánar. Frekari upplýsingar veitir mannauðsteymi Fjarðaáls í gegnum netfangið [starf@alcoa.com](mailto:starf@alcoa.com) eða í síma **470 7700**.

Hægt er að sækja um framleiðslustörf hjá Fjarðaáli á [www.alcoa.is](http://www.alcoa.is). Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri, tala íslensku, vera með gild ökuréttindi og hreint saka-vottorð. Umsóknir eru trúnaðarmál og er þeim öllum svarað.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störf.

Umsóknarfrestur er til og með **4. nóvember**.

Fjarðaál  
alcoa.is



## Sérfræðingur í vef- og markaðsmálum

Við leitum að öflugum og metnaðarfullum einstaklingi með brennandi áhuga á vef- og markaðsmálum til að sjá um vef okkar, samfélagsmiðla og margt annað sem tengist markaðsmálum. Í boði er spennandi og skemmtilegt starf hjá kraftmiklu fyrirtæki.

Hjá Sjóvá starfar sterkur og skemmtilegur hópur fólks sem kappkostar að veita viðskiptavinum afburðarþjónustu. Við erum efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvuginni og kannanir sýna að starfsánægja hjá okkur er með því mesta sem gerist hérlendis.

### Starfið felur m.a. í sér

- › umsjón með efni á sjova.is, í Umbraco vefumsjónarkerfinu
- › þróun á vef með tilliti til notendahegðunar
- › viðmótshönnun og vinnu í HTML og CSS og samskipti við vefstofur og hönnuði
- › þátttöku í mótun markaðsefnis og þróun á stafrænni þjónustu við viðskiptavinum
- › ritstýringu, svörum og mótun aðgerða á samfélagsmiðlum

### Við leitum að einstaklingi með:

- › reynslu af rekstri og uppsetningu efnis á vefsvæðum
- › áhuga á samskiptum, markaðssetningu og þjónustu
- › gott auga fyrir samspili vefhönnunar og notendaupplifunar
- › góða íslensku- og enskukunnáttu
- › áhuga og þekkingu á viðmótshönnun, leitarvélabestun og gerð markaðsefnis fyrir vef

Nánari upplýsingar veitir Jóhann Þórsson, forstöðumaður markaðsmála,

[johann.thorsson@sjova.is](mailto:johann.thorsson@sjova.is).

Umsóknarfrestur er til og með **25. október**.

Sótt er um á [sjova.is/starfsumsoknir](http://sjova.is/starfsumsoknir).



Efst tryggingafélaga í Ánægjuvuginni



Framúrskarandi fyrirtæki í flokki stærri fyrirtækja



Jafnlaunavottun forsætisráðuneytisins



**SJÓVÁ**



HAFNARFJARÐARKIRKJA

# SÓKNARPRESTUR Í HAFNARFIRÐI

Þjóðkirkjan – Biskupsstofa leitar að jákvæðum, framsýnum, og skipulögðum leiðtoga til þjónustu við Hafnarfjarðarprestakall. Viðkomandi þarf að hafa brennandi áhuga á málefnum þjóðkirkjunnar og vera tilbúinn til að leiða gróskumikið safnaðarstarf í Hafnarfjarðarprestakalli. Framúrskarandi samskiptahæfileikar og skilningur á mikilvægi góðrar þjónustu eru lykilatriði. Um er að ræða áhugavert og krefjandi starf í skemmtilegu umhverfi. Í Hafnarfjarðarprestakalli starfa alls 7 einstaklingar, sóknarprestur auk 6 annarra.

## Starfssvið:

- Mótar stefnu og framtíðarsýn kirkjunnar í samvinnu við sóknarnefnd og ber ábyrgð á að framfylgja henni.
- Frumkvæði að fjölbreyttu helgihaldi og annarri þjónustu kirkjunnar.
- Stuðlar að traustu samstarfi, samskiptum og upplýsingagjöf við sóknarnefnd.
- Byggir upp sterka liðsheild á meðal starfsfólks prestakallsins.
- Leitar tækifæra til að auka fjölbreytni í starfi sóknarinnar og skapa tengingar við nærsamfélagið.
- Þátttaka í að efla starf innan sóknarinnar svo sem barna- og unglingastarf, sálgæslu og aðra þjónustu fyrir nærsamfélagið.

## Menntunar- og hæfniskröfur:

- Embættispróf frá guðfræðideild Háskóla Íslands eða frá viðurkenndri guðfræðideild eða guðfræðiskóla. Biskup Íslands leitar umsagnar guðfræðideildar Háskóla Íslands um hið síðarnefnda.
- Önnur almenn skilyrði til ráðningar í prestsstarf skv. 38. gr. laga nr. 78/1997, sbr. lög nr. 153/2019.
- Reynsla af því að leiða hóp og skapa sterka liðsheild.
- Vilji til að þjóna og mætir fólki af skilningi og virðingu.
- Hæfileiki til að tjá sig í ræðu og riti á áhugaverðan og sannfærandi hátt.
- Áhugi á starfi og uppbyggingu Þjóðkirkjunnar.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar.
- Vilji til að mynda tengsl og vera virkur í hafnfirka samfélaginu.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi.
- Innsýn og áhugi á ólíkum samskiptamiðlum.

Umsóknarfrestur er til og með mánudagsins 9. nóvember. Nánari upplýsingar gefur sr. Þórhildur Ólafis í síma 694 8655, Magnús Gunnarsson, formaður sóknarnefndar, s. 665 8910 og Biskupsstofa, s. 528 4000 eða [mannaudur@biskup.is](mailto:mannaudur@biskup.is). Sækja ber rafrænt um starfið á vef kirkjunnar, [www.kirkjan.is](http://www.kirkjan.is), og leggja fram tilskilin fylgigögn á rafrænu formi ásamt öðrum þeim gögnum er umsækjandi kann að vilja leggja fram.



Í Hafnarfjarðarprestakalli, sem tilheyrir Kjalarnesprófastsdæmi, er fjölmenn sókn með um átta þúsund sóknarbörn. Í prestakallinu er ein kirkja, Hafnarfjarðarkirkja sem er eitt af megin kennileitum Hafnarfjarðar og á sér langa og viðburðarríka sögu innan samfélagsins. Kirkjan sjálf er afar vel staðsett í hjarta Hafnarfjarðar og er allur aðbúnaður og aðstaða til mikillar fyrirmyndar. Gróskumikið starf er unnið innan kirkjunnar og má þarf nefna barna- og unglingastarf sem hefur verið í miklum vexti undanfarin ár. Fjárhagsstaða kirkjunnar er sterk.



# VERKEFNASTJÓRI tækni- og skapandi greina

RAFMENTÓskar eftir að ráða verkefnastjóra tækni- og skapandi greina.

Verkefnastjórinn ber ábyrgð á framboði og þróun hljóðs-, myndar- og margmiðlunarnáms.

Hjá RAFMENTN starfa níu starfsmenn við fjölbreytt störf sem snúa að menntun og endurmenntun félagsmanna RSÍ og SART.

## Helstu verkefni

- Skipulagning og umsjón námskeiða
- Þróun og nýsköpun
- Mótun fræðslustefnu
- Samstarf við hagaðila
- Kynninga- og gæðamál
- Þróun raunfærnimats
- Handleiðsla og kennsla

## Hæfniskröfur

- Reynsla að verkefnastjórnun og teymisvinnu
- Tæknileg þekking á hljóði, mynd, margmiðlun ofl. kostur
- Skipulagshæfni, skapandi hugsun og frumkvæði
- Góð samskiptahæfni
- Þekking á sí- og endurmenntun
- Gott vald á íslensku og ensku í tali og ritun
- Reynsla úr skólakerfinu kostur

## Menntunarkröfur

- Tæknimenntun á háskólastigi kostur
- Óformlegt nám sem nýtist í starfi
- Kennsluréttindi kostur

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

Umsóknir skulu sendar til framkvæmdastjóra sem veitir nánari upplýsingar um starfið á netfangið [thor@rafmennt.is](mailto:thor@rafmennt.is).

Umsókn um starfið skal fylgja ítarleg ferilsskrá og kynningarbréf.

Umsóknarfrestur er til og með 25. október nk.

**RAFMENTN**

fræðslusetur rafiðnaðarins

Stórhöfða 27 • 110 Reykjavík • sími 540 0160 • [rafmennt.is](http://rafmennt.is)



## Framkvæmdastjóri Selasetur Íslands

Laus er staða framkvæmdarstjóra við Selasetur Íslands. Um er að ræða fullt starf í eitt ár með möguleika á fram-  
lengingu. Selasetur Íslands var stofnað árið 2005 og  
hlutverk þess er að standa fyrir rannsóknum á selum og  
náttúrutengdri ferðaþjónustu. Megin markmið setursins er  
að efla náttúrutengda ferðaþjónustu í Húnaþingi vestra,  
vinna að eflingu selaskoðunar á svæðinu og standa fyrir  
fjölbreyttum rannsóknum, fræðslu og upplýsingamiðlun  
um seli við Ísland. Starfsstöð framkvæmdastjóra er á  
Hvammstanga sem er fjölskylduvænt samfélag.

### Í starfinu felst:

- Stefnumótun og stjórnun Selaseturs Íslands
- Öflun rannsóknastyrkja og framkvæmd verkefna á fræðasviðum setursins
- Uppbyggingu náttúru- og menningartengdrar ferða-  
þjónustu á Norðurlandi vestra
- Móttaka gesta og miðlun þekkingar
- Rekstrar- og fjármálastjórnun setursins

### Við leitum að einstaklingi með:

- Meistarapróf á fræðasviði sem nýtist til uppbyggingar  
starfsemi Selaseturs Íslands en doktorsmenntun er  
æskileg
- Reynslu af stjórnun, rannsóknum og þróunarstarfi
- Leiðtogaþæfileika, ábyrgð, frumkvæði og hæfni í mann-  
legum samskiptum

Umsækjandi þarf að geta hafið störf **1. janúar 2021** og er  
krafið búsetu í Húnaþingi vestra. Umsóknir berist fyrir  
**1. nóvember 2020** ásamt afritum af prófskrá, feril-  
skrá og nöfnum tveggja meðmælenda. Umsóknir sendist  
til Guðmundar Jóhannessonar, [gummijo@simnet.is](mailto:gummijo@simnet.is)

## Director of the Icelandic Seal Center

The Icelandic Seal Center invites applications for the full  
time position of a director of the center. The Icelandic  
Seal Center was founded to foster pinniped research in  
Iceland, to promote sustainable tourism in the area, and  
to educate the general public about seals. The Center  
was originally established in 2005 in the interests of  
further reinforcement of sustainable tourism in Húnaþing  
vestra region. The Seal Center is located in the village  
of Hvammstangi, which is a family friendly community  
with excellent educational and healthcare facilities. The  
location offers great access to nature. See our websites:  
[www.selasetur.is](http://www.selasetur.is)

### The position entails:

- Goal setting and leadership of the institute
- Leadership in developing and implementing new  
research projects
- Involvement in the development of local nature-based  
and rural tourism related to seals
- Hosting and teaching student groups and visitors
- Financial and management leadership

### We are looking for a person with:

- Master degree in tourism studies or fields related to the  
research focus of the Seal Center is required, but Ph.D.  
is beneficial
- Experience in project management, research, teaching,  
and tourism development
- Leadership qualities, and who is responsible with good  
personal skills and able to manage diverse collabora-  
tions

The position starts January 1st 2021; application deadline  
is November 1st 2020.

Applications, including a CV, academic records, and two  
letters of recommendation should be sent to: Guðmundur  
Jóhannesson [gummijo@simnet.is](mailto:gummijo@simnet.is)



MOSFELLSBÆR

## Verkefnastjóri hjá Eignasjóði

### MOSFELLSBÆR AUGLÝSIR LAUST STARF VERKEFNISSTJÓRA HJÁ EIGNASJÓÐI MOSFELLSBÆJAR.

Eignasjóður sér um viðhald og nýframkvæmdir stofnana bæjarins og heyrir undir umhverfissviði  
Mosfellsbæjar. Verkefnisstjóri annast umsýslu fasteigna í eigu Mosfellsbæjar og ber ábyrgð á að  
framkvæmdir séu innan heimilda gildandi fjárhagsáætlunar. Verkefnastjóri veitir ráðgjöf vegna  
hönnunar, framkvæmda og búnaðarkaupa stofnana, hefur umsjón með útboðum og samningum auk  
eftirlits með verktökum. Verkefnastjóri heldur utan um og ber ábyrgð á skjölun og verkum sjónarkerfi  
Mosfellsbæjar (MainManager). Um fullt starf er að ræða.

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

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verkfræði-, tæknifræði- eða bygginga-  
fræðimenntun er skilyrði
- Reynsla á sviði mannvirkjagerðar er  
skilyrði
- Reynsla af verkefnastjórnun er skilyrði
- Þekking á samningagerð er skilyrði
- Reynsla og þekking á stjórnun verklegra  
framkvæmda er skilyrði
- Góð tölvukunnátta er skilyrði
- Góðir samskiptahæfileikar og hæfni til að  
tjá sig í rituðu og töluðu máli nauðsynleg
- Frumkvæði í starfi og faglegur metnaður

### Umsóknarfrestur er til og með 01. nóvember 2020.

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og kynningarbréfi sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir  
hæfni í starfi skulu berast á ráðningarvef Mosfellsbæjar ([www.mos.is/storf](http://www.mos.is/storf)). Nánari upplýsingar um starfið gefa Jóhanna B.  
Hansen framkvæmdastjóri umhverfissviðs eða Óskar Gísli Sveinsson deildarstjóri nýframkvæmda í síma 525-6700. Um  
framfarstarfar er að ræða. Öllum umsóknum verður svarað. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands ísl. sveitarfélaga og  
viðkomandi stéttarfélags. Ráðið er í öll störf óháð kyni.

Þverholt 2 | Mosfellsbær 270 | Sími 525 6700 | [mos.is](http://mos.is)





## Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga Lausar stöður til umsóknar!

### Forstöðumaður Smiðjunnar

**Menntun** Proskapjálfa- eða iðjubjálfa menntun ellegar sambærileg menntun og reynsla er nýttist í starfi forstöðu vinnustaðar með fólki með skerta starfsgetu

### Náms- og starfsráðgjafi

**Menntun** Starfsréttindi náms- og starfsráðgjafa

**Umsækjendur ofantalinna starfa hafi m.a. til að bera:** góða samvinnu- og samskiptahæfileika, jákvæðni og frumkvæði, geti unnið sjálfstætt sem og í þverfaglegu samstarfi.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélaga.

Skriflegar umsóknir um störfin er tilgreini menntun, starfsferil og umsagnaraðila, ásamt prófskrirteini og sakavottorði berist undirrituðum sem jafnframt veitir frekari upplýsingar.

**Umsóknarfrestur er til 2. nóvember 2020**

**Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður**  
Klettsbúð 4, 360 Snæfellsbær  
[www.fssf.is](http://www.fssf.is); [sveinn@fssf.is](mailto:sveinn@fssf.is)



## Sérfræðingur í rannsóknateymi

Sérfræðingur óskast í fullt starf hjá Rannís. Starfið felur í sér umsjón með tveimur fagraðum Rannsóknasjóðs; raunvísinda og stærðfræði og verkfræði og tæknivísinda, umsjón með öðrum innlendum sjóðum og alþjóðlegum verkefnum á þessum fagsviðum.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

- Meistarapróf á sviði verkfræði eða raunvísinda er áskilið en doktorspróf er kostur
- Reynsla af rannsóknum ásamt þekkingu á rannsóknahverfi er skilyrði
- Mjög góð kunnátta í íslensku og ensku bæði tal- og ritmáli
- Góð kunnátta í Norðurlandamáli er kostur
- Mjög góð færni í töflureikni er skilyrði ásamt færni í helstu Office forritum eða sambærilegu
- Mjög góð hæfni í greiningu og lausn vandamála er skilyrði
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð ásamt góðri samskiptafærni áskilinn
- Metnaður til að ná árangri í starfi með því að sýna vönduð vinnubrögð, frumkvæði og veita góða þjónustu

**Upplýsingar um starfið** veitir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri rannsókn- og nýsköpunarsviðs, í síma 515 5830 eða netfanginu [agust.hjortur.ingthorsson@rannis.is](mailto:agust.hjortur.ingthorsson@rannis.is).

**Umsóknarfrestur er til og með 28. október 2020.**

Sækja skal um á vefsíðu Rannís, á [www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/](http://www.rannis.is/starfsemi/laus-storf/). Þar er einnig að finna nánari upplýsingar um starfið. Umsækjendur eru beðnir um að kynna sér sérstaklega starfsemi Rannsóknasjóðs, sjá handbók sjóðsins fyrir 2021 á [www.rannis.is/media/althjodasvid/RSJ-Handbok-2021.pdf](http://www.rannis.is/media/althjodasvid/RSJ-Handbok-2021.pdf).

Rannís er líflæg vinnustaður með um 50 sérfræðingum sem starfa eftir gildum stofnunarinnar: Áhrif, fagmennska og samstarf. Hlutverk Rannís er að treysta stöðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu og styðja þekkingarsamfélagið með rekstri samkeppnissjóða, aðstoð og kynningu á alþjóðlegum sóknarfærum og samstarfsmöguleikum. Rannís greinir og kynnir áhrif rannsókna, menntunar og menningar á þjóðarhag og þjónustar undirbúning vísinda- og tæknistefnu.



**rannís**

Borgartúni 30, 105 Reykjavík,  
sími 515 5800, [rannis@rannis.is](mailto:rannis@rannis.is)  
[www.rannis.is](http://www.rannis.is)



**ÖSSUR**  
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

## Forstöðumaður upplýsingatæknisviðs VP of IT and GPMO

Við leitum að öflugum og framsæknum stjórnanda til að leiða upplýsingatæknisvið Össurar.

Um er að ræða krefjandi starf sem felur í sér þróun og þjónustu tækniumhverfis, upplýsingakerfa og stafrænna lausna Össurar á alþjóðavísu.

Össur er á stafrænni vegferð og þurfum við einstakling sem getur tengt saman viðskipti og tæknilausnir. Við leggjum áherslu á þverfaglega teymisvinnu, fagleg vinnubrögð og gott starfsumhverfi.

### STARFSSVIÐ

- Stýrir upplýsingatæknisviði og alþjóðlegri verkefnastofu.
- Þróar og leiðir stefnu upplýsingatæknisviðs í samvinnu við framkvæmdastjórn.
- Ber ábyrgð á þróun og rekstri tölvukerfa og stafrænna lausna.
- Leiðir öflugan hóp starfsmanna og drífur áfram verkefni.
- Áhættustýring og öryggismál.

### HÆFNISKRÖFUR

- Háskólagráða á meistarastigi sem nýttist í starfi.
- Yfirgripsmikil og farsæl stjórnunarreynsla, leiðtogaþæfni og drifkraftur.
- Vítæk þekking og reynsla af uppbyggingu innviða og kerfa í tækniumhverfi.
- Haldbær reynsla í stýringu verkefna og breytingastjórnun.
- Mjög góð enskukunnátta.
- Framúrskarandi hæfni í samskiptum og samvinnu.

Umsóknarfrestur er til og með 26. október 2020.

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

Sótt er um starfið á vef Össurar, [ossur.is/maunaudur](http://ossur.is/maunaudur).

Athugið að velja viðeigandi starf.

For English version please see the above webpage.

Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.



Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja. Hjá félaginu starfa um 3.500 manns í 26 löndum. Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.



[WWW.OSSUR.IS](http://WWW.OSSUR.IS)

# Arctic Fish leitar að rafvirkja til vinnu í seiðaeldisstöð fyrirtækisins í Norðurbotni við Tálknafjörð

Markmið Arctic Fish er að áfram haldi uppbygging á arðsamri og sjálfbærri eldisstarfsemi. Starfsemin verði í takt við umhverfiskröfur og sjálfbærni og í sátt við nánasta umhverfi fyrirtækisins. Leiðandi stef í árangri Arctic Fish er mannauður fyrirtækisins og sátt við náttúruna, sem styður samfélagslega ábyrgð rekstursins. Við erum staðsett á Vestfjörðum.

Við leitum að hæfileikaríkum einstaklingi sem er tilbúinn að vera þátttakandi í framtíðar þróun starfsemi Arctic Fish á Vestfjörðum. Seiðaeldisstöð fyrirtækisins í Norðurbotni er byggð með ítrustu kröfur í huga og er með þeim fullkomnu sem þekkjast í heiminum í dag. Seiðaeldisstöðin framleiðir seiði fyrir áframeldi fyrirtækisins sem stundað er í fjörðum á Vestfjörðum í sjókvíum.

Stöðin er mjög tæknilega fullkomin þar sem notast er við tölvustýrðar stýringar til að stjórna öllu ferli frá hrognum til seiða sem tilbúin eru í sjóeldi.

## STARFLÝSING

- Greining og viðhald á rafrænum vandamálum
- Uppsetning á tengingum á rafmagni, stýringum og öðrum búnaði
- Viðhald og stjórnun á forritanlegum sjálfstýringskerfum (PLC)
- Framkvæma prófanir á rafölum og rafkerfum
- Skráningar á eftirlits- og viðhaldskerfum
- Almennt viðhald á rafbúnaði

## ÆSKILEGT HÆFI UMSÆKJANDA

- Réttindi rafirkja
- Verkfræðingur
- Verkefnastjórnun
- Tölvunarfræðingur
- Annað sambærilegt

## LYKIL ÞÆTTIR SEM SKIPTA MÁLI:

- Góð athyglisgáfa
- Hæfileiki til að takast á við vandamál og leysa þau
- Skilningur á virkni vél- og hugbúnaðar til að tryggja örugga starfsemi
- Grundvallar þekking og kunnátta á tölvubúnaði, SCADA og PLC
- Falla vel að teymisvinnu

Frekari upplýsingar veitir Sigurvin Hreiðarsson í síma 891 8520

Við hvetjum konur sérstaklega til að sækja um. Umsóknir skal senda rafrænt á Kristínu Hálfðánsdóttur hjá Arctic Fish ehf á kh@arcticfish.is. Umsókn skal innihalda starfsferilskrá auk kynningarbréfs. **Umsóknarfrestur er til og með 1. nóvember n.k.**



info@arcticfish.is || www.arcticfish.is

# LAUS STÖRF HJÁ HAFNARFJARÐARBÆ

## Fjölskyldu- og barnamálasvið

- Persónulegur ráðgjafi - tímavinna
- Starfsmaður í tilsjón

## Grunnskólar

- Deildarstjóri tómsundamiðstöðvar - Engidalsskóli
- Dönskukennari 60% - Skarðshlíðarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Lækjarskóli
- Skóla- og frístundaliði - Öldutúnsskóli
- Textílkennari 80% (afleysing) - Setbergsskóli

## Leikskólar

- Leikskólakennari - Álfasteinn
- Leikskólakennari - Bjarkalundur
- Leikskólakennari - Hlíðarendi
- Leikskólakennari - Hördúvellir
- Leikskólakennari - Skarðshlíðarleikskóli
- Leikskólakennari - Stekkjarás
- Leikskólakennari - Tjarnarás
- Sérkennslustjóri - Tjarnarás
- Proskapjálfi - Skarðshlíðarleikskóli

## Stjórnsýslusvið

- Mannauðsráðgjafi

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

Nánar á [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)



HAFNARFJÖRÐUR

585 5500 [hafnarfjordur.is](http://hafnarfjordur.is)

# Verkefnastjóri vefmála

BL leitar að öflugum starfskrafti til að leiða vefþróun og stafræna markaðssetningu félagsins ásamt því að taka þátt í fjölbreyttum verkefnum á markaðssviði. Við viljum ráða metnaðarfulla manneskju með framúrskarandi samskiptahæfni.

## HLUTVERK OG HELSTU VERKEFNI:

- Mótun og framkvæmd stafrænnar markaðssetningar
- Þróun stafrænnar þjónustu við viðskiptavini
- Umsjón með efni á vefsíðum félagsins
- Leitarvélabestun, gagnagreining og mælingar á notendaupplifun
- Skipulagning og markaðssetning á viðburðum
- Samskipti við erlenda birgja um vef- og markaðsmál

## HÆFNI OG MENNTUN:

- Reynsla af vefumsjón og verkefnastjórnun
- Reynsla af stafrænni markaðssetningu
- Gott vald á íslensku og ensku ásamt hæfni til að skrifa texta
- Frumkvæði og geta til að vinna sjálfstætt
- Reynsla af notkun Google Ads, Google Analytics og Facebook Business Manager
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af mótun og framkvæmd markaðsherferða
- Grunnþekking á HTML (5), CSS og Javascript er kostur
- Þekking á myndvinnslu, t.d. Photoshop, Indesign eða Illustrator er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 26. okt.

Nánari upplýsingar veitir Sigurjón Andrússon framkvæmdastjóri markaðssviðs: [sigurjon@bl.is](mailto:sigurjon@bl.is)

Sótt er um starfið á [www.bl.is/atvinna](http://www.bl.is/atvinna).

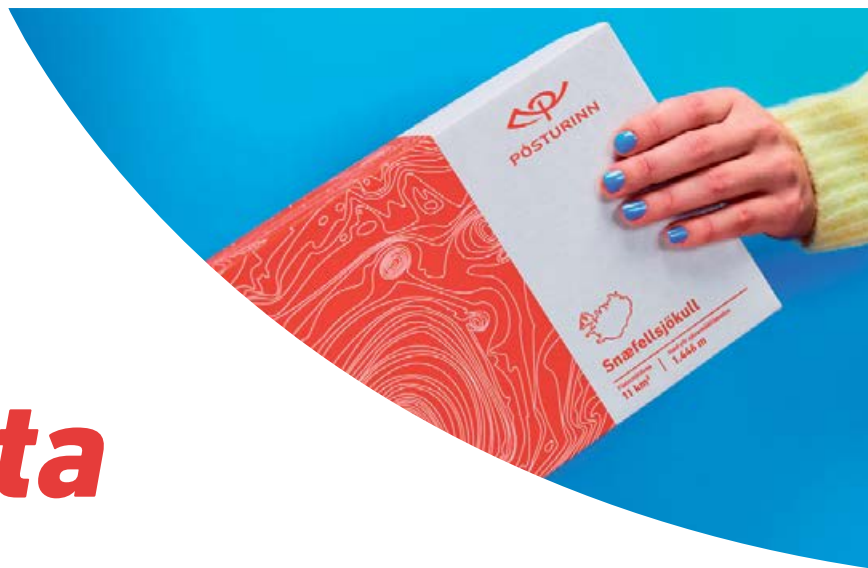


BL er stærsta bílaumboð landsins með umboð fyrir ellefu bílategundir. Hjá félaginu starfar samhentur hópur fólks sem veitir afburða þjónustu til viðskiptavina. Samkvæmt VR könnun er starfsánægja hjá BL með því hæsta sem gerist hér á landi.

BL ehf  
Sævarhófa 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



# Pakkaðu mér saman hvað þetta er spennandi!



Við leitum að kraftmiklum einstaklingum í spennandi störf. Hjá okkur starfar lausnamiðað keppnisfólk sem tekur fagnandi á móti síbreytilegum áskorunum um öflugar og hraðar dreifingarlausnir sem standast kröfur viðskiptavinarins.

## Markþjálfari í mannauðsteymi

Markþjálfari tekur þátt í að móta og byggja upp markþjálfunarkerfi Póstsins. Hann sér um framkvæmd markþjálfunarsamtala og vinnur með mannauðsteyminu að persónulegri leiðtogaþjálfun stjórnenda í samræmi við þarfir hvers og eins. Markþjálfari sinnir alhliða mannauðsþjónustu þvert á öll svið félagsins í samræmi við mannauðsstefnu ásamt því að koma að mótun fyrirtækjamenningar Póstsins þar sem einkunnarorðin eru: Engin meðvirkni – Frumkvæði og ábyrgð – Hvatning og gleði.

*Umsóknarfrestur er til og með 25. október 2020.*

*Nánari upplýsingar um starfið er hægt að finna á [posturinn.is/atvinna](http://posturinn.is/atvinna) og hjá Sigríði Indriðadóttur, mannauðsstjóra í netfanginu [sigriduri@postur.is](mailto:sigriduri@postur.is).*

## Sö luráðgjafi með áhuga á netverslun og veflausnum

Söluteymi Póstsins leitar að öflugum sö luráðgjafa sem hefur brennandi áhuga á netverslun og veflausnum. Við leitum að aðila sem á auðvelt með að sýna frumkvæði, hefur ríka þjónustulund og jákvætt viðmót. Helstu verkefni felast í sölu og ráðgjöf til viðskiptavina Póstsins, samninga- og tilboðsgerð, greiningu á þörfum viðskiptavina og frumkvæði í öflun nýrra viðskiptasambanda.

*Umsóknarfrestur er til og með 20. október 2020.*

*Nánari upplýsingar um starfið er hægt að finna á [posturinn.is/atvinna](http://posturinn.is/atvinna) og hjá Elvari Bjarka Helgasyni, forstöðumanni sö ludeildar í netfanginu [elvarh@postur.is](mailto:elvarh@postur.is).*

## Gæða- og upplýsingaöryggisstjóri

Gæða- og upplýsingaöryggisstjóri ber ábyrgð á gæðastefnu og rekstri gæðastjórnunarkerfis ásamt því að sjá um viðhald og þróun upplýsingaöryggiskerfis. Hann sér um rekstur og uppfærslu gæðahandbókar, ber ábyrgð á innri og ytri úttekstum og sér um fræðslu til starfsfólks.

*Umsóknarfrestur er til og með 23. október 2020.*

*Nánari upplýsingar um starfið er hægt að finna á [posturinn.is/atvinna](http://posturinn.is/atvinna) og hjá Héðni Gunnarssyni, forstöðumanni umbóta og þróunar í netfanginu [hedinng@postur.is](mailto:hedinng@postur.is).*

## Þjónustufulltrúi á Akureyri

Pósturinn leitar að kraftmiklum og jákvæðum einstaklingi til starfa sem þjónustufulltrúi hjá Þjónustuveri Póstsins. Þjónustufulltrúi tekur á móti símtölum og sinnir netsamtali ásamt því að veita almennar upplýsingar og ráðgjöf. Hann meðhöndlar ábendingar frá viðskiptavinum og sinnir öðrum tilfallandi verkefnum.

*Umsóknarfrestur er til og með 20. október 2020.*

*Nánari upplýsingar um starfið er hægt að finna á [posturinn.is/atvinna](http://posturinn.is/atvinna) og hjá Lilju Gísladóttur, þjónustustjóra í netfanginu [liljag@postur.is](mailto:liljag@postur.is).*

Sótt er um öll störfin á vefsíðu Póstsins, [posturinn.is/atvinna](http://posturinn.is/atvinna) og þar eru einnig nánari upplýsingar. Umsóknum skulu fylgja ferilskrá og kynningarbréf með rökstuðningi fyrir hæfni í starfið.

*Pósturinn er með Jafnlaunavottun og samfélagsleg ábyrgð skiptir okkur miklu máli.*





## Barnaverndarstofa Sérfræðingur á ráðgjafar- og fræðsluvið

Barnaverndarstofa hefur í aldarfjórðung verið leiðandi í þjónustu við börn, þróun vandaðra vinnubragða og innleiðingu gagnreyndra aðferða. Stofnunin leitar nú að öflugum sérfræðingi á ráðgjafar- og fræðsluvið. Ráðgjafar- og fræðsluvið stýrir og skipuleggur ráðgjöf og fræðslu fyrir barnaverndarnefndir og starfsmenn þeirra, veitir samstarfsaðilum og almennungi leiðbeiningar um barnavernd og stýrir fræðslu, þróun og innleiðingu aðferða við vinnslu barnaverndarmála. Sérfræðingurinn heyrir undir sviðsstjóra ráðgjafar- og fræðsluviðs Barnaverndarstofu. Um fullt starf á starfsstöð í Borgartúni 21, 105 Reykjavík er að ræða.

### Helstu verkefni og ábyrgð:

- Ráðgjöf og samskipti vegna barnaverndarmála.
- Innleiðing gagnreyndra aðferða á sviði barnaverndar.
- Þróun og framkvæmd fræðslu fyrir starfsfólk barnaverndarnefnda.
- Skipulag málþinga og ráðstefna á vegum Barnaverndarstofu.
- Umsjón með leyfisveitingum vegna heimila og annarra úrræða á ábyrgð sveitarfélaga.

### Menntunar- og hæfniskröfur:

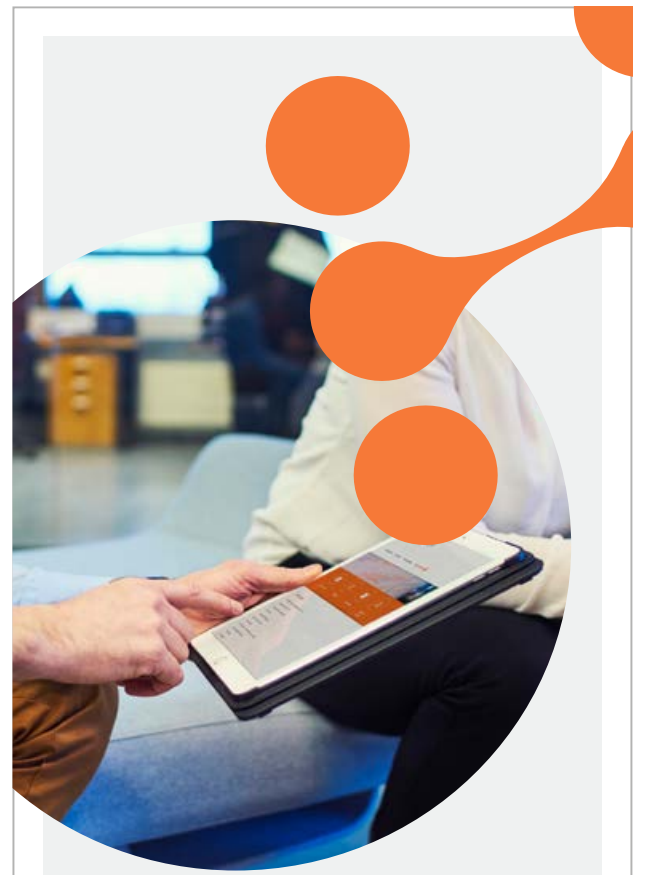
- Krafa um meistaraþróf eða sambærilegt próf af heilbrigðis- eða félagssviði.
- Krafa um þekkingu á starfi barnaverndar, reynsla af barnaverndarstarfi æskileg.
- Krafa um þekkingu og áhuga á gagnreyndum aðferðum í þjónustu við börn og fjölskyldur.
- Krafa um góða íslenskukunnáttu í rituðu og töluðu máli.
- Krafa um góða enskukunnáttu í rituðu og töluðu máli og æskileg kunnáttu í einu Norðurlandamáli.

### Persónulegir eiginleikar:


- Mikilvægt er að búa yfir hæfni til að vinna sjálfstætt, skipulega og lausnamiðað.
- Mikilvægt að búa yfir góðri samstarfshæfni, sveigjanleika og jákvæðu viðhorfi.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Við úrvinnslu umsókna um störfin gildir mat Barnaverndarstofu á hæfni og eiginleikum umsækjenda. Vakin er athygli á að Barnaverndarstofa aftar sjálf fullra sakavottorða úr Sakaskrá ríkisins áður en endanlega er gengið frá ráðningu í starf. Launakjör eru samkvæmt gildandi kjarasamningi sem fjármála- og efnahagsráðherra og viðkomandi stéttarfélag hafa gert. Barnaverndarstofa hvetur alla til að sækja um, óháð kyni. Tekið er mið af jafnréttisáætlun Barnaverndarstofu við ráðningu á stofuna.

**Umsóknarfrestur er til og með 2. nóvember nk.** Nánari upplýsingar eru veittar hjá Páli Ólafssyni, sviðsstjóra ráðgjafar- og fræðsluviðs Barnaverndarstofu, í síma 530 2600 eða [pallo@bvs.is](mailto:pallo@bvs.is). Umsóknir skulu berast til Barnaverndarstofu, Borgartúni 21, 105 Reykjavík eða á netfangið [bvs@bvs.is](mailto:bvs@bvs.is). Með umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hvernig viðkomandi uppfyllir þær hæfniskröfur sem gerðar eru. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Allar umsóknir gilda í sex mánuði frá birtingu ef starf losnar að nýju innan þess tíma.



Sterk tengsl  
í íslensku atvinnulífi

 **HAGVANGUR**  
hagvangur.is

**job**  
Finnum draumastarfið saman



Erum við að leita **að þér?**



Óska eftir hárgreiðslumeistara eða sveini í hlutastarf á Hárgreiðslustofu á Hjúkrunarheimili.

Upplýsingar í síma 824 4421 eða lauf25@internet.is

Hraunhús ehf · múrverktakar

## Pípulagninga- og húsasmíðameistarar

Fullt starf / hlutastarf

Iðnaðarmenn

Hraunhús leitar að reynsluboltum 53 ára og eldri sem kunna til verka og til eftirlits.

Sjá nánar á Job

job  
Fínum draumastarfið saman

**HEGAS ehf.**  
...allt fyrir tréiðnaðinn  
Smíðuvegur 1, 200 Kópavogur. Sími: 567-0010. Fax: 567-0032. www.hegas.is - hegas@hegas.is

### HEGAS ehf. óskar eftir að ráða lagerstjóra:

- Lagerstjórn.
- Umsjón og tiltekt pantana.
- Litablöndun á lakki.
- Vörumóttaka.
- Losun gáma.
- Lyftarapróf.
- Jákvæðni og stundvísi.
- Þekking á innréttingum og húsgögnum er kostur.

Við leitum að hressum, samviskusömum og traustum starfsmanni í áhugavert og krefjandi framtíðarstarf hjá framsæknu og traustu fyrirtæki. www.hegas.is Íslenskukunnátta nauðsynleg.

Umsækjendur vinsamlegast sendið umsóknir fyrir 30. október 2020 á netfang: hegas@hegas.is

## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is  
mjoll@fastradningar.is

**FAST**  
Ráðningar

www.fastradningar.is

# Viltu verða hluti af öflugum hópi Skattsins?

Þann 1. janúar 2020 sameinuðust embætti tollstjóra og embætti ríkisskattstjóra í eina öfluga og leiðandi upplýsinga- og þjónustustofnun á sviði skatta- og tollamála sem ber heitið Skatturinn.

Skatturinn leitar nú að öflugum liðsauka til starfa á starfsstöð Skattsins á Laugavegi 166 og til að slást í hóp frábærra starfsmanna sem þar sinna fjölbreyttum störfum á hinum ýmsu sviðum.

## Sérfræðingar í skatteftirliti á eftirlitssviði

Helstu verkefni felast í endurákvörðun opinberra gjalda hjá lögaðilum og einstaklingum þegar til skoðunar hafa verið möguleg skattundanskot og vantaldir skattstofnar. Starfshlutfall er 100%.

### Menntunar- og hæfnikröfur

- Viðeigandi háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. á sviði viðskiptafræði, lögfræði eða hagfræði (lágmarksmenntun er bakkalár gráða en meistaraþráða er æskileg).
- Þekking á reikningsskilum, málsmeðferðarreglum og almennri skattfræðingum æskileg.
- Gott vald á íslensku í töluðu og rituðu máli er skilyrði, önnur tungumálakunnátta er kostur.
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Frumkvæði, og metnaður.
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum.
- Jákvæðni og rík þjónustulund.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Stefán Skjaldarson í síma 442-1000 eða í tölvupósti á stefan.skjaldarson@skatturinn.is

## Sérfræðingar á álagningarsviði

Um fjölbreytt verkefni er að ræða er tengjast m.a. upplýsingagjöf um bæði virðisaukaskatt og tekjuskatt lögaðila, ásamt öðrum sköttum og gjöldum, yfirferð skattframtala og skýrsla, afgreiðslu erinda, endurákvörðun og endurskoðunarverkefnum, auk úrvinnslu ýmissa gagna sem tengjast starfsemi Skattsins. Starfshlutfall er 100%.

### Menntunar- og hæfnikröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi (lágmarksmenntun er bakkalár gráða).
- Þekking á reikningsskilum, málsmeðferðarreglum og almennri skattfræðingum æskileg.
- Gott vald á íslensku í töluðu og rituðu máli er skilyrði, önnur tungumálakunnátta er kostur.
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Frumkvæði og metnaður.
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum.
- Jákvæðni og rík þjónustulund.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Elín Alma Arthursdóttir í síma 442-1000 eða í tölvupósti á elin.arthursdottir@skatturinn.is

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

Umsóknarfrestur er til og með 27. október 2020 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

 Skatturinn



442 1000

Upplýsingaver opið:  
Mán.-fím. 9:00-15:30  
Fös. 9:00-14:00



## Langanesbyggð leitar eftir skrifstofustjóra

### Skrifstofustjóri

Langanesbyggð er öflugt og vaxandi sveitarfélag með spennandi framtíðarmöguleika. Á Þórshöfn búa um 400 manns í fjölskylduvænu umhverfi. Skólinn var endurnýjaður árið 2016 og er öll aðstaða og aðbúnaður til fyrirmyndar. Nýr leikskóli var tekinn í notkun haustið 2019. Gott íbúðarhúsnæði er til staðar og öll almenn þjónusta er á Þórshöfn. Á staðnum er gott íþróttahús og innisundlaug og stendur Ungmennafélag Langaness fyrir öflugum íþróttastarfi. Í þorpinu er mikið og fjölbreytt félagslíf. Samgöngur eru góðar, m.a. flug fimm daga vikunnar til Reykjavíkur um Akureyri. Í næsta nágrenni eru margar helstu náttúruperlur landsins og ótal spennandi útivistarmöguleikar, s.s. fallegar gönguleiðir og stang- og skotveiði.

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



Skrifstofustjóri er yfirmaður skrifstofu Langanesbyggðar og heyrir beint undir sveitarstjóra og er staðgengill hans. Hann hefur faglega forystu og verkstjórn á daglegum verkefnum skrifstofunnar. Hann hefur umsjón með stjórnslu, fjármálum og starfsmannahaldi sveitarfélagsins og stofnana þess í umboði sveitarstjóra.

#### Helstu verkefni eru:

- Fagleg forysta og verkstjórn á daglegum verkefnum skrifstofunnar.
- Umsjón með stjórnslu sveitarfélagsins í umboði sveitarstjóra.
- Undirbúningur og frágangur funda sveitarstjórnar, nefnda og ráða
- Eftirlit með framkvæmd samninga, laga og reglugerða sem gilda hverju sinni og heyra undir sveitarfélagið.
- Tekur þátt í faglegri framkvæmd verkefna á grunni sérfræðipækkingar sinnar.
- Umsjón með heimasíðu sveitarfélagsins og birtingu fundargerða
- Yfirumsjón og ábyrgð með leyfisveitingum, uppfærslum á samþykktum, reglum og gjaldskrá.

#### Menntun:

- Á sviði viðskipta, stjórnslu eða lögræði.

#### Reynsla:

- Úr stjórnslu og rekstri.
- Af stefnumótun og verkefnastjórnun æskileg.
- Á skjalastjórnunar- og bókhaldskerfum æskileg.
- Á sviði kjaramála, stjórnunar, og samningagerðar æskileg.

#### Hæfni:

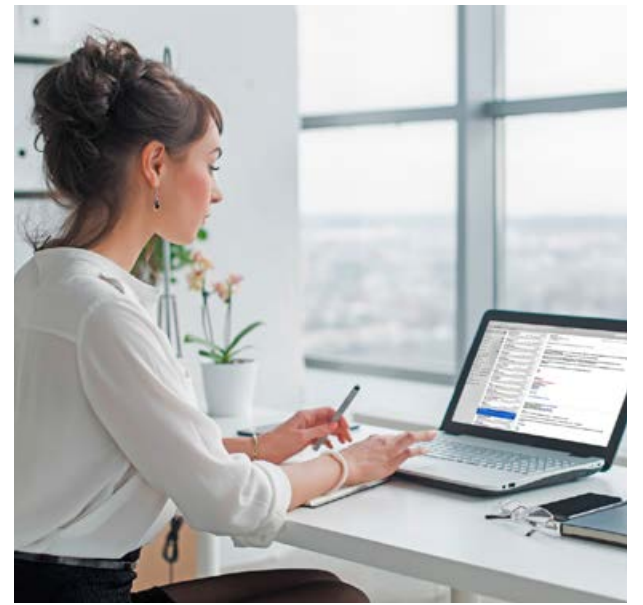
- Í samskiptum.
- Frumkvæði og lausnamiðuð vinnubrögð.
- Greiningarhæfni ásamt hæfni í úrvinnslu og framsetningu talnalegra upplýsinga.
- Gott vald á íslensku og enskukunnátta.

#### Nánari upplýsingar veitir:

Jónas Egilsson, sveitarstjóri - [jonas@langanesbyggd.is](mailto:jonas@langanesbyggd.is)

Umsóknarfrestur er til og með 6. nóvember 2020 en æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Umsókn um starfið skal fylgja starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni viðkomandi í starfið.



## Við ráðum

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

#### Stjórnendaleit

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

#### Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og 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 frumkvæði að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilsskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

**ráðum**  
ráðningarstofa

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

# RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Hafðu samband við okkur og sjáðu hvað við getum gert fyrir þig.



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 viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

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

intellecta



Sveitarfélagið  
**ÁRBORG**

## AUGLÝSING UM FORVAL

Sveitarfélagið Árborg lýsir eftir áhugasömum aðilum til þess að taka þátt í forvali um lokað alútbóð vegna hönnunar og byggingar annars áfanga Stekkjaskóla á Selfossi.

Í forvalinu verður hæfni væntanlegra bjóðenda metin og þeim sem standast hæfniskröfur var verður boðið að taka þátt í lokuðu alútbóði. Á grundvelli þess lokaða alútbóðs verður gerður verksamningur við þann aðila sem býður lægsta verð í verkefnið.

### Hæfniskröfur og vægi matsþátta forvalsins:

Tæknileg og fagleg geta til þess að standast þau tímamörk sem sett eru. **Vægi: 65%**  
- Væntanlegur bjóðandi skilar inn tímaáætlun og lýsingu á því hvernig hann mætir tímamörkum.

Tímaáætlunin skal bundin eftirfarandi verkhlutaskilum:

- skil á aðaluppdráttum og umsókn um byggingarleyfi,
  - uppsteypa sökkla og botnplötu lokið,
  - afhending byggingareininga á byggingarstað,
  - húsnæði er fókheld, e) húsnæði er tilbúið til notkunar.
- Væntanlegur bjóðandi leggur fram yfirlýsingu frá fjármála- stofnun um að sett verði sérstök trygging fyrir verkiskilum.  
- Auk þessa skal væntanlegur bjóðandi leggja fram almennar upplýsingar um hæfi bjóðanda sbr. ákvæði laga nr. 120/2016 um opinber innkaup með síðari breytingum.

Tæknileg og fagleg geta til þess að skila þeim gæðum sem óskað er eftir. **Vægi: 35%**

- Bjóðandi skilar inn gæðalýsingu á meginhlutum mannvirkis. Af þessum 35% fást 20% með því að bjóða vistvottaðar byggingareiningar og/eða vistvottun á framkvæmd (Svansvottun, BREEM vottun o.s.frv.)

### Um verkið:

Verkið verður unnið í alverktöku og inniheldur eftirfarandi verkhluta:

1. Fullnaðarhönnun á skólabyggingu og gerð allra aðal- og séruppdrátta fyrir hana.

Verktaki annast umsókn um byggingarleyfi.

Verkkaupi mun ráða sjálfstæða hönnunar- og byggingarstjóra sem munu sjá um lögboðið eftirlit með hönnun og framkvæmd.

2. Bygging skólabyggingarinnar.

Um er að ræða u.þ.b. 900 fermetra hús á einni hæð sem standa skal á nýrri lóð í Björkstykki á Selfossi.

### Verklök eru 30. júlí 2021.

Skilyrði þátttöku eru nánar útskýrð í forvalsgögnum.

Forvalsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með **miðvikudeginum 21. október 2020**. Þeir sem hyggjast taka þátt í forvalinu skulu hafa samband við Eirík Stein Búason hjá Verkis hf. á Selfossi með tölvupósti í netfangið verkis.selfoss@verkis.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang sitt og fá forvalsgögnin í kjölfarið sendi í tölvupósti.

Gögnum þátttakenda skal skila með tölvupósti til Verkis hf., verkis.selfoss@verkis.is fyrir kl. 11.00 miðvikudaginn **4. nóvember 2020**. Niðurstöður úr hæfnismati verða kynntar í þeirri sömu viku.

**Mannvirki- og umhverfissvið Árborgar**

## ÓSKAST TIL LEIGU

### ÁTVR – Leiguhúsnæði óskast fyrir Vínbúð

Ríkiskaup f.h. Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins óska eftir að taka á leigu um 450-550 m<sup>2</sup> húsnæði fyrir Vínbúð í Reykjavík.

Svæðið afmarkast í grófum dráttum af Kringlumýrarbraut, Skipholti, Barónstíg og Sæbraut. Húsnæðið mun skiptast að u.þ.b. 2/3 hlutum í verslunarsvæði og 1/3 hluta í lager og starfsmannaaðstöðu.

### Húsnæðið þarf að fullnægja eftirfarandi kröfum:

1. Vera á skilgreindu verslunarsvæði.
2. Liggja vel við almenningsamgöngum
3. Umferð að og frá húsnæðinu sé greið.
4. Húsnæðið skal vera á jarðhæð.
5. Aðkoma að húsnæðinu fyrir flutningabíla og/eða lyftara með vörur skal vera góð bjóða upp á að vöruhúð opnast beint út á bak- eða hliðarsvæði.
6. Góð aðkoma sé að húsnæðinu fyrir viðskiptavinum og næg bílastæði (allt að 30 stæði sem nýst geta Vínbúðinni).
7. Lögð er áhersla á gott aðgengi af bílaplani fyrir hreyfihamlaða og jafnframt þurfa að vera bílastæði fyrir starfsfólk.
8. Verslunarrýmið sé sem næst réttthyrnt og mega súlur, veggir eða annað ekki hamla yfirsýn um verslunarhluta húsnæðisins.
9. Húsnæðið verður að fullnægja öllum kröfum sem opinberar eftirlitsstofnanir og umsagnaraðilar gera til slíks og vera samþykkt af þeim.

Leigutími húsnæðisins er 8-10 ár.

Húsnæðið skal afhenda samkvæmt samkomulagi og ræðst afhendingartími nánar af ástandi þess við afhendingu.

Leigutíðingum skal skila rafrænt í rafræna útbóðskerfin TendSign eigi síðar en **kl. 12:00, mánudaginn 2. nóvember 2020**.

Ekki verður tekið við tilboðum eftir að tilboðsfresti lýkur, hvort sem er með rafrænum hætti eða bréflaga. Bjóðendur eru því hvattir til að skila tilboðum tímanlega. Álag getur verið á rafræna kerfinu. Það er á ábyrgð fyrirtækis að svör berist innan tímafrests.

Fyrirspurnatíma lýkur **25. október 2020** og svarfrestur er til **28. október 2020**.

Gögn sem fylgja skulu tilboði þurfa a.m.k. innihalda eftirfarandi upplýsingar:

1. Staðsetning.
2. Teikningar af húsnæði.
3. Stærð húsnæðis
4. Mögulegur afhendingartími.
5. Ástand húsnæðis við afhendingu.
6. Heildarleiguverð pr. m<sup>2</sup> án vsk. og skal það innifela allan kostnað annan en rafmagn og hita fyrir hið leigða rými.
7. Fyrirsjáanlegar breytingar sem gætu haft áhrif á kröfulið 1-9 að ofan á leigutímanum.
8. Kvaðir sem kunna að hafa áhrif á starfsemi Vínbúðar á svæðinu.

Leiga á grundvelli þessarar auglýsingar er undanskilin lögum um opinber innkaup nr. 120/2016, sbr. a. lið 1. mgr. 11. gr.

Útbóðskerfi Ríkisкупа má finna á [www.tendesign.is](http://www.tendesign.is). Leiðbeiningar varðandi útbóðskerfið er að finna á heimasíðu Ríkisкупа.

Nánari upplýsingar má finna á [www.utbodsvefur.is](http://www.utbodsvefur.is)

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.ríkiskaup.is](http://www.ríkiskaup.is)

**RÍKISKAUP**



## ÚTBOD

Ný útbóð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Rammasamningur um vinnufót og persónuhlífar fyrir Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar**, EES útbóð nr. 14868.
- **Gullborg - Færanlegar kennslustofur**, Alútbóð nr. 15025.
- **Rauðavatn - Stígagerð**, útbóð nr. 15032.

Nánari upplýsingar er að finna á  
**[www.reykjavik.is/utbod](http://www.reykjavik.is/utbod)**



**Reykjavíkurborg**

Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1111

Netfang: [utbod@reykjavik.is](mailto:utbod@reykjavik.is)



**ÓBYGGÐANEFND**

## Áskorun frá óbyggðanefnd

Fjármála- og efnahagsráðherra hefur afhent óbyggðanefnd kröfur íslenska ríkisins um þjóðlendur í Ísafjarðarsýslum, á svonefndu svæði 10B. Óbyggðanefnd kallar nú eftir kröfum þeirra sem kunna að eiga öndverðra hagsmuna að gæta.

Kröfulýsing ráðherra og fylgigögn, m.a. kort, eru tiltæk á vef óbyggðanefndar: [obyggdanefnd.is](http://obyggdanefnd.is), og á skrifstofu nefndarinnar. Gögnin hafa einnig verið sendi viðkomandi sveitarfélögum með beiðni um að hafa þau aðgengileg, þ.e. Ísafjarðarbæ, Bolungarvíkurkaupstað, Súðavíkurbæ og Strandabyggð, sem og skrifstofum sýslumannsins á Vestfjörðum á Patreksfirði, Ísafirði og Hólmavík. Tilkynning um kröfuna var birt í Lögbirtingablaðinu 9. október sl. skv. 2. mgr. 10. gr. laga nr. 58/1998.

**Skorað er á þá sem telja til eignarréttinda á landsvæðum sem falla innan þjóðlendu-kröfusvæða íslenska ríkisins í Ísafjarðarsýslum að lýsa kröfum skriflega í síðasta lagi 1. febrúar 2021 fyrir óbyggðanefnd, Skuggasundi 3, 101 Reykjavík, [postur@obyggdanefnd.is](mailto:postur@obyggdanefnd.is).**

Upplýsingar um málsmeðferð og leiðbeiningar um frágang kröfulýsinga fást á vefsíðu og skrifstofu óbyggðanefndar.

Að kröfulýsingarfresti liðnum verða heildarkröfur kynntar. Óbyggðanefnd rannsakar svo málin sem felur m.a. í sér umfangsmikla gagnaöflun í samvinnu við Þjóðskjalasafn Íslands. Að lokinni gagnaöflun og rannsókn á eignarréttarlegri stöðu svæðanna úrskurðar óbyggðanefnd um fram komnar kröfur.

Óbyggðanefnd er sjálfstæð úrskurðarnefnd á stjórnsýslustigi. Hlutverk hennar er skv. 7. gr. laga nr. 58/1998 að: a) kanna og skera úr um hvaða land telst til þjóðlendna og hver séu mörk þeirra og eignarlanda, b) skera úr um mörk þess hluta þjóðlendu sem nýttur er sem afréttur og c) úrskurða um eignarréttindi innan þjóðlendna.

**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.



## Styrkir til menningar-, íþrótt- og æskulýðsmála

Mennta- og menningarmálaráðuneyti auglýsir eftir styrkumsóknum frá félögum, samtökum eða einstaklingum sem ekki njóta lögbundins stuðnings eða falla undir sjóði eða sérstaka samninga, vegna verkefna á árinu 2021.

### - Listir og menningararfur

Veittir eru rekstrar- og verkefnastyrkir til félaga, samtaka og einstaklinga sem starfa á sviði lista og verndun menningarminja.

### - Mannvirki á sviði íþrótt- og æskulýðsmála

Veittir eru stofnstyrkir vegna uppbyggingar eða endurnýjunar mannvirkja í samstarfi við sveitarfélög og fleiri aðila.

Nánari upplýsingar á [mrn.is](http://mrn.is).

Umsóknarfrestur er til og með **16. nóvember 2020**.

Stjórnarráð Íslands

Mennta- og menningarmálaráðuneyti

# Sveinspróf í rafiðngreinum

Sveinspróf í raf- og rafveituvirkjun fara fram í **febrúar 2021** ef næg þátttaka fæst

Umsóknarfrestur er til **30. nóvember 2020**

### Með umsókn skal fylgja:

- Útskriftarskírteini eða staðfesting á útskrift
- Greiðslufirlit frá lífeyrissjóði á starfstíma



**RAFMENNT**  
fræðslusetur rafiðnaðarins

Stórhöfði 27 - 110 Reykjavík - sími 5400160 - Rafmennt.is

Umsækjendur sækja eingöngu um rafrænt á heimasíðu **RAFMENNTAR**

Nánari upplýsingar á [sveinsprof@rafmennt.is](mailto:sveinsprof@rafmennt.is)

## ÚTBOÐ

Útboð 21301

### Viðhald þotuskýla á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli

Ríkiskaup og Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Landhelgisgæslu Íslands, óskar eftir tilboðum í viðhald á tveimur þotuskýlum á öryggissvæðinu á Keflavíkurflugvelli með möguleika á tveimur til viðbótar sumarið 2021. Steinsteipt þök og veggir að utanverðu eru háþrýstipvegin, gróðurhreinsuð og silanböðuð. Stálflétir að utan og innan eru ryðhreinsaðir með þvotti og hreinsiefnum, háþrýstipvotti, þurrum sandblæstri þar sem það er mögulegt, handverkfærum þar sem við á og síðan grunnaðir og málaðir með viðeigandi málingakerfum. Einnig er um að ræða stálsmiði hlera, veðurhlífa og styrkinga, uppsetning á nýrri gönguhurð úr áli og yfirfara og smyrja legur aðalhurðar. Verkkaupa áskilur sér rétt til að fjölga skýlum umfram það sem fram kemur hér að ofan en fjöldi skýla er alls 13. Þetta er þó háð þeim fyrirvara að viðbótarfjármagn sé fyrir hendi og einnig hvernig til tekst með framkvæmdina á fyrstu tveimur skýlum. Vettvangsskoðun verður haldin mánudaginn 2. nóvember 2020, kl. 10:00 að viðstöddum fulltrúum verkkaupa.

**Tilkynna skal nöfn og kennitölur þeirra sem hyggjast mæta til vettvangsskoðunar fyrir kl. 12, fimmtudaginn 29. október 2020 með tölvupósti á netfangið [gunnar.s@fsr.is](mailto:gunnar.s@fsr.is)**

Tilboðum skal skila inn á TendSign útboðsvef Ríkiskaupa 12. nóvember 2020, fyrir klukkan 13:00. Verklok á fyrstu tveimur skýlum er 25. júní 2021 og 15. desember 2021 á síðari tveimur skýlum ef sá möguleiki verður nýttur.

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

**Nánari upplýsingar og kröfur til verksins í útboðskerfi Ríkiskaupa [www.tendsign.is](http://www.tendsign.is)**

Leiðbeiningar: <https://www.rikiskaup.is/is/utbodsthjonusta/leidbeiningar-fyrir-tendsign>

### FRAMKVÆMDASÝSLA RÍKISINS

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík  
Sími 530 1400  
[www.rikiskaup.is](http://www.rikiskaup.is)

**RÍKISKAUP**



## Skildinganes 6

102 Reykjavík

### Fallegt og vel skipulagt 281 fm einbýlishús

- Arkitekt Þorvaldur S. Þorvaldsson
- Eftirsóttur staður við sjávarsíðuna, hornlóð
- Björt og falleg stofurými á efri hæð, útsýni til sjávar
- Góð hjónaalma og 3-4 auka herbergi, þrjú baðherbergi
- Falleg gróin eignarlóð, finar verandar og heitur pottur

Verð: **161 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:  
**Atli S. Sigvarðsson**  
lögg. fasteignasali  
sími: 899 1178  
[atli@miklaborg.is](mailto:atli@miklaborg.is)



**PANTID SKOÐUN**  
hjá Atla í síma **899 1178**

569 7000 · Lág múla 4 · [miklaborg.is](http://miklaborg.is)  
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



### Klettastígur 9 311 Borgarnes.

87.4 m<sup>2</sup> sumarhús sem staðsett er í frístundabyggð úr landi Urriðaaár við Brókarvatn, rétt vestan við Borgarnes. Sumarhúsið stendur á 2508.0 m<sup>2</sup> leigulóð.

Um er að ræða vandað timburhús á 2.508 fm leigulóð. Húsið er fullklárað að utan og tilbúið til innréttinga. Húsið er klætt með bandsöguðum við og stendur á steiptum súlum. Þak er klætt með sama hætti og gefur það húsinu sérstakan svip. Sólþallur er við húsið sem er vel staðsett á gróðurælli lóð við klapparholt. Á efri hæð hússins er gott rými sem nýta má hvort sem er undir stofu, herbergi eða svefnloft.

Hér er um fallega eign að ræða sem býður upp á mikla möguleika.



**Þórarinn Halldór Óðinsson**  
lögg. fasteignasali  
Sími 497-0040 eða 865-0350,  
tölvupóstur  
[thorarinn@fastnes.is](mailto:thorarinn@fastnes.is)

**FASTESALANES**  
FASTEIGNASALA

Borgarbraut 57, 310 Borgarnes  
Kt: 520719-0590

**MIKLABORG**



Hafðis Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889 | 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

### Lundur 22

200 Kópavogur

**Herbergi: 3**  
**Stærð: 114,2-123,7 m<sup>2</sup>**

**Verð 77-82 mkr**

Vandað 3 hæða lyftuhús með 7 íbúðum. Lundur 22 er austast á Lundarsvæðinu á afar skjólsælu svæði. Við hönnun hússins er haft að leiðarljósi að hafa það bjart og rúmgott með stórum gluggum sem ná niður í gólf og hita í gólfum. Öllum íbúðum fylgir stæði í bílageymslu. Húsið er vandað og í því eru íslenskar innréttingar sérsmíðar frá Brúnás hvít og svarbæsuð eik, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi. Stutt er í margvíslega þjónustu og afþreyingu. Smáralindin, Kringlan svo ekki sé minnst á menningarlífið í Gjálni, s.s. Salinn og Gerðarsafn er steinsnar frá Lundi.

**Sigríði Rut, LGFS.**  
GSM: 699 4610  
siggarut@fstorg.is

**HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í GSM 699 4610**

### Naustavör 11

**NYTT**

**Herbergi: 2-4**  
**Stærð: 84,4-131,4 m<sup>2</sup>**

**Verð frá 53,8 mkr**

**Bryggjuhverfið í Kópavogi**

- Íbúðirnar skilast með vönduðum og fallegum innréttingum frá Brúnás og AEG eldhústækjum.
- Íbúðirnar eru með góðum svölum eða veröndum þar sem við á.
- Stæði í lokaðri bílageymslu fylgja flestum íbúðum.
- Traustur og vandaður byggingaraðili BYGG hf.

**Sigríði Rut, LGFS.**  
GSM: 699 4610  
siggarut@fstorg.is

**HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í GSM 699 4610**

### Langalína 12

210 Garðabær

**66.500.000**

**EIGNIN VERÐUR SÝND Þriðjud. 20 okt. kl. 17.00-18.00**  
**Bókið skoðun í gsm 699-4610**

**Herbergi: 3** **Stærð: 120,9 m<sup>2</sup>**

Glæsileg og björt 3ja herbergja íbúð með sjávarútsýni. Íbúðinni fylgir vesturverönd, stór séránotaréttur í garði. Stæði í lokaðri bílageymslu og góð sérgæmsla fylgir. Allar innréttingar og gólfefni eru samrýmd í íbúðinni. Gólfefni eru flísar og parket. Húsið stendur við hafflötinn til austurs og er því í nánum tengslum við sjóinn, fuglalíf og náttúru. Góðar göngu- og hjólaleiðir og stutt er í skóla, leikskóla ofl.

**Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

### Baughús 5

112 Reykjavík

**84.900.000**

**ÚTSÝNI**

**BÓKIÐ SKOÐUN, eignin er sýnd mán. 19. okt. kl. 17.00-18.00**

**Herbergi: 5** **Stærð: 175,2 m<sup>2</sup>** **Bílskúr**

Vel skipulagt 5 herbergja parhús með innb. bílskúr á 2 hæðum. Góð lofthæð á efri hæð.

**Efri hæð:** Eldhús, borðstofa og stofa. Hjónaherb., svefnherb., og baðherb. með baðkari og sturtuklefa. Útgengi út á svalir í norður frá borðstofu og eldhúsi. Fallengt útsýni til norðurs. Frá stofu er útgengi út á hellulagða verönd í suður.

**Neðri hæð:** 2 svefnherb. og baðherb./þ.v.hús ásamt innang. í bílskúr. Geymsluskúr á lóð.

**Upplýsingar veitir Uppl. Dórothea fasteignasali í gsm: 898 3326**

### Hulduland 11, íbúð 301

108 Reykjavík

**67.500.000**

**EIGNIN VERÐUR SÝND lau., 17. okt. kl. 13:00-13:45**  
**Bókið skoðun í síma 844 6516**

**Herbergi: 5** **Stærð: 120,0 m<sup>2</sup>**

Falleg og björt 5 herbergja útsýnisíbúð með tvennum svölum á 3ju hæð að Fossvogi í Reykjavík. Eignin skiptist í anddyri, 4 svefnherbergi, eldhús, stofu, baðherbergi, þvottaherbergi, geymslu. Tvennar svalir og þar af rúmgóðar suðursvalir með frábæru útsýni yfir Fossvogsdalinn. Sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. Örستutt í skóla og leikskóla. **Upplýsingar veitir Ragnar fasteignasali í gsm: 844 6516**

**Herbergi: 4** **Stærð: 112,7 m<sup>2</sup>**

Falleg og björt 4-5 herbergja íbúð á 3ju hæð. Eignin skiptist í anddyri, 3-4 svefnherbergi, eldhús, baðherbergi með gufusturtuklefa, alrími með útgengt út á svalir. Fallengt útsýni úr eldhúsi og stofu. Sameiginleg hjóla- og vagnageymsla. Þvottahús og sérgæmsla í sameign. Á lóðinni er stór og fallegur garður. Stutt í Laugardalinn, skóla og þjónustu. **Upplýsingar veitir Ragnar fasteignasali í gsm: 844 6516**

### Skógarhjalli 9

200 Kópavogur

**125.000.000**

**EIGNIN VERÐUR SÝND Þriðjudag 20 okt kl 18.00-19.00**  
**Bókið skoðun s. 820 2222**

**Herbergi: 6** **Stærð: 262,8 m<sup>2</sup>**

Glæsilegt einbýlishús með bílskúr og aukaíbúð með séringngangi á þessum eftirsóttta stað í suðurhlíðum Kópavogs. Húsið er teiknað af Ívari Eysteinessyni arkitekt og er skráð skv fmr.262,8fm og þar af er bílskúr 30fm og aukaíbúð 30 fm. Eignin hefur fengið gott viðhald og er m.a með loftræstikerfum á hvorri hæð. Mikil lofthæð, stórir gluggar, vandaður frágangur, bogadregnar línur og stór og gróinn garður með heitum potti einkenna þetta sérstaka og fallega hús.

**Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

### Hamrahlíð 23

105 Reykjavík

**50.900.000**

**OPIÐ HÚS Þriðjudaginn 20 okt. kl: 17:00-17:30**  
**Bókið tíma fyrir skoðun í síma: 780 2700**

**Herbergi: 3** **Stærð: 110,3 m<sup>2</sup>** **Bílskúr**

Gullfalleg mjög mikið endurnýjuð 110,3fm eign í hlífðunum sem skiptist í 80,3fm 3 herbergja endalíbúð á efstu hæð ásamt 30fm bílskúr. Eignin skiptist í forstofu, eldhús, stofu, borðstofu, tvö herbergi, baðherbergi, tvær geymslur og bílskúr. **Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700**

### Skólalbraut 3

170 Seltjarnarnes

**45.900.000**

**HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 820 2222**

**Herbergi: 2** **Stærð: 79,3 m<sup>2</sup>**

Björt og rúmgóð 79 fm 2ja herbergja endalíbúð á 2.hæð við Skólalbraut 3 á Seltjarnarnesi. Húsið er fyrir fyrir 65 ára og eldri. Gólfefni er parket og flísar og tengi er fyrir þvottavél og þurrkara innan íbúðar. Á jarðhæð hússins er rekið mjög gott tómsundarstarf af Seltjarnarnesbæ og þar er einnig hárgreiðslustofa og fótisnyrtng. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

### Krossar II

621 Dalvík

**Óskað eftir tilboði**

**HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 820 2222**

**Herbergi: 6** **Stærð: 167,2 m<sup>2</sup>**

Gott einbýlishús á fallegum útsýnisstað að Krossum Dalvíkurbyggð, húsið er á einni hæð með mjög fallega hönnuðum garði og stórn og fallegri verönd með heitum potti. Eignin skiptist í stóra stofu, hol/sjónvarpsherbergi, fimm svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, þvottahús og geymslu. **Upplýsingar veitir Hafðis fasteignasali í gsm: 820 2222**

## SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



### LOKASTÍGUR 13 - Tvær íbúðir í sama húsi 101 REYKJAVÍK

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN:

Íbúðirnar verða sýndar þriðjudaginn 20. okt. n.k. Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun með því að senda póst á netfangið: [magnea@eignamidun.is](mailto:magnea@eignamidun.is)

Höfum fengið í sölu fasteignina við Lokastíg 13, 101 Reykjavík. Um er að ræða tvær íbúðir. Sér inngangur er í hvora íbúð. Bjartar íbúðir með mörgum gluggum. Húsið stendur á eignarlóð á horni Lokastígs og Baldursgötu. Húsið hefur nýlega verið málað að utan. Frábær staðsetning í miðbæ Reykjavíkur.

#### Efri hæð og ris:

Mjög falleg og mikið endurnýjuð 130,9 fm efri hæð og ris. Sér inng. Sér bílastæði. Svalir. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, borðstofu, eldhús, fjögur herbergi og baðherbergi. Verð **72,0 mkr.**

#### Íbúð á 1. hæð:

Falleg og töluvert endurnýjuð 78,4 fm 3ja herb. íbúð á 1. hæð. Sér inng. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, tvö herbergi, eldhús og baðherbergi. Verð **44,9 mkr.**

### HAMRAHLÍÐ 31-Íbúð 201, 158,8 m<sup>2</sup> 105 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

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



#### OPIÐ HÚS fimmtudaginn 22. október kl. 17:00-18:00

Sérlega skemmtilega hönnuð sérhæð með rúmgóðum stofum, stóru eldhúsi og fjórum svefnherbergjum. Bílskúr. Arin í stofu. Frábær staðsetning.

### NAUSTABR. 3-Íbúð 204, 131 m<sup>2</sup> 110 REYKJAVÍK, 61,9 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN

Frábærlega hönnuð íbúð á tveimur hæðum með glugga upp báðar hæðir. Stofur, eldhús, snyrting og svalir á neðri hæð, tvö rúmgóð svefnherbergi, vinnuherbergi, sjónvarpsrymi, baðherbergi, þvottahús og svalir á efri hæð. Geymsla og bílastæði í kjallara.

### LAUFÁSVEGUR 10, 87,8 m<sup>2</sup> 101 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN

Sjarmerandi og hlýleg 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í góðu húsi, sem hefur verið endurstæindað og múrvægert að utan. Íbúðin var mikið endurnýjuð að innan fyrir nokkrum árum síðan. Húsið stendur á mjög góðum stað í Þingholtunum, nálægt tjörninni.

### DALBRAUT 16-Íbúð 205, 56,7 m<sup>2</sup> 105 REYKJAVÍK, 26,7 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN

Eign fyrir félagsmenn í Samtökum aldraðra. Afar smekklegr samtals 56,7 fermetra tveggja herbergja íbúð á 2. hæð með bjartri stofu og sérlega stórum lokuðum svölum. Svefnherbergi er rúmgott, með glugga út á svalir og opið en auðvelt að bæta við hurð til að loka því.

### ÞORLÁKSGEISLI 17, 77,2 m<sup>2</sup> 113 REYKJAVÍK, 42,9 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN

Skemmtileg 2-3ja herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi á friðsælum og fjölskylduvænum stað í Grafarholti. Kamína (arinn) í stofu. Eitt stórt svefnherbergi og annað lítið. Bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi. Íbúð staðsett í rölegu og góðu hverfi þar sem rík hverfavitund er til staðar.

### BRÁVALLAGATA 12, 121,1 m<sup>2</sup> 101 REYKJAVÍK, 59 mkr.

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



#### OPIÐ HÚS sunnudaginn 18. október kl. 16:00-16:30

**LAUSTILAFHENDINGAR!** Sigíld 5 herbergja íbúð á fyrstu hæð í góðu húsi við Brávallagötu 12. Tvær stofur og tvö svefnherbergi innan íbúðar og stórt herbergi í kjallara, sem gæti nýst sem skrifstofa/vinnuástaða.

### SAFAMÝRI 27 188,9 m<sup>2</sup> 108 REYKJAVÍK, 76,9 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN:

Íbúðin verður sýnd mánudaginn 19. okt. n.k. Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun.

Vorum að fá í sölu bjarta og vel skipulagða samtals 188,9 fm efri sérhæð með bílskúr í 3-býlishúsi við Safamýri. Sér inngangur. Íbúðin skiptist m.a. í stofu, eldhús, fjögur herbergi, baðherbergi, snyrtingu og hol. Vestursvalir. Húsið hefur nýlega verið viðgert og málað. Mjög góð staðsetning. Órútt í leikskóla, skóla, verslanir og alla helstu þjónustu.

### FLYÐRUGRANDI 14, 50,4 m<sup>2</sup> 107 REYKJAVÍK, 38,8 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN:

Íbúðin verður sýnd mánudaginn 19. okt. n.k. Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun.

Mjög falleg og mikið endurnýjuð 2ja herb. 50,4 fm íbúð á 4. hæð í fjölbýlishúsi við Flyðrugrandi. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. Mjög stórar svalir til suðvesturs sem ná meðfram íbúðinni. Í sameign er m.a. gufubað. Blokkin hefur nýlega verið viðgerð og máluð. Fallegt útsýni. Stutt í leikskóla, skóla, sundlaug, kaffihús og verslanir.

### SKAGASEL 6, 278,9 m<sup>2</sup> 109 REYKJAVÍK, 104 mkr.

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



#### BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög fallegt og mikið endurnýjað 278,9 fm einbýlishús á tveimur hæðum við Skagasel í Reykjavík. Húsið er teiknað af Hilmarí Ólafssyni arkitekt og er staðsett í líttilli botnlangagötu. Garður til suðvesturs. Verönd með heitum potti. Arinn í stofu. Mikil loftshæð er í húsinu. Tvöfaldur bílskúr. Stutt í leikskóla og skóla.

### BÓLSTAÐARHLÍÐ 44, 53,8 m<sup>2</sup> 105 REYKJAVÍK, 35,5 mkr.

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



#### OPIÐ HÚS mánudaginn 19. október kl. 17:00-17:30

Um er að ræða vel skipulagða 2ja herbergja íbúð á 1. hæð í nývíðgerðu fallegu fjölbýlishúsi á þessum eftirsóttá stað. Íbúðin skiptist í hol, stofu með svölum, svefnherbergi, eldhús og baðherbergi.



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

- Ármann Þór Gunnarsson, Hrafnhildur Björk Baldursdóttir, Herdis Valb. Hálludóttir, Bjarni T. Jónsson, Ólafur H. Guðgeirsson, Unnar Kjartansson, Kári Sighvatsson, Jenny Sandra Gunnarsdóttir, Guðbjörg Matthíasdóttir, Ásdís H. Júlíusdóttir, María Waltersdóttir

HÁTEIGSVEGUR 3, 85,1 m² 105 REYKJAVÍK, 45,9 mkr. Þórarinn M. Friðgeirsson



BÓKIÐ SKOÐUN 3 herb. íbúð á 1.hæð í mjög góðu húsi sem var mikið endurnýjað fyrir nokkrum árum síðan.

LAUGATEIGUR 3, 160,9 m² 105 REYKJAVÍK, 70,9 mkr. Bókið tíma í opið hús hjá Þórnari lögg fs í síma 899-1882 eða á thorarinn@eignamidlun.is



5 herb. hæð í fjórbylishúsi, bílskúr þar af 30 fm. Mjög vel staðsett og falleg 5 herbergja íbúð á 2.hæð í góðu og mikið endurnýjuðu húsi á Teigunum.

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



BOGAHLÍÐ 20, 116,5 m² 105 REYKJAVÍK, 60,9 mkr. Þórarinn M. Friðgeirsson



OPÍÐ HÚS 2 herb. íbúð á 1.hæð í fallegu fjölbylishúsi í Hlíðunum, hönnun í höndum HAF stúdíó.

JADARLEITI 2, 144,2 m² 103 REYKJAVÍK, 82,9 mkr. OPÍÐ HÚS sunnudaginn 18. október kl. 14:00-14:30



Jadarleiti 2, afar falleg, vönduð og vel skipulögð 144.2 fm 5 herbergja íbúð á 1. hæð með yfirbyggðum svölum.

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



HAMRABORG 34, 72,8 m² 200 KÓPAVOGUR, 34,9 mkr. Þórarinn M. Friðgeirsson



BÓKIÐ SKOÐUN 2 herb. íbúð á 1.hæð í góðu fráberlega vel staðsettu fjölbylishúsi, stutt í bakari, góða verslun, heilsugæslu, bensínstöð, banka og aðra mjög góða þjónustu.

SPÓAHÓLAR 20, 80,2 m² 111 REYKJAVÍK, 32,9 mkr. Bjarni T. Jónsson



OPÍÐ HÚS Rúmgóð 3ja herbergja íbúð í litlu fjölbyli með yfirbyggðum suðursvölum sem snúa úti sameiginlegan skjólsælan garð.

KAMBASEL 65, 184 m² 109 REYKJAVÍK, 77,5 mkr. Bjarni T. Jónsson



BÓKIÐ SKOÐUN Fjölskydುವಂತ, vel viðhaldið raðhús á tveimur hæðum með risi á frábærum stað við Kambasel 65 í Seljahverfinu.

HÆÐARGARÐUR 29, 50,9 m² 108 REYKJAVÍK, 77,5 mkr. Brynjar Þór Sumarliðason



BÓKIÐ SKOÐUN Vel skipulögð, björt og rúmgóð 3 herbergja 77,5 fm íbúð með góðu útsýni á efstu hæð í lyftuhúsi við Hæðargarð, miðsvæðis í Reykjavík.

KLEPPSVEGUR 134, 78,1 m² 104 REYKJAVÍK, 37,9 mkr. Hilmar Þór Hafsteinsson



BÓKIÐ SKOÐUN 3ja herbergja íbúð á 3. hæð með glæsilegu útsýni í vel staðsettu lyftuhúsi í austurborginni.

BERJARIMI 6, 160,7 m² 112 GRAFARVOGUR, 54,7 mkr. Herdis Valb. Hálludóttir



BÓKIÐ SKOÐUN Afar falleg og rúmgóð 4ra herb. íbúð á 2. hæð á barnvænum stað í Grafarvogi.



SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957

# EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11 | SÍMI 588 9090 | WWW.EIGNAMIDLUN.IS

## NÝTT Í SÖLU

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 13-14



FREKARI UPPLÝSINGAR

OPIÐ HÚS INNGANGUR

Keyrt að hjá Valsheimilínu



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



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



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



**Hreiðar Levy Guðmundsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 661 6021



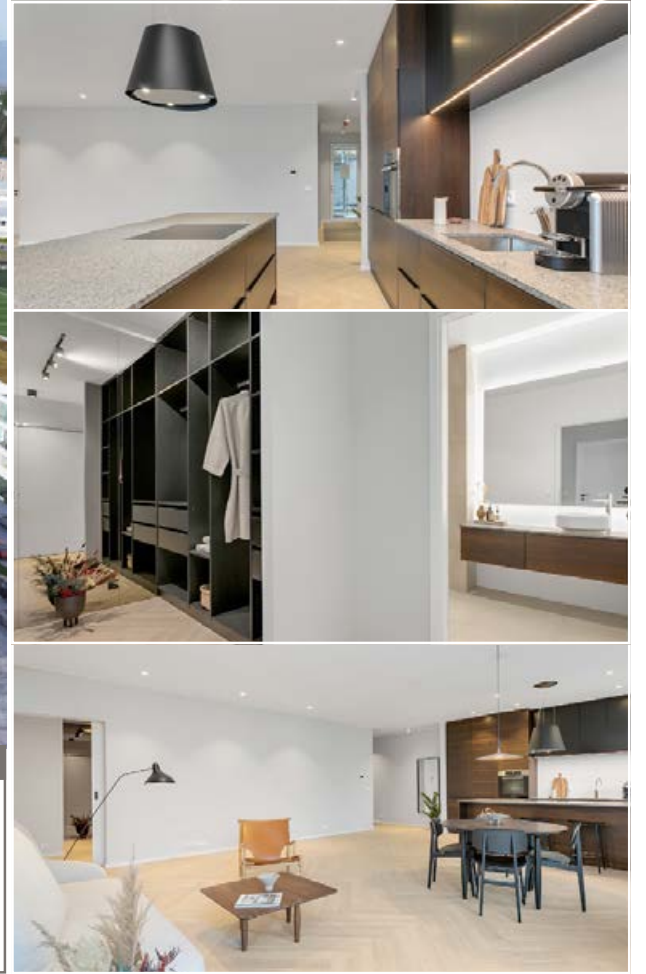
**Herdis Valb. Hölludóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 694 6166



**Unnar Kjartansson**  
Nemi til löggildingar  
fasteignasala. Sími 867 0968



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



# HLÍÐARENDI

NÁNARI UPPLÝSINGAR  
[www.102hlidarendi.is](http://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. Í hönnun garðs var gert ráð fyrir skemmtilegum runnum og trjám ásamt borðum og bekkjum.

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Boðið er upp á þrjár gerðir innréttinga
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö badherbergi
- Paksvaír/þakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Miele-tæki
- Bílastæði í bílajakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélarýrasími sem tengist við snjallsíma
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmax

OPIÐ HÚS SUNNUDAG KL. 14:30-15:30

AÐEINS 8 ÍBÚÐIR EFTIR



FREKARI UPPLÝSINGAR



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



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



**Herdis Valb. Hölludóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 694 6166



**Hrafnhildur B. Baldursdóttir**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 862 1110



URRIÐAHOLTSSTRÆTI  
14-20

VERÐ FRÁ 51,5 MILLJ.

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

Afhending íbúða í ágúst 2020  
Stærðir frá 86,2-241 fm  
Verð frá 49,9-135 mkr.

BÓKIÐ SKOÐUN HJÁ SÖLUMÖNNUM, SÝNUM ALLA HELGINA

AÐEINS 9 ÍBÚÐIR EFTIR



FREKARI UPPLÝSINGAR



**Hreiðar Levy Guðmundsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 661 6021



**Unnar Kjartansson**  
Nemi til löggildingar  
fasteignasala. Sími 867 0968



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



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



**Kári Sighvatsson**  
Nemi til löggildingar  
fasteignasala.  
Sími 899 8815



EFSTALETI  
103 REYKJAVÍK

- 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



# 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



Barbara R. Bergþórsd.  
lögg. fasteignasali  
Sími: 823 0339



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 Þórhallsen  
lögg. fasteignasali  
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir  
lögg. fasteignasali  
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas  
lögg. fasteignasali  
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 775 1515



Axel Axelsson  
lögg. fasteignasali  
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen  
lögg. fasteignasali  
Sími: 691 1931



Kjartan Í. Guðmunds  
aðst. fasteignasala  
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering  
lögg. fasteignasali  
Sími: 896 8232



Friðrik P. Stefánsson  
hdl. og aðst. 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

Síðasti áfanginn  
nú kominn í sölu  
Rúmgóðar 4-5 herbergja fjölskyldubúðir

## Glæsilegar nýjar íbúðir í 102 Reykjavík

Smyrilshlíð  
Fálkahlíð  
Valshlíð

**SÝNUM  
ALLA HELGINA  
PANTIÐ SKOÐUN  
í síma 663 4392**

Allir mæti með grímu og hanska  
og gætið 2ja metra reglunnar.

**Mjög vinsæl  
staðsetning  
Aðeins 9 íbúðir eftir!**

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

### Glæsilegar og rúmgóðar 4-5 herbergja íbúðir

- Glæsilegt úrval meðal-stórra og stærri íbúða á þessum frábæra stað í 102 Reykjavík.
- Húsin liggja umhverfis glæsilegan og skjól-góðan inngarð.
- Skoða má íbúðirnar á vefsíðunni 102reykjavik.is



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



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



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



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



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



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



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



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

## Laufásvegur 47 101 Reykjavík

### Glæsileg efri sérhæð alls 192,5 fm

- Mikið endurnýjuð á síðustu árum
- Stórar stofur með glæsilegum arni
- Glerlistaverk Leifs Breiðfjörðs prýðir sér stigagang
- Sér bílastæði f framan hús
- Tvö rúmgóð svefnherbergi
- Tvennar útsýnissvalir
- Einstök staðsetning

Verð: **122,5 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:  
**Jón Rafn Valdimarsson**  
lögg. fasteignasali  
sími: 695 5520  
jon@miklaborg.is



**PANTIÐ SKOÐUN**  
hjá Jóni Rafni í síma 695 5520



Fasteignasalan  
Miklaborg  
Lágmúla 4  
108 Reykjavík

sími

**569 7000**  
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

# MIKLABORG

## PERLA VIÐ ELLIDAÁRVOGINN VOGABYGGÐ



**SÝNUM  
ALLA HELGINA  
PANTIÐ SKOÐUN**  
í síma **697 9300**

Allir mæti með grímu og hanska  
og gætið 2ja metra reglunnar

### Skektuvogur 2 - 6

- **3-5 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 94 fm – 145,1 fm
- Verð frá **53,9** milljón



### Dugguvogur 6 - 8

- **1-4 herbergja** íbúðir
- Stærðir frá 50,3 – 135,1 fm
- Verð frá **37,5** milljón



**SÝNUM ALLA DAGA VIKUNNAR**  
Pantið söluskoðun hjá sölumönnum

### Vogabyggð er nýtt hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu

Innbyggð uppþvottavél og innbyggður ísskápur fylgir öllum íbúðum

Parket er á öllum íbúðum

Bílastæði fylgir flestum íbúðum

**Afhending strax eða fljótlega**

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



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



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



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



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



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



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



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

TRAUSTR  
BYGGINGARABILI  
SÍÐAN 1998



# MIKLABORG

– Með þér alla leið

# Hafnarbraut

## Kársnesi - 200 Kópavogur

### Hafnarbraut 11

Kársnes - 200 Kópavogur

**Nýuppgerðar  
2-3ja herbergja íbúðir  
á efstu hæðum  
margar með  
mögnum útsýni**

- Stærðir frá 84 -102 fm.
- Til afhendingar strax fullbúnar íbúðir með gólfefnum, ísskáp og uppþvottavél.

Verð frá: **48,9 millj.**

**Til  
afhendingar  
strax**



**SÝNUM  
ALLA HELGINA  
PANTIÐ SKOÐUN  
í síma 697 9300**

Allir mæti með grímu og hanska  
og gætið 2ja metra reglunnar

### Hafnarbraut 13-15

Kársnes - 200 Kópavogur

**Nýjar og glæsilegar  
3-5 herbergja  
íbúðir í lyftublokk  
á vestanverðu  
Kársnesi.**

- Stærðir frá 92 -175 fm.
- Fallett sjávarútsýni frá mörgum íbúðum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar með gólfefnum á votrymum, ísskáp og uppþvottavél.
- Bílastæði í bílakjallara fylgir flestum íbúðum.

Verð frá: **52,9 millj.**



Einnig hægt að  
**BÓKA EINKASKOÐUN**  
hjá sölumönnum



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



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



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



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



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



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



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

**VEGNA COVID-19!** Fylgjum við sóttvörnum í sýningum og því er fólk beðið um að mæta með grímu og hanska og gætt er 2ja metra reglunnar.

**569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is**

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

# HÓLMATÚN 4A - GARÐABÆR

132,5 m<sup>2</sup> endaraðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr.  
3 svefnherbergi. Opið hús sunnudaginn 18. október kl. 15:00 - 16:00



Allar upplýsingar veitir:  
Óskar Már Alfreðsson  
Löggiltur fasteignasali  
oskar@domusnova.is  
Sími: 615 8200

Opið hús  
sunnudaginn  
18. október  
kl. 15:00 - 16:00

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN  
**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Hlíðasmára 4 Kópavogi Símar 615 8200 & 527 1717 - www.domusnova.is

## MARÍUGATA 30-32

Urriðaholti - 210 Garðabæ



## NÝTT Í SÖLU

Stórglæsilegar 3-5 herbergja íbúðir



Um er að ræða íbúðir í fjögurra hæða fjölbýlishúsi ásamt tveim sérhæðum í tvíbýli. Mjög vandaðar íbúðir af öllum stærðum og gerðum. Frá 90-133fm. Sérafnotaréttur á jarðhæð. Íbúðirnar skilast fullbúnar með gólfefnum frá Parka og Nobilia innréttingar frá GKS og kvartsborðplata frá Rein. Með stærra íbúðum fylgja hjónasvíta og stæði í bílageymslu.

Verð frá 49.900.000kr

### Mariugata 32

Glæsilegar 3ja til 4ra herbergja íbúðir á fallettum stað efst í Urriðaholtinu. Um er að ræða 14 íbúða steinsteypt hús á fjórum hæðum, íbúðirnar eru af fjölbreyttum stærðum og gerðum. Eingangrað að utan og klætt með áklæðningu með bílageymslu á 1. hæð fyrir 7 bíla.

### Mariugata 30

Tvíbýlishús með séringgang, með jarðhæðinni fylgir sérafnotaréttur. Báðar hæðirnar eru 4-5 herbergja íbúðir með tveimur sérmerktum bílastæðum og tveim baðherbergjum.

**OPIÐ HÚS** sunnudaginn 18. okt. kl 13.00-15.00  
Bókið skoðun í síma 6966580 og/eða thorgeir@fstorg.is

Herbergi: 3-4  
Stærðir: 90 - 130 m<sup>2</sup>



- Öll innanhúshönnun er í höndum Tvíhorf arkitekta.
- Allar innréttingar eru frá Nobilia, GKS trémiðju. Ýmist klæddar svartri víðaáferð eða hvítar.
- Ljós kvarsteynt er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar með harðparket frá Parka, öll votrymi flísalögð.
- Innbyggður ísskápur og uppbyggð vél fylgir öllum íbúðum!

Porgeir Símonarson  
fasteignasali  
gsm: 696 6580  
thorgeir@fstorg.is

Rebekka Rosenberg  
sölufulltrúi  
gsm: 776 8624  
rebekka@fstorg.is



Sterk tengsl  
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR



# LANDMARK FASTEIGNAMIDLUN



Andri Sigurðsson  
Lögg. fast. og eigandi



Sigurður Samuélsson  
Lögg. fast. og eigandi



Sveinn Eyland  
Lögg. fast. og eigandi



Pórey Ólafsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi



Júlíus Jóhannsson  
Lögg. fast. og eigandi



Monika Hjálmsdóttir  
Lögg. fast. og eigandi



Þórarinn Thorarinnsson  
Lögg. fast. og eigandi



Ingibjörg A. Jónsdóttir  
Löggiltur fast.



Eggert Mariusson  
Löggiltur fast.



Jón Óskar  
Löggiltur fast.



Guðrún D. Lúðvicksdóttir  
Löggiltur fast.



Helga Snorraddóttir  
Skrifstofa/skjalavinnsla



Ása Þell Ragnarsdóttir  
Skjalavinnsla/móttaka

Hlíðasmára 2  
201 Kópavogi  
Sími: 512 4900  
www.landmark.is  
landmark@landmark.is

## REYNIGRUND 67 (RADHÚS) Í KÓPAVOGI



OPIÐ HÚS

NÝTT

### OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 20. OKT KL 17:00-17:30

- 126,6 fm mikið endurbætt 2ja hæða radhús með rislofti.
- Stór afgirtur garður með timburpalli og heitum potti.
- Stofa, borðstofa, eldhús, fjögur svefnherbergi, baðherbergi, salerni, þvottahús, geymsla og skriðkjallari.
- Frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í þjónustu.

V. 69,9 millj.

Pórey s. 663 2300

## HRINGBRAUT 73 (HÆÐ) Í REYKJAVÍK



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

### BÓKIÐ SKOÐUN – thorey@landmark.is

- 91.4 fm björt efri hæð - séringangur og bílskúr.
- Tvær stofur, hol eða opið miðrymi, eldhús.
- Tvö svefnherbergi og baðherbergi.
- Geymslur og sameiginlegt þvottahús í kjallara.
- Frábær staðsetning í barnvænu hverfi, stutt í þjónustu.

V. 49.9 millj.

Pórey s. 663 2300

## STÓRHOLT 16 (ÍB 101) Í REYKJAVÍK



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

### BÓKIÐ SKOÐUN – thorey@landmark.is

- 62,9 fm björt og rúmgóð íbúð á 1. hæð.
- Séringangur, stór afgirtur timburpallur og stæði.
- Rúmgóð stofa, svefnherbergi, eldhús og baðherb.
- Geymsla og sameiginlegt þvottahús í kjallara.
- Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu.

V. 34.9 millj.

Pórey s. 663 2300

## ENGJASEL 87 – 109 REYKJAVÍK



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Rúmgóð 4ra herbergja íbúð á 2. hæð
- Íbúðinni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu
- Húsið hefur verið sprunguviðgert og málað að utan
- Gluggar og gler hefur verið endurnýjað í íbúðinni
- Fyrir framan húsið er sameiginlegur leikvöllur
- Mjög góð eign í grónu hverfi, stutt í alla helstu þjónustu

V. 41,9 millj.

Andri s. 690 3111

## LYNGÁS 1A – 210 GBÆ



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Mjög falleg 5 herbergja endaíbúð á 2. hæð
- Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu
- Fjögur rúmgóð svefnherbergi, HTH innréttingar
- Eldhús opið inn stofu, útgangur út á góðar svalir
- Parket og flísar á gólfum
- Góð staðsetning, stutt í alla helstu þjónustu

59,9 millj.

Andri s. 690 3111

## BÓLSTAÐARHLÍÐ 44 – 105 REYKJAVÍK



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Vel skipulögð 2ja herbergja íbúð á 2. hæð
- Húsið hefur verið sprunguviðgert og málað að utan
- Þakið hefur verið endurnýjað og er þeim framkvæmdum nýlökð
- Gluggar og gler hefur verið endurnýjað í íbúðinni
- Nýlegt parket að mestu á gólfum
- Frábær staðsetning, stutt í verslun og alla helstu þjónustu

V. 34,9 millj.

Andri s. 690 3111

## RAUÐAÐ 19 – 110 RVK



OPIÐ HÚS

### OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 18. OKT KL. 16:00 – 16:30

- 117,7 fm, 4ra til 5 herbergja íbúð í litlu fjölbýli
- Íbúðin er innréttað með 4 svefnherbergi í dag
- Mjög falleg íbúð – stutt í skóla og leikskóla
- Séringangur af svalagangi – rúmgóðar suðursvalir

V. 56,7 millj.

Sigurður s. 896-2312

## EINHOLT 2 – 105 RVK



OPIÐ HÚS

### OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 19. OKT KL. 17:00 – 17:30

- Skemmtileg 4ra herbergja íbúð, 94 fm, rétt ofan við Hlemm.
- Sannkölluð miðborgaríbúð á vinsælum stað í miðbænum.
- Flotuð gólf – svalir í vestur.

V. 49,9 millj.

Sigurður s. 896-2312

## FANNAFOLD 54 – 112 RVK



OPIÐ HÚS

NÝTT

### OPIÐ HÚS Á SUNN. 18. OKT KL. 14:00 -15:00

- Fallegt og vel skipulagt radhús á pöllum
- 3-4 svefnherbergi, Tvö baðherbergi
- Rúmgóðar stofur með aukinni lofthæð
- Skjolsæll sól pallur, heitur pottur
- Svalir, Fallegt útsýni úr stofu
- Þak nýlega endurnýjað

V. 87,9 millj.

Júlíus s. 823-2800

## BLÖNDUBAKKI 16 – 109 RVK



OPIÐ HÚS

### OPIÐ HÚS SUNN. 18. OKT FRÁ KL.13.00 – 13.30

- Björt og opin 109,9 fm 3ja til 4ra herb íbúð.
- Íbúðin er á þriðju og efstu hæð.
- Möguleiki á að leigja herbergi í sameign.
- Stutt í alla þjónustu.

V.39,9 millj.

Eggert s. 690-1472

## HVERFISGATA 85 – 93 - 101 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Nýjar 2-3 herbergja íbúðir. Skilast fullbúnar.
- Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum.
- Vel skipulagðar íbúðir og vel staðsettar.

V. frá 45,9 millj.

Þórarinn s. 770-0309

## BORGARTÚN 28A. - 105 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

### BÓKIÐ SKOÐUN

- Nýjar 2-3 herbergja íbúðir. Skilast fullbúnar án gólfefna
- Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum.
- Vel skipulagðar íbúðir og vel staðsettar.

V. frá 52,9 millj.

Þórarinn s. 770-0309



## STIGAHLÍÐ 92, 105 REYKJAVÍK

Stórglæsilegt og vel staðsett einbýlishús

- 329,2 fermetrar þar af stór 41,8 fm bílskúr
- Tvær hæðir
- Fimm svefnherbergi
- Tvær stofur auk arinstofu
- Þaksvalir
- Glæsilegur garður með heitum potti og harðviðarverönd
- Frábær staðsetning ofan götu í efsta botnlanga með glæsilegu útsýni

**BÓKIÐ  
SKOÐUN**

165.000.000 KR



HEIMIR HALLGRÍMSSON  
Lögg. fasteignasali  
Lögmaður  
849 0672  
heimir@fastlind.is

**LIND**  
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 Sími: 510 7900 lind@fastlind.is



BÖRKUR HRAFNSSON



MARGRÉT ÁGÚSTSDÓTTIR



DAÐI ÓLAFSSON



HÉÐINN BIRNIR ÁSBJÖRNSSON



SIGURÐUR FANNAR GUÐMUNDSSON



STEFÁN JÓHANN ÓLAFSSON



BÓVAR SIGURBJÖRNSSON



GUNNLAUGUR ÞRÁINSSON



INGIMAR INGIMARSSON



ÞÓRA BIRGISDÓTTIR



ÚLFAR ÞÓR DAVÍÐSSON



BRANDUR GUNNARSSON

**BORG**  
FASTEIGNASALA

**519 5500**

SÍÐUMÚLA 23 • 108 REYKJAVÍK • FASTBORG.IS

BÓKIÐ SKOÐUN



HJALLABREKKA 30 200 KÓPAVOGI

EINBÝLI 6 HERBERGA HÚS 279FM

VERÐ: 117m  
GLÆSILEGT HÚS MEÐ MÖGULEIKA Á AUKA ÍBÚÐ  
GUNNLAUGUR 8446447

OPIÐ HÚS SUNNUD. 18. OKT. FRÁ KL 13:00 – 13:30



YRSUFELL 6 111 REYKJAVÍK

RADHÚS 7 HERBERGI 179-250 FM

VERÐ: 72,9m  
FJÖLSKYLDUVAENT RADHÚS MEÐ GARDI OG BÍLSKÚR  
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 7772882

BÓKIÐ SKOÐUN



EIRÍKSGATA 15, ÍB 401 101 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLI 3 HERBERGI 87,9FM

VERÐ: 49,9m  
MJÖG GÓÐ ÍBÚÐ Í 101 REYKJAVÍK  
GUNNLAUGUR 8444777 OG ÚLFAR 7889030

OPIÐ HÚS MÁNUDAG. 19. OKT. FRÁ KL 17.30-18.00



GERPLUSTRÆTI 17 270 MOSFELLSBÆ

FJÖLBÝLI 2 HERBERGI 82,2FM

VERÐ: 44,9m  
NÝ OG GLÆSILEG ÍBÚÐ MEÐ BÍLSKÝLI  
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR LÖGG. FASTS. 7772882

BÓKIÐ SKOÐUN



AUSTURVEGUR 34 800 SELFOSSI

FJÖLBÝLI 4 HERBERGI 109,5FM

VERÐ: 40,9m  
PENTHOUSE ÍBÚÐ MEÐ ÞAKSVÖLUM OG HEITUM POTTI  
SIGURÐUR FANNAR 8975930

OPIÐ HÚS SUNNUD. 18. OKT. FRÁ KL 14:00 – 14:30



DVERGABAKKI 4 109 REYKJAVÍK

FJÖLBÝLI 3 HERBERGI 74,6FM

VERÐ: 36,9m  
FALLEG EIGN Á KYRRLÁTUM STAÐI  
ÞÓRA BIRGISDÓTTIR S. 7772882

# Framtíðin er björt í Vogum

Í Vogum á Vatnsleysuströnd fer nú fram mikil uppbygging. Framkvæmdir eru hafnar við Grænuborgarhverfi í fjölskylduvænni íbúabyggð í návígi við náttúruna. Vogar eru vel staðsettir á stóru atvinnu- og þjónustusvæði, miðja vega á milli Reykjavíkur og Keflavíkurflugvallar. Í Vogum er öflug íbúabjónusta, leik- og grunnskóli og góð aðstaða til líkamsræktar og útivistar.

Verið velkomin í Voga á Vatnsleysuströnd.

## 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

Til sölu



Hrafnaborg 2-4

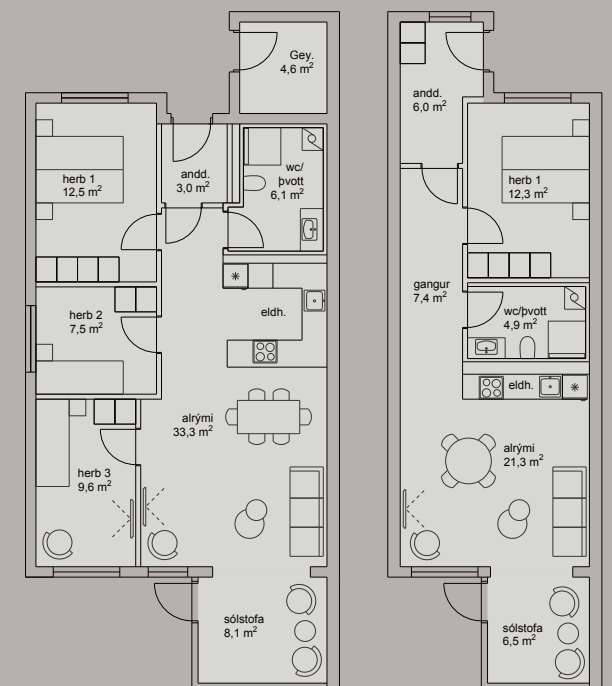
190 Vogar

Raðhús á einni hæð. Byggð úr forsmíðuðum einingum. Íbúðir skilast fullbúnar að utan sem innan. Eldhúsinnrétting með granítborðplötu. Heimilistæki fylgja.

Áætlaður afhendingartími: september/október 2021

Verð frá 36,9 m. kr. | 2-4 herbergja

**TEIKNISTOFA  
ARKITEKTA**  
GYLFI GUDJONSSON  
OG FELAGAR ehf.  
arkitektar fai



Hús A 99,5 fm

Hús B 68,6 fm



Gunnlaugur Þráinsson

Löggiltur fasteignasali

844 6447

gunnlaugur@fastborg.is



Úlfar Þór Davíðsson

Löggiltur fasteignasali

788 9030

ulfar@fastborg.is



Sigurður Fannar Guðmundsson

Löggiltur fasteignasali

897 5930

siggifannar@fastborg.is

# STILLHOLT 21 - AKRANESI



**PIGVANGUR**

Íbúðirnar eru tilbúnar til afhendingar og seljast fullbúnar án gólfefna nema forstofa, þvottahús og baðherbergi flísalagt. Öllum íbúðum fylgir kælskápur og uppvottavél í eldhúsinnréttingu.

**Sýningaríbúð á 1. hæð.**

Pantið tíma í einkaskoðun í síma **898-9396** eða á **hakon@valfell.is**



**Aðeins örfáar íbúðir eftir**

**VALFELL**  
FASTEIGNAMIDLUN OG RÁÐGJÖF

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími 570 4824  
hakon@valfell.is | valfell.is



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

**TRYGGVAGATA 13**  
99,6 m<sup>2</sup>  
101 Reykjavík  
Verð: 64.900.000 mkr

**Bjarni T. Jónsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 895 9120  
bjarni@eignamidlun.is



**OPÍÐ HÚS** Þriðjudaginn 20. október kl. 17:15-17:45

Eignamidlun kynnir til sölu 99,6 fm. 2ja herb. nýja íbúð í glæsilegri byggingu við Tryggvagötu 13, miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er með vönduðum HTH innréttingum, gólfhita, hússtjórnkerfi og suður svölum. Eign í algerum sérflokk. Sjón er sögu ríkari.



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

**VÖLUTEIGUR 27**  
274 m<sup>2</sup>  
270 Mosfellsbær  
Verð: 65.900.000 kr.

**Hilmar Þór Hafsteinsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 824 9098  
hilmar@eignamidlun.is



**BÓKID SKOÐUN**

274 fm iðnaðarhúsnæði við Völuteig 27 í Mosfellsbæ. Húsið hefur tvær góðar innkeyrsluhurðir á sittthvorri hliðinni. Húsið skiptist í einn sal sem er um 180 fm, að auki er skráð um 47 fm lagerrými og um 47 fm skrifstofa og kaffiáðstaða á millilofti. Skipulag á millilofti er ekki algerlega í samræmi við teikningar. Gott plan er við húsið. Mögulegt að skipta húsinu upp í tvær einingar, hvor með innkeyrsludyr.



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

## EINBÝLISHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST

Traustur kaupandi óskar eftir 250 – 400 fm einbýlishúsi eða parhúsi.

**ÆSKILEG STAÐSETNING:**  
*Selvogsr grunn, Sporðagrunn, Teigar eða Laugarásvegur.*

■ Góðar greiðslur í boði.

Vinsamlega hafið samband við undirritaðan.



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

**BREKKUGATA 25**  
260 m<sup>2</sup>  
210 Garðabæ  
Verð: 96.500.000 kr.

**Hilmar Þór Hafsteinsson**  
Löggiltur fasteignasali  
Sími 824 9098  
hilmar@eignamidlun.is



**BÓKID SKOÐUN - AFHENDIST TILBÚÐ TIL INNRETTINGA**

Húsi í byggingu. Neðangötu endaraðhús í Urriðaholti skráð 260 fm. 7 herbergja á tveimur hæðum. Mögulegt að hafa aukaíbúð á neðri hæð í vesturenda. Húsið er einstaklega vel skipulagt með allt að 6 svefnherbergjum. Húsið er velstaðsett fyrir miðju hverfi. Áætlaður afhendingartími er fljótlega eftir áramót. Húsið afhendist tilbúið til innréttinga samkvæmt skilalýsingu seljanda. Fullmálað að utan með grófjafnaðri lóð.



**Styrmir Þór Sævarsson**  
Löggiltur fasteignasali  
S. 846-6568

**DÚFNAHÓLAR 2 - 111 REYKJAVÍK**  
OPÍÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 20. OKT KL 17:00-18:00



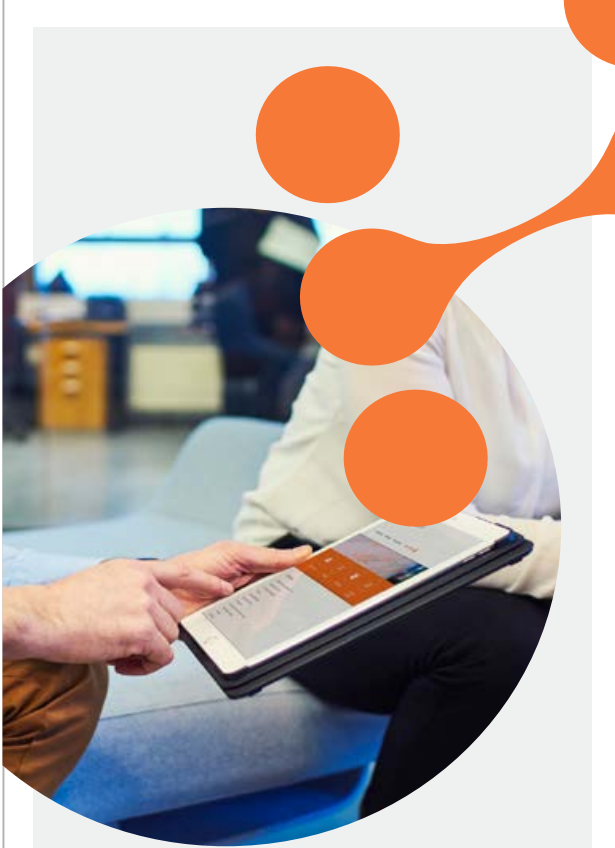
Snyrtileg 2ja herbergja 62 fm. íbúð á 3ju hæð í lyftuhúsi við Dúfnahóla 2 í Breiðholti. Yfirbyggðar svalir. Frábært sjávarútsýni yfir Esjuna, Hallgrímskirkju og Perluna meðal annars. Sameign er snyrtileg. Leikvöllur fyrir aftan hús. Stutt er í alla þjónustu. Íbúðin getur verið laus mjög fljótlega. Tilvalin fyrstu kaup. Nánari uppl. veitir Styrmir Þór lgf. s. 846-6568, styrmir@trausti.is Verð: 29,9 millj.

**KRÍUHÓLAR 4 - 111 REYKJAVÍK**  
OPÍÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 21. OKT KL 17:00-18:00



Falleg og björt 3ja herbergja 79,1 fm. íbúð á 4. hæð í lyftuhúsi við Kríuhóla 4 í Breiðholti. Fallegt útsýni. Sérgeymsla með glugga í kjallara. Sameign er snyrtileg. Leikvöllur er bakvið hús. Stutt í alla þjónustu. Innbú má fylgja sé um það samið. Eignin getur verið laus fljótlega. Nánari uppl. veitir Styrmir Þór lgf. s. 846-6568, styrmir@trausti.is Verð: 35,9 millj.

**Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík**



Sterk tengsl  
í íslensku atvinnulífi

**HAGVANGUR**  
hagvangur.is



# ORKA Í FORMI NÁTTÚRULEGRA BÆTIEFNA FRÁ SOLARAY

Ég tek inn sérvalin vítamín og bætiefni sem henta mínum lífstíl og það skiptir mig gífurlega miklu máli að þau virki vel. Solaray vítamínin hafa svo sannarlega komið sér ótrúlega vel fyrir mig því ég finn mikinn mun þegar ég tek þau inn. Einnig eru þau náttúruleg og án allra aukæfna og það skiptir mig höfuðmáli.

*Heiðar Logi Elíasson  
atvinnumaður á brimbretti.*

Solaray fæst í Lyfju, Heilsuhúsinu,  
Lyf og Heilsu, Heilsuveri, Fjarðakaup  
og öðrum völdum *apótekum*.



# Veisla í sófanum um helgina

Nú þegar 20 manna samkomubann er í gildi er tilvalið að finna sér afþreyingu heima við. Á streymisveitu RIFF er hægt að horfa á sérvaldar myndir um helgina, Krakkabanki Íslandsbanka streymir tónleikum í beinni og streymt verður frá samsöng í Hannesarholti.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandrugudrun@frettabladid.is



Þrjár nýjar íslenskar myndir sem nutu vinsælda á nýliðinni RIFF hátíð verða áfram í sýningu á streymisveitu RIFF, RIFFHeima einnig hefur verið opnað fyrir nýjan flokk heimildarmynda sem fjallar um þekktu listamenn og veitir innsýn í hugarheim þeirra. Um er að ræða splunkunýjar myndir sem hlotið hafa afbragðsdóma meðal annars um hinn heimsþekktu tiskuljósmyndara Helmut Newton, sem myndaði meðal annars Grace Jones, Isabellu Rosselini og Claudiu Schiffer, en viðtöl eru tekin við þær í myndinni; arkitektinn Alvar Aalto, bæði verkin hans og ástalíf; og hinn umdeilda og dularfulla kvikmyndaleikstjóra Stanley Kubrick. Myndirnar verða aðgengilegar á RIFFheima til 18. október og því tilvalið að njóta þeirra heima í sófa.

Íslensku myndirnar þrjár sem eru í boði núna um helgina eru:

Á móti straumnum, sem fjallar um kajakræðarann Veigu, en myndin er eftir Óskar Pál Sveinsson, Sirkusstjórinn, sem fjallar um lífsviðhorf og starf stórmerkilegs sirkusstjóra, Tilde Björfs í Svíþjóð, eftir Helga Felixson og Titti Johnson og Humarsúpa, sem fjallar um veitingastað sem skyndilega verður túristagildra og lífið í Grindavík, eftir spænsku leikstjóra Pepe Andreas og Rafael Moles, auk Íslendingins Ólafs Rögnvaldssonar, en myndin var heimsfrumsýnd á San Sebastian hátíðinni á Spáni nýlega og fékk mjög góða dóma. Allar myndirnar eru aðgengilegar á watch.riff.is. Hrönn Marinósdóttir stjórnandi RIFF segir að næstu helgi verði svo hryllingsmyndapema á streymisveitunni.

Með því að bjóða hluta dagskrár kvikmyndahátíðarinnar á netinu vilja aðstandendur RIFF byggja brú til Evrópsku kvikmyndaverðlaunanna sem afhent verða í Berlín þann 12. desember næstkomandi og létta lund landsmanna vegna ástandsins í þjóðfélaginu, þegar fólk er hvatt til að vera sem mest heima.

## Sungið saman heima í stofu

Það er líka ýmis afþreying í boði fyrir börnin á netinu um helgina. Í kvöld klukkan 18 verður Krakkabanki Íslandsbanka með tónleika í beinni útsendingu á Facebook-síðu Íslandsbanka. Það verða engir aðrir en hinir hressu Pollapönkarar sem munu skemmta börnum og fullorðnum. Fyrir þau sem vilja syngja með má nálgast textana við löggin á islandsbanki.is/pollar.

Ef fólk hefur ekki fengið nóg af söng eftir tónleikana með Pollapönki þá verður beint streymi á morgun frá samsöng í Hannesarholti. Það hefst klukkan 14 og streymt er frá Facebook síðu Hannesarholts. Frændurnir Jóhann Vilhjálmsson og Gunnar Kr. Sigurjónsson leiða söngstundina af mikilli leikni og smita sönggleðinni heim í stofu.

Auk þessa eru í boði ýmiss konar námskeið og hugleiðsla á netinu vilji fólk hlúa að andlegu hliðinni. Það er allavega ljóst að nóg af afþreyingu er í boði til að stytta stundirnar meðan allir sitja heima og hlýða Víði.



Krakkabanki Íslandsbanka streymir tónleikum Pollapönks í beinni útsendingu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



Myndina um ótrúlegt afrek Veigu má horfa á um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## VEGAN

Laugardaginn 31. október gefum við út sérblaðið Vegan í tilefni af alþjóðlega vegan deginum, 1. nóvember.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir  
Arnar Magnússon  
Sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins  
arnarm@frettabladid.is Sími: 512 5442



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Smáauglýsingar

550 5055

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

## Bílar & Farartæki



Nýr 2020 Renault Trafic langur. Sjálfskiptur. 145 hestöfl. 2 x hliðarhurð. Dráttarkrókur. Klæddur að innan. 519.000 undir listaverði. Okkar verð: 4.100.000 án vsk.

**Sparibill ehf**  
Hátún 6A, 105 Reykjavík  
Sími: 577 3344  
[www.sparibill.is](http://www.sparibill.is)

## Bílar til sölu



### MERCEDES BENS TIL SÖLU

Mjög vel með farinn svartur Mercedes Bens CLS 350 Bluetec til sölu, árg. 2015, ekinn aðeins 45 þús. km. Billinn er í topp standi og hefur verið í reglulegu viðhaldi hjá Öskju. Svart leðuráklæði, topppluga rafm. & hiti í sætum, splunku ný heilsársdekk, "self park" og margt fl. Tilboð óskast. Áhugasamir hafið samband í síma 896-0747.

Benz C200 árg. '96 ek. 260þús sk.'21 Verð 200þús. Uppl. í s. 662 8675

## Þjónusta

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Pípulagnir

### PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Upplýsingar í síma 868-2055

## Málarar

### MÁLARAR.

Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málingarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 og 782 4540 / [loggilidurmalarar@gmail.com](mailto:loggilidurmalarar@gmail.com)

### REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málingarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða [malarar@simnet.is](mailto:malarar@simnet.is)

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhúss. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Húsviðhald

### 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

## HÚS OG MÁL

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga

- Gipsvinna
- Málun
- Flíslagnir
- Gluggaskipti
- Glerskipti
- Trésmíðavinnu
- Múrverk
- Múrviðgerðir

Sími. 788 7688  
[info@husogmal.is](mailto:info@husogmal.is)



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná [www.k2.is](http://www.k2.is)

Get tekið að mér smá til meðalstór verkefni. Öll almenn smíða og jarðvegsvinna. Vönduð vinnubrögð og fagleg ráðgjöf. Uppl. í síma 7618055

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parkettlagnir og trésmíði. S. 616 1569

## Rafvirkjun

### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. [straumblik@gmail.com](mailto:straumblik@gmail.com)

Lampa og ljósakrónu viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirkja s: 778-7171

## Keypt & Selt

## Til sölu



Buggy- og fjórhjóladekk  
**15% AFSLÁTTUR**  
ef keypt eru 4 dekk saman



Nitro - Urðarharvarfi 4 - 557 4848 - [nitro.is](http://nitro.is)



### MAXI - COSI BÍLSTÓLL - POKI - SPEGILL

Maxi-Cosi CabrioFix innan við árs gamall. Einstaklega léttur ungbarnastóll vegur aðeins um 3,5 kg. Fyrir 0-13 kg. Ásamt bílstólápoka, Britax spegil og dóti. Verðh. 25þús eða tilboð óskast S. 663 3313

## Til sölu



Sverrir Pálmason, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001  
Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík  
Sími 575 8500 - [www.fasteignamidlun.is](http://www.fasteignamidlun.is)



Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 14 Hafnarfirði. Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr  
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr  
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann í síma: 839-1600 eða [gunnar@fasteignamidlun.is](mailto:gunnar@fasteignamidlun.is)



### Afsláttur af öllum upphengibúnaði



### Til á lager:

Raufapanill er fánlegur í hvítum plötum í stærðinni: 120 x 240 og 240 x 120 cm. Einnig fánlegur, tilbúinn fyrir sprautun. **Smellulistar:** Snap-in smellulista er auðvelt að skipta um og fánlegir í mörgum litum.



Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)

# Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reismum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reismum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, [www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## Varahlutir í VOLVO Vinnutæki

Vertu vinur okkar á Facebook  
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - [www.eyjalind.is](http://www.eyjalind.is)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

## ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞÆRFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

## FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## LED leiðiskrossar

- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og [rafeindir.is](http://rafeindir.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



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



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

### Óskast keypt

#### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

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

www.kaupumgull.is  
Opíð mán - fös 11-16,  
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Kaupi gamla mynt, isl. & erlenda brons, silfur og gullpeninga. Peningaseöla frimerki póstkort. Verðmet heil söfn. S. 615 2715.

### Heilsa

#### Heilsuvörur



### 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: 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 Directorate pay back 50-90 % of price/Stéttafélag/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 - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

### Húsnæði

#### Húsnæði óskast

LANGTÍMALEIGA ÓSKAST!  
Óska eftir rúmgóðri 2ja herb.íbúð á sanngjörnu verði, góð meðmæli. Skilvísium greiðslum heitið S. 699 0555

### Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

### Atvinna

#### Atvinna í boði

Vanan háseta og annan stýrimann á netabát frá Þorlákshöfn. Uppl. í s. 8920367

### Tilkynningar

#### Einkamál



Finndu félagskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.



Vandaður íslenskur stefnumótavefur. www.makaleit.is - aðeins 999 kr.



**Tilboð 54.990 kr**  
(var 59.395 kr)

**BÆTIR LOFTGÆÐI JAFNAR HITASTIG**

**Tilboð 19.990 kr**  
(var 21.484 kr)

Jet II - 105 cm

**Tilboð 21.990 kr**  
(var 23.075 kr)

Jet I - 105 cm

Loftviftur eru snjöll leið til að dreifa varma og koma hreyfingu á loft. Loftviftur henta því vel í stofur, svefnherbergi, skrifstofur, í vöruhús og verksmiðjur. Á sumrin henta vifturnar til að kæla en á veturna til að jafna hitastig og draga úr kyndingu.

**Tilboð 59.990 kr**  
(var 65.373 kr)

Cyclone 132 cm

**Tilboð 134.990 kr**  
(var 150.853 kr)

Risavifta - 254 cm  
Fyrir stór rými eða mikla lofthæð

**KÍKTU Á ÚRVALIÐ AF LOFTVIFTUM**

# GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR ÍBÚÐAKAUPENDUR



Stúdíó verð frá 17.940.000  
2 herbergja frá 23.160.000  
3 herbergja frá 32.170.000  
4 herbergja frá 33.600.000

**Sambyggð 14 selt**

**Sambyggð 18 nokkrar óseldar**

**Sambyggð 20 14 íbúðir,  
sala hefst 1. nóvember.**



- Mikil lofthæð.
- Álklæðning frá Límtré Vírnet, prefalt gler.
- Hvítar háglans innréttingar.
- Nútímaleg hönnun.
- Lyfta og sér inngangur í allar íbúðir.
- Gert ráð fyrir rafbílahleðslu við bílastæði.

Gott samfélag með hátt þjónustustig. Engin bið eftir leikskóla, frábær íþróttastaða og sundlaug, góðar aðstæður til útivistar t.d. golf, brimbretti, hestar, göngur, veiði og mikil hamingja.

**Flugtími frá Reykjavík til Þorlákshafnar er um 6 mínútur en rúmlega 30 mínútur með bíl.**

Allar frekari upplýsingar á:  
[www.eignin.is](http://www.eignin.is) • [fastsud@gmail.com](mailto:fastsud@gmail.com)  
[www.prohus.is](http://www.prohus.is) og  facebook Pró hús



Kristinn Haukur  
Guðnason

kristinnhaukur@frettabladid.is



Fordómarnir hafa minnk- að og umræðan hefur opnast, sem er mjög gott. En skömmin er enn þá til staðar og sjálfsvíginn of mörg. Það er eitthvað sem við verðum að takast á við," segir Elín Ebba Ásmundsdóttir iðjuþjálfari, sem hefur áratuga reynslu af því að starfa með geðsjúkum. Elín Ebba er jafnframt stjórnarmaður hjá Geðhjálp sem hefur nú hafið átak gegn sjálfsvígum undir titlinum 39, en það er sá fjöldi sem féll fyrir eigin hendi á síðasta ári. „Við höfum náð að stórbæta öryggi sjómannanna og fækka dauðaslysum í umferðinni. Við verðum að ná að takast á við þetta líka," segir hún.

#### Ung stúlka á Grensásdeild

Vendipunktur í lífi Elínar Ebbu var þegar hún byrjaði að starfa sem aðstoðarmaður iðjuþjálfara á Grensásdeild Borgarspítalans árið 1976, þá 21 árs gömul. Ákvað hún þá að geðheilbrigðismál yrðu hennar framtíðarstarfsvettvangur, en fram að því vissi hún ekkert um þau því að umræðan var ekki til staðar í íslensku samfélagi.

„Á Grensási kynntist ég stúlku í kringum tvítugt sem var lömuð fyrir neðan mitti og í líkamlegri endurhæfingu. Svo komst ég að því að lömunin var af geðrænum toga og það opnaði augu mín fyrir þessum heimi," segir Elín Ebba. „Fordómarnir voru miklir á þessum tíma og enginn náði að tengjast henni jafn vel og ég. Ég notaði myndlist og leiklist til að ná til hennar og upp frá þessu ákvað ég að gerast iðjuþjálfari og vinna í geðinu.“

Elín Ebba hefur nú starfað í meira en 40 ár á þessu sviði, menntað sig hérlendis, í Noregi og Bandaríkjunum, starfað sem forstöðumaður iðjuþjálfunar geðdeilda á Landspítalanum og var dósent við Háskólann á Akureyri. Í rúman áratug hefur hún stýrt Hlutverkasetrinu sem er opin virknimíðstöð og starfsendurhæfing.

#### Mikilvægt að hafa hlutverk

„Við erum enn þá að leggja of mikla áherslu á lækisfræðilega þáttinn, að meta og greina, en þurfum að skoða betur umhverfis- og samfélagslega þætti er varða geðheilbrigði," segir Elín Ebba. Þessir þættir séu vanmetnir og einnig hvernig þjónustu viðkomandi vill fá. Hún verði að vera fjölbætt og miðuð að umhverfi hvers einstaklings.

Varðandi umhverfisþáttinn segir Elín Ebba að nú sé að koma í ljós hversu miklu máli tengslamyndun í frumbersku hafi áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu út ævina. „Stuðningur við foreldra, sem eiga oft sjálfir við veikindi að glíma, er afar mikilvægur sem og lenging fæðingarorlofsins í forvarnarlegum skilningi.“

Annað sé uppbygging menntakerfisins og atvinnulífsins. Ekki allir falli í sama mót og geta uppfyllt þær stöðluðu kröfur sem gerðar eru til þeirra. „Við þurfum að finna hæfileika hvers og eins og nýta fjölbreytileikann sem mannskepnan hefur upp á að bjóða. Það er of mikil áhersla lögð á stimpla og gráður," segir Elín Ebba. „Sem betur fer hafa margir sem ekki falla inn í mótið náð að rísa upp og gera sitt eigið. En fullt af fólki getur það ekki sjálft og við erum þannig að yta því fólki út úr þjóðfélaginu.“ Segir hún þetta sérstaklega áberandi hjá opinbera geiranum, en einkageirinn sé í auknum mæli farinn að horfa fram hjá prófgráðum og stimplum og líta frekar til hæfileika manneskjunnar.

Að eiga hlutverk og að tilheyra eru lykilþættir að góðu geðheilbrigði, samkvæmt Elínu Ebbu. Einnelti og afskiptaleyfi séu bein áráð á geðheilsuna, sem hafa langvarandi áhrif. Einangrunin líka, sem er sérstaklega mikilvægt að huga að á tímum sem þessum.



Elín Ebba segir ekki mikið talað um hvaða áhrif einangrun og ótti vegna faraldursins hefur á geðheilsuna. Sjálf greindist hún í fyrstu bylgjunni og upplifði mikinn ótta. Í gegnum huga hennar fóru hugsanir um hvar í tölfraði almanna hún myndi lenda. Myndi hún lenda á spítala? Í öndunarvél? Eða hugsanlega deyja? FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Hrós úti í búð getur gert gæfumuninn

**Elín Ebba Ásmundsdóttir** hefur starfað við geðheilbrigðismál í 40 ár og kemur að átaki Geðhjalpar gegn sjálfsvígum. Hún þekkir neikvæð áhrif faraldursins á geðheilsuna af eigin raun og að á tímum sem þessum skipti litlu hlutirnir afar miklu máli.

#### Ótti og einangrun fylgir faraldrinum

Elín Ebba greindist með COVID-19 í vor þegar fyrsta bylgjan reið yfir. „Sjúkdómurinn hafði mjög mikil áhrif á mína geðheilsu," segir Elín Ebba. Smitaðist hún þegar góður fjölskylduvinur kom í heimsókn á heimilið, grandalaus um eigið smit. Þetta hafi gerst þrátt fyrir að allir hafi passað sig mjög vel. Töldu bæði Elín Ebba og maður hennar sig sloppin framan af, því að einkennin komu ekki fyrr en tveimur vikum síðar. Sem betur fer þurftu þau ekki að leggjast inn á spítala vegna veirunnar.

„Hræðslan fór verst með mig. Ég hugsaði: Hvernig verð ég veik? Mun ég lenda í öndunarvél? Mun ég deyja? Á hvaða stað í tölfraði almanna varna mun ég lenda?" segir Elín Ebba. „Fyrstu nóttina eftir greiningu lá ég andvaka og hugsaði til baka um líf mitt.“



#### ÉG SAGÐI ÞEIM HVAD ÉG

#### HAFÐI VERIÐ AÐ HUGSA

#### UM NÓTTINA OG INNAN

#### VIÐ KLUKKUTÍMA SÍÐAR

#### FÉKK ÉG SÍMTAL FRÁ

#### GEÐLÆKNI.

Segir hún þá þjónustu sem hún fékk hafa verið til fyrirmyndar, hringt hafi verið á næstum hverjum degi í þau og liðan þeirra athuguð. „Ég sagði þeim hvað ég hafði verið að hugsa um nóttina og innan við klukkutíma síðar fékk ég símtal frá geðlækni. Ég var mjög ánægð með að það var hugað að þessu líka.“

Elín Ebba þakkar fyrir að hafa ekki verið ein í einangruninni, en það sé þó hlutskipti margra sem greinast. Ekki sé nógu mikið talað um hvaða áhrif einangrunin hefur á geðheilsuna og að þó að umræðan sé opnari í dag þá sé það enn innbyggð í marga að tala ekki um eitthvað sem þeir telja vera veikleika sína.

#### Hrós úti í búð

#### getur gert gæfumuninn

„Karlmennt leita sér síður hjálpar, það er þekkt. Það er enn þá innprentað í þá, frá tímum steinaldar, að sýna ekki veikleika. Sérstaklega í litlum samfélögum þar sem þessi mál eru enn þá meira tabú en í borgum," segir Elín Ebba. Upp hafa komið hrinur sjálfsvíga á landsbyggðinni og oft hjá ungum karlmönnum. Þetta sé fyrirvaralaust og dulið vandamál.

„Fólk talar ekkert endilega um að ætla að taka eigið líf. Heldur ekki aðstandendur þess eftir á, sem eru að minnsta kosti 15 til 20 manns og eiga um sárt að binda," segir hún. „Sjálfsvíg eru enn þá tabú. Þetta er vandamál sem þarf að takast á við og það verður ekki gert með því einu að fjölga fagaðilum. Við þurfum öll að takast á við þetta.“

Spurð hvað fólk geti gert til þess að bæta ástandið og hjálpa þeim sem glíma við geðrænar áskoranir, þótt duldar séu, segir Elín Ebba litlu hlutina í lífinu skipta miklu máli. Dagleg samskipti við kunnuga eða ókunnuga, til dæmis úti í búð eða í bíðröðum. „Flestir reyna að vanda sig en við gleymum okkur stundum. Bara það að manneskja hreyti einhverju í mig, alveg óviljandi, getur haft áhrif á mig í marga klukkutíma á eftir og allt upp í tvo daga. Þetta er enn þá meira spark í magann fyrir þann sem er viðkvæmur fyrir," segir Elín Ebba.

„Fólk ætti að spyrja sig hvernig það getur glatt fólk í kringum sig, með litlum hlutum eins og hrósi eða húmor. Það hefur mikil áhrif og er sérstaklega mikilvægt á tímum sem þessum.“ Hvetur hún alla til að fara inn á 39.is, skrifa undir að setja geðheilsuna í forgang.



**STEINSMIÐJA  
AKUREYRAR**

sala@minnismerki.is  
steinsmidjaakureyrar.is  
s: 466 2800 / 899 9370

# Framlengjum Hausttilboðið

Gildir til 31. október

Steinn og sökkull, grátt granít  
Grafskrift og skrautmynd (efst)

Uppsetning á höfuðborgarsvæði og N-landi

Frí sending um allt land

Geymum steina til næsta sumars ef óskað er

## Tilboð 1



Blómarammi - innanmál 45 cm

Verð:

Sett eins og á mynd : 445.000

Sett án blómaramma : 345.000

Steinn : 245.000

## Tilboð 2



Blómarammi - 45 cm innanmál

Verð:

Sett eins og á mynd : 530.000

Sett án blómaramma : 430.000

Steinn : 330.000

## Tilboð 3



nr 113

Verð:

Sett eins og á mynd : 180.000

Steinn án aukahluta : 140.000

## Tilboð 4



nr 111

Verð:

Sett eins og á mynd : 180.000

Steinn án aukahluta : 140.000

# TÍMAMÓT



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir, amma, langamma  
og langalangamma

## Herdís Gunnlaugsdóttir Holm

Helgadal, Mosfellsbæ

Iést á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 13. október. Útförin fer fram í Mosfellskirkju, föstudaginn 23. október klukkan 15. Í ljósi aðstæðna verður aðeins nánasta fjölskylda viðstödd útförina.

Streymi frá útförinni verður tilkynnt síðar.

### Hreinn Ólafsson

Gunnlaugur Jón Hreinsson  
Svanhvít Hreinsdóttir  
Garðar Hreinsson  
Jóhanna Hreinsdóttir

Lára Marelsdóttir  
Ingólfur Þór Baldvinsson  
Hulda Jónasdóttir  
Guðmundur Magnússon



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir,  
amma og dóttir,

## Kristín Þóra Birgisdóttir

Markarflöt 25, Garðabæ,

Iést mánudaginn 5. október á líknardeild Landspítala. Útförin fer fram frá Víðalínaskirkju föstudaginn 23. október kl. 15. Streymt verður á: [www.facebook.com/groups/359010605218005/about](http://www.facebook.com/groups/359010605218005/about)

### Óðinn Viðar Grimsson

Elsa Rut Óðinsdóttir  
Óskar Freyr Óðinsson  
Birgir Orri Óðinsson  
Isabella Ósk, Emelía Björk og Alexander Þór Stefánsbörn Birgir Birgisson

Stefán Logi Magnússon  
Briet Birgisdóttir  
Auður Margrét Pálsdóttir  
Guðrún J. Gunnarsdóttir



„Sem blaðamaður hafði ég verið með ákveðinn ramma að vinna í, nú ákvað ég að sleppa þeirri hugsun og örva skapandi flæði. Því skrifaði ég daglega í eitt ár afmarkaðan texta,“ segir Björg um ljóðagerðina. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Bókaútgáfa á tímum COVID

Héraðsbúinn Björg Björnsdóttir, mannauðsstjóri Skógræktarinnar, situr við að árita sína fyrstu ljóðabók sem nefnist Áhringur – undirtitillinn er: Ljóðræna dagsins.

Víð ætluðum að halda útgáfuhóf í þessari viku í bókaútgáfunni Bjarti en urðum að aflýsa því út af kófinu,“ segir Björg Björnsdóttir sem keyrði frá Egilsstöðum til borgarinnar síðasta sunnudag, til móts við nýja ljóðabók sína, Áhringur. „Svo hugðist ég vera á ákveðnum tímum í Eymundsson svo fólk gæti komið þangað að sækja sér bók en enginn vill verða valdur að hópsmíti þannig að það var slegið af líka,“ heldur hún áfram. „Við notum bara netið og ég er með pantanir á um 300 bókum sem ég er að árita.“

Björg kveðst dvelja í stéttarfélagshúsi og varla þora að hitta nokkurn mann. „Annars tók ég tveggja metra prik með til að halda örugg fjarlægðarmörk,“ segir hún glettin. „Hitti systur mína í gær, við fórum bara í gönguferð og kölluðumst á.“ Ég spyr hvort reynt hafi verið að stemma stigu við flakki hennar fyrir austan. „Nei, en á Austurlandi er ekkert smit og auðvitað viljum við halda því þannig. Þar er mælt til að fólk sem á brýn erindi til Reykjavíkur haldi sig til hlés í hálfan mánuð eftir að það kemur heim og ég hlíti því.“

### Alltaf verið að skrifa

Áhringur – Ljóðræna dagsins er bók upp á 40 síður. Í fyrri hlutanum sækja ljóðin nöfn sín til gömlu mánaðaheita. Síðari hlutinn nefnist Hringur. Jón Ágúst Pálmason sá um kápuhönnun. „Hann er listamaður, einn

### Gormánuður - fyrri hluti

Hann er kominn

Þessi morgun,  
þegar himinninn  
verður að dökkum striga  
fyrir skugga trjána,  
fyrir fjallið sem ávallt vakir  
og þig.

Rökkrið mjúk voð  
sem ég hyl mig með.

Þannig búin held ég út.  
Ósýnileg.

Vindurinn í fangið.  
Trylltur haustlaufadans.

þessara grafisku hönnuða sem kunna að teikna frihendis,“ bendir Björg á. Þetta er hennar fyrsta bók en hún kveðst þó alltaf hafa verið að skrifa, unnið smásagnasamkeppni í menntaskóla og fengið birt eftir sig í ljóðabók stúdenta þegar hún var í háskólanum. „Svo lærði ég blaðamennsku í Frakklandi og starfaði hjá Ríkisútvarpinu hér heima, bæði útvarpi og sjónvarpi, var fréttaritari þess í Istanbul um tíma og fór svo til Parísar og vann á stórbláinu Le Figaro,“ rifjar hún upp.

### Byrjaði að yrkja á fésbók

Björg er uppallin á Egilsstöðum og flutti

heim á æskulóðirnar árið 2013. Þá hófst nýr kafli. „Í gegnum Herborgu Eðvaldsdóttur, vinkonu mína og leirlistakonu, kynntist ég hugmyndinni um flæði. Í því felst að hægt er að byrja á einhverju án þess að hafa hugmynd um hvernig það á að enda. Mér fannst það áhugavert. Sem blaðamaður hafði ég verið með ákveðinn ramma að vinna í, nú ákvað ég að sleppa þeirri hugsun og örva skapandi flæði. Því skrifaði ég daglega í eitt ár afmarkaðan texta sem ég kallaði ljóðræna dagsins og fékk mikil viðbrögð á fésbók. Páll Valsón útgáfustjóri hjá Bjarti skrifaði að ef ég vildi gera eitthvað meira með efnið skyldi ég láta sig vita. Það kitlaði.“

Þegar Björg fór að vinna að bókinni þóttu henni ljóðrænu dagsins misgóðar og áhugaverðar, eins og dagarnir, að eigin sögn. „Ég sókkti mér í efnið. Það sem mér fannst standa upp úr er sú hringrás sem árstíðirnar skapa og við stöðvum ekki, hversu miklu sem við þykjumst geta stjórnað. Ég fann líka hvað náttúran spilar stórt hlutverk í okkar daglega lífi og að við verðum ríkari eftir því sem tímanum vindur fram, líkt og áhringir bætast í tré og jarðlög í landi.“

Bókina Áhringur tileinkar Björg föður sínum, Birni Þór Pálssyni, sem lést árið 2012. „Síðari kaflinn, Hringur, byrjar um jól og endar um jól. Það má hugsa hann sem árstímabil en hann er kannski meira ávískeið. Við erum bara ferðalangar í tíma og ég velti fyrir mér arfleifið kynslóðanna, hvað við fáum frá öðrum og hverju við miðlum sjálf áfram.“ [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)

## 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.utfarin.is](http://www.utfarin.is)  
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

## ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • [www.utfararstofa.is](http://www.utfararstofa.is) • Símar: 565 5892 & 896 8242



Minningarkort á [hjartaheill.is](http://hjartaheill.is)

eða í síma 552 5744



Útfararþjónusta  
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | [utfor@utfor.is](mailto:utfor@utfor.is) | [utfor.is](http://utfor.is)

VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN

ÞETTA GERDIST: 17. OKTÓBER 1755

## Kröftugt gos hófst í Kötlu í Mýrdalsjökli

Eldgos hófst í Kötlu gömlu þennan mánaðardag árið 1755. Þetta var stórt gos og því fylgdi jökulhlaup og gríðarlegt öskufall. Hlaupið olli litlu tjóni á bújörðum þó það væri með allra stærstu Kötluhlaupum en það skildi eftir mikla hryggi úr is og aur á sandinum sem voru lengi illfærir.

Gosið stóð í fjóra mánuði. Upp kom

1,5 km<sup>3</sup> af gjösku sem gerir það að einu af stærstu gjöskugosum á sögulegum tíma á Íslandi.

Um 30 cm gjöskulag féll í Skaftártungu í 20 til 25 km fjarlægð frá eldstöðinni. En vegna gjöskufallsins fóru um 50 jarðir í eyði og að minnsta kosti tveir menn létust af völdum eldinga í gosinu.





## Merkisatburðir

**1810** Fyrsta Oktoberfest-hátíðin er haldin í München í Þýskalandi.

**1904** Hægri flokkurinn er stofnaður í Svíþjóð.

**1941** Ákveðið er að Sáttmálasjóður Háskóla Íslands skuli eiga og reka kvikmyndahús.

**1956** Elísabet II. Bretadrottning tekur kjarnorkuverið í Sellafeld í Bretlandi í notkun við formlega athöfn.

**1965** Eyjan Syrtlingur við Surtsey sést síðast ofansjár.

**1995** Jeanne Calment slær met sem elsta kona heims, samkvæmt skrá, þegar hún nær 120 ára og 238 daga aldri.

**2003** Friðarbogin, samtök homma og lesbia, eru stofnuð í Færeyjum.

**2004** Netfrelsi, félag um frjáls samskipti á Internetinu, er stofnað á Íslandi.

**2006** Íbúafjöldi Bandaríkjanna nær 300 milljónum.



Bróðir okkar og mágur,

**Reynir Bjarnason**

Nýbýlavegi 70,

lést á líknardeild Landspítalans fimmfundaginn 8. október.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Erla Bjarnadóttir  
Guðbjartur Bjarnason

Ásgeir Sigurðsson  
Sharon Fudge



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Árni H. Bjarnason**

fv. bankaútibússtjóri,

lést á Hrafnistu, Skógarbæ, fimmfundaginn 15. október.

Birna G. Bjarnleifsdóttir  
Erla S. Árnadóttir  
Anna S. Árnadóttir  
Jón Finnbjörnsson  
Porkell Jóhannsson  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Eygló Olsen**

Bólstaðarhlíð 41, Reykjavík,

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 7. október. Útförin fer fram mánudaginn 19. október, í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Valgerður Anna Guðmundsdóttir  
Marta Elísabet Guðmundsdóttir  
Jarþrúður Hallsson  
Gróa S. Æ. Sigurbjörnsdóttir  
Steinþór Óskarsson  
Þórður V. Oddsson  
Alexander Polson  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Hjalti Geir Kristjánsson**

húsgagnaarkitekt,

lést að morgni þriðjudagsins 13. október.

Sigríður Th. Erlendsdóttir  
Ragnhildur Hjaltadóttir  
Kristján Hjaltason  
Erlendur Hjaltason  
Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir  
Rannveig Einarsdóttir  
Aðalheiður Valgeirsdóttir  
Guðmundur Magnússon  
og fjölskyldur.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs föður okkar, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

**Harðar Reynis Hjartarsonar**

húsa-smíðs og þúsundþjalasmiðs, Hveragerði.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á Ási fyrir góða umönnun og hlýju.

Helgi Harðarson  
Hjörtur Lárus Harðarson  
Ingibjörg Pála Harðardóttir  
Lilja Hafvís Harðardóttir  
G. Svava Guðmundsdóttir  
Þórður R. Þórmundsson  
Frank Þór Franksson  
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Stefánía Jóhannesdóttir**

frá Flatey,

lést þriðjudaginn 6. október. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir til starfsfólks Skógarbrekku HSN Húsavík og elliheimilisins Hvamms fyrir alúð og góða umönnun. Þökkum samúð og hlýhug.

Jóhannes Jónsson  
Sigurveig Jónsdóttir  
Kristín H. Guðmundsdóttir  
Eypör Jónsson  
Hildur Gunnarsdóttir  
Guðmundur Sigurðsson  
Brynja Sverrisdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær sambýlismaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Jóhannes Stefánsson**

frá Grund í Svarfaðardal, til heimilis að Þjóðbraut 1, Akranesi,

lést mánudaginn 12. október. Útför hans fer fram frá Akranesarkirkju fimmfundaginn 22. október, kl. 13.00, að viðstöddum nánustu aðstandendum. Streymt verður frá athöfninni á vef Akranesarkirkju: [www.akranesarkirkja.is](http://www.akranesarkirkja.is).

Erla Björk Karlsdóttir  
Stefán Jóhannesson  
Júlia Linda Ómarsdóttir  
barnabörn, barnabarnabörn og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför okkar heittelskuðu dóttur, systur og barnabarns,

**Aldísar Þórðardóttur**

Dvergagili 40, Akureyri.

Sérstakar þakkir til barnaeldar Sjúkrahússins á Akureyri og Heimahjúkrunar á Akureyri fyrir einstaka umönnun og hlýju.

Þórður Vilhelm Steindórsson  
Indriði Atli Þórðarson  
Jón Vilberg Böðvarsson  
Steindór Ólafur Kárasón  
Sigurlaug Guðmundsdóttir  
Rakel Hermannsdóttir  
Jóna Þórðardóttir



Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

**Árni Helgi Hólm Ragnarsson**

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands Sauðárkróki þann 12. október. Útför hans fer fram 23. október nk. í Akureyrarkirkju kl. 13.30 en vegna aðstæðna í þjóðfélaginu verða aðeins nánustu aðstandendur og vinir viðstaddir athöfnina. Fyrir aðra verður henni streymt á Facebooksíðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð Sigurlaugar Gunnarsdóttur við Heilbrigðisstofnun Norðurlands, kt. 470395-2069, reikningsnúmer 0310-13-110325.

Margrét Hulda Rögnvaldsdóttir  
Árni Bent Árnason  
Katrín María Árnadóttir  
Fjóra Sigrún Árnadóttir  
Halla Bryndís Árnadóttir  
Inga Berglind Birgisdóttir  
Heiða Kristinsdóttir  
Ívar Örn Björnsson



Elsku faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Hörður Bergmann**

kennari og rithöfundur,

lést á Landspítalanum 10. október. Útförin verður frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 20. október klukkan 15.

Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir.

Streymt verður frá útförinni í Facebookhópnum Útför - Hörður Bergmann á eftirfarandi slóð: <https://www.facebook.com/groups/967438233742990>

Halldóra Björk Bergmann  
Atli Bergmann  
Jóhanna Bergmann  
Helga Lilja Bergmann  
Uunnur Elísabet Ingimarsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, stjúpfaðir, afi og langafi,

**Garðar Þórir Magnússon**

frá Hvammi Fáskrúðsfirði, síðast til heimilis að Hlíðarhúsum 7,

lést þriðjudaginn 13. október. Útförin fer fram frá Þorlákskirkju þriðjudaginn 20. október kl. 13.00.

Athöfninni verður streymt á <https://promynd.is/live>

Hólmfríður Garðarsdóttir  
Magnús Garðarsson  
Hildur Arnardóttir  
Jón Alfréð Hreiðarsson  
Andrea Hilmarsdóttir  
Beata Kilinska  
Gilbert Khoo  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Arnheiður (Edda) Jónsdóttir**

Þóroddsstöðum Ölfusi,

lést á hjúkrunarheimilinu Ási, Hveragerði, laugardaginn 10. október. Útförin fer fram frá Hjallakirkju í Ölfusi fimmfundaginn 22. október. Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verða aðeins nánustu ættingjar og vinir viðstaddir.

Guðmundur Antonsson  
Maria Antonssdóttir  
Sigurður Jón Antonsson  
Ragnheiður Jónsdóttir  
Rúnar Óskarsson  
Geirlaug Nada Róbertsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma.

**Jóna Gunnlaugsdóttir**

Ljárskógum 18,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ 28. september. Hún var jarðsungen í kyrrþey 9. október í Seljakirkju. Fjölskyldan vill færa starfsfólki Skógarbæjar bestu þakki fyrir góða umönnun.

Reynir Haraldsson  
Hjördís Kristjánsdóttir  
Linda Björk Ólafsdóttir  
Gunnlaugur Reynisson  
Brynjar Björnsson  
Erla Björk Hauksdóttir  
Steinunn M. Sigurbjörnsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**Erla Fanney Sigurbergsdóttir**

Hringbraut 48, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, fimmfundaginn 8. október.

Útförin fer fram frá Safnaðarheimili Keflavíkurkirkju, Kirkjulundi, þriðjudaginn 27. október klukkan 13. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur verða viðstaddir athöfnina.

Oddný Indiana Jónsdóttir  
Bryndís Jónsdóttir  
Brynjar Steinn Jónsson  
Inger Linda Jónsdóttir  
Hilmir Snær Guðnason  
Bylgja Dis Erlingsdóttir  
Davíð Baldursson  
og barnabörn.



## Leitar að starfsfólki

### Sálfræðingur

Laus er til umsóknar staða sálfræðings í Sálfræðipjónustu barna hjá SÁÁ. Um er að ræða fullt starf til eins árs. Staðan er laus nú þegar.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Að veita börnum sérhæfða meðferð sem miðar að því að börn þeirra sem eru með fíksjúkdóm öðlist innsæi í sína stöðu og líðan með einstaklingsmiðaðri meðferðarvinnu
- Stuðla að því að barnið verði hæfara til að takast á við og vinna úr tilfinningalegri vanlíðan
- Styrkja sjálfsmynd og félagsfærni

#### Menntun og hæfniskröfur

- Réttindi til að starfa sem sálfræðingur á Íslandi
- Þekking og reynsla af meðferð barna
- Áhugi á áfengis- og vímuefnamálum æskileg
- Góð færni í mannlegum samskiptum og skipulögð vinnubrögð
- Þekking, reynsla og áhugi á einstaklingsmiðaðri meðferðarvinnu er æskileg

#### Frekari upplýsingar um starfið

Kjör fara eftir kjarasamningi SFV og Sálfræðingafélags Íslands. Sótt er um starfið rafrænt á heimasíðu Alfreðs, [www.alfred.is](http://www.alfred.is). Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af prófskírteinum og starfsleyfi. Einnig má skila umsókn á skrifstofu SÁÁ, Efstaleiti 7, 103 Reykjavík. Öllum umsóknum verður svarað.

Umsóknarfrestur er til og með 31.10.2020

#### Nánari upplýsingar veita:

Ingunn Hansdóttir, yfirsálfræðingur SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [ingunn@saa.is](mailto:ingunn@saa.is)  
Óskar Marínó Sigurðsson, mannauðsstjóri SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [oskar@saa.is](mailto:oskar@saa.is)

### Hjúkrunarfræðingur

Laus er til umsóknar staða hjúkrunarfræðings við Sjúkrahúsið Vog. Starfshlutfall er samkomulagsatriði en helst 80-100%.

Um er að ræða þrískiptar vaktir og unnið aðra til þriðju hverja helgi. Umsókn þarf að fylgja náms- og starfsferilskrá ásamt afriti af starfsleyfi.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Hjúkrun sjúklunga í afeitrun
- Þátttaka í teymisvinnu ásamt sjúkraliðum, áfengis- og vímuefnaráðgjöfum, sálfræðingum og læknum

#### Menntun og hæfniskröfur

- Réttindi til að starfa sem hjúkrunarfræðingur á Íslandi
- Áhugi á hjúkrun Áfengis- og vímuefnasjúklunga
- Góð færni í mannlegum samskiptum og skipulögð vinnubrögð

#### Frekari upplýsingar um starfið

Kjör fara eftir kjarasamningi SFV og Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. Sótt er um starfið rafrænt á heimasíðu Alfreðs, [www.alfred.is](http://www.alfred.is). Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt og starfsleyfi. Einnig má skila umsókn á Sjúkrahúsið Vog, Stórhöfða 45, 110 Reykjavík. Öllum umsóknum verður svarað.

Umsóknarfrestur er til og með 20.10.2020

#### Nánari upplýsingar veita:

Þóra Björnsdóttir, framkvæmdarstjóri hjúkrunar SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [thora@saa.is](mailto:thora@saa.is)  
Óskar Marínó Sigurðsson, mannauðsstjóri SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [oskar@saa.is](mailto:oskar@saa.is)

### Nám í Áfengis- og vímuefnaráðgjöf

Lausar eru til umsóknar stöður nema í áfengis- og vímuefnaráðgjöf við Sjúkrahúsið Vog. Starfshlutfall er 100%. Um vaktavinnu er að ræða.

Hjá SÁÁ starfar hópur fagfólks sem veitir meðferð við fíksjúkdómi og vinna namar undir þeirra handleiðslu.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Nám í Áfengis- og vímuefnaráðgjöf fer fram á heilbrigðisstofnunum SÁÁ samhliða starfsþjálfun
- Þátttaka í áfengis- og vímuefnaráðgjöf undir handleiðslu
- Samskipti og þjónusta við sjúklunga
- Þverfagleg teymisvinna

#### Menntun og hæfniskröfur

- Stúdentspróf er nauðsynlegt
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Góð samstarfsfærni og geta til að vinna í teymisvinnu

#### Frekari upplýsingar um starfið

Kjör fara eftir kjarasamningi SFV og Sameykis. Sótt er um starfið rafrænt á heimasíðu Alfreðs, [www.alfred.is](http://www.alfred.is). Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá og stutt greinargerð um hvers vegna þú hefur áhuga á starfi. Einnig má skila umsókn á Sjúkrahúsið Vog, Stórhöfða 45, 110 Reykjavík. Öllum umsóknum verður svarað.

Umsóknarfrestur er til og með 31.10.2020

#### Nánari upplýsingar veitir:

Páll Bjarnason, dagskrárstjóri hjá SÁÁ  
í sími 530-7600 eða tölvupósti [pallb@saa.is](mailto:pallb@saa.is)  
Óskar Marínó Sigurðsson, mannauðsstjóri SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [oskar@saa.is](mailto:oskar@saa.is)



**SÁÁ**

**Efstaleiti 7**

103 Reykjavík

Sími: 530 7600

saa@saa.is

www.saa.is



**....til betra lífs**

### Læknir

**Laus er til umsóknar staða læknis á sjúkrahúsinu Vogu. Sótt er eftir lækni með áhuga á meðferð og þjónustu við fólk með fiknsjúkdóm og fjölskyldur þeirra. Helst er óskað eftir lækni í 100% starf en hlutastarf kemur til greina.**

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Dagleg læknisþjónusta á sérhæfðu sjúkrahúsi fyrir fólk með fiknsjúkdóm, ásamt vaktþjónustu
- Þátttaka í teymisvinnu ásamt hjúkrunarfræðingum, sjúkraliðum, áfengis- og vímuefnaráðgjöfum og sálfræðingum

#### Menntun og hæfniskröfur

- Sérfræðiviðurkenning úr flestum sérgreinum kemur til greina, s.s. geðlækningum, heimilislækningum, lyflækningum
- Almennur læknir með lækningaleyfi án sérfræðimenntunar kemur einnig til greina
- Góð færni í mannlegum samskiptum og skipulögð vinnubrögð

#### Frekari upplýsingar um starfið

Kjör fara eftir kjarasamningi fjármálaráðherra og Læknafélags Íslands. Sótt er um starfið rafrænt á heimasíðu Alfreds, [www.alfred.is](http://www.alfred.is). Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá ásamt og starfsleyfi. Einnig má skila umsókn á Sjúkrahúsið Vog, Stórhöfða 45, 110 Reykjavík. Öllum umsóknum verður svarað.

**Umsóknarfrestur er til og með 31.10.2020**

#### Nánari upplýsingar veita:

Valgerður Rúnarsdóttir, forstjóri sjúkrahússins Vogs  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [valgerdurr@saa.is](mailto:valgerdurr@saa.is)  
Óskar Marínó Sigurðsson, mannauðsstjóri SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [oskar@saa.is](mailto:oskar@saa.is)

### Umsjónarmaður

**Laus er til umsóknar staða umsjónarmanns.**

Umsjónarmaður sinnir sjálfur minniháttar viðhaldi og lagfæringum en kallar til iðnaðarmenn í samráði við yfirmann við stærri verkefni. Um er að ræða fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 10. desember.

#### Helstu verkefni og ábyrgð

- Sjá um rekstur tækniherfa, s.s. öryggiskerfis og aðgangsstýringarkerfis
- Hafa umsjón með ýmsum tækniþáttum, s.s. skjávörpum og töflum
- Halda utan um viðhald, lagfæringar og þrif bygginga og tækja
- Gæta þess að umgengnisreglur séu í heiðri hafðar

#### Menntun og hæfniskröfur

- Umsjónarmaður þarf að búa yfir færni í mannlegum samskiptum
- Umsjónarmaður þarf að geta unnið sjálfstætt og tekið frumkvæði
- Starfið krefst tölvufærni og þekkingar á hússtjórnarkerfum á borð við aðgangs-, bruna- og öryggiskerfi
- Reynsla af sambærilegum verkefnum og reynsla af mati á ástandi og viðhaldsþörf fasteigna er kostur
- Æskilegt er að umsjónarmaður sé laghentur og hafi iðnmenntun sem hæfir starfinu

#### Frekari upplýsingar um starfið

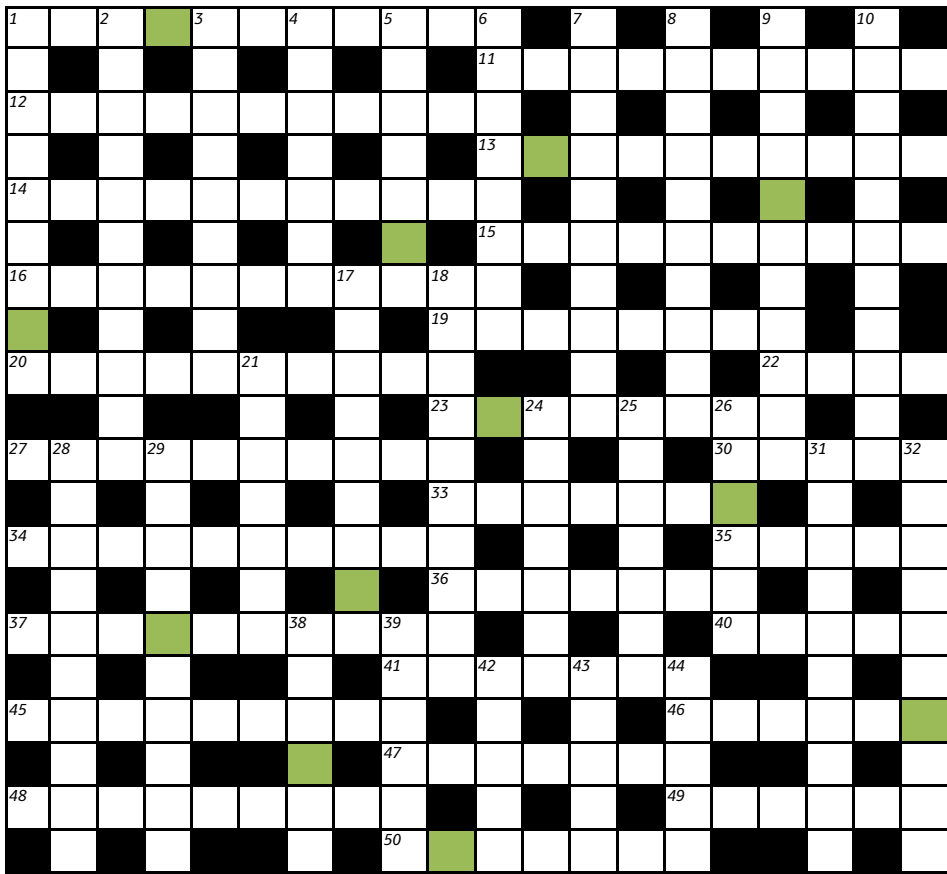
Kjör fara eftir kjarasamningi SFV og Eflingar. Sótt er um starfið rafrænt á heimasíðu Alfreds, [www.alfred.is](http://www.alfred.is). Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá. Einnig má skila umsókn á skrifstofu SÁÁ, Efstaleiti 7, 103 Reykjavík. Öllum umsóknum verður svarað.

**Umsóknarfrestur er til og með 31.10.2020**

#### Nánari upplýsingar veitir:

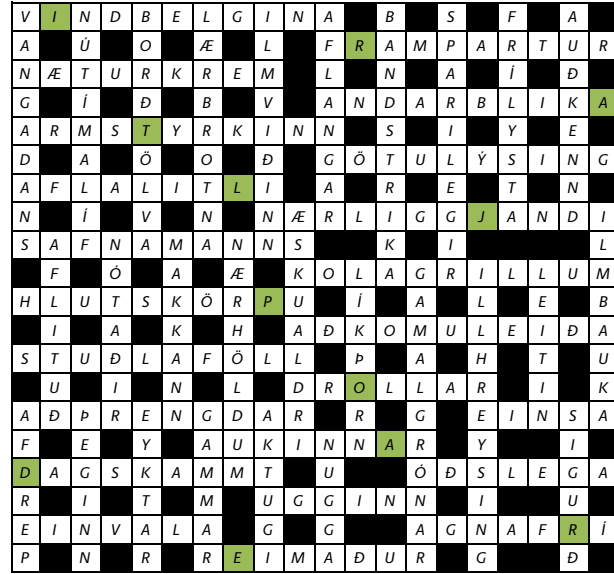
Ásgerður Th. Björnsdóttir, framkv.stjóri fjármála  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [asgerdur@saa.is](mailto:asgerdur@saa.is)  
Óskar Marínó Sigurðsson, mannauðsstjóri SÁÁ  
í síma 530-7600 eða tölvupósti [oskar@saa.is](mailto:oskar@saa.is)

# KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

## DROPATELJARI



**LAUSNARORÐ** Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist kynjaskepna. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 22. október næstkomandi á [krossgata@frettabladid.is](mailto:krossgata@frettabladid.is) merkt „17. október“.



FORLAGIÐ

### VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Sveppa-handbókin**, eftir **Bjarna Dídrik Sigurðsson** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ása Guðmundsdóttir, Reykjavík**.

Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

### LÁRÉTT

- 1 Þratarfrændinn missir vitið þá sest er sól (11)
- 11 Dauði hávellu veit á sálarháska (10)
- 12 Málaskrár afhjúpa svona pillur (11)
- 13 Leita dillandi tóna sitrónu-laufa meðal koppa og skelja (10)
- 14 Friður þeirra sem barðir eru og lagðir kopar (11)
- 15 Hvatning til þjóhreta leiðir til fyrirgangs og láta (10)
- 16 Tek eftir dögnum sem segja fyrir um veður og páska (11)
- 19 Vakna snemma til að pissa ef lækur er nærri (8)

- 20 Haldið á hekki ef ávöxturinn leyfir (10)
- 22 Reikningur fyrir falska tóna (4)
- 23 Bæta við merkisgrip fyrir viðbættan fund (8)
- 27 Stólpar reisa búð fyrir fiðradar drottningar Atlantshafsins (10)
- 30 Gott er að flækjast með Geira (5)
- 33 Leiði rudda og ósvifin víf (7)
- 34 Allir sem búð er að skoða eru of hrumir (19)
- 35 Sú er gul og plöguð af pöddum (5)
- 36 Veltur framtíð Orkuveituværa þá á afkomu ákveðinna lirfa? (7)

- 37 Vöndull í glas fyrir gullnar veigar (10)
- 40 Það held ég fenni upp í trýnin á þessum snobbhænsnum (5)
- 41 Ann-tram-ann-tram-ann-tram – þannig er þulan endalaus (7)
- 45 Grauta saman peningum og útdauðum sæskrimslum (9)
- 46 Sund fyrir duglega menn og langt komna (6)
- 47 Bragur um viljugar sálir og bráðlátar (7)
- 48 Geta Ripp, Rapp og Rúpp notað ónotað aftur? (9)
- 49 Truflun neðan frá byrjun (6)

- 50 Laumaðu þér einhvern veginn úr tónum salnum (7)
- LÓÐRÉTT**
- 1 Nætur og álfur og óravíddir alnetsins (9)
  - 2 Rit um rand ringlaðra manna leiftrar af kimni (7)
  - 3 Róttæk börn sækja í bleika drykki (9)
  - 4 Það er liðin tíð að reyta saman klinki, nú skal leysa lax af krækju (7)
  - 5 Hörð við hilmi og hrotta alla (7)
  - 6 Kanínur og hérar og lystarlitlir ernir? (8)
  - 7 Leita yfirnáttúrulega hressandi ávaxta lifandi guðs (10)

- 8 Ferlegur fyrirgangur ævintýralegra fjallabúa (10)
- 9 Í þessu sléttubandi segir af kaudslegu rölti á krabbameinsdeild (11)
- 10 Hrutu nett er hnallþóruur sundruðust (11)
- 17 Sé hrygg mjaðma enda sem leiguskiki hobbibænda (9)
- 18 Fagna verndardreitli rekjuskúrar (10)
- 21 Lagastuldur leitar skjóls við útidyrnar (7)
- 24 Ríki miðjunnar taldi sína fæðu öðrum fremri (7)
- 25 Hvert er úthald sálar þess er þjáist? (7)

- 26 Það var nú meira þrumuskotið, þegar tappinn skoraði! (6)
- 28 Makinn kláraði maukið (10)
- 29 Geymdu fé í öskjum og orgönnum (10)
- 31 Sakna fugla og matar þeirra (10)
- 32 Lestaganga er sú laus sem flestir nota við þessu rugli (10)
- 38 Ný stál? Það held ég sé blekking ein (6)
- 39 Breyta því sem vitað er um keppnisröð 1 (6)
- 42 Reka trýni út og austur og kalla það sport (5)
- 43 Setjið nú stokkinn af stað (5)
- 44 Fanga berserk hjá svöngum (5)

### LÉTT

8	3	1	9		2	4	
	7	2					9
	4	5				1	
			1				4
	6					9	
7	9	2		3		6	
1		6		5			8
2	4			8	7	6	
	8					9	

### MIDLUNGS

9			1			6	7	4
				6		5	8	
3						9	2	
			7		4	8	6	
2				9				
			2	8				5
		1						5
6	2	9	3	7			4	

### PUNG

							1	3
		3	5	9				
		4		6				
7								5
			6	5		7	9	
	5		3			1	2	
6		1				2	4	
3				4		9		
			9	8			6	

7	1	6	5	2	9	8	3	4
4	8	3	6	7	1	2	9	5
2	5	9	8	3	4	6	1	7
6	7	1	3	9	5	4	8	2
3	4	8	2	1	7	5	6	9
5	9	2	4	6	8	3	7	1
9	3	5	7	4	6	1	2	8
8	6	7	1	5	2	9	4	3
1	2	4	9	8	3	7	5	6

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

### Skák Gunnar Björnsson

#### Hvítur á leik



Magnús Carlsen (2863) átti leik gegn Alireza Firouzja (2728) á Altibox Norway Chess-mótinu.

Firouzja sýndi reynsluleysi þegar hann lék **69. Kc3** og gafst upp eftir **69...Kc5**. Eini leikurinn sem dugur til jafnteflis er **69. Kd2!** Heimsmeistarinn vann mótið. Hans tíundi mótasigur á árinu. Reyndar sá eini í raunheimum.

[www.skak.is](http://www.skak.is): Netmót kl. 11 fyrir yngri og eldri skákmenn.

### Bridge Ísak Örn Sigurðsson

#### MET SEM SEINT VERÐUR SLEGIÐ

Í þessu faraldursástandi, eru margir áhugamenn um bridge-spilun hræddir um að Bridgehátíð verði ekki haldin. Hins vegar er Bridgehátíð á dagskránni hjá Bridgesambandi Íslands og verður haldin í Hörpu óbreytt, dagana 28.-31. janúar 2021, ef það verður á annað borð leyft. Það mun eflaust gleðja margan

„þyrstan“ bridgespilarann að fá að spila þar, enda „regla“ hjá mörgum spilaranum að taka þátt í þessari skemmtilegu keppni á hverju ári. Í bridgedálkinum er rífað upp skemmtilegt spil frá árinu 2008, sem líklega er heimsmet, sem hugsanlega verður ekki slegið? Suður var gjafari og enginn á hættu:

**Vestur**  
♠ 4  
♥ Á65  
♦ Á73  
♣ 976542

**Norður**  
♠ KD6  
♥ D83  
♦ DG98542  
♣ -

**Suður**  
♠ Á853  
♥ K7  
♦ -  
♣ ÁKDG1083

**Austur**  
♠ G10972  
♥ K10942  
♦ K106  
♣ -

Spilið kom fyrir í tvímenningskeppni á Íslandi. Suður hóf jafnan sagnir á 1 ♣, sem ýmist lofaði 2 eða 3 spilum. Þrátt fyrir að vestur eigi ekki dæmigerða hönd fyrir hindrunarsögn, þá kom það ekki í veg fyrir að nokkrir spilarar völdu að hindra á 3 ♣, á vesturhöndina. Á einu borðanna gerðist það einmitt og, að sjálfsgöðu, vonaðist suður eftir því að norður gæti gefið úttektardobl á þá sögn. Honum varð ekki að ósk sinni og sögn norðurs var 3 ♦. Suður valdi þrjú grönd sem varð lokasamningurinn, lítið hjárdur um að hann gæti ekki stöðvað hindrunarlitinn. Vestur átti útspil og hann ákvað að ráðast á laufflitinn með tvær, næsta öruggar innkomur. Hann spilaði ekki fjórða hæsta spilinu og valdi lauftvistinn sem útspil. Af þeim sökum var fyrsti slagur sagnhafa í grandsamningi pristurinn í laufi! Að fá fyrsta slaginn í grandsamningi á þrist í litnum var upplifun sem sagnhafinn upplifir aldrei, hvorki fyrr né síðar og hugsanlega enginn annar? Að það gerist, er í hæsta mæta ólíklegt og illmögulegt. Gaman væri að vita hvort nokkur bridgespilari hafi upplifað slíkt, þó að það sé ólíklegt?



# VERTU VAKANDI Í FYRSTA SKIPTI Á ÆVINNI

Við höfum opnað glæsilega nýja verslun Hästens að Faxafeni 5.  
Komdu til okkar og prófaðu einstök gæði Hästens rúmana.  
Starfsfólk okkar er tilbúið að aðstoða þig og veita frekari upplýsingar.



Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málamiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óbreytandi handverkið. Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á [hastens.com](http://hastens.com).

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE®

Hästens   
since 1852

HÄSTENS VERSLUN  
Faxafeni 5, Reykjavík 588  
8477

AFGREIDSLUTÍMI  
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16  
[www.betrabak.is](http://www.betrabak.is)

**Betra**  
**BAK**

## KRAKKAR

# Konráð

425

## og félagar

### á ferð og flugi

„Jæja þá, tvær nýjar sudoku gátur,“ sagði Kata glottandi. „Nú er ég orðin svo góð í að leysa sudoku gátur að við skulum koma í kapp um hver verður fyrstur til að leysa þær,“ bætti hún við. „Allt í lagi,“ sagði Konráð. „Til er ég.“ Lísaloppa var líka góð í að leysa sudoku gátur svo hún var alveg til í keppni. „Við glímum öll við þær báðar og þá kemur í ljós hversu klár þú ert orðin,“ sagði hún. „En ég vara ykkur við, ég er orðin mjög klár,“ sagði Kata montin. „Við getum byrjað á þessari léttari,“ sagði Lísaloppa. „Þeirri léttari fyrst,“ sagði Kata hneyksluð. „Ekki ég, ég byrja á þeirri erfiðari fyrst,“ sagði hún og glotti. „Ég yrði fljótari en þið bæði til samans þótt þær væru báðar þungar.“ Kata var orðin ansi klár. En skildi hún vera svona klár?

	1	2	4		8	7		
							2	
	8			6	3	4		
	3	6	5	9	4		7	
9		4			1			3
						9	8	
	4	5		3	2	8	9	7
					5			
			8	4	9		5	2

		7	9		3			
	3	6			7			
			6	5		1		
9			3		1		8	5
	6	1		7		3	4	
				2				
6				8	4	7	5	
	1	2					3	8
8				3		9	6	

? Heldur þú að þú getir leyst þessar sudoku gátur hraðar en Kata?



## Skrýtlur

**Konan við manninn:** Læknirinn er kominn.

**Maðurinn:** Ég vil ekki hitta hann, segðu honum að ég sé veikur!

Maður fór til læknis og sagðist eiga við vandamál að stríða.

**Læknirinn:** Hvert er vandamálið?

**Maðurinn:** Jú, sjáðu til, ég þarf alltaf að kúka klukkan átta á morgnana.

**Læknirinn:** Er það eitthvert vandamál?

**Maðurinn:** Já, ég vakna aldrei fyrr en klukkan níu!

## Í réttarsal:

**Dómarinn:** Ertu sek?

**Sakborningurinn:** Nei, herra dómari.

**Dómarinn:** Hefurðu stolið einhverju áður?

**Sakborningurinn:** Nei, þetta var í fyrsta skipti.

**Daman við kærastann:** Það er svo góð lykt af þér í dag.

**Kærastinn:** Já, ég fór í hreina sokka!

## Upphaf Rómaborgar

**Vissir þú að.....**

... Það voru tveir bræður sem sagan segir að hafi stofnað Rómaborg?

...Þeir hétu Rómulus og Remus?

...Þetta var árið 753 fyrir Krists burð?

...Móðir þeirra var prinsessan Rhea Silvi?

...Faðir þeirra var stríðsguðinn Mars?

...Þeim var hent í ána Tíber en flutu að bakka?

...Mars sendi þeim úlfynju til bjargar sem ól þá upp?

...Þeir stofnuðu borg við árbakkann?

...Þeir börðust um að ráða yfir borginni?

...Það var Rómulus sem sigraði og varð konungur?



Göngugarpurinn Elísa Björt hefur fengið að kynna hafnirskra hrauninu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Hundurinn kom að bjarga mér

Dregið var nýlega úr réttum lausnum í Ratleik Hafnarfjarðar 2020 og í flokknum Göngugarpur Hafnarfjarðar 2020 var Elísa Björt Ágústsdóttir, tólf ára, sigurvegari.

**SYSTIR MÍN GEKK KRINGUM LANDIÐ Í FYRRASUMAR OG FJÖLSKYLDAN ER VÖN AÐ GANGA MIKIÐ.**

**Hverju ertu stoltust af, Elísa Björt, þegar þú hugsar um göngugarps-titilinn?** Að hafa náð að klára átján pósta þetta sumar.

**Hvað fékkstu í verðlaun?** Ég fékk svart 66°Norður-vesti.

**Er leikurinn bundinn við einn dag, eða fleiri?** Hann er í gangi allt sumarið og getur tekið marga daga.

**Voru margir á þínum aldri?** Maður veit aldrei hverjir taka þátt því fólk fer þegar það vill og getur. Ég fór alltaf með fjölskyldunni minni og við hittum ekki neina krakka á leiðinni en ég er viss um að sumir fara með foreldrum sínum eins og ég.

**Hefur þú tekið þátt áður?** Já, þetta var í fjórða skipti sem ég tek þátt.

**Afhverju byrjaðir þú?** Mér finnst þetta góð og skemmtileg útvera með fjölskyldunni.

**Er alltaf fundin ný og ný leið?** Það eru merktir staðir sem þarf að finna, með hjálp frá landakorti, nýir á hverju ári og það er gaman að sjá nýja, flotta staði sem maður vissi ekki af.

**Hefur þú einhverna tíma villst af leið?** Ekki beint villst en stundum hef ég ekki fundið staðsetninguna sem er merkt á skiltinu, þá hef ég þurft að labba aftur annan dag.

**Hefur þú lent í ævintýrum?** Ekki beint ævintýrum en þegar við vorum að leita að einu skilti gengum við yfir mikið og hvasst hraun og ég datt í hrauninu, þá kom hundurinn minn hlaupandi til að bjarga mér. Það var skemmtilegt.

**Ertu von göngum – þó enginn ratleikur sé?** Ég fer stundum með fjölskyldunni og hundinum mínum í fjallgöngur eða að labba einhvers staðar í náttúrunni. Systir mín gekk kringum landið í fyrrasumar og fjölskyldan er von að ganga mikið.

**Hvað finnst þér best við göngur?** Maður fær frískt loft og fær líka að sjá nýja og flotta staði.

**Hefur þú alltaf átt heima í Hafnarfirði?** Nei, ég átti einu sinni heima í Noregi rétt hjá Osló í fimm ár.

**Hver eru helstu áhugamálin þín?** Mér finnst gaman í handbolta, fótbolta og að syngja og leika við vini.

**Hvað langar þig helst að verða þegar þú verður stór?** Atvinnu-maður í handbolta.



# Upphaf nýrra drauma!



## Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.

Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.

Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.



# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Laugardagur

Reykjavík



8 | 2  
°C | ↘

Egilsstaðir



2 | 1  
°C | ↑

Ísafjörður



4 | 6  
°C | ↗

Kirkjubæjarkl



2 | 1  
°C | ↗

Akureyri



5 | 2  
°C | ↖

Hveravellir

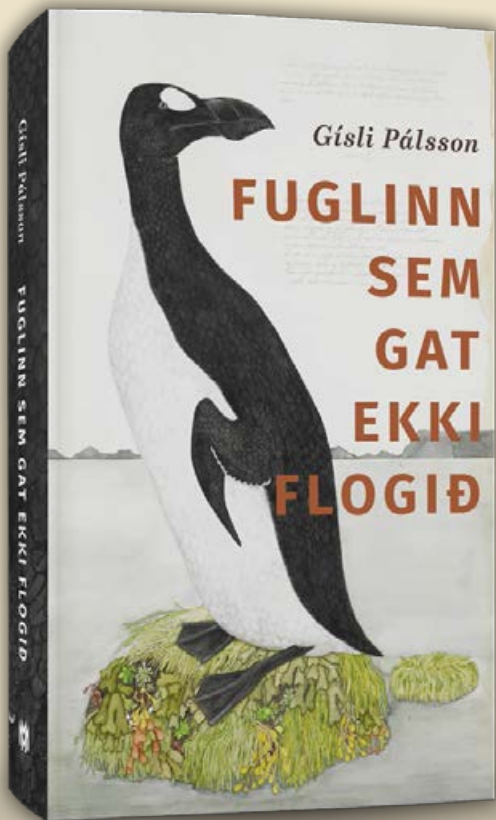


2 | 1  
°C | ↓

Hæg suðlæg átt í dag, en suðvestan 8-13 NV-til seinni partinn. Skýjað veður og dálítill væta með köflum S- og V-lands. Hiti 3 til 9 stig að deginum, en heldur svalara á NA- og A-landi.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
<b>Reykjavík</b> 	 7   6 °C   ↘	 4   4 °C   ↖	 2   1 °C   ↖	 1   2 °C   ↓	 1   2 °C   ↖
<b>Ísafjörður</b> 	 0   11 °C   ↖	 0   4 °C   ↖	 -2   1 °C   ↑	 -1   2 °C   ↖	 -1   2 °C   ↖
<b>Akureyri</b> 	 6   1 °C   ↖	 0   1 °C   ↘	 -2   0 °C   ○	 -4   1 °C   ↘	 -10   2 °C   ↑
<b>Egilsstaðir</b> 	 3   2 °C   ↖	 1   4 °C   ↓	 -2   2 °C   ↘	 -3   2 °C   ↘	 -6   2 °C   ↑
<b>Kirkjubæjarklaustur</b> 	 4   2 °C   ↖	 6   3 °C   ↖	 1   1 °C   ↖	 2   4 °C   ↘	 1   0 °C   ○
<b>Hveravellir</b> 	 0   4 °C   ↑	 -1   7 °C   ↖	 -3   3 °C   ↓	 -4   5 °C   ↓	 -5   3 °C   ↑

## DULARFYLLSTI FUGL ÍSLANDS?



Gísli Pálsson fjallar um geirfuglinn í fallegri og óvenjulegri bók um fuglinn sem varð eins konar tákn tegunda í útrýmingarhættu

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA  
Bókabúð Forlagsins | Fiskilóð 39 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

### Pondus

Eftir Frode Øverli



### Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



### Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



DAG HVERN LESA

**93.000**

ÍSLENDINGAR FRÉTTABLAÐIÐ AÐ MEÐALTALI





www.rumfatalagerinn.is



ALLAR ÁBREIÐUR OG SKRAUTPÚÐAR

25%

GILDIR ÚT 18.10

ALLIR SKRIFBORÐSSTÓLAR OG SKRIFBORÐ

20%



GILDIR ÚT 18.10

ALLIR HÆGINDASTÓLAR

20-30%



SWEET DREAM RÚM



Sparið allt að 40.000



SWEET DREAM MEMORYFOAM

NÚ VERÐ FRÁ:

79.950

GOLD T65 YFIRDÝNA



30% afsláttur



WELLPUR MEMORYFOAM

NÚ VERÐ FRÁ:

13.950

HØIE GEILO MOSKUSDÚNSÆNG



Sparið 10.000 af sæng



høie OF SCANDINAVIA

SÆNG NÚ VERÐ FRÁ:

19.990

## Algjörlega ómótstæðilegt par

## BÆKUR

## Silkiormurinn



Robert Galbraith

Útgefandi: Mál og menning  
Fjöldi síðna: 335

Ekki þarf að viðhafa mörg orð um vinsældir Harry Potter bóka J. K. Rowling meðal barna, en hún hefur einnig unnið hylli glæpasagnaunnenda með bókum sínum um einkaspæjarann Cormoran Strike, en þær skrifar hún undir höfundarnafninu Robert Galbraith.

Strike er litríkur og einfættur eðaltóffari sem missti annan fótinn í sprengingu í stríðinu í Afganistan. Aðstoðarkona hans er Robin Ellacott og samband þeirra er mjög til umfjöllunar í glæpasagnaröðinni. Bækurnar eru orðnar

fimm talsins og Rowling hefur lýst því yfir að þær verði mun fleiri.

Silkiormurinn er önnur bókinn í seríunni, sú fyrsta, Gauksins gal, kom út í fyrra hjá Forlaginu. Í Silkiorminum hverfur rithöfundurinn Owen Quine og eiginkona hans leitar aðstoðar hjá Strike. Quine hafði skrifað eldfima bók þar sem hann hæddist að fjölmörgum lifandi einstaklingum sem allir höfðu ástæðu til að hafa horn í síðu hans. Lík Quine finnast síðan og ljóst er að dauðdagi hans var sams konar og aðalpersónu í bók hans. Strike og Robin hefja rannsókn á morði sem framið var á viðbjóðslegan hátt.

Ráðgátan er vissulega dularfull og hinir grunuðu æði margir og fortíð sumra þeirra afar skrautleg. Svik og afbrýðisemi í bókmenntageiranum eru afhjúpuð og í ljós kemur að flestir hafa eitthvað misjafnt að fela.

Jafn forvitnileg og ráðgátan er þá fellur hún þó í skuggann af samskiptum aðalpersónanna tveggja.

Strike og Robin eru ómótstæðilegt par, en því miður átta þau sig ekki fyllilega á því sjálf. Robin er á leið að giftast heldur leiðinlegum viðskiptamanni, sem

lesandinn veit að hún á enga samleið með. Strike er ekki fyllilega búinn að jafna sig á slitum ástarsambands við hina glæsilegu en viðskotillu Charlotte, en hún er einmitt á leið í hjónaband og ákveður í leiðinni að gera Strike lífið leitt.

Rowling á létt með að skapa eftirminnilegar persónur og það á sannarlega við um Strike og Robin. Það er þeirra vegna, miklu frekar en vegna ráðgátu sem teygð er á langinn, sem lesandinn spærir í sig rúmlega 600 blaðsíður.

Rowling er góður sögumaður og ekki er verra að



**STRIKE OG ROBIN ERU ÓMÓTSTÆÐILEGT PAR EN ÞVI MIÐUR ÁTTA ÞAU SIG EKKI FYLLILEGA Á ÞVI SJÁLFI.**

hún hefur góðan húmor, sem nýttist vel í þessari sögu sem er þó fulllög. Nýjasta Strike-bókin sem kom út í Bretlandi á síðasta ári er þó mun lengri en þessi, eða rúmar 900 síður. Hinir fjölmörgu aðdáendur Strike og Robin eru þó ekki líklegir til að setja það fyrir sig.

Kobrun Bergþórsdóttir

**NIDURSTADA:** Glæpurinn er teygður nokkuð á langinn en ómótstæðilegar aðalpersónur bæta það svo sannarlega upp.

## Eiturlyfjaneysla og alkóhólismi í klassíkinni

Jónas Sen segir frá nokkrum snillingum sem leituðu í áfengi og dóp. Þar á meðal eru nokkur þekktustu tónskáld sögunnar.

**W**here there is dope, there is hope," segir ein persóna í bók eftir Philip K. Dick, vísindasagnahöfundinn fræga. Myndir á borð við Total Recall, Blade Runner og Minority Report eru byggðar á sögum hans. Téð bók fjallar um eiturlyfjalögreglumann og meinleg örlög hans þegar hann sagast sjálfur í heim fiknarinnar.

Dick var ákafur unnandi klassískrar tónlistar og hann hafði sérstakt dálæti á Beethoven. Persónur í bókum hans tjá sig stundum um tónskáldið og gera það á einstaklega djúpvitran hátt. Dick hafði því miður líka miklar mætur á amfetamíni og dópi almennt, og hann fór afar illa með sig, enda lést hann fyrir aldur fram.

Margir hafa þá ímynd af klassískri tónlist og þeim sem hlusta á hana, að hún stuðli að heilbrigðari lífsstíl. Dick sannar að svo er ekki. Sömu sögu er að segja um nokkra höfuðsnillinga klassískrar tónlistar.

## Beethoven, áfengi og blýeitrún

Sú goðsögn gekk lengi um Beethoven að andlátsorð hans hefðu verið „fagníð, vinir, því gleðileikurinn er á enda“. Hann átti í þokkabót að hafa sagt það á latínu. Því miður er það ekki rétt. Það síðasta sem hann sagði var „æ, æ, það er of seint“. Hann átti við kassa af rauðvíni sem honum var tjáð að útgefandinn hans hefði sent honum. Ekki er víst hvað varð Beethoven að bana þegar hann var 56 ára, en hann var sannanlega með skorpulífur, sem var út af ofneyslu áfengis. Ein kenningin er sú að hann hafi dáið úr blýeitrún, en blýi var bætt í ódyrt rauðvín á þeim tíma til að bragðbæta það.

## Bernstein og verkjalyf

Tónskáldið og hljóm sveitarstjórinn Leonard Bernstein lifði ekki hamingjusömu lífi. Hann var samkynhneigður og þurfti að fela það til að komast áfram í tónlistarheiminum. Hann gifti sig og eignaðist þrjú börn, líklega fyrst og fremst til að líta vel út í augum almennings. Þegar konan hans lést jókst fiknefnaneysla hans. Síðustu árin var hann í heljargreipum verkjalyfja og þurfti stóra skammta af þeim til að komast í gegnum tónleika sem hann átti að stjórna.

## Berlioz, ópíum og martraðir

Hector Berlioz hneigdist til ópíumneyslu, þó fyrst og fremst í lækningaskyni, það er til að lina þjáningar og róa taugarnar, fremur en að komast í vímu. Hann tók hið svokallaða laudanum, sem var blanda af áfengi og ópíum. Frægasta verkið hans er Symphonie fantastique, en þar kemur ópíum við sögu. Tónlistin fjallar um mann sem er heltekinn af ást. Hann fær sér ópíum og dreymir skelfilega martröð um að hann hafi drepið ástina sína, og verið tekinn af lífi. Lokasenan er í helvíti, og er táknræn fyrir þjáningu vímuefnaneyslunnar. Hún endar alltaf fyrir eða síðar með geðveiki eða dauða, ef ekkert er að gert.



Hinn rússneski Igor Stravinski hafði mikið dálæti á viskii.

## Stravinski á fyllerii í sjónvarpsviðtali

Igor Stravinski mun hafa haft mikið dálæti á viskii. Einu sinni var tekið við hann viðtali á skipi og það birt í sjónvarpsþætti. Stravinski var dauðadrukinn í viðtalinu. Hann svaraði sumu út í hött, og þegar spyrillinn spurði hvaðan tónlistin kæmi sagði hann með drafandi röddu: „Frá helgivaldinu...“

Undir lok ævi sinnar sagði hann í viðtali: „Óteljandi misheppnaðar tilraunir með hegðunarbreytandi lyf hafa haft slæm áhrif á mig.“ Það hljómar grunsamlega.

## Schumann og öfgakenndar fingraefingar

Fræðimaðurinn Martin Geck segir í ævisögu sinni um Robert Schumann að hann hafi verið „pólítískur aktivisti, faðir átta barna og háður hugbreytandi efnum“. Hann ku líka hafa tekið gnægð af alls konar lyfjum í glímu sinni við sárásótt og til að lina sársauka í höndum. Schumann þjáðist af geðhvörfum og hann fór út í öfgar með fingraefingar, því hann var ekki ánægður með getu sína sem pianóleikari. Ein æfingin fólst í því að skera á milli löngutangar og baugfingurs og reyna að teygja á milli þeirra. Það hafði ekki góðar afleiðingar, svo vægt sé til orða tekið.

## Hildegard von Bingen og breytt vitundarástand

Hildegard var nunna sem var uppi á tólftu öld og er því aldursforsetinn hér. Hún sá sýnir og sumir



Leonard Bernstein var í heljargreipum verkjalyfja. MYNDIR/GETTY

vilja kenna því um að hún hafði mikinn áhuga á jurtum og einhverjar þeirra ollu vímu. Ekki skal fullyrft hér hvort sýnir hennar hafi verið einhvers konar dóþbrjalæði; Hildegard var mystiker sem upplifði fyrst og fremst breytt hugarástand með hugleiðslu og annarri trúariðkun. Þetta ástand, sem reyndir hugleiðsluðkendur upplifa, er ekki einhver ímyndun. Það hafa ótal vísindarannsóknir sýnt fram á, og trúleysinginn frægi, Sam Harris, gerir þær að umtalsefni í bók sinni Waking up: A Guide to Spirituality Without Religion. Best er því að leggja vímuefnin á hilluna og fara að stunda hugleiðslu! Jónas Sen



**Þekkirðu lyfin þín?**

**Fáðu faglega aðstoð lyfjafræðings**

Komdu eða pantaðu tíma í síma 517 5500 eða sendu póst á [lyfsalinn@lyfsalinn.is](mailto:lyfsalinn@lyfsalinn.is)



**LYFSALINN**  
og þér lifur betur

**GLÆSIBÆ / OPIÐ** 08:30-18:00 mán.- fös.  
Sími 517 5500 / [lyfsalinn@lyfsalinn.is](mailto:lyfsalinn@lyfsalinn.is)

**VESTURLANDSVEGI / OPIÐ** 10:00-22:00 alla daga  
Sími 516 5500 / [vesturlandsvegur@lyfsalinn.is](mailto:vesturlandsvegur@lyfsalinn.is)

**URÐARHVARFI / OPIÐ** 08:30-18:00 mán.- fös.  
Sími 516 5505 / [urdarhvarf@lyfsalinn.is](mailto:urdarhvarf@lyfsalinn.is)



Múmiur eru áhugaverðar, segir Ármann Jakobsson. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Litríkur draumur varð að spennandi múmíusögum

Ármann Jakobsson sendir frá sér seinni hlutann af Bölvun múmíunnar. Ævintýri Tinna voru helsta fyrirmyndin.

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



Bölvun múmíunnar – seinni hluti – er bók eftir Ármann Jakobsson; framhald af bók með sama heiti sem kom út í fyrra.

„Í raun og veru er þetta ein saga en sett í tvær bækur, bæði vegna þess að það stefndi í að hún yrði löng en svo eru eðlileg skil í miðjunni,“ segir Ármann. „Ég held að helsta fyrirmynd mín hafi verið Ævintýri Tinna eftir Hergé. Þrjár Tinna sögur eru í tveimur hlutum og gerist sá fyrri í evrópskri síðmenningu en sá seinni á fjarlægum slóðum. Mér fannst tilvalið að stela þessu góða formi frá Hergé.“

En af hverju vildi hann skrifa múmíusögu? „Bækurnar urðu raunar til þannig að mig dreymdi dularfull atvik á þjóðminjasafni og þegar ég vaknaði fannst mér hálfgerð skylda að reyna að nýta þennan litríka draum í sögu. Það var fyrir mörgum árum og í kjölfarið fór ég að skrifa þessa múmíu-

ÉG HELD AÐ ÉG SÉ Á SVIPUÐUM SLÓÐUM ÞAR OG ÝMSIR HÖFUNDAR SEM ÉG LAS SJÁLFUR Í BERNSKU OG GANGI EKKERT LENGRA EN ÞEIR.

sögu, og það var nátegt gömlum áhuga mínum á Tútankamon faraó og sögnum um bölvun sem hefði fylgt múmíu hans þegar hún fannst og var flutt til Evrópu. Múmiur eru áhugaverðar þar sem þær eru í senn fulltrúar dauða og framhaldslífs og ég hef komist að því eftir að bókun kom út að mörgum börnum finnst þær heillandi.“

Spurður um söguþráð bókanna segir Ármann: „Fyrri bókun snerist um dularfullan söfnuð kenndan við goðveru að nafni Qwacha sem fær heimildir eru til um. Í lokin tókst þeim að ræna múmíunni og í þess-

ari bók fara söguhetjurnar í sjóferð og finna múmíuna en ekki tekst betur til en að þeim er sjálfum rænt. Drjúgan hluta bókarinnar eru þau innilokuð og komast ekki neitt – að því leyti passar bókun vel fyrir árið 2020 þar sem drjúgur hluti mannkynsins var í einangrun heima.“

Ármann segist ekki hafa velt því mikið fyrir sér þegar hann skrifaði bækurnar hvaða aldurs-þópi þær hentuðu. „Þær virðast höfða mest til 12-15 ára. Ég held að þær geti sem best höfðað til fullorðinna líka og vona að þeir lesi með börnunum.“

Vitanlega er að finna óhugnað í bókunum. „Seinni bókun er öllu óhugnanlegri en sú fyrri, sem mér skilst þó að mörgum börnum finnst ansi skelfileg. Ég held að ég sé á svipuðum slóðum þar og ýmsir höfundar sem ég las sjálfur í bernsku og gangi ekkert lengra en þeir. Lesendum sjálfum er falið að botna óhugnaðinn. Allur ótti er í mannskollinum,“ segir Ármann.



Snillingar á ritvellingum á góðri stund. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Höfundasíða komin í loftið

Miðstöð íslenskra bókmennta hefur opnað höfundasíðu en þar má finna upplýsingar um þá íslenska höfunda sem eiga bækur í erlendum þýðingum og lista yfir bækurnar. Á síðunni er hægt að leita eftir nafni höfundar, bókmenntagrein og/eða tungumáli sem bækurnar hafa verið þýddar á.

Markmiðið með síðunni er að kynna íslenska höfunda og jafnframt að auðvelda erlendum útgefendum, umboðsmönnum, viðburða- og hátíðahöldurum og fleirum, leitina að íslenskum höfundum og verkum.



## Styrktu bleiku slaufuna

Vinir  
fá **25%** afslátt af skóm



**Helly Hansen**  
Fremont dömu og herraskór  
Nú kr. 19.990.-  
~~Kr. 26.990.-~~



**ICEWEAR MAGASÍN**  
KRINGLAN • LAUGAVEGUR 91 • SMÁRALIND

## LÍFIÐ ER Á FRETABLAÐIÐ.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



50% afsláttur af öllum Ingrid vörum í eftirtöldum verslunum  
Krónunnar:

Flatahrauni, Lindum, Bildshöfða og Selfossi.

Gildir út október

**INGRID**  
COSMETICS

# Við leitum nú að nýjum liðsmönnum sem munu móta framtíðina með okkur.

## Sérfræðingur í mannauðsgögnum og lykilmælikvörðum - *HR Analytics Specialist*

Við leitum að öflugum aðila til að hanna mælaborð fyrir lykilmælikvarða í mannauðsmálum. Viðkomandi mun vinna að framsetningu og greiningu gagna sem varða lykiltölur og mælikvarða mannauðssviðs.

## Sérfræðingur á gæðasviði - *QA Medical Device Specialist*

Í starfinu felst m.a. að sjá til þess að gæðakröfur fyrir lækningatæki (medical device) séu í samræmi við gildandi staðla og kröfur ásamt því að viðhalda og þróa gæðakerfi fyrir lækningatæki sem þróuð eru hjá Alvotech.

## Sérfræðingur á gæðasviði - *QA Quality Control Specialist*

Um er að ræða stöðu innan gæðarannsóknardeildar (Quality Control) á sviði örverumælinga. Í starfinu felst að sjá um samþykktir á rannsóknnum, skrá, frávikumog samþykktum á rannsóknnum á umhverfismælingum.

## Verkefnastjóri á gæðasviði

### - *Compliance Activity Manager*

Í starfinu felst utanumhald um verkefnaáætlanir gæðasviðs, skipulag á verkferlum og stefnumótun gæðamála. Viðkomandi hefur einnig það hlutverk að vera tengiliður gæðasviðs við stjórnendur á öðrum sviðum innan Alvotech samstæðunnar.

## Verkefnastjórar á gæðasviði

### - *Project Manager Quality Control / Quality Assurance*

Í þessum störfum felst utanumhald fyrir gæðarannsóknardeild (Quality Control) og gæðasvið (Quality Assurance) Verkefnastjórar munu setja á fót og viðhalda lykilmælikvörðum viðeigandi deilda, þróa og halda utan um markmið og áætlanir ásamt því að vinna að stöðugum endurbótum, úttektum og þróunarverkefnum.

## Mannauðssérfræðingur - *HR Specialist (HRBP)*

Við leitum að reynslumiklum mannauðssérfræðingi (HR Business Partner) í mannauðsteymi Alvotech. Í starfinu felst að þróa stefnu Alvotech er snýr að mannauðsmálum, ferlum og verklagi og að taka þátt í að byggja upp framúrskarandi mannauðsteymi sem styður við starfsmenn og stjórnendur Alvotech og stefnu fyrirtækisins til framtíðar.

## Sérfræðingur á gæðasviði - *QA Operations Specialist*

Meginhlutverk í þessu starfi sérfræðings á gæðasviði (QA Operations Specialist) Alvotech er að styðja við eina af framleiðsludeildum fyrirtækisins (Drug Substance Manufacturing) ásamt því að samþykkja framleiðsluskrár og frávik (CAPA). Viðkomandi mun einnig taka þátt í að undirbúa og skipuleggja úttektir á vegum Alvotech.

## Starfsmaður í skjalateymi gæðasviðs

### - *Quality Assurance Technician*

Viðkomandi er ætlað að sjá um utanumhald á skrá og skjölum er tengjast gæðasviði. Meginhlutverk í starfi snýr að umsjón með skjalasafni, rýni á framleiðslugögnum og þátttaka í undirbúningi við úttektir á vegum Alvotech.

## Sérfræðingur í birgðastýringu hráefna

### - *Raw Materials Planner*

Í starfinu felst stýring á aðfangakeðjunni fyrir þau framleiðsluhráefni sem framleiðsludeild Alvotech þarf til þróunar og framleiðslu á líftæknilyfjum. Viðkomandi mun halda utan um og bera ábyrgð á flæði aðfanga, að fyrirbyggja hrávöruskort og hámarka þannig framleiðni og framleiðslugetu Alvotech hverju sinni.

Við viljum fá til liðs við okkur ástríðufulla einstaklinga með margvíslegan bakgrunn. Reynsla og þekking úr lyfja- og líftæknigeira og alþjóðlegu umhverfi er mikill kostur, sem og reynsla af því að starfa í GMP eða GCP umverfi.

## Lifandi fyrirtækjamening

Alvotech er alþjóðlegur vinnustaður þar sem vísindamenn og sérfræðingar af um 45 þjóðernum vinna að því sameiginlega markmiði að móta framtíðina á sviði líftæknilyfja. Fyrirtækjamening Alvotech er í senn mjög lifandi og skapandi en auk þess er lögð áhersla á fjölbreytileika og sterka liðsheild.

Kynntu þér skapandi fyrirtækjameningu Alvotech og skoðu mögulegt framtíðarstarf á [alvotech.is](http://alvotech.is).

INTEGRITY



EXCELLENCE



WEPOWER



PASSION



Umsóknarfrestur er til og með 2.nóvember næstkomandi.

# Er framtíð þín í líftækni?

Alvotech leitar að sérfræðingum til að taka þátt í uppbyggingu leiðandi lyfjafyrirtækis á heimsvísu. Fyrirtækið vinnur að þróun og framleiðslu líftæknilyfja sem notuð eru til meðferðar á erfiðum sjúkdómum eins og krabbameini, gigt og psoriasis.

Um 500 starfsmenn Alvotech vinna að því að auka lífsgæði sjúklinga um allan heim og margir af færustu vísindamönnum landsins starfa hjá fyrirtækinu.



**500**

VÍSINDAMENN OG  
SÉRFRÆÐINGAR



**4**

STARFSSTÖÐVAR  
Í EVRÓPU OG USA



**45**

ÞJÓÐERNI



**8**

LYF Í  
ÞRÓUN



# FRAM UNÐAN Á HRINGBRAUT

## FJALLASKÁLAR ÍSLANDS

NÝ ÞÁTTARÖÐ HEFST  
28. OKTÓBER



Eftir meira en 5000 ekna kílómetra, 750 kílómetra á göngu, einni bílvél fátækari, einni felgu og tveimur þústkerfum snauðari, með sprungin dekk, gegnblautir og skólausir í einum skála, komum við með þriðju þáttaröðina, stórkostlegri en nokkurn tíma fyrr.

Ekki missa af fyrsta þætti  
28. október.



HRINGBRAUT

## DAGSKRÁ

# Laugardagur

### HRINGBRAUT

- 20.00 Söfnin á Íslandi (e)** Þáttaröð um íslensk söfn og safnamenningu.  
**20.30 Atvinnulífið (e)** Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.  
**21.00 Sir Arnar Gauti (e)** Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsamenningu, arkitektúr og mörgu, mörgu fleiru.  
**21.30-22.00 Saga og samfélag (e)** er þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

### RÚV SJÓNVARP

- 07.15 KrakkaRÚV**  
**07.16 Tölukubbar**  
**07.21 Kátur**  
**07.33 Eðlukrúttin**  
**07.44 Bubbi byggir**  
**07.55 Lestrarhvuitti**  
**08.02 Grettir**  
**08.13 Músahús**  
**08.36 Rán og Sævar**  
**08.47 Stuðboltarnir**  
**08.58 Hvolpasveitin**  
**09.21 Stundin okkar** Þessi með rokkinu, njósaranum og hip hop dansinum.  
**09.45 Húllumhæ**  
**10.00 Herra Bean**  
**10.10 Kappsmál**  
**11.10 Vikan með Gísla Marteini**  
**11.55 Nýjasta tækni og vísindi**  
**12.25 Jan Johansson - lítil mynd um mikinn listamann**  
**12.55 Síðbúið sólarlag**  
**13.25 Kiljan**  
**14.05 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni**  
**14.30 Nile Rodgers. Galdurinn við að slá í gegn**  
**15.30 Rísaeðluslóðir**  
**16.25 Norskir tónar**  
**17.30 Sætt og gott**  
**17.50 Táknafréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.29 Maturinn minn**  
**18.50 Svipmyndir frá Noregi**  
**18.53 Lottó**  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.35 Veður**  
**19.45 Bióást**  
**19.50 Gorillas in the Mist. Górrillur í mistrinu** Ævisöguleg kvikmynd frá 1988 um vísindakonuna Dian Fossey. Hún rannsakaði fjallagórrillur í Kongó og Rúanda og barðist fyrir verndun þeirra frá miðjum sjöunda áratugnum og þar til hún var myrt árið 1985.  
**21.50 Blint stefnumót við lífið. in Blind Date mit dem Leben**  
**23.40 Brexit - Blekkingar og bola-brögð. Brexit - The Uncivil War**  
**01.15 Dagskrárlök**

### GOLFSTÖÐIN

- 06.55 European Tour 2020** Útsending frá Scottish Championship.  
**12.00 European Tour 2020** Bein útsending frá Scottish Championship.  
**16.35 Champions Tour Highlights**  
**17.25 PGA Special. Arnold Palmer Special**  
**17.45 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.  
**21.00 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

### ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin  
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Létt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga  
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

### SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**  
**09.30 The Block**  
**10.30 The Block**  
**11.55 Dr. Phil**  
**12.40 Dr. Phil**  
**13.30 Chelsea - Southampton** Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.  
**16.00 90210**  
**16.30 Family Guy**  
**17.10 Everybody Loves Raymond**  
**17.35 Kevin (Probably) Saves The World**  
**18.20 This Is Us**  
**19.05 Superior Donuts**  
**19.30 The Cool Kids**  
**20.00 Það er komin Helgi** Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna býður landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu.  
**21.00 Non-Stop**  
**22.45 The Domestic**  
**00.20 Rocky** Rocky Balboa er að reyna að skapa sér nafn sem boxari, en vinnur einnig sem handrúkkari fyrir lúsarlaun.  
**02.15 Star Trek**  
**04.40 Síminn + Spotify**

### RÚV RÁS EITT

- 06.55 Morgunbæn og orð dagsins**  
**07.00 Fréttir**  
**07.03 Til allra átta í London**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.05 Hernám Íslands í seinni heimsstyrjöldinni (3 af 4)**  
**09.00 Fréttir**  
**09.03 Á reki með KK**  
**10.00 Fréttir**  
**10.05 Veðurfregnir**  
**10.15 Pianógoðsagnir (6 af 8)**  
**11.00 Fréttir**  
**11.02 Vikulokin**  
**12.00 Hádegisútlit**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.40 Veðurfregnir**  
**13.00 Gestaboð**  
**14.00 Svava**  
**15.00 Flakk**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Orð um bækur**  
**17.00 Listahátið í Reykjavík 50 ára**  
**18.00 Kvöldfréttir**  
**18.10 Í ljósi sögunnar**  
**18.50 Veðurfregnir**  
**18.53 Dánarfregnir**  
**19.00 Sveifludansar** Etta Cameron, Count Basie, Mark Vinci og Keith Jarrett  
**20.45 Fólk og fræði** Skotfimi á Íslandi  
**21.15 Bók vikunnar** Sláturtíð  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfregnir**  
**22.10 Heimskviður**  
**23.00 Vikulokin**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Nætúrútlit Rásar 1**

### STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.40 Lucy in the Sky**  
**12.40 Housesitter**  
**14.20 Early Release**  
**15.50 Lucy in the Sky**  
**17.50 Housesitter**  
**19.30 Early Release**  
**21.00 Arrival** Mögnuð mynd frá 2016 með Amy Adams, Jeremy Renner og Forest Whitaker í aðalhlutverki. Þegar tólf geimskip koma óvænt til jarðar er málvísindakonunni Louise Banks ásamt vísindamönnum á öðrum sviðum falið að ná sambandi við geimverurnar í von um að kom ast að ástæðunni fyrir heimsókn þeirra.  
**22.50 Una**  
**00.25 They Shall Not Grow Old**  
**02.00 Arrival**

### STÖÐ 2

- 08.00 Strumpanir**  
**08.20 Ævintýraferðin**  
**08.35 Billi bíkk**  
**08.45 Tappi mús**  
**08.50 Stóri og Litli**  
**09.05 Heiða**  
**09.25 Blíða og Blær**  
**09.45 Zigby**  
**10.00 Skoppa og Skritla á póstkorti um Ísland**  
**10.15 Mæja býfluga**  
**10.25 Mia og ég**  
**10.50 Latibær**  
**11.10 Ella Bella Bingó**  
**11.20 Leikfélag Esóps**  
**11.25 Angelo ræður**  
**11.35 Friends**  
**12.00 Bold and the Beautiful**  
**12.25 Bold and the Beautiful**  
**13.45 Friends**  
**14.05 Shark Tank**  
**14.50 Britain's Got Talent**  
**16.20 Fósturbörn**  
**16.45 Jamie. Keep Cooking and Carry on**  
**17.10 Í kvöld er gigg**  
**18.00 Friends**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.40 Sportpakkinn**  
**18.50 Lottó**  
**18.55 Kviss**  
**19.40 Titanic**  
**22.50 Curse of La Llorona**  
**00.25 Papillon**  
**02.30 Walk the Line**  
**04.40 Don't Go**

### STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.45 Mom**  
**21.05 Simpson-fjölskyldan**  
**21.30 Bob's Burgers**  
**21.45 Sally4Ever**  
**22.15 Room 104**  
**22.40 Silicon Valley**  
**23.10 Friends**  
**23.35 Friends**  
**23.55 Mom**

### STÖÐ 2 SPORT

- 10.00 Dominos körfuboltakvöld**  
**11.10 Meistarakeppni kvenna. Fram - KA/Þór** Útsending frá leik í Meistarakeppni kvenna hjá HSÍ.  
**12.25 Meistarakeppni karla. Valur - ÍBV** Útsending frá leik í Meistarakeppni karla hjá HSÍ.  
**13.55 KR - Njarðvík** Útsending frá leik í Dominos deild karla.  
**14.55 Höttur - Grindavík**  
**16.55 Valur - Stjarnan**  
**18.30 Þór Ak. - Keflavík**  
**19.50 Dominos körfuboltakvöld**  
**21.00 Breiðablik - Fylkir** Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.  
**22.45 NFL Gameday**  
**23.10 The Fifth Quarter**  
**23.25 Heimsmets tilraun Hafþórs**

### STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.25 England - Danmörk**  
**09.05 Ísland - Belgía**  
**11.05 Derby - Watford**  
**12.50 Napoli - Atalanta** Bein útsending.  
**15.50 Inter - AC Milan** Bein útsending.  
**18.35 Crotone - Juventus** Bein útsending.  
**20.40 Morabanc Andorra - San Pablo Burgos** Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.  
**22.00 Sampdoria - Lazio**



# LÁTTU ÞÉR EKKI VERÐA KALT!



**MEA**  
VERÐ 34.995.-



**DIANA**  
VERÐ 32.995.-



**CAJSA**  
VERÐ 26.995.-



**MARCO**  
VERÐ 37.995.-



**DREW**  
VERÐ 28.995.-



**LASSE**  
VERÐ 32.995.-

# ELLINGSEN.IS

## Sunnudagur

DV

EKKI MISSA AF  
NÝJASTA DVTryggðu þér  
áskrift á dv.is

eða nældu þér í  
eintak í næstu  
verslun

## HRINGBRAUT

**20.00 Mannamál - sigildur þáttur (e)** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.

**20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétt (e)** Mannlífð, atvinnulífð og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Víkurfréttir ehf.

**21.00 Eldhugar. Sería 2** í Eldhugum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

**21.30 Sólheimar 90 ára** Sólheimar í Grímsnesi fagna 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón: Linda Blöndal

## RÚV SJÓNVARP

**07.15 KrakkaRÚV**

**07.16 Kalli og Lóa**

**07.27 Klingjur**

**07.38 Lalli**

**07.45 Friðþjófur** forvitni

**08.07 Nellý og Nóra**

**08.14 Robbi og Skrimslí**

**08.36 Hæ, Sámur**

**08.43 Unnar og vinur**

**09.06 Flugskólinn**

**09.28 Múminálfarnir**

**09.50 Millý spy**

**10.00 Þvegill og skrúbbur**

**10.05 Leynardómar** dýrargarðsins

**10.50 Landakort. Hafnarhólmi á Borgarfirði eystri**

**11.00 Silfrið**

**12.15 Söngvaskáldin og Sinfó**

**14.15 Kæra dagbók**

**14.45 Fólkið mitt og fleiri dýr**

**15.30 Munda**

**15.50 Poirot - Flóð og fjara**

**17.30 Menningin - samantekt**

**17.50 Táknafréttir**

**18.00 KrakkaRÚV**

**18.01 Stundin okkar** Krakkar stýra fjölbreyttum smásærum í Stundinni okkar í vetur - sem fjalla um ALLT milli himins og jarðar. Leikin spennusería, fjörug þrauta- og spurningakeppni, girnileg matargerð, glymjandi rokk-tónlist og friðsamlegt jóga, eru meðal þess sem verður á dagskrá í þessum elsta sjónvarpsþætti landsins.

**18.25 Lífsins lystisemdir**

**19.00 Fréttir**

**19.25 Íþróttir á sunnudegi**

**19.40 Veður**

**19.50 Landinn**

**20.25 Ráðherrann**

**21.20 Snilligáfa Einsteins. Genius - Einstein**

**22.10 Evrópskir bíó dagar. Toni Erdmann**

**22.15 Toni Erdmann Faðir minn, Toni Erdmann**

**00.15 Silfrið**

**00.55 Dagskrárlök**

## GOLFSTÖÐIN

**06.25 European Tour 2020** Útsending frá Scottish Championship á Evrópumótaröðinni.

**11.00 European Tour 2020** Bein útsending frá Scottish Championship á Evrópumótaröðinni.

**15.35 PGA Special. The Alamo 2020**

**16.30 European Tour 2020 - Highlights**

**16.55 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

**19.55 PGA Special. Must-See Moments**

**21.00 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

## 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

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**

**10.25 The Block**

**11.25 The Block**

**12.30 Dr. Phil**

**13.15 Dr. Phil**

**14.00 Dr. Phil**

**14.45 Carol's Second Act**

**15.10 90210**

**16.30 Family Guy**

**17.10 Everybody Loves Raymond**

**17.35 Kevin (Probably) Saves The World**

**18.20 This Is Us**

**19.15 Hver ertu?**

**20.00 The Block**

**21.20 The Comey Rule**

**22.15 Cobra**

**23.10 Love Island**

**00.05 Blue Bloods**

**00.50 Law and Order. Special Victims Unit**

**01.35 The Rookie**

**02.20 Condor**

**03.05 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.55 Morgunbæn og orð dagsins**

**07.00 Fréttir**

**07.03 Hringrás Sri Lanka**

**08.00 Morgunfréttir**

**08.05 Á tónsviðinu**

**09.00 Fréttir**

**09.03 Svona er þetta**

**10.00 Fréttir**

**10.05 Veðurfregnir**

**10.15 Bók vikunnar** Við kvikuna

**11.00 Guðsþjónusta í Grafarvogskirkju**

**12.00 Hádegisútlit**

**12.20 Hádegisfréttir**

**12.40 Veðurfregnir**

**13.00 Sögur af landi**

**14.00 Viðsjá**

**15.00 Glans. TEXTÍLL. Meðhöndlun efna**

**16.00 Síðdegisfréttir**

**16.05 Úr tónlistarlífinu. Reykholtshátíð - III**

**17.25 Orð af orði**

**18.00 Kvöldfréttir**

**18.10 Pianógoðsagnir** (6 af 8)

**18.50 Veðurfregnir**

**18.53 Dánarfregnir**

**19.00 Óskastundin**

**19.41 Orð um bækur**

**20.35 Gestaboð**

**21.30 Fólkið og fræði** Velliðan í starfi

**22.00 Fréttir**

**22.05 Veðurfregnir**

**22.10 Á reki með KK**

**23.10 Frjálsar hendur**

**00.00 Fréttir**

**00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**11.15 Carrie Pilby**

**12.50 Shallow Hal**

**14.40 Love on Iceland** Ný romantisk mynd um Chloe og vini hennar sem ákveða að skella sér í spennandi ævintýraferð til Íslands. Þar ætla þau að njóta alls þess besta sem landið hefur uppá að bjóða.

**16.05 Carrie Pilby**

**17.40 Shallow Hal**

**19.30 Love on Iceland**

**21.00 Men in Black. International** Þegar MIB-leyniþjónustan fær veður af því að ný tegund geimvera sem geta tekið á sig hvaða mynd sem er hafi uppi áætlun um að taka öll völd á Jörðu með tilheyrandi útrýmingarhættu fyrir mannkynið, eru þau M og H send út af örkinni til að leysa málið.

**22.50 The Beach**

**00.45 Partisan**

**02.20 Men in Black. International**

## STÖÐ 2

**08.00 Strumparnir**

**08.20 Blíða og Blær**

**08.45 Brúðubíllinn**

**09.15 Mæja býfluga**

**09.25 Adda klóka**

**09.50 Zigby**

**10.00 Mia og ég**

**10.25 Lina langskokkur**

**10.45 Latibær**

**11.10 Lukku láki**

**11.35 Ævintýri Tinna**

**12.00 Nágrannar**

**13.25 Nágrannar**

**13.45 Friends**

**14.10 Supernanny**

**14.55 Kviss**

**15.45 Kevin McCloud's Rough Guide to the Future**

**16.55 60 Minutes**

**17.40 Viglínan**

**18.26 Veður**

**18.30 Fréttir Stöðvar 2**

**18.40 Sportpakkinn**

**18.50 Ísland í dag**

**19.05 Who Wants to Be a Millionaire?**

**19.50 Eurogærðurinn**

**20.15 The Sandhamn Murders**

**21.50 Honour**

**22.40 Wentworth**

**23.30 Shameless**

**01.20 Shameless**

**02.15 Silent Witness**

**03.10 Silent Witness**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**

**20.00 Friends**

**20.20 Friends**

**20.45 Mom**

**21.05 Silicon Valley**

**21.35 Næturvaktin**

**22.05 Magnum P.I.**

**22.50 Schitt's Creek**

**23.15 Friends**

**23.35 Friends**

**00.00 Mom**

## STÖÐ 2 SPORT

**08.35 Breiðablik - KA** Útsending frá leik í Pepsi Max deild karla.

**10.15 Stjarnan - FH**

**12.05 Dominos körfuboltakvöld**

**13.15 Haukar - Valur** Útsending frá leik í Olís-deild karla.

**14.40 Seinni bylgjan - karla** Markaðáttur Olís-deildar karla.

**16.00 The Fifth Quarter**

**16.20 TD Systems Baskona - Barca** Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.

**18.25 Frakkland - Portúgal**

**20.05 Markaðáttur Þjóðadeildar Evrópu**

**20.30 Ítalía - Holland** Útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.

**22.10 Markaðáttur Þjóðadeildar Evrópu**

**22.35 EL Clasico. The Movie**

**23.25 Meistarakeppni kvenna. Skallagrimur - Valur**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.25 Napoli - Atalanta**

**09.10 Inter - AC Milan**

**10.55 Preston North End - Cardiff**

**13.00 Crotona - Juventus**

**14.40 Iberostar Tenerife - Club Joventut Badalona** Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.

**16.25 NFL Gameday 2020/2021**

**16.55 Pittsburgh Steelers - Cleveland Browns** Bein útsending frá leik í NFL.

**20.20 Tampa Bay Buccaneers - Green Bay Packers** Bein útsending frá leik í NFL.

**00.35 NFL Extra 20/21**

**01.00 Spezia - Fiorentina**

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 Atvinnulífð** Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.

**20.30 Matur og heimili** Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

**21.00 21 - Fréttabáttur á mánu- degi** 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 Þjóðleikhúsið í 70 ár** Stórafmælis þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

## RÚV SJÓNVARP

**09.00 Heimaleikfimi**

**09.10 Spaugstofan 2005 - 2006**

**09.35 Treystið lækninum**

**10.30 99% norsk**

**11.00 Upplýsingafundur Almannavarna**

**11.30 Heimaleikfimi**

**11.40 Mósaik 2000-2001**

**12.20 Löwander-fjölskyldan**

**13.20 Landinn**

**13.50 Maður er nefndur. Rannveig Löve**

**14.25 Gettu betur 2016 MA - MR**

**15.30 Uppáhaldsréttir Nadiyu**

**16.00 Úr Gullkistu RÚV. Af fingrum fram Ragnhildur Gísladóttir**

**16.40 Silfrið**

**17.50 Tákn málsfréttir**

**18.00 KrakkaRÚV**

**18.01 Konráð og Baldur**

**18.13 Refurinn Pablo**

**18.17 Sara og Ónd**

**18.26 Hvolpasveitin**

**18.50 Krakkafréttir**

**19.00 Fréttir**

**19.25 Íþróttir**

**19.30 Veður**

**19.35 Kastljós**

**19.50 Menningin**

**20.00 Nýjasta tækni og vísindi**

**20.35 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni. David Attenborough's Natural Curiosities**

**21.00 Vegir Drottins. Herrens Veje**

**22.00 Tíufréttir**

**22.15 Veður**

**22.20 Sumartónleikar í Schönbrunn. Summer Night Concert**

**Schönbrunn 2020** Sumartónleikar Vínarfilharmóniunnar í Schönbrunn-höllinni í Vínarborg voru haldnir 18. september í ár vegna heimsfaraldurs COVID-19. Stjórnandi er Valery Gergiev og Jonas Kaufmann tenór syngur. Á tónleikunum er ferðast um heim óperunnar og verk eftir Richard Strauss, Richard Wagner, Offenbach, Massenet og Puccini flutt. Einnig eru flutt verk eftir Emmerich Kálmán, Maurice Jarre og Aram Khatschaturjan.

**23.50 Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

**07.00 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

**10.00 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

**13.00 European Tour 2020** Útsending frá Scottish Championship á Evrópumótaröðinni.

**17.30 PGA Highlights 2020**

**18.25 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

**21.30 PGA Tour 2020** Útsending frá The CJ Cup @ Shadow Creek.

## 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

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**

**12.30 Dr. Phil**

**14.00 The Neighborhood**

**14.25 The Block**

**15.25 90210**

**16.30 Family Guy**

**17.10 Everybody Loves Raymond**

**17.35 Dr. Phil**

**18.20 The Late Late Show**

**19.05 Man with a Plan**

**19.30 Carol's Second Act**

**20.00 The Block**

**21.00 The Rookie** Bandarísk þáttaröð með Nathan Fillion (Castle) í aðalhlutverki. Hann leikur John Nolan, sem ákveður að breyta til lífi sínu þegar hann er orðinn 45 ára og gerast lögreglu- maður. Hann er elsti nýliðinn í lögreglunni í Los Angeles.

**21.50 Condor**

**22.35 Love Island**

**23.30 The Late Late Show**

**00.15 Blue Bloods**

**01.00 Law and Order. Special Victims Unit**

**01.45 Innan við dör** Sænsk spennu- þáttaröð af bestu gerð.

**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 Toots Hibbert for- sprakki Maytals**

**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 í London**

**15.00 Fréttir**

**15.03 Hernám Íslands í seinni heimsstyrjöldinni (3 af 4)**

**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 Kvöldsagan. Sólon Ís- landus (7 af 32)**

**22.00 Fréttir**

**22.05 Veðurfregnir**

**22.10 Samfélagið**

**23.05 Lestin**

**00.00 Fréttir**

**00.05 Næturútlit Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**10.55 Hot Shots!**

**12.15 Matilda**

**13.55 The Upside**

**15.55 Hot Shots!**

**17.20 Matilda**

**18.55 The Upside**

**21.00 Bird on a Wire**

**22.45 Girls' Night Out**

**00.15 Happy Death Day 2U**

**01.50 Bird on a Wire**

## STÖÐ 2

**08.00 Heimsókn**

**08.20 The Good Doctor**

**09.05 Bold and the Beautiful**

**09.25 Gilmore Girls**

**10.05 The Goldbergs**

**10.25 Between Us**

**11.05 Major Crimes**

**11.45 Um land allt**

**12.35 Nágrannar**

**12.55 The Greatest Dancer**

**14.05 Flirty Dancing**

**14.50 Puppy School**

**15.35 Grand Designs. Australia**

**16.25 Stelpurnar**

**16.45 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 Fósturbörn**

**19.35 Your Home Made Perfect**

**20.40 Supernanny**

**21.20 The Third Day**

**22.20 Damages**

**23.10 60 Minutes**

**00.00 One Lane Bridge**

**00.40 I Know This Much Is True**

**01.40 I Know This Much Is True**

**02.35 The Son**

**03.20 The Son**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**

**20.00 Friends**

**20.20 Friends**

**20.45 Mom**

**21.05 Schitt's Creek**

**21.30 Curb Your Enthusiasm**

**22.05 Veep**

**22.35 Veronica Mars**

**23.25 Insecure**

**23.55 Friends**

**00.15 Friends**

**00.40 Mom**

## STÖÐ 2 SPORT

**08.45 Valur - Breiðablik** Útsending frá leik í Pepsi Max deild kvenna.

**10.45 Þór/KA - Selfoss**

**12.20 Pepsi Max Mörkin** Helena Ólafsdóttir ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sports fara yfir síðustu leiki í Pepsi Max deild kvenna.

**13.25 ÍBV - Vestri** Útsending frá leik í Lengjudeild karla.

**15.10 Augnablik - Víkingur R.** Útsending frá leik í Lengjudeild kvenna.

**16.45 Fram - ÍR** Útsending frá leik í Olís deild karla.

**18.10 Víkingur R. - KA**

**20.00 Seinni bylgjan - karla** Marka- þáttur Olís deildar karla.

**21.15 Stúkan - aukabáttur**

**22.30 Þýskaland - Sviss** Útsending frá leik í Þjóðadeild UEFA.

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.50 TD Systems Baskona - Barca** Útsending frá leik í spænsku úr- valsdeildinni í körfubolta.

**09.35 Bologna - Sassuolo**

**11.15 Roma - Benevento**

**12.55 Torino - Cagliari**

**14.40 Udinese - Parma**

**16.20 Preston North End - Cardiff**

**18.00 Football League Show**

**18.35 Hellas Verona - Genoa** Bein útsending.

**20.40 Ítölsku mörkin**

**21.30 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**

**22.00 NFL** Útsending frá leik í NFL.

**00.30 NFL** Útsending frá leik í NFL.

ÞÚ ERT AÐ HORFA Á  
HRINGBRAUT

FRÉTTAUMRÆÐA,  
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

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

# LÍFIÐ

## Persónulegri Ólafur Arnalds

Tónlistarmaðurinn Ólafur Arnalds gefur út sína fimmtu breiðskífu, *some kind of peace*, í byrjun nóvember. Hann varð að fresta rúmlega sextíu tónleikum núna í haust út af heimsfaraldrinum. Ólafur var tilnefndur til Emmy-verðlauna á dögum og fylgdist með úrslitunum heima á náttfötunum.

Í fyrstu viku nóvember er væntanleg ný plata frá tónlistarmanninum Ólafi Arnalds. Hún hefur hlotið heitið *some kind of peace*, og er að hans eigin sögn persónulegasta efnid sem hann hefur gefið út til þessa. Nú þegar er búið að gefa út fjögur lög af plötunni, en í gær kom út lagið Loom, sem hann vann í samstarfi við hinn heimsþekktu breska raftónlistarmann Bonobo.

„Platan og gerð hennar hefur átt hug minn allan undanfarið. Ég var hálfnaður með hana þegar COVID-19 skall á og ég kláraði hana í fyrstu bylgjunni, svona þegar allir voru læstir inni. Ég fór aðeins út í þær þælingar að gera eitthvað örlítið persónulegra en ég hef gert áður. Hingað til hef ég unnið meira í kringum einhver þemu. Þannig að þetta er í fyrsta sinn sem maður er að vinna tónlist sérstaklega út frá persónulegri líðan,“ segir Ólafur.

Hann viðurkennir að hafa forðast það í gegnum tíðina að gerast of persónulegur í tónsmíðum sínum.

„Ég var byrjaður að vinna plötuna, en svo upplifið ég það sem nokkurs konar staðfestingu á því að ég var að stefna í rétta átt þegar COVID skall á. Hvað er það sem við lifum fyrir hérna? Áður var ég mikið að fela mig á bak við einhver „concept“. Þar sem maður býr til einhverjar stórar hugmyndir eða einhvern heim. Núna ákvað ég að sleppa öllu svoléiðis. Það er enginn heimur sem ég bjó til hérna, þetta eru bara hlutirnir sem ég er að upplifa,“ segir hann.

Ólafur viðurkennir að það stressi hann vissulega eilítið að bera svona sálina í tónum.

„Já, það er alltaf smá stressandi en þetta er nú alltaf temmilega abstrakt enda „instrumental“ tónlist. Þannig að ég segi aldrei neitt beint út með orðum, en maður heyrir samt alveg á tónlistinni að þetta er miklu persónulegra en það sem ég hef gefið út áður. Það eru alls konar hlutir sem fólk getur rýnt í. Ég opinbera áður ósæðar hliðar.“

### Stemningin dó hratt

Hann segist sjálfur hafa haft það þokkalegt í gegnum þessa fordæmalaus tíma.

„Fyrst þegar faraldurinn skall á var eins og þorri listafólks kæmist í einhvern gír. Fólk vildi gera og skapa rosalega mikið. Ég hef aldrei fengið jafnmikið af uppástungum um samstarf og ég fékk þá. Það var eins og að allir hugsuðu: „Nú er samkomubann og við ætlum að nýta tíma til að gera ótrúlega mikið af tónlist.“ Síðan breyttist það á nokkrum vikum. Heimsfaraldur sem er að ógna mannkyninu? Þetta eru kannski ekki bestu aðstæðurnar til að vera skapandi. Þessi

stemning dó hratt út,“ segir Ólafur og viðurkennir fúslega að hann hafi verið í nákvæmlega sömu þælingum.

„Ég var eins fyrst og ætlaði að nýta tímann í að skapa. Síðan áttar maður sig hægt og rólega á alvarleika málsins. Þetta eru ekki endilega aðstæðurnar sem maður getur verið hvað mest skapandi í og þær myndu í það minnsta lita mjög efnid. Hættan yrði sú að hún yrði fljótt þreytt. Ég hef reynt að passa mikið upp á þetta. Músikin sem maður gerir litast auðvitað alltaf af aðstæðunum sem maður er í, en ég reyni að tengja aldrei beint við þetta ástand. Þetta líður hjá og eftir þrjú ár nenum við ekkert að hlusta á plötur um COVID. Við munum frekar vilja gleyma þessu eins hratt og við getum,“ segir hann.

### Hugsad í lausnum

Ólafur er gríðarlega farsæll tónlistarmaður á erlendri grundu og fylgir alla jafna plötum sínum eftir með stórum tónleikaferðalögum. Fresta varð um sextíu tónleikum vegna heimsfaraldursins.

„Ég ætti að vera á tónleikaferðalagið akkúrat núna. Ef þú ferð inn á síðuna mína stendur líklegast þar að ég sé í París. Við frestuðum öllum tónleikum núna í haust um ár, síðan verður að koma í ljós hvernig það fer. Það er ekkert vist að það verði hægt eftir ár heldur. Þetta er búið að vera alveg ótrúlega áhugavert ár upp á þetta að gera. Við vissum það eiginlega strax í apríl að ekkert yrði úr tónleikaferðalaginu. Síðan þá erum við því búin að vera stanslaust að þæla: Hvað gerum við þá?“ segir hann.

Það sé alltaf vaninn að fara á tónleikaferðalag samhliða plötutútgáfu.

„Þetta er bara nokkurs konar „lúppa“. Túrin stýður plötuna, platan stýður túrinn. Þannig virkar bara einhvern veginn bransinn. Allt í einu er þetta tekið af okkur. Maður getur ekki orðið reiður því þetta er engum að kenna. Þannig að ég fór bara beint í það að velja fyrir mér hvað ég ætti þá að gera. Þannig að við höfum stanslaust hugsad um það seinustu mánuðina hvernig við komum fólk saman, þú veist, að fólk upplifi eitthvað saman. Þessi samupplifun er svo ótrúlega mikilvæg á tónleikum. Og líka, hvernig segjum við söguna? Tónleikar eru svo mikið tækifæri tónlistarmannsins til að segja söguna í músikinni,“ segir hann.

Það sé því stór partur af upplifuninni í tengslum við tónlistina að fá að upplifa listamanninn flytja verkið.

„Við veltum því mikið fyrir okkur hvernig við kæmum þessu til skila. Er það með myndböndum eða streymi í beinni? Þannig að þetta er



**ÞETTA LÍÐUR HJÁ OG EFTIR ÞRjú ÁR NENNUM VIÐ EKKERT AÐ HLUSTA Á PLÖTUR UM COVID. VIÐ MUNUM FREKAR VILJA GLEÝMA ÞESSU EINS HRATT OG VIÐ GETUM.**

búið að vera alveg ótrúlega áhugavert ferli í rauninni, að reyna að finna út úr þessu.“

### Prísar sig sælan

Ólafur viðurkennir að hann sé einn af þeim fáu heppnu íslensku tónlistarmönnum sem gátu nokkurn veginn treyst á tekjur ótengdar tónleikahaldi.

„Ég er heppinn miðað við marga. Spilunin í raun bara jókst ef eitthvað er, kannski passar músikin svona við ástandið,“ segir hann og hlær. En ég finn mjög mikið til með meira „lökali“ listamönnum, íslensku tónlistarfólki að vinna á Íslandi. Það er komin upp alveg ótrúlega viðkvæm staða. Þegar svona kemur upp þá er það náttúrulega alveg hríkalegt. Það þarf að finna eitthvað út úr þessu, annars missum við þennan einstaka tónlistarbransa sem við eigum,“ segir Ólafur.

Eins og áður kom fram nýtur Ólafur þó nokkurrar velgengni á erlendri grundu. Átti hann til að mynda lag í The Hunger Games

þrileiknum, hlaut BAFTA-verðlaun fyrir tónlist sína í bresku saka-málaþáttunum Broadchurch og var tilnefndur til Emmy-verðlauna í ár fyrir titillagði í þáttunum Defending Jacob. Tilnefningin barst í júlí og var Ólafi strax ljóst að hann væri ekki á leið út á hátíðina.

„Ég fylgdist bara með í sófanum heima í náttfötunum, á Zoom í beinni. Hátíðinni var streymt í ár og það yfir fjögur kvöld svo það yrði ekki bara eitt fimm tíma streymi. Fyrir þá sem voru tilnefndir voru Zoom-hittingar, til að skapa einhverja baksviðstemningu. Þetta var allt svona hálfþvingað og stíft,“ segir hann og hlær.

### Vann með Sam Smith

Undanfarið hefur Ólafur verið að vinna að tónlistarmynd í samstarfi við franskan leikstjóra og Íslenska dansflokkinn.

„Þetta var svolítið mín lausn við þessari stóru þælingu í kringum það hvað maður getur gert núna til að vera skapandi og miðla tónlistinni. Þetta er í raun mynd sem mun fylgja plötunni. Hún segir söguna samhliða plötunni,“ segir hann.

Ólafur kemur fram á Iceland Airwaves-hátíðinni sem fer fram í gegnum streymi í ár.

„Ég hef spilað nokkrum sinnum á hátíðinni áður. Planið í ár er að vera í frekar kósi stemningu, þetta verður smá svona heima-í-stofu filingur.“

Inntur eftir hans draumasamstarfi, segist hann hafa verið svo heppinn að hafa unnið með

mörgum af þeim sem hann dreymdi um að vinna með.

„Ég hef verið svo heppinn að fá að vinna með mörgum af þeim síðustu árin. Ég vann til dæmis með Sam Smith í sumar og Bonobo er á plötunni minni. Síðan er JFDR líka á plötunni, hún er ein af mínum uppáhaldslistamönnum, nokkurn tímann. Ég hef átt í svo frábæru samstarfi að ég vil eiginlega ekki segja neitt, svo ég „jinx“ þetta ekki.“

### Góður andi á Balí

Ólafur er búsettur á Balí og á Íslandi.

„Ég hef ekki komist til Balí síðan í febrúar og ég veit ekki hvenær ég kemst næst. Landið er eiginlega lokað. Upphaflega kynntist ég Balí í gegnum vini sem höfðu flust þangað. Þá fór ég að heimsækja þá og fann fljótt hvað mér leið vel þar. Ég fæ innblástur frá menningunni og sögunni, ég fæ alltaf eitthvað „boost“ þegar ég er þarna.“

Smám saman eignaðist hann fleiri og fleiri vini á eyjunni.

„Einhvern veginn sjálfkrafa var maður allt í einu kominn með hús þarna. Þetta var einhvern veginn svo litil ákvörðun. Kærastan mín ólst þarna upp líka. Hún er búin að vera hérna hjá mér eftir að faraldurinn skall á, komst hingað áður en að landamærunum var lokað. Þannig að við erum nokkurn veginn bundin þessum stað þar til við komumst aftur út,“ segir Ólafur.

Some kind of peace er væntanleg 6. nóvember. [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)

Ólafur var hálfnaður með gerð fimmtu breiðskífu sinnar þegar heimsfaraldurinn skall á.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
SIGRTRYGGUR ARI

# LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,  
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

# LÍÐA VEL

LUR.IS

Dönsk  
gæði

Lama®

Danskt handverk  
síðan 1939



Öll sæti  
og bak  
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad  
hvíldarstóll



Öll sæti  
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.  
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg  
rúm

Svefnsofar í miklu úrvali.



Margar  
stærðir

BUGATTI®  
ITALY



SITTING VISION  
hvíldarstólar



Öll sæti  
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur  
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA  
ITALIA

CALIA  
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK  
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR  
BETRI HVÍLD

Lífið í vikunni  
11.10.20-  
17.10.20



### HEIMSENDING Í ÞÝLUR

Jón Þór Þorleifsson hreifst af hugmyndinni um 101 Mathöll á vefnum og þar sem hann er þýlurflugmaður bíður hann spenntur eftir tækfæri til að senda mat heim eins og fuglinn fljúgandi með þýlur.



### SÖGUR AF FÓLKI

Almar Örn Hilmarsson, fyrri forstjóri Sterling og Iceland Express, nýtur þess að vera bú á Prag þar sem stýrt sér stundir með því að ræða við áhugavert fólk í hláðvarpi sem hann kallar The Bunker.



### ENGIN DISNEY-MYND

Þriðja þáttaröð Venjulegs fólks hóf göngu sína í Sjóntarpi Simans og sem fyrr eru vinkonurnar Vala og Júlíana í forgrunni og Júlíana segist hafa notað nokkrar sögur eigin lífi í þættina og það er ekkert Disney.



### HREKKJAVÖKUÓVISSA

Fólk er víða byrjað að undirbúa hrekkjavöku í skugga COVID. Almannaþingurinn telja þó of fljótt að taka afstöðu til Halloween og bíða eftir endurskoðun samkomutakmarkana á mánudaginn.

# Reynir leitar í drama

Reynir Traustason er kominn á Storytel með fjórar bækur þar sem sextán ára metsölubók hans um Sonju de Zorrilla ber hæst.

Þetta er ótrúlega fljótt að liða," segir Reynir Traustason, blaðamaður og rithöfundur, sem gerði stórmyndir og jólabókaflóðinu 2004 með Sonja – Líf og leyndardómar Sonju W. Benjamínsson de Zorrilla. Bókin er nú gengin í endurnýjun lífdaga í upplestri útvarpsstjórnun Sigurlaugar Margrétar Jónasdóttur og er á einni viku meðal vinsælustu íslensku bókanna á Storytel.

„Þetta er bara ánægjulegt. Bækurnar eru náttúrulega löngu farnar úr sölu og allt það, þannig að nú fá þessar sögur nýtt líf og ég er í sjálfu sér alveg sáttur við það," segir Reynir og bætir við að allar hafi þessar bækur fyrir löngu skilað sínu. Séu löngu uppseldar og jafnvel illfánlegar.

### Sonja vekur enn umtal

„Það er bara svoleiðis, en það var náttúrulega svolítið mikið til af Sonju á tímabili vegna þess að hún var prentuð í eitthvað yfir tíu þúsund eintökum. Hún hefur alveg haldið vinsældum og er mikið umtöluð enn þá. En þetta er allt að baki og svo veit ég svo sem ekkert um peningahlöðina á þessu. Ég held það sé nú ekkert mikið sem þetta gefur manni en eitthvað kannski," segir Reynir og hlær.

„Þetta eru fjórar bækur frá mér sem eru komnar þarna inn. Sonja, Ragna á Laugabóli, sem reyndar seldist aðeins meira en Sonja á sínum tíma og vakti gríðarlega athygli," segir Reynir um bókina Ljósíð í Djúpinu – Órlagasaga Rögnu Adalsteinsdóttur frá 2006.

Hinar bækurnar tvær eru Skuggabörn, blaðamannabók um ungt fólk sem er fast í ofbeldisfullum heimi fikniefna, og Afhjúpun, sem ef til vill er best lýst sem einhvers konar starfsævisögu Reynis í blaðamennsku.

### Meira drama

Ævisögur alla konar fólks eru hryggjarstykkið í höfundarverki Reynis en hann sýndi á sér aðra og jafnvel nokkuð óvænta hlið í smásagnasafninu Þorpið sem svaf, sem kom út fyrir tveimur árum. Þá situr hann nú við skriftir fjarri veirufári þéttbýlisins og þótt hann gefi ekki mikið upp má ætla að hann muni koma úr enn einni áttinni með næstu bók.

„Ég held mig afsíðis enda get ég unnið hvar sem er," segir Reynir sem ritstýrir Man.is, Mannlífi á vefnum, í hálfu starfi. „Þetta verður samt alltaf einhvern veginn meira en 50% vinna," segir hann og bendir á að það sé ærið verk að fæðra hungraðan vef, þótt prentuð

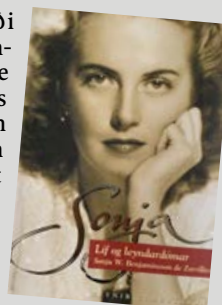


„Hún er skemmtileg og les Sonju með sinni finu rödd," segir Reynir Traustason ánægður með að útvarpsstjarnan Sigurlaug Margrét Jónasdóttir hafi verið fengin til þess að lesa bókina um Sonju Zorrilla. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Heimskonan Sonja

Dulúðin sem hafði umlukið líf Sonju Wendel Benjamínsson de Zorrilla varð sist til þess að draga úr almennum áhuga á bók Reynis um heimskonuna, sem gat ekki sætt sig við þær skorður sem lífið í Reykjavík setti henni og lagði ung af stað út í heim.

Hún dvaldist í Þýskalandi á valdatíð Hitler og kynntist þar bæði verðandi fyrirmönnum



og fórnarlömbum. Skömmu síðar hélt hún til London þar sem hún lifði hinu ljúfa lífi innan um hina ríku og frægu. Í París komst Sonja í kynni við ýmsa frægustu tiskuhönnuði heims en eftir að heimsstyrjöldin síðari brast á komst hún með naumindum með skipi til New York. Þar bjó hún lengst af ævinnar og haslaði sér völl í karlavelðinu á Wall Street.

útgáfa tímaritsins liggja í ótímabundnum dvala.

Reynir lætur hins vegar fljóta með að hann sé að skrifa bók en gefur lítið upp þegar hann er spurður um efni hennar. „Það er ekki opinbert en það er ákveðin

sagnfræði og mikið drama í þessu á köflum," segir blaðamaðurinn og rithöfundurinn, sem hefur margar fjórurnar sopið á löngum ferli en þyrstir þó enn í dramatískar sögur af áhugaverðu fólki.

totti@frettabladid.is

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 Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: 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

**Við eigum afmæli og nú er veisla**  
Við sendum þér vörurnar frítt hvort sem þú kaupir á dorma.is eða í DORMA-verslun

**SENDUM FRÍTT**

## Nature's REST LUXURY

heilsurúm með Classic botni

**AFMÆLIS 20% AFSLÁTTUR**

Nature's Bedding

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

- Svæðaskipt poka-gormakerfi (20 cm háir)
- 5 misjöfn lög af svampi
- 320 gormar á m<sup>2</sup>
- Sterkur botn
- Góðar kantstyrkingar

Verðdæmi á Nature's Rest Luxury með Classic botni og fótum:

90 x 200 cm. Fullt verð: 69.900 **Aðeins 55.920 kr.**

160 x 200 cm. Fullt verð: 99.900 **Aðeins 79.920 kr.**

**AFMÆLIS 30% AFSLÁTTUR**

**DALBY** hægindastóll með skemli

Nettur og fallegur hægindastóll úr svörtu PU-leðri ásamt skammeli, á frábæru verði. Fánlegur bæði með krómuðum fæti eða svörtum. Stærð: 125 x 72 H: 108 cm.

Fullt verð: 59.900 kr.

**Aðeins 41.930 kr.**

Holtgördum, Reykjavík  
Smáratorgi, Kópavogi  
Dalsbraut 1, Akureyri  
Skeiði 1, Ísafirði

**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast

ICELANDAIR



pepsi  
**MAX**



GLASSRIVEF



SUNNUDAG 19:50

# Eurogarðurinn

Tryggðu þér áskrift í dag á [stod2.is](http://stod2.is)

**Tilboðsverð**

**Loftvifta**

Westinghouse svört, 3 blaða. 235V, 47W. 3 hraðastillingar.

**16.496**

49840339

Almennt verð: 21.995



105 cm



25% afsláttur

**25%**  
afsláttur af  
inniljósum

86x56 cm

**Tilboðsverð**

**Messina**

Loftljós, 8 x E27 ljós. Perur fylgja ekki með.

**15.424**

52238896

Almennt verð: 20.565



25% afsláttur

**Nýtt  
bláð**

**25%**  
afsláttur af  
Curly ljósa-  
hringjum



45 cm

LED

**Tilboðsverð**

**Curly**

45 cm ljósa-  
hringur,  
brass.

**6.746**

51880740

Almennt verð: 8.995

**Tilboðsverð**

**Curly**

30 cm ljósa-  
hringur,  
30 ljós, svartur.

**3.746**

51880824

Almennt verð: 4.995

25% afsláttur



30 cm

LED



**Verslaðu á netinu** *byko.is*

Pantaðu á byko.is fyrir kl. 14:00 alla virka daga og þú færð vöruna samdægurs á höfuðborgarsvæðinu. Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

**25%**  
afsláttur af  
útiljósum

**Tilboðsverð**

**Mini Tommy**

Kastari svartur,  
3,5W LED ljós. IP66.

**11.921**

51124643

Almennt verð: 15.895

**25%**  
afsláttur

**LED**



**Tilboðsverð**

**Abram**

Útiljós grátt, 8.5W ljós,  
LED 900 lumen. IP55.

**8.246**

51124626

Almennt verð: 10.995

**fumagalli**  
since 1973

**20x12  
cm**

**fumagalli**  
since 1973

**25%**  
afsláttur

**25%**  
afsláttur

**Tilboðsverð**

**Abram**

Útiljós svart, 8.5W ljós,  
LED 900 lumen. IP55.

**8.246**

51124625

Almennt verð: 10.995

**dagur**

**25%**  
afsláttur af  
LED borðum

**ROBUS**

**Tilboðsverð**

**25%**  
afsláttur

**LED-borði**

LED-borði með öllu tilheyrandi, kemur í  
fjórum 50cm Lengjum sem er hægt að  
samtengja. (4000k Cool White).

**6.596**

51124126

Almennt verð: 8.795



**Sjáðu öll  
tilboðin**  
á [byko.is](http://byko.is)

**Nýtt**

**BYKO**

GERUM ÞETTA SAMAN





## BAKÞANKAR

Margrétar  
Kristmannsdóttur



## Skattsvik

Efokkur hjónum væri bent á einfaldar leiðir til að auka tekjur heimilisins þá myndum við án efa skoða þær og jafnvel hrinda í framkvæmd. Ég væri einnig álitin afleit rekstrar-manneskja ef ég gæti aukið tekjur og afkomu fyrirtækisins sem ég stýri en hundsadi þær að mestu. Því skal það viðurkennt að ég er meira en vonsvikin að hið opinbera skuli vita af leiðum til að auka eigin tekjur en draga lappirnar.

Árið 2017 fékk fjármálaráðuneytið skýrslu með tillögum til að draga úr skattsvikum, en skýrslan er ofan í skúffunni frægu og tillögurnar safna ryki að mestu. Undanfarna áratugi hafa allar athuganir á umfangi skattsvika hér á landi skilað svipuðum niðurstöðum. Tekjutap ríkis og sveitarfélaga er ekki undir 100 milljörðum – á hverju einasta ári! Því mætti stundum álykta að það væri kerfislæg tregða til að ráðast af hörku gegn skattsvikum.

Það hefur stundum verið sagt að þjóðaríþrótt Íslendinga sé að stela undan skatti og án vafa geta margir horft í eigin barm og viðurkennt að vera samsek – hafa til dæmis orðið hált á svellinu þegar reikningslaus viðskipti hafa verið í boði. Við Íslendingar þurfum hins vegar þjóðaráttak gegn skattsvikum. Ríkissjóður er galtómur og sveitarfélögin eru í vanda og því er óþolandi að vita að einstaklingar komist ítrekað upp með að greiða ekki það sem þeim ber til hins opinbera en heimta á sama tíma óaðfínanlega þjónustu á öllum sviðum.

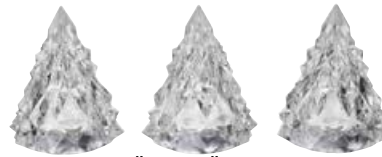
Getur einhver gert þetta mál að sínu? Eigum við ekki til öfluga einstaklinga með valdheimildir sem geta einhent sér í það verkefni að ráðast gegn skattsvikum af þunga? Í gegnum tíðina hefur verið mynduð þverpólitísk nefnd um minna!



Nýtt  
**250,-**

VINTER 2020  
gervipottablóm  
og blómapottur

Nýtt STRÁLA skermur  
Rafmagnssnúra er seld sér  
**795,-**



KÖLDKNÄPP skrautlýsing  
Rafhlöður eru seldar sér  
**995,-/3 í pk.**

Nýtt STRÁLA  
ljósaseriur, 160 ljósa  
Rafhlöður eru seldar sér  
**1.990,-/stk.**



Nýtt LUKTJASMIN  
sængurverasett  
B150xL200/B60xL50cm  
**5.490,-**

## Jólin þín byrja í IKEA

Laufið hverfur af trjánum og skammdegið tekur við af bjartari haustdögum. Það þýðir líka að jólin eru á næsta leiti og þótt enn sé góður fyrirvari þá vitum við að tíminn flýgur og því tilvalið að byrja að huga að skreytingum og fallettri jólalýsingu fyrir komandi hátíð. Jólavörurnar eru komnar í verslunina og þar má finna nýjar gersemar í bland við sígilda jólavini. Kannaðu úrvalið og láttu það eftir þér að undirbúa jólin í tíma.



Nýtt GURLI  
púðaver  
**595,-/stk.**

Nýtt DEKORERA  
motta **10.990,-**



Nýtt STRÁLA skermur  
Rafmagnssnúra er seld sér  
**1.990,-**



**1.390,-**

KÖLDKNÄPP skrautlýsing 16cm  
Rafhlöður eru seldar sér



Nýtt STRÁLA  
skrautlýsing Ø40cm  
Rafhlöður eru seldar sér  
**4.490,-**



Nýtt VINTER 2020  
skraut **395,-/3 í setti**



Nýtt DEKORERA  
púðaver **1.290,-**



Nýtt  
**4.990,-**

ÁLANDSROT sængurverasett  
B150xL200/B60xL50cm



Nýtt STRÁLA  
skrautlýsing á borð  
Rafhlöður eru seldar sér  
**1.990,-**



Nýtt FEJKA  
gervipottablóm  
og blómapottur  
**250,-**



Nýtt  
**795,-**

STRÁLA skermur  
Rafmagnssnúra er seld sér

### IKEA® BAKARÍ

Nýtt  
Kjúklingapasta

**795,-**



Nýtt  
Kjúklingaréttur

**795,-**



Verslun opin **11-20** - IKEA.is

IKEA Bakarí opið 11-18 – Sænska matarhornið og IKEA Bistro opið 11-20



Fyrir svanga  
ferðalanga

Kvikk

ORKAN

PANTAÐU Á SKUBB.IS  
OG FÁÐU HEIMSENT



ISGERÐ  
SKUBB  
REYKJAVÍK

Laugarásvegur 1