FRÉTTABLAÐIÐ

228. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — LAUGARDAGUR 24. OKTÓBER 2020



Djúp sár sem gróa hægt

Söngkonan Bríet Ísis Elfar berskjaldar sig á nýrri plötu, sem hún segir vera kveðju sína til bæði fyrri og núverandi ástar. Hún á nú meirihluta laganna á topp 10 lista Spotify hér á landi. ➔ 22

Ég hef elskað tvo einstaklinga af öllu mínu hjarta í þessu lífi og á meðan ég er að kveðja eina ást þá byrjar önnur.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Með veiruna á hælunum

Elín Ragnarsdóttir og Ásmundur Helgason fluttu til Spánar rétt fyrir útgöngubann. ➔ 24



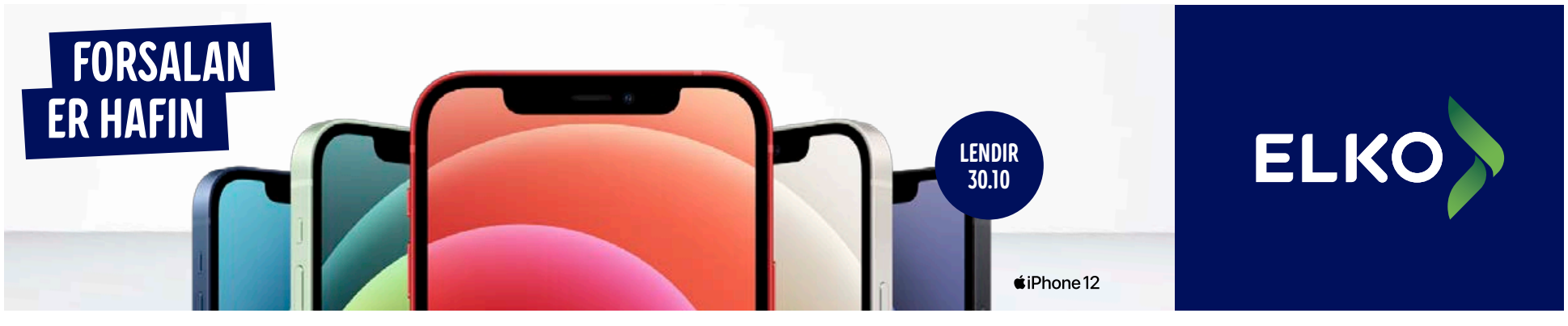
Lítið Mötley Crüe í okkur

Þungarokkssveitin Skálmöld fagnar tíu ára afmæli með nýrri tónleikaplötu. ➔ 28

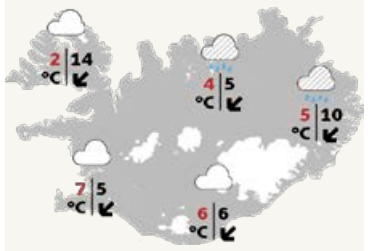


Enn þá gaman

Dóri DNA er með mörg járn í eldinum og opnar nú bar og kaffihús. ➔ 46



Veður



Víða norðaustan 13-18 í dag, en 18-25 í vindstrengjum suðaustanlands og um landið norðvestanvert. Rigning, einkum austanlands, en þurrt að kalla á Suður- og Vesturlandi. Hiti 2 til 8 stig.
SJÁ SÍÐU 40



Alls voru 1.844 sýni tekin í fyrradag.

Fjórir liggja á gjörgæsludeild

COVID-19 Nítján sjúklingar liggja nú á Landspítalanum vegna COVID-19. Þar af eru fjórir á gjörgæsludeild. Tveir eru í öndunarvél. Talið er líklegt að sex aðrir þurfi að leggjast inn.

Alls voru staðfest 30 kórónaveirutilfelli innanlands í fyrradag, þar af voru 12 ekki í sóttkví. Í gær voru 1.110 manns í einangrun á landinu og 2.452 í sóttkví, en það er fækkun milli daga. Ísland er eitt fjögurra landa í Evrópu þar sem tíðni daglegs smits og meðaltal síðustu sjö daga fer lækkandi.

Í fyrradag greindust nokkrir starfsmenn og einn sjúklingur á Landakoti. Í gær höfðu svo sextán sjúklingar og sex starfsmenn greinst smitaðir. Hefur Landakoti verið lokað, ekki er þó um rýmingu að ræða.

Tveir starfsmenn Reykjalundar greindust í gær, tíu starfsmenn eru í sóttkví.

Síðustu fimm vikur hafa lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu borist 136 tilkynningar um möguleg brot á sóttvarnareglum, þar af rúmur helmingur á síðustu tveimur vikum þegar 20 manna samkomubann tók gildi. Í gær sektaði lögreglan á Akureyri tvo einstaklinga fyrir brot á sóttvarnalögum. Fékk hvor um sig sekt upp á 100 þúsund krónur. **– ab**

Ísland tekið af gráa listanum



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra, yfirgefur blaðamannafund í Hörpu í gær þar sem rædd var fjarlæging Íslands af hinum svokallaða gráa lista. Umræddur listi alþjóðlega framkvæmdahópsins Financial Action Task Force (FATF) nær yfir ríki með ófullnægjandi varnir gegn peningaþvætti og fjármögnun hryðjuverka. Ráðherra sagði að lyft hefði verið grettistaki í málaflokknum síðustu tvö ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ástandið hafi verið skelfilegt

COVID-19 Skipverjarnir sem voru um borð í frystitogaranum Júlíusi Geirmundssyni segja að ástandið um borð hafi verið skelfilegt þegar hópsmit kom upp meðal áhafnarinnar. Fram kemur í tilkynningu frá Verkalýðsfélagi Vestfirðinga að margir hafi verið alvarlega veikir með mikinn hita, öndunarörðugleika og fleiri þekkt einkenni COVID-19.

Verkalýðsfélagið fundaði með á þriðja tug skipverja í gær. Er þess krafist að lögregla rannsaki ákvörðun útgerðarinnar, um að halda ekki í land þegar veikindin komu upp. Er ekki útilokað að málið verði kært. Umdæmislæknir hafði á þriðja degi beðið um að fá skipverja í land, en við því var ekki orðið og var túrnum haldið áfram í þrjár vikur. Segja skipverjarnir að þeim hafi verið skipað að ræða ekki stöðuna við fréttamenn. **– ókp**



Nánast engin fjölgun á rýmum síðasta áratug

Frá árinu 2009 til ársins 2018 fjölgaði hjúkrunarrýmum aðeins um 50 á öllu landinu og hefur fólki á biðlistum fjölgað um 40 prósent á sex árum. Framkvæmdastjóri SFV segir að boðuð uppbygging gangi allt of hægt fyrir sig.

HEILBRIGÐISMÁL Skortur á hjúkrunar- og dvalarrýmum hefur verið viðvarandi vandamál undanfarin ár, ekki síst á landsbyggðinni. Fólki á biðlistum eftir hjúkrunarrýmum hefur fjölgað um 40 prósent á aðeins sex árum, úr 280 í 390. Eybjörg G. Hauksdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu (SFV), segir vandann uppsafnaðan frá árunum eftir hrun.

„Í tíu ár var næstum ekkert nýtt byggt án þess að eldri heimili dyttu út á móti, til ársins 2019, þegar opnað var á Seltjarnarnesi," segir Eybjörg. Nettófjölgun rýma 2009 til 2018 var aðeins 50. Heimili var opnað á Sléttuvegi í ár en Eybjörg segir ekkert annað stórt heimili vera á döfinni næstu árin. „Á þessum tíma hefur öldruðum fjölgað hlutfallslega í samfélaginu og legurýmum inni á heilbrigðisstofnunum fækkað, án þess að rýmum á hjúkrunarheimilum fjölgi á móti." Hefur legurýmum fækkað úr 1.283 í 1.009 frá árinu 2007 til 2018.

790 rými eru á framkvæmdaáætlun stjórnvalda til ársins 2023 en Eybjörg segir þetta ganga hægt fyrir sig og ekki samkvæmt áætlunum. Í umsögn SFV um fjárlög var bent á ógegnsæi hvað varðar fjárveitingar til hjúkrunar- og dvalarrýma á landinu og hvergi hægt að sjá hvaða áætlaður rýmafjöldi lægi að baki.

Vandinn leggst mjög misþungt á landsvæði og einna þyngst leggst hann á Norðurland. Lengsti biðtími landsins er á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Húsavík, 694 dagar, eða nærri tvö ár. Á Hvammi á Húsavík er biðtíminn 182 dagar eftir hjúkrunarrými og 313 dagar eftir dvalarrými. Hafa ber í huga að viðmunarbiðtíminn er 90 dagar. Til stendur að byggja fleiri rými á Hvammi en ekki fyrr en árið 2024. Nýlega skoraði bæjarstjórn Norðurþings á heilbrigðisráðherra að flýta opnun hjúkrunarrýma á Hvammi.

Staðan er lítið skárri víðs vegar annars staðar á Norðurlandi. Hjá Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Sauðárkróki er 527 daga bið eftir hjúkrunarrými og meiri en 200 dagar hjá bæði Hlíð og Lögmannshlíð á Akureyri. 644 daga bið er eftir dvalarrými hjá Dalbæ á Dalvík og 491 dags bið hjá Heilbrigðisstofnuninni á Sauðárkróki. Sums staðar á landinu er hins vegar lítil bið eftir dvalarrými og engin í hjúkrunarrými, til dæmis Stykkishólmi, Ólafsvík, Búðardal, Vopnafirði og meira að segja nokkrum stöðum á Norðurlandi, það er Ólafsfirði, Þórshöfn og Skagaströnd.

„Ekki hefur verið sett nóg fjármagn í önnur úrræði til að taka á móti fólki sem kemst ekki inn, til dæmis með hvíldarrýmum eða aukinni dagdvalarþjónustu," segir Eybjörg. „Þá var aldurstakmarkið, 67 ára, tekið af fyrir nokkrum árum og því fleiri um hituna að komast inn. Allt leiðir þetta að sömu niðurstöðu. Að rýmin eru of fá miðað við þann fjölda sem þarf á þjónustunni að halda."



Viðmiðunarbiðtíminn á að vera 90 dagar en er sums staðar hátt í tvö ár. Sums staðar á landinu er hins vegar lítil eða engin bið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Allt leiðir þetta að sömu niðurstöðu. Að rýmin eru of fá miðað við þann fjölda sem þarf á þjónustunni að halda.**



Eybjörg G. Hauksdóttir

kristinnhaukur@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Jólalandið er komið upp
fyrir alla fjölskylduna
í Skútuvogi



Jólalandið

opnar í dag í Skútuvogi



Frostrós
50 ljósa, marglit. **2703040**
2.490kr



50%
FROST
Skrautseríur, 10 ljósa
Hvít ljós, glær snúra. **14500991**
499kr
~~990kr~~



LED seríur, margir litir
Samtengjanlegar
FROST
LED útiseríur
Samtengjanlegar, 50 eða 100 ljósa,
10 metrar. **14500294-297**
Verð frá
5.590kr



FROST
Ljósahringur Curvy
40 cm, 64 LED, hlýr hvítur. **14550300**
3.990kr

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

blómaval
Hausterikurnar
á enn betra
verði

Sjáðu verðið!

44%

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





30%
NEO TOOLS
9.445kr
~~13.495 kr~~
Topplyklasett
NEO 1/2", 23 stk.
90T skrall. 5052521



25%
BLACK+DECKER
11.995kr
~~15.995 kr~~
Hleðslubor/vél
18V, rafhlaða 1.5Ah, hersla 37Nm, Led ljós.
5245573



20%
Nilfisk
17.995kr
~~22.495 kr~~
Ryksuga Multi II 22
1200W, fyrir þurrt og blautt, 22 ltr.,
tankur. Möguleiki á blæstri. **5254375**



Sjáðu verðið!
79.990kr
~~89.990 kr~~
AEG þvottavél L6FBI48S
8 kg og 1400 snúninga. **1860502**

GLÆSILEG
SERÍUDEILD
Sjón er sögu ríkari
blómaval



Nordic Ecolabel · EU Ecolabel · Grænvara

LADY er bæði Svansvottuð
og með Evrópublómið

Október tilboð

20%

afsláttur
af allri LADY innimálningu

TÖLUR VIKUNNAR 18.10.2020 TIL 24.10.2020

19.000
störf hafa horfið á ári hérlendis.

550
hermenn eru eða eru á leið til landsins til æfingadvalar.

52
milljarðar eru neikvæð áhrif þess að færa eignir Félagsbústaða á kostnaðarverði.

138
tónleikar hafa verið haldnir í Hörpu það sem af er ári.

195
milljarðar króna er áætlað virði fyrirtækisins Alvotech.

Þrjú í fréttum
Flakkari, listakona og endurskoðandi

Katrín Sif Einarsdóttir
heimshornaflakkari



hefur ferðast til 222 landa. Heimsfaraldurinn hefur sett strik í reikninginn, en Katrín Sif ferðast á Íslandi á meðan hann gengur yfir.

Júlía Brekkan
listakona



selur veggspjöld með teikningum sem sýna sterkar íslenskar konur. Segir hún verkefnið sýna mikilvægi þess að konur eigi sterkar fyrirmyndir. „Verkefnið endurspeglar hversu dýrmætt það er að hafa stuðning og eiga sterkar fyrirmyndir.“

Einar S. Hálfdánarson
löggiltur endurskoðandi og lögmaður



vildi vita hvort það stæðist lög að færa eignir Félagsbústaða eins og gert var í reikningi Reykjavíkurborgar. „Það skiptir ekki máli hvort fasteignirnar eru taldar vera fjárfestingafasteignir af stjórn Félagsbústaða, heldur hver tilgangur borgarinnar er með því að eiga félagslegar íbúðir.“

LEIÐRÉTTING

Rangt var farið með starfsaldur Gísla Magna Sigríðarsonar, kórstjóra hjá Léttsveit Reykjavíkur, í blaðinu í gær. Hann hefur stjórnað kórnum frá árinu 2012.

Sex metin hæfust í Hæstarétt

Allir umsækjendur um tvö laus embætti dómara við Hæstarétt eru metnir hæfastir að dómnefndaráliti, nema einn umsækjandi sem dró umsókn sína til baka. Upphaflega voru aðeins fjögur metin hæfust.

STJÓRNSÝSLA Sex þeirra sjö umsækjenda sem sóttu um embætti dómara við Hæstarétt í haust eru metin hæfust, í drögum að dómnefndaráliti nefndar, sem metur hæfi dómaraefna í aðdraganda skipunar.

Um er að ræða fjóra dómara við Landsrétt, þau Aðalstein E. Jónasson, Davíð Þór Björgvinsson, Oddnýju Mjöll Arnardóttur og Þorgeir Inga Njálsson, auk tveggja prófessora við lagadeild Háskóla Íslands, Ásu Ólafsdóttur og Bjargar Thorarensen.

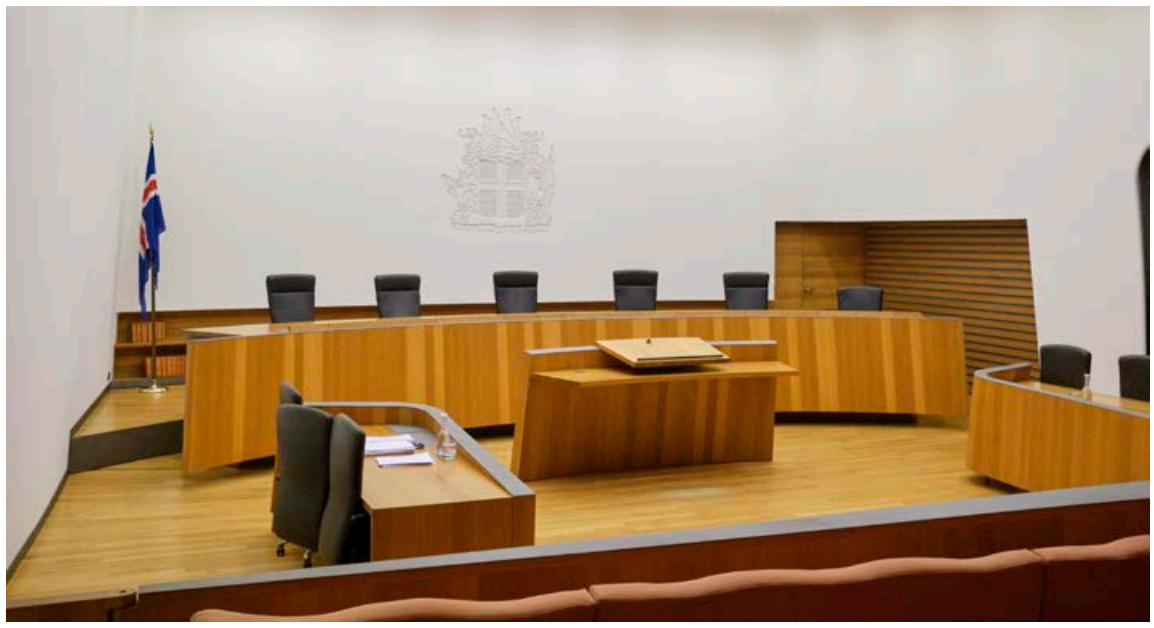
Ástríður Grímsdóttir, héraðsdómari, dró umsókn sína til baka.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa drög að dómnefndaráliti með þessari niðurstöðu nú verið send til umsækjenda og þeim veittur frestur fram í næstu viku til að andmæla. Það mun þó ekki vera í fyrsta heldur annað sinn, sem drög frá nefndinni eru send til umsækjenda. Í fyrri drögum voru eingöngu landsréttardómararnir metnir hæfastir og hæfari en báðir prófessorarnir.

Heimildir blaðsins herma að það hafi komið mörgum innan lögfræðingasamfélagsins mjög á óvart að Björg Thorarensen, prófessor í stjórnskipunarrétti, sé ekki í hópi þeirra sem nefndin taldi hæfasta, en hvorki hún né Ása Ólafsdóttir voru í úrvalshópi umsækjenda í fyrstu drögum.

Prófessorarnir tveir hafa báðar minni dómarareynslu en hin fjögur sem öll eru dómarar við Landsrétt. Heimildarmenn blaðsins sem þekkja til málsins segja að álitsdrögin hafi verið gagnrýnd sérstaklega, fyrir ofuráherslu á dómarareynslu umsækjenda, enda Hæstiréttur með annars konar hlutverk en aðrir dómstólar í landinu.

Vegna breytts hlutverks Hæstaréttar fækkar mjög málum sem



Almennt dæma fimm dómarar hvert mál í Hæstarétti, alls sitja sjö dómarar við réttinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Björg Thorarensen hefur lengi verið orðuð við réttinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

tekin eru til meðferðar við réttinn og er markmiðið að dómarar við réttinn fái svigrúm til að kveða upp vandaða og fordæmisgefandi dóma, sem veita um leið leiðbeiningu til neðri dómstiganna, en sem æðsti dómstóll landsins fer Hæstiréttur einnig með það hlutverk að skera úr um hvort sett lög og aðrar réttarreglur standist stjórnarskrá.

Dómarareynsla skipti hins vegar meira máli hjá dómstólum á neðri dómstigum þar sem málaálag er mikið.

Eins og Fréttablaðið fjallaði um í vor er nú þegar gríðarlega mikil dómarareynsla í Hæstarétti, en flestir dómaranna sem nú sitja í réttinum höfðu áður starfað sem dómarar, ýmist við héraðsdómstóla eða Landsrétt, og einn þeirra hefur einnig reynslu af setu í alþjóðlegum dómstól.

Eins og áður sagði hafa umsækjendum um stöðurnar, sem eru nú allir metnir jafnhæfir, verið send ný drög að áliti og þeim gefinn frestur á ný til að veita andmæli. Þessi málsmeðferð vekur einnig nokkra furðu, enda hefur umsækjendum þegar verið veittur andmælaréttur um hvernig þeir eru metnir af nefndinni.

Verði niðurstaða nefndarinnar í samræmi við þau drög sem nú liggja fyrir, þarf dómsmálaráðherra því að velja dómaraefnin tvö úr hópi allra umsækjendanna, nema þess eins sem dró umsögn sína til baka.

Aðeins fimm dómarar sitja nú í Hæstarétti eftir að Gréta Baldursdóttir og Þorgeir Örlygsson fóru á eftirlaun fyrr í haust, en dómarar við réttinn eiga að vera sjö, lögum samkvæmt. Fjórir karlar sitja nú í réttinum en aðeins ein kona. Því þykir líklegt að dómsmálaráðherra velji allavega eina konu en kysi hún að velja tvær konur verða kynjahlutföll við réttinn jafnari en nokkru sinni fyrr. **adalheidur@frettabladid.is**



Framúrskarandi samfélagsábyrgð



Við stöndum vörð um samfélagið

Vörður hefur hlotið hvatningarverðlaun fyrir framúrskarandi samfélagsábyrgð 2020 sem Creditinfo veitir. Við erum að rifna úr stolti yfir þessari viðurkenningu sem hvetur okkur til áframhaldandi góðra verka.

vörður

Barist um meirihluta öldungadeildar

Bandaríkjamenn ganga til kosninga eftir tíu daga en samhliða forsetakosningunum fara þingkosningar fram. Kannanir benda til að Demókratar muni áfram vera í meirihluta í fulltrúadeildinni og er möguleiki á að þeir nái einnig meirihluta í öldungadeildinni.

Fanndís Birna Logadóttir
fanndis@frettabladid.is



BANDARÍKIN Aðeins tíu dagar eru í að kjördagur renni upp í Bandaríkjunum, en líkt og kunnugt er kjósa Bandaríkjamenn þar um næsta forseta sinn og er þar valið á milli Donalds Trump og Joes Biden.

Það er þó ekki aðeins kosið um næsta forseta 3. nóvember. Á sama tíma fara þingkosningarnar fram, þar sem kosið er um öll sætin innan fulltrúadeildar Bandaríkjaþings og 33 sæti innan öldungadeildarinnar. Þá fara sérstakar kosningar fram í Arizona og Georgíu til að fylla í sæti öldungadeildarþingmanna sem hafa sagt af sér.

Demókratar eru nú með meirihluta innan fulltrúadeildarinnar og benda kannanir til að þeir muni halda þeim meirihluta. Aðra sögu er að segja um öldungadeildina, þar sem Repúblikanar eru í meirihluta, en af þeim sætum sem kosið er um þar eru 23 í höndum Repúblikana.

Demókratar þurfa að vinna þrjú til fjögur sæti til að tryggja sér meirihluta, en ef Biden vinnur kosningarnar þurfa Demókratar aðeins þrjú sæti, þar sem varaforseti Bandaríkjanna er með atkvæðisrétt ef til jafnteflis kemur.

Samkvæmt spálíkani heimasíðunnar FiveThirtyEight eru 20 sæti talin örugg í kosningunum í ár, en líkanið er unnið út frá meðaltali kannana í hverju ríki fyrir sig.

Alls eru 10 sæti talin örugg fyrir Demókrata og 10 sæti fyrir Repúblikana. Líklegt er að Repúblikanar missi tvo þingmenn, Cory Gardner frá Colorado og Martha McSally frá Arizona, og að Demókratar missi einn þingmann, Doug Jones frá Alabama.

Önnur ríki eru á reiki en þó að það sé ekki öruggt er líklegt að Repúblikanar haldi þingmönnum sínum í Suður-Karólínu, Alaska, Texas og Mississippi. Líklegt er að Demókratar haldi þingmanni sínum frá Michigan.

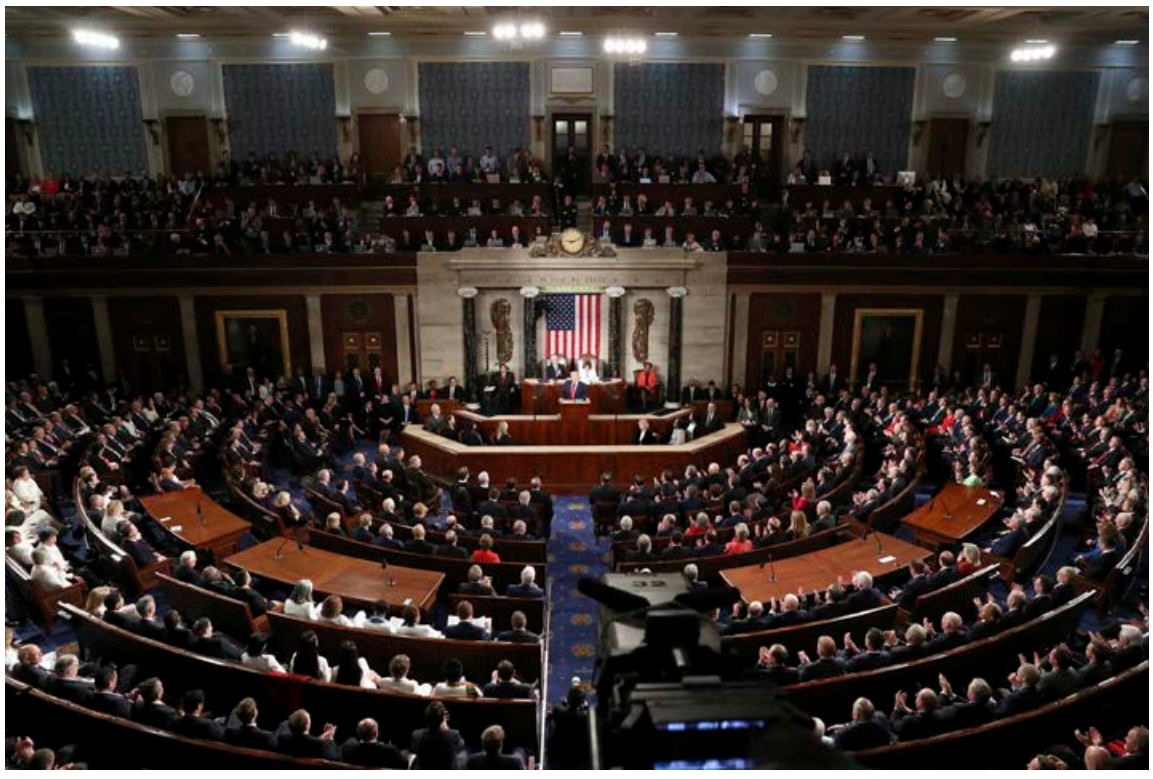
Eftir standa sjö þingmenn frá sex ríkjum, svokölluðum barátturíkjum, en þau ríki eru Iowa, Georgía, Norður-Karólína, Maine, Montana og Kansas. Í Iowa og í sérstöku kosningunum í Georgíu, eru jafnar líkur á að Demókratar eða Repúblikanar vinni.

Kannanir í Georgíu, Montana og Kansas hallast að því að Repúblikanar haldi þingmönnum sínum þar, en í Norður-Karólínu og Maine hallast kannanir að því að Demókratar taki sætin af Repúblikönum.

Ef gert er ráð fyrir að úrslit kosninganna verði í samræmi við spálíkanið, munu Demókratar bæta við sig þremur sætum og jafna þar með þingmannafjölda Repúblikana. Kosningarnar í Iowa og sérstöku kosningarnar í Georgíu, myndu síðan ráða úrslitum.

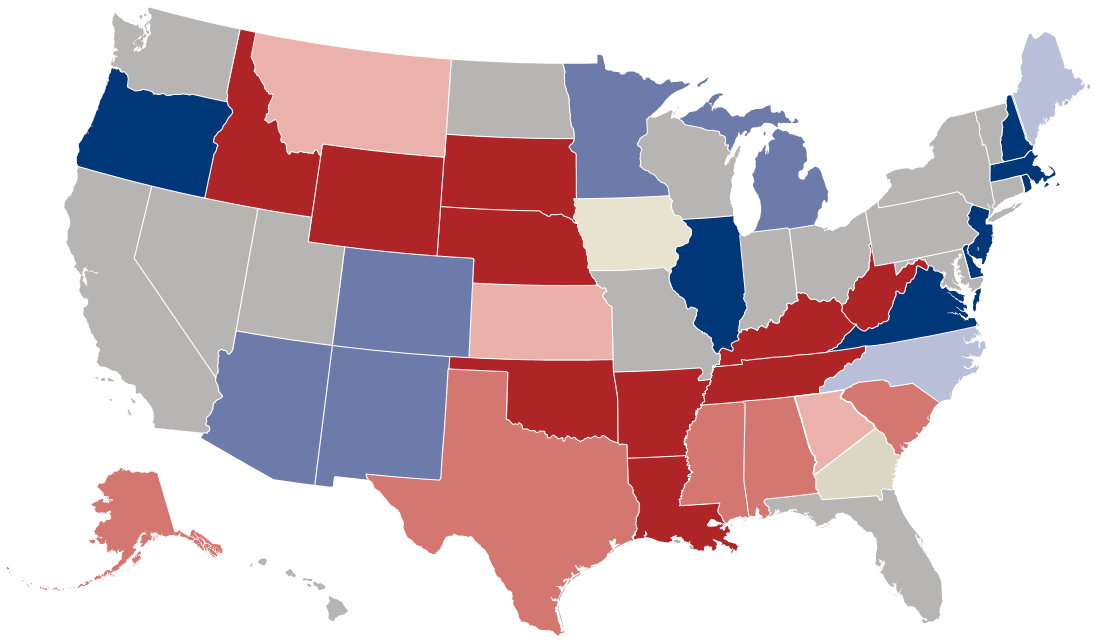
Þó er vert að taka fram að aðeins er um að ræða spálíkan sem er unnið út frá könnunum og er ekki öruggt að niðurstöður kosninga verði í samræmi við líkanið.

Ítarlegri umfjöllun um þingkosningarnar í Bandaríkjunum verður birt á frettabladid.is á sunnudagsmorgun.



Nýkjörið þing kemur saman 6. janúar 2021. Alls verða þingmennirnir 535 talsins næstu tvö ár. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Spálíkan fyrir kosningarnar í öldungadeildinni



Nánast öruggt (R) Líklegt (R) Hallast að (R) Jafnar líkur Hallast að (D) Líklegt (D) Nánast öruggt (D)

Bandaríkjaþing

Öldungadeildin
Alls sitja 100 þingmenn í öldungadeildinni þar sem tveir þingmenn koma frá hverju ríki óháð stærð ríkjanna. Kjörtímabil hvers þingmanns er sex ár en kosið er um þriðjung sætanna á tveggja ára fresti. Nýkjörnir þingmenn í ár taka síðan við embætti í janúar.

Fulltrúadeildin
Alls sitja nú 435 þingmenn í fulltrúadeildinni og er kjörtímabil þingmanna tvö ár en kosið er um öll sætin í einu. Fjöldi þingmanna í hverju ríki fyrir sig er ákveðinn út frá manntali í Bandaríkjunum sem fer fram á tíu ára fresti. Manntalið fer fram í ár og því gæti fjöldi þingmanna verið annar í næstu kosningum.

Alls er kosið um 35 sæti innan öldungadeildarinnar í kosningunum í ár, en af þeim eru nú 23 sæti í höndum Repúblikana á móti tólf sætum Demókrata.

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is







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.

HAGKAUP



Íslenskukennsla fyrir útlendinga

Umsóknarfrestur **3. desember 2020**

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki til íslenskukennslu fyrir útlendinga sem er ekki hluti af almennu námi á grunn- eða framhaldsskólastigi. Umsækjendur skulu vera viðurkenndir framhaldsfræðsluaðilar eða hafa undirritaðan samning við viðurkenndan framhaldsfræðsluaðila, um ábyrgð á kennslunni.

Upphæð sjóðsins er samþykkt af Alþingi í fjárlögum fyrir árið 2021. Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á rannis.is.

Umsóknum skal skilað inn á rafrænu formi fyrir kl.16:00 fimmtudaginn 3. desember 2020.

Upplýsingar um sjóðinn veitir
Skúli Leifsson, sími 515 5843,
skuli.leifsson@rannis.is

rannís
www.rannis.is





Þær Sólborg, Lilja og Sigríður Dögg eru alls óhræddar að ræða kynlíf, klám og kynsjúkdóma. Lilja hyggst ráðast í allsherjar úttekt á kynfræðslu í skólum, eru þær Sólborg og Sigríður Dögg í starfshópi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

Þurfum ekki að ræða kynlíf í bakherbergi

Lilja Alfreðsdóttir mennta- og menningarmálaráðherra stefnir á allsherjar úttekt á kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum um landið allt, ásamt Sólborgu Guðbrandsdóttur fyrirlesara og Sigríði Dögg Arnardóttur kynfræðingi.

Ingunn Lára Kristjánsdóttir
ingunnlara@frettabladid.is



SAMFÉLAG „Ég man í hvaða stofu ég var, hvar ég sat og hvernig veðrið var. Mér fannst þetta rosalega óþægilegt og ég skynjaði að kennaranum fannst þetta líka óþægilegt. Þetta var yndislegur kennari en hann var greinilega settur í þessa stöðu sem var óþægileg. En þetta þarf ekki að vera svona," segir Lilja D. Alfreðsdóttir mennta- og menningarmálaráðherra, um fyrsta kynfræðslutíma sinn í grunnskóla. Hún settist niður með blaðamanni ásamt Sólborgu Guðbrandsdóttur fyrirlesara og Sigríði Dögg Arnardóttur kynfræðingi, til að ræða um framtíð kynfræðslu.

Ráðherrann stefnir á allsherjar úttekt í grunn- og framhaldsskólum um allt land og verða Sólborg og Sigga Dögg hluti af starfshópi, sem mun að öllum líkindum hefja störf í byrjun næsta mánaðar til að flýta umbótum í kynfræðslumálum.

Forboðna blaðsíðan í líffræðibókinni

Konurnar þrjár ræða málin af miklum eldmóði og rifja upp fyrsta kynfræðslutímann í grunnskóla. Ráðherrann hugsar hlýtt til líffræðikennara síns, sem var settur í skrýtna stöðu að byrja að kenna krökkunum kynfræðslu.

Sigga Dögg segist kannast við þessa tilfinningu. „Ég man að líffræðikennarinn hitti okkur einn daginn eldsnemma, slökkti ljósin, setti glærurnar á skjávarpann og sýndi okkur alla flóruna af sýktum kynfærum. Það var talað af svo mikilli skömm," segir Sigga Dögg.

Sólborg segir reynslu sína hafa verið svipaða en hún og samnemendur hennar hafi beðið með eftirvæntingu að fá loksins að skoða hina forboðnu blaðsíðu í líffræðibókinni.

„En þegar það kom að henni þá var allt svo óþægilegt. Maður heyrði að kynlíf væri vont fyrir okkur stelpurnar og að við ættum að þrauka í gegnum það þangað til það hættir að vera vont. Ég myndi bara verða ólétt eða fá kynsjúkdóm," segir Sólborg.

Gestafyrirlesarar eiga ekki að sjá um grunnkennslu

Ungt fólk hefur lengi kallað eftir meiri og fjölbreyttari kynfræðslu en boðið hefur verið upp á í skólum landsins hingað til. Að sögn Siggu Daggar og Sólborgar virðast gæði kynfræðslu ráðast að miklu leyti af áhuga kennara og skólayfirvalda hvers skóla.

Sammælast þær um að Akureyrarbær standi sig best, en að skólar á Reykjanesi megi gera betur.

„Sumir skólastjórar eða foreldrar vilja ekki að ég sé að kenna börnum, þrátt fyrir að börnin óski sjálf eftir fyrirlestrum. Ég hef verið bókuð um kvöld í samkomusal fyrir utan skóla, nánast bak við luktar dyr, vegna þess að ákveðinn skólastjóri setti þvert bann á slíka kynfræðslu," Sólborg kinkar kolli og segir reynslu sína svipaða.

„Ég var einu sinni afbókuð vegna þess að foreldrafélagið var óánægt með að ég hafði svarað spurningum nemenda um endaþarmsmök. Ég bið alltaf nemendur um að senda mér spurningar nafnlaust og ég geri mitt besta til að svara þeim öllum algjörlega fordómalaust, svo að þau geti tekið meðvitaða ákvörðun um hvað þau vilji og vilji ekki," segir Sólborg.

Ráðherrann hristir höfuðið og segir: „Það ætti nú að fagna því að verið sé að spyrja um þetta." Sigga Dögg tekur undir og Sólborg heldur áfram:

„Það er greinilegt að þau eru með pælingar. Eigum við þá ekki að fjalla um eitthvað sem er óþægilegt?"

Þörf er á kerfisbreytingu en ekki átaksverkefni, að þeirra mati. Telja þær að börn og unglingar ættu að geta spurt spurninga í öruggu rými hjá sérfræðingum. Annars verður Internetið kennarinn.

„Ég upplifi það líka að börnin eru ekki búin að fá grunninn og að ég sé að segja þeim margt nýtt," segir Sólborg og Sigga Dögg tekur undir.

„Gestafyrirlesarar eiga ekki að sjá um grunnkennslu barna. Það er eitthvað meingallað við kerfið þegar krakkar koma til mín og spyrja „Hvaðan kemur barnið?" Þau eiga að vita það," segir Sigga Dögg.

Með þekkingu kemur hugrekkið

Eftir að hafa heyrt þessar lýsingar segir ráðherrann að margt megi gera betur. Vilji hún bæta alla fræðslu almennt og staðfestir að búið sé að eyrnamerkja fjármuni í það. Hún segist hafa miklar væntingar til starfshópsins og leggur áherslu á að vinnan gangi hratt og örugglega fyrir sig, en fyrst þurfi að fara í úttekt.

„Þetta á að snúast um að byggja okkar unga fólk upp. Þetta á ekki að vera eins og Sigga og Sólborg eru að lýsa. Við erum með allt formið í aðalnámskránni, en það þarf að fylla betur upp í það þannig að við séum sátt. Svo þurfum við að hugsa um aldurshópa. Erum við kannski að byrja kynfræðslu of seint?" veltir ráðherrann upp.

Sólborg segir allt of seint að byrja að kenna kynfræðslu við ellefu ára aldur. „Þegar ég held fyrirlestra fyrir ellefu og tólf ára börn, þá vita þau nákvæmlega hvað ég er að tala um þegar ég nefni kynferðislega áreitni og ofbeldi á netinu."

Lilja segir að það sem vakir fyrir henni sem menntamálaráðherra sé að vegna þeirra tækniframfara sem átt hafi sér stað, þá sé aðgengi að öllu efni allt annað í dag. Því séu foreldrar í dag að ala upp allt aðra kynslóð en áður.

„Það er nóg til af öllu á veraldarvefnum og við þurfum að kenna börnum okkar að gagnrýna og meta upplýsingar og átta sig á því hvað er í lagi og samræmist þeirra siðferðismörkum.

Börn þurfa þessa fræðslu sem þau eiga rétt á. Ef þú hefur þekkingu, þá hefurðu hugrekki til þess að taka réttar ákvarðanir," segir ráðherrann.

Ítarlegt viðtal birtist á frettabladid.is í dag klukkan 14.00.

FRÉTTABLAÐIÐ
Meira á frettabladid.is

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

3+4 ÁBYRGÐ · ÁRA ÁBYRGÐ · ÁRA ÞJÓNUSTA · SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bíllinn 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.

Lengja frest til að leysa Húsafellsdeilu

Páll Guðmundsson á Húsafelli og nágranni hans hafa framlengt frest sem þeir gáfu sér til að ná sáttum um skipulag á lóðum sínum. Bæjarfulltrúi í Borgarbyggð segir að nái þeir ekki sjálfir lendingu, verði sveitarfélagið knúið til að gera deiliskipulag fyrir svæðið.

DÓMSMÁL „Björninn er ekki unninn," segir Guðveig Eyglóardóttir, fulltrúi Framsóknarflokksins í byggðarráði Borgarbyggðar, um sáttaviðræður vegna ágreinings sem skapaðist vegna byggingar legsteinasafns á Húsafelli.

Eins og fram hefur komið deila tveir eigendur tiltekinna fasteigna og lóða á Húsafelli um legsteinasafnið sem listamaðurinn Páll Guðmundsson lét byggja á lóð sinni.

Eftir langt ferli í kerfinu leitaði nágranni Páls, Sæmundur Ásgeirsson, til Héraðsdóms Vesturlands, sem dæmdi um miðjan júlí að fjarlægja bæri legsteinasafnið.

Páll sótti eftir dóminn um leyfi til að rífa bygginguna en nú í haust féllust deilendurnir á að leita sátta með milligöngu Borgarbyggðar. Gáfu menn sér frest til 28. október til að ná niðurstöðu.

Farið var yfir stöðu málsins í byggðarráði Borgarbyggðar á fimmtudag. Þar kom fram að lausn þess sé enn ekki fundin.

„Í rauninni má segja að þetta sé ekki í höfn, en báðir aðilar voru sammála um að framlengja frestinn. Þannig að það virðist enn vera áhugi fyrir að finna flöt á því að leysa málið þótt það gangi ekki eins hratt og örugglega og maður hefði viljað sjá eftir allan þennan tíma," segir Guðveig.

Aðspurð kveðst Guðveig ekki vita nákvæmlega hvað standi út af í viðræðunum. Málið í heild snúist hins vegar um framtíðarskipulag á svæðinu, sérstaklega hvar vegir að húsum á svæðinu eigi að vera, og hvar bílastæði eigi að vera.



Legsteinasafnið á Húsafelli fyrir miðju. Ósáttur nágranni rekur gistiþjónustu í húsinu til hægri. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR

> **Það er að minnsta kosti vilji til að framlengja þessar sáttaumleitanir og þá er enn von.**
>
> Guðveig Eyglóardóttir, fulltrúi í byggðarráði Borgarbyggðar

„Svo snýst þetta líka um það hver á að greiða fyrir hvað. Það ætti í rauninni að vera búið að deiliskipuleggja svæðið, en við hjá sveitarfélaginu erum að gefa þessum aðilum tækifæri til að koma að skipulaginu til að sætta sjónarmið. En auðvitað er það þannig í enda dags, að ef það tekst ekki á milli þeirra að sætta sjónarmið, mun sveitarfélagið verða knúið til þess að leggja sjálft fram deiliskipulag," undirstrikar Guðveig.

Náist ekki sátt blasir við sú niðurstaða að dómi Héraðsdóms Vesturlands um að rífa þurfi legsteinasafn Páls, verði framfylgt.

„Eins dapurlegt og það hljómar," segir Guðveig. „En maður náttúrlega vonar það besta. Það er að minnsta kosti vilji til að framlengja þessar sáttaumleitanir og þá er enn von um lausn." **gar@frettabladid.is**

Gleðilegar göngugötur

Göngugötur miðborgarinnar iðuðu af lífi í sumar.
Viðtökur borgarbúa við stækkuðu göngusvæði fóru
fram úr björtustu vonum og í nýlegri könnun
Maskínu lýstu ríflega tvö af hverjum þremur yfir
ánægju með göngugöturnar og jókst ánægjan milli ára.

Nú eru göngugöturnar óðum að færast í skrautlegan
vetrarbúning og búa sig undir upplýst mannlíf
með trefla og húfur og jólatilhlökkun í hjörtum.
Njótum lífsins saman í miðborginni allt árið.

Borgin okkar
Reykjavík



Vinsæli fjórhjóladrifni rafbíllinn

Audi e-tron 50 quattro er drifinn aflgjafa íslenskrar náttúru. 100% rafdrifinn sportjeppi með allt að 341 km drægni sem kemur þér í rafmagnað samband við landið allt. Með 600 lítra farangursrými að aftan að viðbættum 60 lítrum að framan tekurðu með þér það sem þig langar. Fjórhjóladrifinn rífur hann sig í hundraðið á undir sjö sekúndum og nýtur fulltingis allra nýjustu tækni og aðstoðarkerfa sem halda þér á jörðinni.

e-tron 50



FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

H + 50 ára samleikur

Veldu þinn uppáhalds e-tron á www.hekla.is/audisalur

*Búnaður á mynd getur verið frábrugðinn bílum á tilboðsverði.

Basic

8.890.000 kr.

- MMI Navigation Plus
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Stafrænt mælaborð
- Loftpúðafjöðrun
- Nálgunarvarar að framan og aftan
- Audi hljómkerfi - 10 hátalarar 180w
- Tveggja svæða sjálvirk loftkæling
- LED aðaljós að framan og aftan
- Metallic lakk
- 20” álfelgur - 5 arma
- Hiti í stýri
- Langbogar ál
- Bakkmyndavél
- Geymslupakki

Advanced

9.690.000 kr.

Búnaður umfram Basic:

- Leður/leðurlíki áklæði á sætum
- Samlitun
- Rafmagn í framsætum og minnis-stillingar fyrir bílstjórasæti
- Mjóbaksstuðningur
- Dökkar rúður að aftan
- Lyklalaust aðgengi

Advanced S-line

10.690.000 kr.

Búnaður umfram Advanced:

- Langbogar svartir
- 21” álfelgur - 15 arma
- Bang & Olufsen hljómkerfi
- S-line sportpakki
- Alcantara/leðuráklæði með S-line logo
- Sportsæti að framan
- Audi stafrænt mælaborð plus
- Þakklæðning í svörtu
- Efri hluti mælaborðs í leðri og neðri hluti leðurlíki
- Hiti í stýri + Sportstýri
- Álinnlegg í innréttingu
- Svartur útlitspakki
- Ambient inniljósapakki
- Þægindararmpúði milli framsæta

www.audi.is

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

Telja að ekki sé gætt jafnræðis

STJÓRNSÝSLA Félag íslenskra snyrtifræðinga, Félag hársnyrtisveina, Meistarafélag hársnyrta og Félag hársnyrtimeistara á Norðurlandi ásamt Samtökum iðnaðarins, hafa sent erindi til heilbrigðisráðuneytisins og Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur, þar sem óskað er eftir afstöðu ráðuneytisins til þess hvers vegna þau fái ekki undanþágu frá samkomubanni.

Í erindinu segir að undanþága hafi verið veitt til fyrirtækja sem veita snyrtiþjónustu eða sambærilega þjónustu sem krefst nándar, undir þeim formerkjum að um sé að ræða heilbrigðisþjónustu. Er sérstaklega nefnt fyrirtækið Húðfegrun, þar starfa hjúkrunarfræðingar en veita samt sem áður sömu þjónustu og er veitt á snyrtistofu.

Félögin hafa áður gert athugasemdir við starfsemi fyrirtækisins og annarra sambærilegra fyrirtækja þar sem veitt sé þjónusta snyrtifræðinga, sem sé lögvernduð iðngrein, án þess að vera heilbrigðisþjónusta.

Telja félögin að ekki sé gætt jafnræðis og verið sé að raska samkeppni á markaði.

Dæmi eru um að rekstraraðilar hársnyrtistofa hafi kvartað undan óskýrum reglum, en í reglugerð sem samþykkt var í vikunni er kveðið á um að andlitsgrímur skuli notaðar á stöðum á borð við hársnyrtistofur, en einnig ákvæði um að slík starfsemi eigi að vera lokuð. **– ab**

Setið að snæðingi í kúluhúsi



Það hefur reynst þrautin þyngri að finna lausnir, eða mögulegar lausnir, á því hvernig fólk getur haldið áfram að lifa lífinu á sem eðlilegastan hátt á meðan heimsfaraldur COVID-19 gengur yfir. Á þessu veitingahúsi í Singapúr er að sjá eina mögulega lausn á því að halda veitingastöðum opnum, er þá hvert borð inni í þar til gerðu kúluhúsi úr plasti. Má gera ráð fyrir að kúluhúsið sé sprittað rækilega eftir hverja notkun. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Vill hænurnar heim á ný

ÞORLÁKSHÖFN Íbúi í Þorlákshöfn hefur farið fram á að sér verði veitt leyfi fyrir hænsnahaldi á heimili sínu á ný, í samræmi við reglur um dýrahald í Þorlákshöfn. Viðkomandi hefur áður haldið hænur á heimili sínu og vill nú fá leyfi fyrir sex slíkum. Málið var tekið fyrir á fundi skipulags- og umhverfisnefndar Ölfuss og hænsnahaldið samþykkt á ný, ef dýraeftirlitsmaður Ölfuss dæmir að úrbætur sem voru gerðar standist kröfur til að halda sex hænur.

Í umsókninni kom fram að íbúinn hafði verið sviptur leyfi til hænsnahalds. Þegar málið var tekið upp fyrr á árinu kom fram að margar kvartanir hefðu borist og Umhverfisstjóri hefði oft haft afskipti af hænunum. Í umsókninni var búið að sýna fram á betri aðstæður á lóðinni og sýna viðleitni til að valda nágrönnum sem minnstu ónæði. **– kpt**



Styrkir úr Tónlistarsjóði

Umsóknarfrestur til **2. nóvember**

Rannís auglýsir eftir styrkumsóknum í Tónlistarsjóð til verkefna sem efnt verður til á tímabilinu 1. janúar – 30. júní 2021.

Hlutverk Tónlistarsjóðs er að efla íslenska tónlist og stuðla að kynningu á íslenskum tónlistarmönnum og tónsköpun þeirra.

Upplýsingar og umsóknargögn er að finna á **www.rannis.is**. Umsóknum og lokaskýrslum skal skila á rafrænu formi.

Hafi umsækjandi áður fengið styrk úr Tónlistarsjóði þarf að liggja fyrir greinargerð um framkvæmd fyrra verkefnis til að ný umsókn komi til greina.

Umsóknarfrestur rennur út 2. nóvember 2020 kl. 16.00.
Umsóknarfrestir Tónlistarsjóðs eru tvisvar á ári, í byrjun maí og nóvember.

Rannís,
sími 515 5800,
tonlistarsjodur@rannis.is.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Frakkar herða enn á næturútgöngubanni

Yfirstandandi næturútgöngubann í Frakklandi var hert í nótt og nær nú yfir tvo þriðju hluta íbúa landsins. Aðgerðirnar koma í kjölfar mikillar uppsveiflu kórónaveirufaraldursins. Sendiherra Íslands í Frakklandi segir íbúa þreytta.

FRAKKLAND Franska ríkisstjórnin setti í nótt á útgöngubann sem mun ná yfir tvo þriðju hluta íbúa Frakklands. Íbúar landsins þurfa að halda til heima hjá sér frá klukkan níu á kvöldin til sex á morgnana.

Útgöngubannið var upphaflega sett á París og átta aðrar borgir fyrir um viku, en nú munu 46 milljónir sæta útgöngubanni næstu sex vikur.

Hertar aðgerðir Frakka koma í framhaldi af mikilli uppsveiflu COVID-19 þar í landi en 41.622 greindust með smit á fimmtudag.

„Tölurnar eru að rísa hratt," segir Unnur Orradóttir Ramette, sendiherra Íslands í Frakklandi. „Það er skimunarstöð beint á móti sendiráðinu hér í París og ég hef aldrei séð röðina jafnlanga og í morgun."

Unnur segir að mikil þreyta sé komin í heilbrigðisstarfsmenn landsins, en á fimmtudag varaði Jean Castex forsætisráðherra við því að nóvembermánuður yrði gríðarlega erfiður fyrir sjúkrahúsin. Yfir tvö þúsund eru nú á gjörgæslu vegna faraldursins í Frakklandi og ná sýktir yfir helming innlagna á gjörgæslu á sumum svæðum.

„Sjúkrahúsin eru þegar komin að þolmörkum. Það er mikið um flutning á sjúklingum á milli sjúkrahúsa og það ber á skorti á sjúkraliðum og hjúkrunarfræðingum nánast alls staðar," segir Unnur. „Ef þetta heldur svona áfram þá verður einhvers konar neyðarástand."

Unnur segir þó að þótt íbúar Frakklands séu orðnir þreyttir á ástandinu sýni þeir aðgerðunum skilning. „Það hefur verið lítið um mótmæli. Það voru einhver hundruð manna hérna um daginn sem telst nú ekki mikið á franskan mælikvarða."

Samkvæmt Unni er það helst eldri kynslóðin sem þarf að tala til. „Það er menningin hérna að sitja þétt. Það erfitt að sjá fyrir sér Frakka að hittast án þess að drekka og borða," segir hún. „Það þarf að brýna fyrir fólki að það má hitta afa og ömmu, en þá þarf að vera með grímu og spritta sig."

arnartomas@frettabladid.is



Útgöngubannið nær nú yfir tvo þriðju hluta Frakklands. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Ef þetta heldur svona áfram þá verður einhvers konar neyðarástand.**
>
> Unnur Orradóttir Ramette, sendiherra Íslands í Frakklandi



42.032

greindust með smit í Frakklandi í gær.

7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

Nýr Kia Sorento.
Klár í hvað sem er.



*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustueftirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.

SORENTO

KIA

The Power to Surprise

Opið frá kl. 10–16 í dag!

Við kynnum nýja kynslóð Kia Sorento. Nýr Sorento hefur fengið nýtt útlit og býr yfir fullkomnum tæknilausnum sem gera aksturinn enn þægilegri og öruggari. Sorento fæst sem dísilbíll, tvinnbíll eða tengiltvinnbíll með 55 km rafmögnuðu drægi. Dráttargeta er allt að 2.500 kg.

Það er opið í dag frá kl. 10–16 hjá Kia á Krókhálsi 13. Nýr Sorento er einnig til sýnis og reynsluaksturs hjá umboðsmönnum um allt land.

Pantaðu reynsluakstur á kia.is eða í síma 590 2100.

Við tökum vel á móti þér.

Kia Sorento verð frá:

9.290.777 kr.

2,2 dísil, 4WD, 8 þrepa sjálfskipting,
7 manna.

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

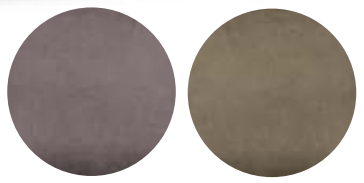
Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland



GIRONA

Glæsilegur hornsófi með úr mjúku og fallegu Dalton áklæði. Fæst í koníaksbrúnu, dökkgráu og grágrænum tóni. Þéttur og góður svampur í sæti og bakpullur með fyllingu úr trefjakúlum og kurluðum svampi til helminga. Hægri eða vinstri tunga. Stöðugir svartir fætur. Stærð: 262 x 202 x 82 cm

161.282 kr.
~~199.990 kr.~~



Koníaksbrúnt, dökkgrátt og grágrænt Dalton áklæði



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
516.121 kr. ~~639.990 kr.~~

4,5 sæta: 288 x 93 x 80 cm
564.508 kr. ~~699.990 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
145.153 kr. ~~179.990 kr.~~

3ja sæta stærð: 230 x 94 x 77 cm
129.024 kr. ~~159.990 kr.~~



ROWAN

3ja sæta sjónvarpssófi frá La-z-boy.
Svart leður. Stærð 216 x 84 x 103 cm.

362.895 kr.
~~449.990 kr.~~



LIAM OG LIAM XL

Vandaður tungusófi frá Furninova í tveimur stærðum. Dökkgrátt Alice áklæði. Hægri eða vinstri tunga.

Liam stærð: 267 x 160 x 93 cm
306.444 kr. ~~379.990 kr.~~

Liam XL stærð: 312 x 160 x 93 cm
322.573 kr. ~~399.990 kr.~~





BERGAMO

Vandaðir og þægilegir 2ja og 3ja sæta sófar og hægindastóll. Dökkgrátt eða svart, ekta leður allan hringinn. Þétt og þægileg bólstrun og bólstraðir áfastir armpúðar.

2ja sæta sófi: 165 x 98 x 91 cm
225.798 kr. ~~279.990 kr.~~

3ja sæta sófi: 224 x 98 x 91 cm
290.315 kr. ~~359.990 kr.~~

Stóll: 106 x 98 x 91 cm
161.282 kr. ~~199.990 kr.~~

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

Þú finnur bæklinginn husgagnahollin.is

LOKAHELGIN
LÝKUR Á SUNNUDAG

SÓFAR TAXFREE

Allir sófar á taxfree tilboði*

VEFVERSLUN
www.husgagnahollin.is
SENDUM FRÍTT



MEXICO

Einfaldir og stílhreinir 2,5 og 3ja sæta sófar með þétt en fremur lágt bak. Svartir viðarfætur og undurmjúkt, slitsterkt sléttflauelisáklæði sem fæst í fjórum litum; gráum, ljósbleikum (Dusty Rose), grábrúnum og bláum. Armar sófanna eru ferkantaðir en þægilegir (geta hentað sem armborð).

2,5 sæta stærð: 169 x 89 x 87 cm
68.540 kr. ~~84.990 kr.~~

3ja sæta stærð: 201 x 89 x 87 cm
80.637 kr. ~~99.990 kr.~~



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

HÚSGAGNA HÖLLIN

Eigin hendi



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Talan 39 hefur verið áberandi síðustu daga. Hún stendur fyrir þá sem tóku eigið líf á síðasta ári og í reynd þann fjölda sem það gerir að meðaltali árlega undanfarinn áratug.

Þrjátíu og níu líf er of mikið, hvert einasta þeirra er of mikið. Fyrir átakinu sem einkennir sig með þessari tölu standa Landssamtökin Geðhjálp í samstarfi við Píeta samtökin.

Um fjölda þeirra sem falla fyrir eigin hendi hefur ekki verið mikið rætt fram til þessa. Aðstandendur átaksins segja mikilvægt að ræða sjálfsvíg og þann skyndilega missi, sársauka og sorg sem aðstandendur verða fyrir þegar eigið líf er tekið, en ekki síður ástæðuna sem að baki býr og orsakaþætti geðheilbrigðis, eins og fram kemur í leiðara Héðins Unnsteinssonar, formanns landssamtakanna, í nýútkomnu Geðhjálparblaði.

En það er fleira sem formaðurinn bendir á. Fram kemur að nú þegar nær átta mánuðir eru liðnir frá því að heimsfaraldur kórónaveirunnar hóf að breyta hugsana- og hegðunarmynstri fólks, sé ljóst að áhrifin á félagslegar og efnahagslegar orsakir geðheilsu verði mikil.

Á það hefur verið bent með vaxandi þunga undanfarið að langvarandi hliðarverkun af baráttunni við útbreiðslu veirunnar geti orðið þungbær. Sóttkví, félagsleg einangrun og samskiptaþurrð hafa neikvæð áhrif á andlega heilsu fólks.

Vel ritfærir menn hafa bent á að nú sé ekki tími til akademískra hugleiðinga um frelsi og að best sé að geyma þær þar til faraldurinn er genginn yfir.

Það er nákvæmlega núna sem rétti tíminn er til að huga að þessu atriði og jafnvel eru seinustu forvöð til að gera það. Síðar getur verið of seint.

Hvaða áhrif hefur það á ungviði sem ítrekað er lokað inni og klippt á samskipti við vini og vandamenn? Jafnvel liggja fyrir sterkar vísbendingar um að börn smiti ógjarnan önnur börn af veirunni og veikist þau, sé líklegt að þau verði einkennalítil.

Fram hefur komið í fréttum vikunnar að tæplega 400 börn hafi greinst með smit frá upphafi faraldursins. Ekkert þeirra var lagt inn á spítala og fá dæmi þess að börn hafi smitað fullorðna. Samt koma sóttvarnaaðgerðir hart niður á börnum og stöðugt eru fluttar fréttir af smiti sem upp kemur í skólastarfi sem veldur því að heilu bekkirnir, bekkjardeildir eða skólar, eru sett í sóttkví. Dæmi er um að tæplega 400 nemendum í skóla á höfuðborgarsvæðinu hafi verið fyrirskipuð sóttkví, því eitt þeirra greindist.

En það eru fleiri en börnin sem líða fyrir þetta fyrirkomulag. Áhrif þess ná til heimilismanna barnanna, vina þeirra og vandamanna. Sögur heyrast af fólki sem skikkað er í sóttkví af litlu eða engu tilefni. Óljós samskipti við þann sem svo reynist smitaður eru þá lögð til grundvallar fyrirmælum, sem skerða frelsi fólks. Vafinn túlkaður veirunni í hag og stjórnarskrárvarin réttindi látin víkja. Eru það akademískar hugleiðingar um frelsi að efast um að rétt sé að þessu staðið? Nei.

39 er stór tala. Við þurfum að binda svo um að sóttvörnin verði ekki skæðari en það sem hún beinist að.

Fyrir eigin hendi getum við breytt því.

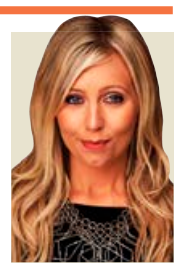
Sóttkví, félagsleg einangrun og samskiptaþurrð hafa neikvæð áhrif á andlega heilsu fólks.

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS-HLUTUM
SKILYRÐISLAUST
Orkan - Ódýrt fyrir alla
ORKAN

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Forréttindahópurinn konur

Árið 2018 minntust Bretar þess að hundrað ár voru liðin frá því að konur fengu kosningarétt. Af því tilefni sendi rithöfundurinn Kamila Shamsie breskum bókaútgefendum áskorun: Hún lagði til að árið 2018 gæfu þeir aðeins út bækur eftir konur til að minnka kynjahallann innan greinarinnar.

Undirtektirnar voru dræmar. „Útgáfuheimurinn er hvítur og kvenkyns," kvað í fyrirsögn dagblaðsins The Guardian. Könnun meðal 34 forlaga og átta bókmenntarita í Bandaríkjunum sýndi að 78 prósent starfsfólks voru hvít á hörund og 79 prósent voru kvenkyns. Rithöfundurinn Marlon James, handhafi Booker-bókmenntaverðlaunanna, sakaði útgefendur um að „selja sig hinni stöðluðu, hvítu konu og langþjáðum, taugatrekktum prósa hennar með úthverfi að sögusviði."

Konur voru eins og engisprettufaraldur. Þær voru úti um allt. Útgáfubransinn var orðinn eins og bókin The Handmaid's Tale í bakkgír; þernan var nú kúgarinn.

Gullgerðarlist

Árið 1992 lýsti bandarískur stjórnmálafræðingurinn Francis Fukuyama yfir „endalokum sögunnar". Fukuyama taldi að hugmyndafræðilegri þróun mannkynsins væri lokið. Við fall Sovétríkjanna hefði hið vestræna lýðræði haft fullnaðarsigur er það bolaði burt óæðri stjórnarháttum, svo sem harðstjórn, einræði og kommúnisma.

Í dag er hlegið að sögulokakenningu Fukuyama. En þótt sagan sýni að það gefist sjaldan vel að spá sögulokum, virðast menn enn stunda slíka gullgerðarlist.

Varaformaður Ungliðahreyfingar Alþýðusambands Íslands, Ástþór Jón Ragnheiðarson, gagnrýndi ASÍ harðlega í vikunni. Var ástæðan stuðningur ASÍ við frumvarp stjórnvalda um breytingar á fæðingarorlofi. Sakaði Ástþór ASÍ um að styðja við forréttindahópa.

Svo virðist sem Ungliðahreyfing ASÍ telji að komið sé að sögulokum í kvennabaráttunni. Látið er í veðri vaka að lög sem jafna eiga atvinnuþátttöku kynjanna séu forréttindaprjál, hjóm úr fortíð sem hefur litla skírskotun til þrauta samtímans. En rétt eins og flestir þeir sem spáð hafa sögulokum, þjáist ungliðahreyfingin af rörsýni.

Þeir sem hæddust að hugmynd rithöfundarins Kamilu Shamsie um „kvennaútgáfuár" hunsuðu veruleikann. Tölfræðin sýndi að það hallaði víst á konur í útgáfuheiminum. Karlar hrepptu fleiri bókmenntaverðlaun en konur; algengara var að gagnrýni birtist í fjölmiðlum um bók eftir karl en eftir konu. Konur sáu kannski í auknum mæli um handtökin í bókaiðnaðinum, en völdin og virðingin voru enn karlmannsins.

Margaret Atwood, höfundur fyrrnefndrar Sögu þernunnar (The Handmaid's Tale), sagði einhverju sinni: „Þegar karlmaður skrifar um eitthvað eins og uppvaskið kallast það realismi; þegar kona gerir það teljast það erfðafræðileg takmörk."

Það er stutt í fyrirlitningu á málefnum kvenna. Hugðarefni þeirra eru höfð að háði, ritstílnum er líkt við úthverfi og kjarabaráttu þeirra er talin svo smáborgaraleg af ungliðum stærstu hreyfingar launafólks á Íslandi að ætla mætti að um væri að ræða innihaldslítið tómstundagaman hefðarfrúar. „Jafnrétti er nefnilega mikilvægt en velferð barnsins á ávallt að vera í forgrunni," sagði Ástþór eins og uppvakningur frá síðustu öld.

Sambærilegar raddir heyrast víða. Svo hrollvekjandi er umræðan orðin um fæðingarorlofsfrumvarpið að Katrín Jakobsdóttir fann sig knúna til að minna fólk á að missa ekki sjónar á upphaflegum tilgangi fæðingarorlofslaganna. „Ég get fullyrt það að ég væri ekki forsætisráðherra ef framsýnt fólk hefði ekki sett í lög fæðingarorlof sem miðar að því að jafna atvinnuþátttöku kynjanna."

Endalok sögunnar eru hvergi í sjónmáli. Af orðræðunni að dæma um fæðingarorlof og „erfðafræðileg takmörk" kvenna, virðist sagan hverfast í hringi. Við erum horfin aftur til ársins 1983 og það er komið að því að stofna Kvennalistann.

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



STUNDUM ER ERFITT AÐ SKREPPA FRÁ

Pantaðu lyfin heim í Lyfju appinu.

Pantaðu lyfin heim hratt og örugglega í Lyfju appinu. Þú getur einnig fengið ráðgjöf sérfræðings í netspjalli.

Sæktu Lyfju appið í App Store og Google Play.

LYFJA

Tryggvi er á frábærum stað

Þrír af burðarstólpum karlalandsliðsins í körfubolta eru í lykilhlutverkum í sterkustu deild Evrópu á Spáni. Haukur Helgi og Martin eru á fyrsta tímabili sínu á Spáni, en Tryggvi er kominn í stærra hlutverk.

KÖRFUBOLTI Íslenska körfuboltasamfélagið á þrjá fulltrúa í spænsku efstu deildinni í körfubolta karla þessa stundina. Martin Hermannsson gekk til liðs við Valencia í sumar og Haukur Helgi Briem Pálsson samdi við MoraBanc Andorra fyrir nýhafið keppnistímabil. Þá er Tryggvi Snær Hlinason á sinni annarri leiktíð með Zaragoza.

Fréttablaðið fékk Craig Pedersen, þjálfara íslenska karlalandsliðsins, til þess að fara yfir stöðu mála hjá þremenningunum sem leika í hinni gríðarlega sterku deild.

„Hvað Martin varðar þá er mjög gaman að sjá hann fara í lið þar sem hann getur þróað feril sinn enn frekar. Martin, Haukur Helgi og Tryggvi Snær eiga það sameiginlegt að þeir eru viljugir til að læra af þjálfurum sínum, taka leiðbeiningum hratt og vel og eru fljótir að læra nýja hluti," segir Craig um lærisveina sína hjá landsliðinu.

„Hauk Helga virðist líða mjög vel í hlutverki sínu hjá nýja liðinu sínu. Hann er í stóru hlutverki í sóknarleiknum, þar sem fjölhæfni hans á þeim vettvangi fær að skína. Bæði er hann að skjóta meira en hann hefur gert hjá þeim liðum sem hann hefur verið hjá upp á síðkastið, sækja meira á körfuna og taka þátt í pick og rolli. Það er mjög mikilvægt fyrir okkur í landsliðinu að hann sé að sýna þessa hlið á sér með félagsliðinu, þar sem við þurfum á þessu að halda í komandi verkefni. Martin verður ekki með í næsta landsliðsglugga, þar sem hann verður að spila með Valencia í Euro League á sama tíma. Haukur Helgi þarf því að vera í því hlutverki að sækja meira á körfuna en þegar Martin er með," segir þjálfarinn um spilamennsku Hauks Helga síðustu vikurnar.

„Hvað Tryggva Snæ varðar þá er auðvitað ótrúlegt hversu langt hann er kominn, miðað við í hversu stuttan tíma hann hefur spilað með liðum í hæsta gæðaflokki. Það sem er sérstaklega skemmtilegt er að sjá hversu mikið traust hann fær frá þjálfaranum. Hann er að spila rúmlega 20 mínútur í hverjum leik og er inni á vellinum þegar mest er undir. Til dæmis í leiknum sem hann spilaði í vikunni, þá var hann hluti af leikkerfinu sem sett var upp í síðustu sókn leiksins í jöfnum leik," segir hann um Bárðdælinginn.



Haukur Helgi og Tryggvi ásamt Jóni Arnóri og Hlyni fyrir leik gegn Portúgal á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Tryggvi er á frábærum stað að spila í svona sterkri deild undir þjálfara sem treystir honum.**
>
> Craig Pedersen, þjálfari landsliðsins

„Tryggvi er stöðugt að bæta sig bæði í sóknar- og varnarleik. Hann les leikinn betur og betur á báðum endum vallarins og er að verja eða breyta skotum trekk í trekk. Þegar kemur að sóknarleiknum þá er hann að koma sér í góðar stöður, klára færin betur og leikskilningurinn hvað leikkerfi varðar, batnar með hverjum leiknum sem hann spilar. Fyrir mér er Tryggvi Snær á frábærum stað þessa stundina, að spila í svona sterkri deild undir stjórn þjálfara sem ber mikið traust til hans," segir Craig, um stöðu mála hjá Tryggva Snæ.



Martin Hermannsson hefur haldið sama takti með stórliði Valencia, eftir vistaskipti frá Alba Berlin síðasta sumar. MYND/ERNIR

„Það að geta leitað til leikmanns með þá eiginleika sem Tryggvi Snær hefur, á ögurstundu í leikjum, er gulls ígildi fyrir íslenska landsliðið. Það að hann hafi bætt því í vopnabúr sitt, að geta búið til eigin skot og verið lokahnykkur á leikkerfum, er mjög gott og gaman að sjá. Ég er mjög spenntur að vinna áfram með honum og taka þátt í þroskaferli hans sem leikmanns," segir Kanadamaðurinn um leikmann sinn.

Næsti verkefni Craig og leikmanna hans hjá íslenska landsliðinu er forkeppni HM 2023 sem leikin verður með óvenjulegu sniði í þetta skiptið vegna kórónaveirunnar. Íslenska liðið heldur til Bratislava í Slóvakíu í lok nóvember þar sem liðið mætir Lúxemborg, Kósóvó og Slóvakíu, dagana 23. til 29. nóvember. **hjorvaro@frettabladid.is**

Framkvæmdir við KS-völl

MANNVIRKI Sveitarstjórn Skagafjarðar samþykkti á fundi sínum í vikunni að styrkja knattspyrnudeild Ungmennafélagsins Tindastóls um 1.700.000 kr. vegna framúrskarandi árangurs meistaraflokks kvenna í knattspyrnu, en liðið tryggði sér sæti í efstu deild í fyrsta skipti í sögu félagsins, á dögunum. Þetta kemur fram í frétt á vefsíðunni feykir.is.

Þar segir enn fremur að sveitarstjórnin hafi bókað á fundi sínum að farið verði í uppbyggingu á stúku og viðeigandi aðstöðu við KS-völlinn, heimavöll Tindastóls. Sá völlur verði gerður þannig úr garði að hann uppfylli skilyrði mannvirkjanefndar KSÍ um leiki í efstu deild, en gervigras er á vellinum. Í frétt Feykis segir svo að heimildir hermi að Fisk Seafood hafi tilkynnt að fyrirtækið muni koma að fyrrgreindu verkefni með myndarlegum hætti. **– hó**

Íslandsmótið fer norður og til Vestmannaeyja

GOLF Mótanefnd Golfsambands Íslands hefur ákveðið að Íslandsmótið í golfi árið 2021 fari fram á Jaðarsvelli á Akureyri, dagana 5.-8. ágúst. Um leið var það tilkynnt að ári seinna fari mótið fram í Vestmannaeyjum.

Íslandsmótið fór fram síðast á Akureyri árið 2016, en á því móti setti Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, kylfingur úr GR, nýtt mótsmet í kvennaflokki, þegar hún lék á samtals 11 höggum undir pari vallarins. Ólafía Þórunn fagnaði þar sínum þriðja Íslandsmeistaratitli. Í karlaflokki setti Birgir Leifur Hafþórsson, GKG, einnig vallarmet, en hann fagnaði þar sínum sjöunda Íslandsmeistaratitli með eftirminnilegum lokahring.

Frá því að keppt var fyrst á Íslandsmótinu í golfi í karlaflokki árið 1942 hefur Íslandsmótið farið fram alls 17 sinnum á Akureyri.

Þetta verður í fimmta sinn sem keppt verður í Vestmannaeyjum, síðan völlurinn varð átján holu völlur. Þar áður var Golfklúbbur Vestmannaeyja búinn að halda fimm Íslandsmót á níu holu velli, fyrst árið 1959 þar sem Eyjamaðurinn Sveinn Ársælsson sigraði. **– hó**



TAKE OFF WITH BLUEBIRD

BLUEBIRD NORDIC IS HIRING

CHIEF OPERATING OFFICER (COO)

We are looking for a COO who will be responsible for the company's operational activities and performance – in accordance with regulatory and safety requirements, financial performance and company processes and procedures.

The COO Reports to Chief Executive Officer. The COO is responsible for ensuring safe, reliable and efficient management of the airline. The position's responsibilities will include operations in Maintenance and Engineering and Safety, as well as in Air Operations and Ground Operations. The COO will be instrumental in the financial performance, evolution and growth of the airline.

Main Duties and Responsibilities:

- Safe, reliable, efficient and cost-effective management of the airline
- Oversight of Maintenance & Engineering, Safety, Flight and Ground Operations
- Operational performance
- Cost Control and planning

Qualifications:

- 5 years of relevant management experience
- Relevant University degree
- Comprehensive knowledge of the applicable EU safety regulations, requirements and procedures
- Excellent English proficiency and general computer skills with an ability to produce timely and legible reports
- High personal ambitions and leadership abilities
- Ability to work independently and as part of a team
- Positive attitude towards work and colleagues
- Excellent communication and interpersonal skills
- Strong problem-solving skills, and a "yes we can" attitude

DIRECTOR OF FLIGHT OPERATIONS

The Director of Flight Operations reports to the Accountable Manager and has to be approved by ICETRA.

Main Duties and Responsibilities:

- Monitor the performance of the Flight Operations Department with regard to quality, safety, security, and technical requirements
- Responsible for the management and supervision of flight operations and crew training in accordance with regulatory requirements, including checking line standards across the fleet
- Liaise with ICETRA on all matters covering company operations
- The selection and recruitment of all flight crew including the designation of aircraft commanders and training personnel
- Oversee the maintenance of all company required records for flight operations and training ensuring all crews are properly licensed and authorized
- Controlling subcontractor's standards, including legal and disciplinary matters

Qualifications:

- To hold or have held a valid flight crew license for any Boeing 737 aircraft type
- Practical experience and expertise in the application of aviation safety standards and safe operating practices
- Comprehensive knowledge of the applicable EU safety regulations, requirements and procedures and familiarity with management systems preferably in the area of aviation
- Applicable management experience
- 5 years of relevant work experience (2 years in aviation minimum)
- Excellent English proficiency and general computer skills with an ability to produce timely and legible reports
- High personal ambitions and leadership abilities
- Ability to work independently and as part of a team
- Positive attitude towards work and colleagues
- Strong problem-solving skills, and a "yes we can" attitude

Bluebird Nordic

Bluebird Nordic is an established cargo carrier and an ACMI provider, headquartered in Iceland. Mainly we provide Boeing 737s on ACMI basis to other airlines and integrators. Our customers include, DHL, FedEx, UPS and other leading international freight, delivery, and logistics companies. We also provide scheduled cargo services to and from Iceland through a network of over 100 locations worldwide.

We hold an EASA Air Operators Certificate (AOC) issued by the Icelandic Civil Aviation Administration (CAA) and are a licensed EASA-145 and Part M Maintenance Organization. Our core values are safety, reliability, customer service and efficiency.

Avia Solutions Group

Bluebird Nordic is owned by Avia Solutions Group (ASG), a large global aerospace business group with 83 offices and production sites around the world. ASG employs over 7,000 professionals and serves more than 2,000 clients across Europe, Asia, North America, Australia and other regions. ASG holds more than 500 licenses for its diverse activities in the aviation industry.

ASG wide-ranging work for clients includes aircraft leasing and trading, MRO services, charter and cargo aviation, pilot and crew training and recruitment, ground handling, business aviation and more.

SALES AND CUSTOMER SERVICES

Bluebird is looking for an enthusiastic person in sales and customer service.

Main Duties and Responsibilities:

- Cargo sales
- Capacity management (market analysis)
- Customer relations

Qualifications:

- Sales experience
- Experience in logistics is an advantage
- Good English knowledge and good general computer skills (Navision)
- Organizational skills, accuracy, initiative as well as excellent communication skills
- Higher education



Application deadline is November 2nd
Email: **hr@bluebird.is** All applications will be answered and treated as confidential.

Bluebird Nordic
Hlíðasmári 12 • 201 Kópavogur • Iceland
Phone: 420 0200 • www.bluebird.is

bluebird NORDIC

Besta spjallið næst oft í bílnum

Nú þegar grunn- og menntaskólanemendur eru í ákveðnu tómarúmi; tómstundir og íþróttir falla niður vegna samkomutakmarkana, félagslífið er lamað og ungt fólk veit varla hvað það á af sér að gera, eru góð ráð dýr.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Anna Steinsen, fyrirlesari og þjálfari hjá KVAN, sem sérhæfir sig í stuðningi við ungt fólk, segir mikilvægt að veita ungmennunum athygli.

Hún segir að rannsókn sem gerð hafi verið í vor hafi sýnt að fyrsta bylgja COVID-19 hafði neikvæð áhrif á börn sem standa höllum fæti félags- og námslega. „Við þurfum sérstaklega að huga að þeim börnum og halda utan um þau."

Það er ljóst að ástandið hefur áhrif á landsmenn alla þó mismikið sé, en Anna segir ákveðnar grundvallarreglur mikilvægar.

„Það er mikilvægt að halda grunnþörfum í lagi. Svefn er mikilvægasta grunnstoðin og við verðum að passa upp á að fá nægilegan svefn ásamt því að borða hollan og næringarríkan mat og hreyfa okkur.

Hætta er að við dettum í sumarbústaðafílinginn og borðum bara óhollustu og setjumst í sófann og horfum á þætti, sem er frábært líka, en við verðum að halda dampi. Við verðum að hreyfa okkur daglega: Helst að fara út í náttúruna og bara út að leika. Lykilatriði er svo að tala saman, ekki einangra sig inni í herbergi í tölvunni eða símanum. Tala við vini og fjölskyldu, hlæja saman og spila og eiga samskipti."



KVAN var stofnað árið 2016 af tvennum hjónum: Þeim Jakobi Frímanni Þorsteinssyni, Vöndu Sigurgeirsdóttur, Önnu G. Steinsen og Jóni Halldórssyni og er kjarninn í þeirra starfi börn og unglingar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

LYKILATRIÐI ER SVO AÐ TALA SAMAN, EKKI EINANGRA SIG INNI Í HERBERGI Í TÖLVUNNI EÐA SÍMANUM

Sýndu raunverulegan áhuga

Aðspurð um hugmyndir fyrir úrræðalausa foreldra að dægrastyttingu með eldri börnum og unglingum, segir Anna virka hlustun mikilvæga.

„Við mælum með því að eiga skjálaust kvöld, spila og/eða horfa á góða mynd.

Ef barnið þitt er mikið í tölvuleikjum eða á samfélagsmiðlum, Instagram, TikTok eða annað, sýndu barninu og leiknum áhuga, í stað þess að pirrast yfir skjátímanum. Prófaðu að taka einn leik í Fortnite eða búa til eitt myndband á TikTok, kynntu þér hvað barnið er að gera, án þess að dæma og sýndu raunverulegan áhuga.

Spjallið saman um hvað er eðlilegur skjátími. Búið til sameiginlegt plan og setjið hugsanlega markmið um raunhæfan skjátíma og eitthvað annað, eins og að hreyfa sig úti, sinna áhugamálum, baka köku eða bara eitthvað allt annað."

Anna bendir á að tækifærin til spjalls leynist víða, eins og til að mynda í því að horfa saman á góða mynd eða þátt og ígrunda á eftir um hvað var fjallað, hvaða skilaboð var verið að senda og hvort samskiptin í myndinni voru heilbrigð. „Hægt er að taka umræðuna um ofbeldi og hvað eru heilbrigð mörk. Er eðlilegt að deila ofbeldismyndböndum á Instagram og af hverju er fólk að taka þátt í því ? Hvernig snúum við samkennd og setjum okkur í spor annarra? Hér eru frábær tækifæri fyrir foreldra að þjálfa, leiðbeina og tala opinskátt um hlutina. Í nánd og umhyggju skapast traust sem er grundvöllur að góðum samskiptum. Ég hvet foreldra til að hlusta extra vel og sýna unglingunum sérstakan áhuga, án þess að anda ofan í hálsmálið á þeim og stjórnast í þeim.

Ein besta leiðin til þessa er til dæmis að fara í góðan göngu- eða hjólatúr, þar sem er hægt að spjalla og njóta náttúrunnar. Ef unglingurinn er ekki til í það, þá virkar alltaf ísbíltúrinn. Keyra í 30 mínútur minnst, bara þú og unglingurinn því besta spjallið á sér oft stað í bílnum."

Framhaldsskólanemar í hættu

„Okkur finnst hljóðið í unga fólkinu ótrúlega gott miðað við aðstæður. Þau eru oft fljótari að aðlagast en við fullorðna fólkið og eru langt á undan okkur í tækni og rafrænum samskiptum, þannig að þau halda áfram að spjalla við vini sína og hitta þá vini sem eru í þeirra mengi, það er í skólanum og bekknum."

Anna segir ástandið augljóslega hafa mikil áhrif á framhaldsskólanema. „Þau geta ekki haldið úti félagslífinu og fengið að lifa eðlilegu lífi, mæta í skólann og þess háttar. Það eru ekki öll börn sem fúnkera í rafrænu námi og munu því miður flosna upp úr námi. Það er gífurlega mikilvægt að halda utan um öll börn, en sérstaklega framhaldsskólanemana sem eru í öllu rafrænu núna."

Hrósum fyrir þrautseigjuna

„Pössum upp á að þau séu ekki vakandi fram á nótt og hrósum þeim fyrir þrautseigjuna, það að gefast ekki upp. Styðjum þau í náminu og leitum viðeigandi hjálpar ef börnin okkar eru að takast á við mikinn kvíða eða depurð. Heyrum í námsráðgjöfum og kennurum og fáum ráð hjá þeim líka."

Markmið KVAN er að styðja fólk til að ná að virkja það sem í því býr og veita því aðgengi að styrkleikum sínum. „Kjarninn í okkar starfi eru börn og unglingar. Við byrjuðum á því að halda nokkra fyrirlestra og erum, fjórum árum seinna, með yfir 15 starfsmenn, höldum fyrirlestra og námskeið, störfum inni í skólum og með sveitarfélögum, þjálfum kennara og stjórnendur og erum inni í fyrirtækjum að vinna með menningu. Einnig erum við komin með ferðaskrifstofu sem sér um endurmenntunarferðir," útskýrir Anna.

„Við elskum að vinna með ungu fólki, þau eru einfaldlega svo skemmtileg. Við erum með fjölbreytt námskeið sem snúa að því að efla heilbrigða sjálfsmynd og auka sjálfstraust ásamt því að styrkja félagsfærni. Síðan erum við mikið með hópefli, fyrirlestra og markþjálfun fyrir ungt fólk. Við erum líka inni í skólum að takast á við hin ýmsu verkefni, oft erfið samskiptamál og einelti, en líka að vinna með kennurum og hjálpa þeim að búa til góða bekkjarmenningu.

KVAN stendur fyrir „kærleik, vináttu, alúð og nám." Þessi einkunnarorð lita í raun starfsemi okkar. Kærleikur og umhyggja leggja grunninn að því hvernig við hlúum að og byggjum upp tengsl við okkur sjálf og aðra," segir Anna að lokum.



Veldu rafmagn.
Veldu stíl.

Eigum bíla til afgreiðslu.



Framúrskarandi drægi í rafmagnsakstri – 449 km*.

Nýr 100% rafdrifinn Hyundai KONA er fyrsti rafdrifni jepplingurinn á markaðnum. *Hann hefur eitt mesta drægi bíla í þessum stærðarflokki eða 449 km samkvæmt nýjum WLTP mælingum. Meðal búnaðar í nýjum Hyundai KONA er skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhemlun, sjónlínuskjár sem varpar upplýsingum um hraða og leiðsögn í framrúðu, Krell hljóðkerfi og margt fleira. Hyundai KONA er fáanlegur með 39kW rafhlöðu eða 64 kW rafhlöðu.

Hyundai KONA 2WD með 289 km drægi 5.290.000 kr.
Hyundai KONA 2WD með 449 km drægi 5.990.000 kr.

Opið í dag frá 12–16

HYUNDAI

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.

*Drægi miðast við uppgefnar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staðli um drægi í raunverulegum aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM002627

Ástfangin af tveimur í einu

Tónlistarkonan **Bríet** berskjaldar sig á nýrri plötu sem hún segir kveðju til fyrri og núverandi ástarsambanda. Breyskleiki, sektarkennd og ástarsorg samtvinnast á einlægan hátt og hún opnar sig um ástina og örlögin.

Kristlín Dís Ingilínardóttir
kristlin@frettabladid.is





Bríet hefur verið í sviðsljósinu frá því hún var 18 ára gömul en gaf nýlega út sína fyrstu plötu orðin 20 ára. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Söngkonan Bríet Ísis Elfar er flestum Íslendingum kunn en hún skaust upp á stjörnuhimininn aðeins átján ára gömul. Fyrsta plata hennar, Kveðja, Bríet, sem kom út þann 10. október síðastliðinn, sló rækilega í gegn á einni nóttu og hefur trónað á toppi hlustendalista Spotify síðan. Fáir hlustendur voru ósnortnir eftir einlægar játningar plötunnar, sem fjallar um endalok ástarsambands í bland við upphaf á nýrri ást.

„Jakob Frímann hlustaði á plötuna og sagði strax: „Þú ert ástfangin af tveimur í einu," segir Bríet, sem brá nokkuð við ummælin. Eftir nokkra umhugsun komst hún þó að því að þessi niðurstaða væri ekki fjarri lagi. „Ég hef elskað tvo einstaklinga af öllu mínu hjarta í þessu lífi og á meðan ég er að kveðja eina ást þá byrjar önnur."

Persónuleg plata

Sambandi Bríetar við sína fyrstu ást lauk fyrr á þessu ári. „Þá byrja ég alveg á fullu að skrifa í dagbók hvernig mér líður, hvaða tilfinningar ég er að upplifa og hvað ég er að hugsa." Hana hafði lengi langað að búa til plötu en taldi sig ekki hafa neitt að segja.

Eftir sambandsslitin flæddu lögin hins vegar fram og sögðu söguna af ástarsorginni. „Ég skráði bara niður allar þessar hugsanir sem eru í gangi á meðan maður er að kveðja einhvern og kynnast síðan öðrum." Það hvarflaði ekki að henni að hún væri að búa til plötu fyrr en hún var nánast tilbúin. „Þetta gerðist alveg óvart."

Ástin bankaði upp á

Stuttu eftir að fyrsta ástin kvaddi bankaði ný ást á dyrnar. „Þá varð til nýtt samband á tíma þar sem ég var ótrúlega ringluð og vissi ekki hvort ég gæti orkað þetta." Vegur ástarinnar var varðaður sektarkennd í bland við kærleika. „Þetta var súpa af tilfinningum."

Stærsta hindrunin var hversu stuttur tími hafði liðið frá endalokum fyrra sambandsins. „Ég vissi að hjarta mitt væri ekki tilbúið í þetta og sagði það mjög oft." Lykilmáli skipti að nýja ástin gæti sýnt aðstæðunum skilning. „Það tekur á, en hann skilur þetta," segir Bríet. „Það er enginn biturleiki eða afbrýðisemi, þess vegna gengur okkar samband svona vel upp í dag."

Þótt ótrúlegt megi virðast hefur nýi maðurinn í lífi Bríetar verið sá sem hefur hjálpað henni hvað mest að vinna úr sambandsslitunum. „Hann hefur leyft mér að vera í ástarsorg á meðan ég er að verða ástfangin af honum," segir Bríet í óðagoti, svo á hana kemur fát. „Það er svo skrítið að segja þetta upphátt," dæsir hún.

Engum að kenna

Bríet játar að hún finni enn fyrir mikilli ást í garð fyrri maka síns. „Ég elska hann af öllu mínu hjarta og ég myndi gera allt fyrir hann, en ég veit að við getum ekki verið saman." Þess vegna séu aðstæður svo sársaukafullar. „Þegar ég sé hann hugsa ég að þarna er ástin mín, en ég get ekki verið með honum."

Það er ekki neinum að kenna að sambandinu lauk að sögn Bríetar. „Við vorum tveir heilsteyptir einstaklingar sem elskuðu hvor annan af öllu hjarta og það var allt í himnalagi." Eitthvað hafi þó vantað upp á. „Maður skilur ekki hvers vegna manni líður svona þegar mann langar svo innilega ekki til þess."

> HANN HEFUR LEYFT MÉR AÐ VERA Í ÁSTARSORG, Á MEÐAN ÉG ER AÐ VERÐA ÁSTFANGIN AF HONUM.

„Stundum er maður að byggja hús með einhverjum og leitar logandi ljósi að rétta litnum til að mála það, áður en maður fattar að mann langar bara ekki til að búa þar." Bríet segir hægt að skreyta húsið á alla vegu og setja fersk blóm í gluggana en ekkert dugi til. „Þetta fallega, hreina heimili breytir ekki þeirri staðreynd að maður getur ekki búið þar."

Á plötunni syngur Bríet um að hafa gengið frá sambandinu þegar þau þurftu á hjálp að halda. „Ég var með svo mikla sektarkennd þegar þessu lauk og það leituðu stöðugt á mig spurningar um hvort ég hefði getað breytt einhverju."

Getur ekki verið með ástinni

Bríet var aðeins sautján ára þegar hún og fyrsta ástin fóru að slá sér upp saman. Það eru ekki örlög allra að enda með æskuástinni, en ekkert getur lýst tilfinningunni þegar sú ást tekur enda, að mati Bríetar.

„Ég er alltaf að bíða eftir þeim degi þar sem það verður ekki erfitt að heyra nafnið hans eða sjá hann einhvers staðar. Það er ekki þannig núna." Bríet segir tilfinningarnar þá taka völdin og tárin fari að streyma niður.

Til að byrja með taldi Bríet fyrri maka sinn hafa leyft sér að labba í burtu, með því að gefa henni ekki ástæðu til að vera um kyrrt. „Ég komst svo að því í ferlinu að það er mjög stór krafa," segir Bríet. „Af hverju ætti hann að halda mér ef ég vil ekki vera kyrr?"

Heil plata um sambandsslitin

Bríet kveðst ekki vita hvort fyrsta ástin hafi heyrt kveðjuna frá henni. „Ég veit ekkert hvernig hann er að upplifa þetta en ég veit að það liggur svolítið þungt á honum að það sé

komin heil plata.“ Engar deilur eru á milli fyrrverandi parsins sem hefur hist og rætt saman eftir sambandsslitin, en Bríet vill ekki tala fyrir hans hönd.

„Mér finnst erfitt að setja mig í hans spor og í hvert skipti sem ég geri það verð ég mjög sorgmædd og frekar ósátt út í sjálfa mig,“ segir Bríet sakbitin. „Þegar maður er að búa til listaverk þá eru bara engar takmarkanir. Maður er að tjá sig í gegnum listina.“ Bríet bendir á að það geti bitnað á þeim sem standi listamanninum nærri.

Bríet segir skiljanlegt ef útgáfunni myndi fylgja ákveðinn biturleiki hjá fyrri maka. „Ég get alveg séð fyrir mér að hugsanir á borð við „þú fórst frá mér, af hverju ert þú að semja þetta?“ skjóti upp kollinum og bara af hverju í andskotanum maður sé að þessu.“ Hún bendir þó á að það sé ekki hægt að ritskoða listina. „Ég reyndi bara að sleppa þessu fallega frá mér og af eins mikilli nærgætni og mér var unnt.“



Móðir Bríetar er henni mikil fyrirmynd en þær fór saman í svitahofsathöfn þegar Bríet var aðeins 16 mánaða gömul. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Valdi rétta braut

Á plötunni spyr Bríet sjálfa sig hvort það stingi meira að halda í það sem var, eða kveðja. Í dag hefur hún komist að þeirri niðurstöðu að hún hafi breytt rétt með því að fara. „Ég skrifaði í dagbókina mína hversu stolt ég væri af mér að hafa áttað mig á því að þetta myndi ekki ganga.“ Sú uppgötvun hefði allt eins getað átt sér stað sjö árum seinna.

„Ég stóð með sjálfri mér og innsæi mínu,“ segir hún og bendir á að breytingar séu oft nauðsynlegar án þess að nokkuð ami að.

Eins árs í svitahofi

Frá unga aldri hefur Bríet lagt upp úr því að vera í tengslum við tilfinningar sínar. „Ég var sextán mánaða þegar ég fór í svett, eða svitahof, í fyrsta skipti og það er náttúrlega athöfn þar sem þú ert að líta inn á við, fara niður í jörðina og skilja egóið eftir.“ Móðir Bríetar, Ásrún Laila Awad, hefur stjórnað svitahofsathöfnum í hartnær þrjá áratugi og hefur ætíð átt í nánu sambandi við dóttur sína.

„Mamma hefur alltaf verið alveg berskjölduð með allt, bæði varðandi hennar neyslu og hennar tilfinningar og ástarsambönd.“ Það er allt uppi á borði á milli mæðgnanna. „Hún leyfði mér að læra af hennar mistökum án þess að banna mér neitt.“

Bríet hefur aldrei drukkið áfengi eða neytt vímuefna og var móðir hennar mikill áhrifavaldur þegar kom að þeirri ákvörðun. „Hún er mjög opinská um hvaða áhrif neyslan hafði á líf hennar og því hefur það aldrei höfðað til mín að fara í einhvers konar vímu.“

Mæðgunum svipar verulega hvorri til hinnar í persónuleika. „Að eiga móður sem er kærleiksrík og tekur öllu opnum örmum, verður til þess að maður verður þannig sjálfur. Opnari fyrir leitinni að þeim tilfinningum sem eru í spilunum.“

Í tengslum við tilfinningarnar

Tilfinninganæmi kemur að mati Bríetar með æfingunni. Sjálf byrjaði hún að fara til sálfræðings ellefu ára gömul. „Þar lærir maður að nota orðin sín og átta sig á því hvenær maður er ósanngjarn og hvenær maður á að standa með sjálfum sér.“ Hún segir fólk eiga það til að minnka tilfinningar sínar og gera ráð fyrir að eigin brestir orsaki tilfinningalegt uppnám. „Stundum er það hins vegar ekki maður sjálfur sem er ósanngjarn,“ segir Bríet, sem hefur ætíð tekið ósanngirni hjá sér og öðrum föstum tökum.

„Þegar ég kynnist fyrstu ástinni þá er hann rosa mikil andstæða við mig.“ Út frá því spruttu árekstrar milli parsins. „Þegar það var erfitt fyrir hann að ræða eitthvað byrjaði ég að klóra of mikið. Hann þurfti ekki að ræða þetta en mér fannst það alveg nauðsynlegt. Við erum ólík að því leyti.“

Þrátt fyrir ólíka persónuleika var fyrsta ástin miðpunktur tilverunnar á meðan á henni stóð.

„Tilfinningin þegar þetta endaði var að við myndum prófa að hætta saman og mögulega dragast aftur saman seinna þegar við hefðum náð meiri þroska.“ Sú spá rættist þó ekki. Það sem nú situr eftir af sambandinu eru minningar, sektarkennd og djúp sár sem gróa hægt, eins og Bríet syngur á plötunni.

> HÚN ER MJÖG OPINSKÁ UM HVAÐA ÁHRIF NEYSLAN HAFÐI Á LÍF HENNAR OG ÞVÍ HEFUR ÞAÐ ALDREI HÖFÐAÐ TIL MÍN AÐ FARA Í EINHVERSKONAR VÍMU.“

Tekur á sambandið

„Þessar tilfinningar taka á sambandið mitt í dag,“ viðurkennir Bríet. „Það er samt svo skiljanlegt því maður er bara að taka þetta allt inn.“ Nýja sambandið einkennist þó af trausti og skilningi.

Sambandið bar nokkuð brátt að og fengu turtildúfurnar ekki að fikra sig áfram í grunnsævinu heldur var þeim steypt beint í djúpið. „Við fengum náttúrulega ekki að ráða hvenær okkar samband var opinberað,“ segir Bríet. Það rataði hratt í fjölmiðla að parið væri farið að stinga saman nefjum. „Ég var ekki tilbúin þegar fréttir bárust um að ég væri komin með nýjan maka.“

Það stóð þó ekki annað til boða en að sætta sig við aðstæður. „Þá slaknaði ég svolítið og hætti að reyna að hægja á þessu,“ segir Bríet, enda sé hún almennt ekki fylgjandi því að hægja á hlutunum. „Maður á bara að vera í tilfinningunni svo lengi sem maður er ekki að særa neinn og við vorum heiðarleg og opin með aðstæður allan tímann.“

Sviðsljósið þroskandi

Sviðsljósið getur þvingað fólk til að gefa meira upp en það vill, en Bríet segir það ekki hafa tekið á að hafa verið miðpunktur opinberrar athygli frá átján ára aldri. „Mér hefur aldrei fundist þetta skrítið eða óþægilegt.“ Hún segir það hafa komið fremur náttúrulega að láta umtal ekki hafa marktæk áhrif á sjálfsmyndina. „Það hjálpar líka að mér líður ekki eins og ég sé opinber persóna.“

Með frægðinni öðlaðist Bríet skarpari sýn á eigið virði. „Það er mjög þroskandi að læra að velja og hafna og meta virði tíma manns og hamingju, umfram aðra hluti.“ Einnig hafi verið mikilvægt að ákveða hverju ætti að deila með heiminum þegar svo margir fylgjast með. „Ég get ekki verið alveg í „fokkit“-gírnum og finnst óþarfi að deila öllu.“

Bríet hefur þó aldrei verið góð í að leyna tilfinningum sínum og er þekkt fyrir að bera tilfinningar sínar utan á sér. „Ég myndi segja að það væri minn helsti kostur og galli. Að sýna öllum allt.“ Hún bendir jafnframt á það sé auðveldara að skera í hjarta sem er óvarið.

Örlögin gripu í taumana

Þegar Bríet fór fyrst að semja lög fjórtán ára var það tilfinningagáttin sem virkjaði sköpunargáfuna. „Ég átti mjög erfitt með að byrja að semja og var alltaf að reyna að finna einhverja formúlu, sem virkar auðvitað ekki.“ Hún byrjaði að læra á gítar tólf ára gömul og samdi síðan sitt fyrsta lag tveimur árum seinna. „Það lag markaði upphafið af þessu öllu.“

Ekki leið á löngu þar til hún var bókuð á off-venue tónleika á Airwaves þar sem pabbi hennar, Benedikt Elfar, spilaði undir. Örlögin gripu í taumana það kvöld. „Ég gleymdi gítarsnúru og þá bauðst strákurinn sem var að spila á undan til að lána mér snúruna sína og þurfti þar að leiðandi að hlusta á tónleikana.“ Í kjölfarið hófst samstarf þeirra.

„Við fórum að spila saman bæði djass og lounge-tónlist á veitingastöðum á meðan fólk var að borða.“ Það var vinna Bríetar um nokkra hríð og ber hún starfinu vel söguna. „Ég var bara að syngja og enginn var að pæla í mér. Það var mitt þægilegasta líf.“

Lærdómsríkt basl

Síðar fékk hún vinnu við að koma ein fram, á meðan kvöldmatur var borinn á borð í Þrastalundi. „Þá keyrði ég alltaf í svona þrjá klukkutíma og spilaði í þrjá klukkutíma á gítarinn.“ Þetta gerði hún með fram skóla og vinnu í Borgarleikhúsinu. Það var að hennar sögn lærdómsríkt að halda öllum þessum boltum á lofti.

„Þetta basl við að sópa saman einhverjum þúsundköllum fyrir fimm klukkutíma vinnu, keyra og spila og keyra, kenndi mér ótrúlega margt.“ Þrátt fyrir að það hafi tekið sinn toll var tónlistin ætíð uppáhaldsstarf Bríetar.

Sendi gerviskilaboð

„Á sama tíma var ég líka stundum uppi í stúdíói með hóp af strákum og við gerðum saman ábreiðu af laginu Hot Line Bling með Drake.“ Sú ábreiða náði síðar til eyrna Pálma Ragnars Ásgeirssonar, sem er eigandi plötuútgáfunnar Stop Wait Go.

„Þarna er ég orðin sautján ára og þegar ég heyri að Pálmi hafi sýnt þessu áhuga ákveð ég að senda á hann gerviskilaboð,“ segir Bríet hlægjandi. Það var menningarnótt og hún átti að koma fram á Íslenska barnum um kvöldið. „Ég spyr hann þetta kvöld klukkan hvað flugeldasýningin eigi að vera, en segi svo strax að skilaboðin hafi átt að fara á annan Pálma.“

Pálmi svaraði þó um hæl og mætti síðan á tónleikana um kvöldið. „Þegar þeir kláruðust spurði hann mig hvort ég myndi vilja vinna með honum.“ Alla daga síðan hefur Pálmi verið hægri hönd Bríetar og verður væntanlega um ókomna tíð. „Ég er honum svo ótrúlega þakklát fyrir að hafa kennt mér svona margt og hann er mjög stoltur af því hvað ég hef náð langt.“

Vildi hætta við útgáfuna

Eftir útgáfu fjölda laga og stuttskífa leit fyrsta breiðskífan loks dagsins ljós fyrr í þessum mánuði. Sama kvöld og platan kom út var Bríet þó við það að hætta við allt saman. „Ég fattaði allt í einu að ég vildi ekki að allir vissu allt um þetta.“ Frá því platan kom út hefur hún þó skipt um skoðun og náð að koma hausnum á réttan stað, eins og hún orðar það.

„Núna finnst mér ekki erfitt að aðrir fái að heyra mína sögu. Ég mun alltaf skrifa texta og semja lög sem eru beint frá hjartanu.“

Erfið kveðja

Ekki leið á löngu þar til Bríeti fór að berast fjöldi skilaboða frá aðdáendum. „Sumir skrifuðu mér að þetta hefði opnað á bældar tilfinningar eða hvatt þau til að leita aftur til fyrri maka.“ Nær öll skilaboðin hafa snúist um ástina.

„Einhver sendi mér að fyrrverandi kærastan hafi ekki viljað tala við hann fyrr en eftir að hafa hlustað á þessa plötu. Núna vill hún hittast og ræða saman.“ Þetta finnst henni sýna hvernig tónlistin geti snert hjartastrengi fólks á djúpstæðan hátt. „Mér líður eins og skilaboð plötunnar séu falleg og að heyra að lögin manns hafi hjálpað einhverjum ástarsögum er alveg magnað.“

Platan hefur einnig hjálpað Bríeti sjálfri að takast á við bæði fortíð og nútíð. „Platan er uppgjör við þennan tíma í lífi mínu og bara mín kveðja.“ Á henni er að finna allan skalann. „Ringulreiðina, ástina, sorgina, missinn, söknuðinn og hvernig maður tekur þetta allt í sátt.“ Líkt og hún segir á plötunni er erfitt að kveðja alheiminn sinn. „En það kemur alltaf nýr dagur á eftir þessum.“

Vildu stíga af hamstrahjólinu

Þau **Elín Ragnarsdóttir** og **Ásmundur Helgason** fluttu inn í íbúð sína á Spáni sama dag og útgöngubann var sett á þar í landi. Það reyndi á að vera í tómri íbúðinni í sex vikur en þau sjá ekki eftir ákvörðuninni um að breyta til.

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is





Þegar fjögur börn þeirra Ása og Elínar voru öll flutt að heiman ákváðu þau að gera eitthvað skemmtilegt og uppbyggjandi fyrir sig sjálf. MYND/AÐSEND

Elín og Ási, eins og hann er alltaf kallaður, eru svo sannarlega samstillt hjón en saman reka þau bæði veitingastaðinn Gráa köttinn á Hverfisgötu og bókaútgáfuna Drápu. Það hafði lengi verið á stefnuskrá þeirra að breyta til og varð Spánn fyrir valinu eftir að nokkrir valkostir höfðu verið skoðaðir.

„Við bjuggum í Bandaríkjunum frá 1993 til 1995 og það hefur alltaf verið á stefnuskránni að gera þetta aftur, að búa annars staðar en á Íslandi," útskýrir Elín. „Við eigum fjögur börn, sem eru öll uppkomin og flutt að heiman. Og það að vera bara tvö ein eftir í kotinu er líklega prófsteinn á hvert hjónaband. Okkar svar var að gera eitthvað fyrir okkur, eitthvað skemmtilegt og uppbyggjandi. Læra nýtt tungumál, fara á nýjan stað, upplifa eitthvað nýtt. Sem betur fer erum við búin að komast að því að okkur finnst hvort annað bara nokkuð skemmtilegt," segir Ási og hlær.

Beina flugið skipti svo engu

Þegar kom að því að velja landið voru skilyrðin nokkur: Þau vildu hlýrra land og helst vera nálægt borg þaðan sem væri beint flug til Íslands til að auðvelda heimsóknir. Spánn varð fyrir valinu og þau vildu vera nálægt Alicante.

„Við vildum líka vera örlítið fyrir utan ferðamannastaðina, en engu að síður nálægt ströndinni. Reyndar hefur þetta með beina flugið svo ekki skipt neinu, enda allt beint flug legið niðri frá því við komum út, en hvað vissum við?" segir Ási.

Undirbúningur flutninga tók rúmlega hálft ár og segja þau hann hafa verið fremur einfaldan. Aðallega fólst hann í að koma rekstri þeirra hér heima að hluta til í annarra hendur og sjá til þess að þau gætu sinnt vinnu af fullum krafti erlendis frá. Í janúar flugu þau til Alicante til að finna út hvar þau vildu vera, í nokkurs konar forskoðunarferð.

„Við tókum bílaleigubíl og keyrðum upp til Valencia. Þar vorum við í tvær nætur og skoðuðum okkur um og litum á íbúðir. Valencia er mjög skemmtileg borg með einn stærsta almenningsgarð innan borgar í Evrópu og okkur leist mjög vel á okkur þar."

Stoppuðu í hverjum bæ

Þau keyrðu svo niður með ströndinni með stoppi í hverjum bæ. „Næstu nætur gistum við í Dénia, Cartagena og Alicante. Niðurstaðan var sú að þrátt fyrir að Valencia væri geggjuð þá líkaði okkur svo óskaplega vel við Dénia. Það var eitthvað við bæinn sem heillaði okkur. Kannski var það kastalinn, ljóðakvöldið sem við lentum óvænt á eða mannlífið á föstudagskvöldi þar sem heilu stórfjölskyldurnar voru á rölti í miðbænum," segir Elín

Eftir ferðina fóru þau Elín og Ási á fullt að ganga frá lausum endum fyrir brottförina og vörðu öllum kvöldum í að skoða íbúðir og hús til leigu.

„Í lok febrúar keyrðum við svo af stað með kajakana á toppnum og hundinn í aftursætinu. Fyrsti áfangastaður var Seyðisfjörður. Til þess að komast í gegnum tvær gular viðvaranir á leiðinni austur gistum við á Djúpavogi á leiðinni. En þegar við komum til Reyðarfjarðar var Fagridalur lokaður og við komumst ekki lengra," rifjar Ási upp, en þegar þarna var komið voru aðeins fjórar klukkustundir í brottför Norrænu.

> HAFI VEÐRIÐ SEM VIÐ LENTUM Í Á LANDI VERIÐ SLÆMT, ÞÁ HEFÐI VEÐRIÐ Á SJÓ FLOKKAST SEM TVÖFÖLD RAUÐ VIÐVÖRUN. FYRSTU NÓTTINA HENTUMST VIÐ EKKI BARA ÚR RÚMINU OG FRAM Á GÓLF HELDUR ALLA LEIÐ FRAM Á GANG.

Hétu á æðri máttarvöld

„Það var andað ofan í kviðinn en stemningin í bílnum var rafmögnuð. Við hétum á æðri máttarvöld, sem svínvirkaði, því eftir tveggja tíma bið kom tilkynning um að mokstursheflsvörubíllinn myndi skella sér yfir heiðina og þeir sem vildu máttu fylgja. Við skelltum okkur í röð 16 bíla sem allir komust yfir til Egilsstaða. En þá var Fjarðarheiðin lokuð og aðeins klukkutími í að Norræna myndi ýta úr vör.

En máttarvöldin hlustuðu aftur og við rétt náðum bátnum – eftir að hafa hangið aftan í gámaflutningabíl, með gámi merktum Smyril Line, yfir heiðina."

Hjónin keyrðu um borð með hundinn Gutta og töldu sig hafa sloppið með skrekkinn – en ekki tók betra við um borð.

„Hafi veðrið sem við lentum í á landi verið slæmt, þá hefði veðrið á sjó flokkast sem tvöföld rauð viðvörun. Fyrstu nóttina hentumst við ekki bara úr rúminu og fram á gólf heldur alla leið fram á gang," lýsir Ási með tilþrifum. „Biblían sem er í hverri káetu flaug með, beint í hausinn á okkur," segir hann og bætir við að mögulega hafi það verið viðvörun vegna þess sem koma skyldi.

Lygn sjór tók þó við og þau komust heilu og höldnu til Danmerkur. „Þaðan keyrðum við á nokkrum dögum niður til Spánar – og tilfinningin var sú að við værum með veiruna á hælunum."



Markmiðið var að stíga af hamstrahjólinu og það hefur sannarlega tekist.

Útgöngubann á flutningadegi

Þau höfðu pantað tíu daga gistingu í Dénia til að finna húsnæði fyrir næsta árið. Leitin gekk ekki vel í fyrstu en að lokum fundu þau nýuppgert 18. aldar hús á kastalahæðinni, sem þau voru alsæl með.

„Daginn sem við skrifuðum undir eins árs leigusamninginn og fengum lyklana afhenta lokaði Spánn. Allsherjar útgöngubann var sett á," segir Elín.

Íbúðin var án húsgagna og allar húsgagnaverslanir, rétt eins og allar aðrar verslanir nema matvörubúðir, voru lokaðar.

„Fasteignasalinn fékk þó vini sína til að opna litla húsgagnaverslun í þeirra eigu og okkur var hleypt inn bakdyramegin. Þannig að við vorum þó komin með rúm. Í Carrefour fundum við svo eldhúsáhöld, sjónvarp og tvo sólstóla, sem voru okkar helsta stofustáss næstu sex vikurnar. Við pöntuðum húsgögn á netinu en afhending dróst, enda allt lokað meira og minna. En allt fór vel að lokum og við náðum að mublera húsið upp í lok apríl."

„Ég var farinn að hata sólstólana," skýtur Ási inn í.

Allsherjar útgöngubann var skollið á og Elín og Ási í nýju landi, með rúm og tvo sólstóla.

„Þetta þýddi að enginn mátti fara út fyrir hússins dyr, nema þeir sem enn máttu sækja vinnu. Þó var undantekningin sú að hundaeigendur máttu viðra hundinn í nálægð við heimilið og fólk mátti fara út í búð," útskýrir Ási.

Aðeins einn mátti sinna hundagöngum og verslunarferðum í einu svo þau voru föst inni utan þess að mega fara annað í einu út í búð og að viðra hundinn.

Hundurinn bjargaði sálinni

„Og sem betur fer höfðum við hundinn! Við vitum hreinlega ekki hvort sálartetrið hefði lifað það af að fá aldrei að fara út. Hundurinn var alveg steinhissa á öllum þessum göngutúrum," segir Elín og hlær.

„Lögreglan fylgdist stíft með og nappaði okkur hjón nokkrum sinnum þar sem við vorum á gangi með hundinn – þrátt fyrir að við hefðum smá bil á milli okkar á göngunni og þættumst ekki þekkja hvort annað."

Innilokunin var þó ekki alslæm og gafst þeim hjónum góður tími til að sinna starfi sínu, lesa hugsanlegar bækur og undirbúa útgáfu sumarsins.

„Þá var Netflix hámað í sig og Spánarmeistaramót í rommí fór fram á svölunum," lýsir Ási og er greinilega þakklátur fyrir svalirnar. „Gallinn var sá að okkur tókst, eins og svo mörgum öðrum, að borða á okkur litlar COVID-bumbur og því varð að taka á því. Vinkona okkar Leslie Sansone, sem við kynntumst með aðstoð Youtube, lét okkur

» vertu á myllan.is

Dagur Jólatertunnar er í dag 24.

– tryggðu þér eina, núna strax



● með sultu og kremi ○ með sveskjusultu ● með kremi ● með rabarbarasultu

Bragðaðu þær allar – kauptu Myllu Jólatertur

MYLLAN

Alltaf nýbakað síðan 1959

> nánar á myllan.is

Veldu íslenskt



Ferðin til Spánar var ævintýri út af fyrir sig en í lok febrúar keyrðu þau hjón með kajakana á toppnum og hundinn í aftursætinu til Reyðarfjarðar, þaðan sem þau sigldu til Danmerkur.

labba og hlaupa á staðnum og við rifjuðum handstöðuna úr skólaleikfiminni upp.“

En öll él birtir upp um síðir og að lokum var fólki leyft að fara út og lífið fór í eðlilegt horf í nokkrum skrefum í júní. „Það var kannski þá fyrst sem okkur fannst við loksins komin til Spánar. Og við höfum haldið áfram að hreyfa okkur, bæði skokka, hjóla og ganga mikið. Þannig að COVID-bumbur eru löngu horfnar á braut,“ bætir hann við.

Meiri tíma fyrir útgáfuna

Stór hluti starfa þeirra hjóna fer fram í tölvunni og því auðvelt að vinna hana annars staðar frá.

„Í bókaútgáfunni er dreifingin það eina sem er ekki hægt að sinna í fjarvinnu en við sömdum um hana við annan bókaútgefanda sem hefur sinnt henni mjög vel fyrir okkur,“ útskýrir Elín.

„Í raun má segja að okkur gefist meiri tími til að sinna útgáfunni en áður. Við höfum meiri tíma til að lesa hugsanlegar bækur, við höfum þýtt sjálf fjórar bækur á þessum tíma og árið 2020 munu koma út fleiri bækur hjá Drápu en nokkurn tíma áður.“

Eins og fyrr segir eru þau hjón jafnframt í veitingarekstri og viðurkenna að það sé ekki eins auðvelt að hella upp á kaffi í fjarvinnu eins og að prófarkalesa bók.

„Við erum hins vegar svo heppin að hafa gott fólk með okkur og nú í haust kemur til dæmis ein dóttir okkar sterk þar inn. Við getum hins vegar sinnt öllum skrifstofuhluta rekstrarins héðan, eins og launamálum, bókhaldi, markaðsmálum og fleiru,“ útskýrir Elín.

Þau segjast taka vinnudaginn alvarlega, mæta í vinnu alla daga og fara í stuttar ferðir um helgar. „Hvort sem það er að hjóla í næsta þorp, keyra upp í fjöllin eða upp með ströndinni. Við höfum prófað að fara í tjaldferðalag og við náðum að kasta flugu fyrir fisk líka, og við ætlum að gera meira af því að ferðast innan Spánar. Þá höfum við aðeins verið að ganga á fjöll hérna úti og ætlum að gera meira af því nú þegar hitinn er að verða þægilegur. Við tókum líka kajakana með okkur og höfum stundum siglt á Miðjarðarhafinu á þeim og reynt að veiða eitthvað. En eitt það besta við það að vera hér er að standa upp eftir langa törn í tölvunni og rölta niður á strönd. Liggja þar kannski í klukkutíma, fara í sjóinn og slaka aðeins á,“ segir Ási.

Finnst við vera í afslöppun

Aðspurð um helstu ástæðu þess að leggja land undir fót eru þau hjón sammála um að það hafi verið til að stíga aðeins af hamstrahjólinu; að stíga út úr daglega stressinu.

„Okkur finnst það hafi tekist. Ási fór heim í sumar í fjórar vikur til að funda með höfundum, teiknurum og umbrotsfólki – og til að hitta veikan föður sinn – og hann var ekki lengi að detta inn í hraðann og stressið,“ útskýrir Elín.

„Okkur finnst við vera í hálfgerðri afslöppun hérna, þrátt fyrir að vinna mikið. Á meðan Ási fór heim skrapp ég í smá göngu. Ég flaug til Porto og gekk Jakobsveginn norður til Santiago de Compostela. Ég gekk ein þessa 260 km leið á 11 dögum og það var mögnuð upplifun að vera ein á ferð á þessu magnaða svæði.“



Ási er mikill veiðimaður og hefur náð að kasta flugu fyrir fisk á Spáni.

DAGINN SEM VIÐ SKRIFUÐUM UNDIR EINS ÁRS LEIGUSAMNINGINN OG FENGUM LYKLANA AFHENTA LOKAÐI SPÁNN. ALLSHERJAR ÚTGÖNGUBANN VAR SETT Á.

Vídeósamtölin slá á söknuðinn

Aðspurð um hvers þau sakna helst frá Íslandi stendur ekki á svari: fjölskyldu og vina. „Sérstaklega er leiðinlegt að geta ekki hitt afa- og ömmustrákana okkar tvo. Vídeósímtölin slá auðvitað aðeins á það og við fengum þrátt fyrir allt þann eldri til okkar í þrjár vikur í sumar. Hann rétt slapp inn og út á milli ferðatakmarkana,“ útskýrir Ási. „Svo varð pabbi mjög veikur síðla sumars og þá var erfitt að vera ekki á landinu. Þannig að ég fór heim í nokkrar vikur og svo förum við bæði heim þegar dró að leiðarlokum hjá honum.“

Þau eru aftur á móti á einu máli um að þau sakni ekki stressins hér heima. „Við erum í raun farin að skoða það að þegar við komum heim aftur að flytja út fyrir borgina! En sjáum til með það.“

Gríðarleg matarmenning

Bærinn Dénia varð fyrir valinu þar sem hann uppfyllti allar þær kröfur sem þau hjón gerðu. „Bærinn er við ströndina, hann er mátulega stór til þess að hafa alla þjónustu sem þarf og mátulega lítill svo að það er hægt að fara allar sínar ferðir fótgangandi. Ekki skemmir fyrir að hér er gríðarlega mikil matarmenning og bærinn státar af því að vera á lista Unesco yfir matarborgir (City of Gastronomy), en á þeim lista eru aðeins 36 borgir um allan heim. Það er engin furða, því matsölustaðir eru óvíða jafn margir á hvern íbúa, héraðið í kring ein matarkista og matarmarkaðurinn í miðbænum engum líkur,“ segir Ási og Elín bætir við: „Bærinn er líka aðeins út úr, ekki alveg við hraðbrautina og í klukkutíma fjarlægð frá næsta flugvelli – og fyrir vikið er minna um ferðamenn en í næstu bæjum, eins og til dæmis á Benidorm og Calpe. Þannig að okkur finnst sem við höfum fundið hinn fullkomna spænska bæ og okkur líður ægilega vel hérna.“

Auðveldara en virðist

Þegar þau eru spurð hvað hafi helst komið þeim á óvart hlæja þau og spyrja á móti: „Fyrir utan alheimsfaraldur sem hélt okkur innilokuðum?“

Þau segjast svo hafa talið sig þekkja Spán ágætlega en auðvitað sé ekki það sama að búa í landi og heimsækja það sem ferðamaður.

„Það kom okkur á óvart hversu auðvelt það er að setjast að hérna en á sama tíma er skriffinnskan meiri hér en heima. Það er til dæmis býsna flókið að sækja um NIE númer – sem er spænska kennitalan,“ útskýrir Ási. „Svo flókið reyndar að við enduðum á því að leita til lögfræðings með það. Það segir kannski ýmislegt að lögfræðingar skuli sérhæfa sig í umsóknum um lögheimili, kennitölu og fleira sem við kemur flutningum á milli landa. Spánverjar eru líka yndislegir; bæði jákvæðir og hjálplegir, sem hefur komið ánægjulega á óvart.“

Elín bætir við að það hafi jafnframt komið þeim á óvart að í Valencia-héraði sé valencian mikið notað, líkt og katalónska í Katalóníu.

„Öll skilti eru á spænsku og valensíönsku. Sama gildir um matseðla. Og svona er þetta víðast hvar á Spáni, hvert hérað á sitt tungumál, sem er í raun mjög líkt spænskunni en þó ekki eins, mjög skemmtilegt.“

Að lokum er ekki hægt annað en spyrja þau hjón hvað þau myndu ráðleggja fólki sem dreymir um að gera það sama, og það stendur ekki á svarinu:

„Að kýla á þetta. Þetta er auðveldara en það virðist!“



Matarmenningin í Dénia er einstök enda er borgin á lista UNESCO yfir bestu matarborgir heims.



Hjónin eru dugleg í hvers kyns hreyfingu en segja best að komast á ströndina að loknum vinnudegi.

FÓLK

Helgin

LAUGARDAGUR 24. OKTÓBER 2020



Aníta Þórunn Þráinsdóttir og Guðrún Alfa Einarsdóttir hlutu á dögunum evrópsk frumkvöðlaverðlaun fyrir sköpun sína Frosti skyr, sem er ný vara sem unnin er úr íslensku skyri. ↬4



Yngvi Tómasson segir Leikbreyti aðstoða fyrirtæki við að bjóða viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustuupplifun. Hann segir samskipti fyrirtækja við viðskiptavini hafa breyst mikið undanfarin ár og þau fari nú að mestu leyti fram í gegnum netið í gegnum tölvupóst og netspjall. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bjóða upp á stafræna vegferð án varalitar

Leikbreytir sérhæfir sig í stafrænum lausnum fyrir fyrirtæki og leggur áherslu á snjallar lausnir. Það er eitt fyrsta fyrirtækið á Íslandi sem sérhæfir sig í snjallmennum og sjálfvirkni í svörun. Leikbreytir byggir á áratuga reynslu starfsmanna á sviði stafrænnar þróunar og almennrar fyrirtækjaþjónustu. ↬2



Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

Þú getur skráð þig á frettabladid.is, á Facebook eða bara skannað **QR kóðann**

FRÉTTABLAÐIÐ



Leikbreytir byggir á áratugareynslu starfsfólksins en Yngvi hefur unnið í geiranum í tæp 25 ár. Gildi Leikbreytis eru áhersla á gegnsæi í verðlagningu og góð þjónusta. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Leikbreytir aðstoðar fyrirtæki við að bjóða viðskiptavinum sínum framúrskarandi þjónustuupplifun. Til þess nýtir Leikbreytir alla þá tækni og þekkingu sem er í boði og hámarkar þannig skilvirkni þjónustu.

Yngvi Tómasson, framkvæmdastjóri Leikbreytis, segir að samskipti fyrirtækja við viðskiptavinina hafi breyst mikið undanfarin ár og nú séu þau flest í gegnum tölvupóst og netspjall.

„Hingað til hefur aðaláherslan verið mælingar þjónustuvera yfir fjölda símtala, hversu fljótt þeim sé svarað, hver sé helsti álagstíminn og svo framvegis. Við erum að selja fyrirtækjum þjónustulausnir sem mæla netsamskiptin á sama máta," útskýrir Yngvi.

„Þetta eru lausnir sem mæla á hvaða tíma flestir tölvupóstar berast fyrirtækjum, hversu fljótir starfsmenn eru að svara og svo framvegis. Þetta gerir fyrirtækjum kleift að mæla þjónustustig í netsamskiptum. Fyrirtæki geta þá líka mælt hvort mikið sé um endurteknar fyrirspurnir og hvort tækifæri liggi í aukinni sjálfvirkni til að fyrirbyggja endurteknar fyrirspurnir."

Snjallar vefverslanir

Leikbreytir smíðar einnig og þjónustar netverslanir með áherslu á aukna sjálfvirkni. „Við erum að gera það sem kallast snjallar vefverslanir, með snjallmennum og aukinni sjálfvirkni. Við byggjum á þeirri hugmyndafræði að því hraðar sem fyrirspurnum er svarað, því meiri líkur eru á að ná sölu og bæta þjónustu," segir Yngvi.

„Með snjallri vefverslun getur notandinn átt samskipti við snjallmenni og spurt um vörur eða skil á vörum og fengið stöðu á pöntunum, svo dæmi séu nefnd. Við erum mikið í því að innleiða netspjall og snjallmenni, þannig hjálpum við fyrirtækjum að taka fyrstu skrefin í þessa átt. "



Yngvi segir Leikbreyti vera eitt fyrsta fyrirtækið á Íslandi sem sérhæfir sig í snjallmennum og sjálfvirkni í svörun.

Yngvi segir að þessa dagana sé Leikbreytir að fá mikið af fyrirtækjum í þjónustu sem vilja leggja meiri áherslu á vefverslun vegna COVID. Hann segir að fyrir COVID hafi mörg fyrirtæki verið með vefverslun, sem var kannski aðallega til að sýna vöruúrvalið. En núna hafi orðið mikil aukning í verslun gegnum þær.

„Við höfum tekið eftir því að fyrirtæki eru í auknum mæli að leita að þjónustuaðilum til að halda utan um vefverslanirnar fyrir sig. Við erum á þessu ári búin að taka yfir fjölda vefverslana, sem og smíða nýjar. Þetta eru mikið verslanir sem voru til fyrir, en við höfum tekið yfir reksturinn og þjónustað þær frá a-ö. Það hefur kannski orðið sprenging í notkun þeirra og þá þarf að gera verslunina sjálfvirkari og skilvirkari almennt. Við höfum til dæmis gert það með snjallmennum, með því að tengja bókhaldskerfið við vefverslunina svo ekki þurfi að handfæra allt í bókhaldið og beintengja þær við Íslandspóst, eða þann sem sér um að fara með sendingar. Í raun bara allt sem fær verslunina til að verða betri og skilvirkari," segir hann.

Yngvi segir að Leikbreytir sé ekki eingöngu að þjónusta netverslanir þegar kemur að veflausnum. Ýmis önnur fyrirtæki eru með alls kyns þjónustu sem er að færast að miklu leyti yfir á netið. Hann tekur sem dæmi lánafyrirtæki sem er í viðskiptum hjá honum.

„Við gerðum umsóknarkerfi fyrir fyrirtækið. Slík þjónusta og umsóknir almennt eru að fara mikið meira yfir á netið, í kjölfar þess að hægt er að fá rafrænar undirskriftir frá viðskiptavinum, sem er í raun algjör leikbreytir." útskýrir hann.

„Við sjáum að snjallmenni henta ekki öllum fyrirtækjum því oft er tækniumhverfi þeirra einfaldlega ekki klárt í að nýta þau. Þúsaldarkynslóðin vill frekar eiga samskipti í gegnum netspjall en símtöl, og það á líka við um margt eldra fólk núorðið. Þannig að við hjálpum fyrirtækjum að innleiða netspjall, greina tækifærin í að bæta þjónustuna og fyrirbyggja endurtekin verkefni. Það er rauði þráðurinn í gegnum þetta allt."

Byggir á langri reynslu

Yngvi hefur langa reynslu af vefsíðugerð en hann segist hafa verið um það bil 14 eða 15 ára þegar hann seldi fyrstu vefsíðuna og 16 ára þegar hann var ráðinn sem vefstjóri hjá Halló! Frjáls fjarskipti. „Ég hef unnið í þessum geira í tæp 25 ár. Lengst af átti ég og rak Davíð og Golíat ásamt viðskiptafélaga, eða í tæp tíu ár, DG sameinaðist síðan Premis 2017. Ég fór í MBA- nám í Háskólanum í Reykjavík um svipað leyti og bauðst starf sem vörustjóri fyrirtækjasviðs Nova. Ég var þar í tæplega tvö ár samhliða MBA-náminu, en það togaði í mig að fara aftur í eigin rekstur og var ákvörðunin einföld eftir lokakúrs sem ég tók í MBA-náminu í frumkvöðlafræðum við Babson í Bandaríkjunum. Þá var eiginlega ekki aftur snúið. Ég er núna búinn að vera með Leikbreyti í tæp tvö ár," segir hann.

Hann segir að þó fyrirtækið sé ungt byggi það á langri reynslu starfsfólksins. Gildi Leikbreytis eru áhersla á gegnsæi í verðlagningu og góð þjónusta.

„Við gerum bindandi tilboð í alla vinnu sem við tökum að okkur. Við erum því ekki að koma með bakreikninga. Það er liður í góðri þjónustu. Við tökum líka ábyrgð á okkar verkefnum og rukkum fyrirtæki ekki fyrir viðgerð á einhverju sem við smíðuðum fyrir nokkrum mánuðum síðan," segir Yngvi.

„Við seljum viðskiptavinum ekki eitthvað sem þeir þurfa ekki á að halda. Við förum ekki inn í fyrirtæki með margra milljóna króna lausn ef hún er óþörf. Við tökum þetta skref fyrir skref, mælum og metum hvað hægt er að gera sjálfvirkt og hvað mun skila árangri. Við bjóðum viðskiptamiðaðar lausnir, við seljum ekki tæknilausnir, heldur hjálpum við fyrirtækjum að bæta sinn rekstur og þjónustu. Ég vil meina að við bjóðum fyrirtækjum stafræna vegferð án varalitar, sem endurspeglast í verðlagningunni á okkar lausnum."

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Byltingarkennd vítamín sem sniðganga meltingarveginn

Fyrir þá sem eiga erfitt með að nýta næringarefni úr fæðunni vegna undirliggjandi meltingarvandamála, eða eiga erfitt með að kyngja töflum, koma munnúðarnir frá Better You sér vel.



Better You-línan býður upp á fjölbreytt úrval af vítamínum og steinefnum í munnúðaformi.

Ég er einstaklega hrifin af Better You-vörulínunni en fyrirtækið leggur mikið upp úr gæðum. Better You-línan býður upp á fjölbreytt úrval af vítamínum og steinefnum og öll eru þau í munnúðaformi, sem er þægileg og einföld leið til að taka inn bætiefni. Ekki skemmir fyrir að munnúðarnir eru sérlega bragðgóðir og hentugir í notkun. Með því að úða þeim út í kinn eða undir tungu frásogast bætiefnin í gegnum slímhúð í munni," segir Kristín Steindórsdóttir næringarþerapisti.

D-vítamín alla ævi

„Það hefur orðið mikil vitundarvakning um mikilvægi D-vítamíns. Framan af var talið að eina hlutverk D-vítamíns væri fyrir beinheilsu og til að koma í veg fyrir beinkröm hjá börnum og beinþynningu hjá fullorðnum. Rannsóknir gefa til kynna að D-vítamín gegni mun víðtækara hlutverki en áður var talið og það sé í raun grundvallarefni fyrir mannslíkamann til að viðhalda heilsu og lífsþrótti," segir Kristín.

„D-vítamín er ekki eins og önnur vítamín, því við getum framleitt okkar eigið D-vítamín þegar UVB-geislar sólarinnar skína á húðina. Þrátt fyrir það hefur komið í ljós að allt of margir eru með skort, eða við skortsmörk. Ástæðan er sú að við verjum sífellt meiri tíma innandyra og þegar við erum úti klæðumst við gjarnan fatnaði, eða berum á okkur sólarvörn til að verjast skaðlegum geislum sólarinnar og útilokum um leið D-vítamínframleiðsluna í húðinni. Á Íslandi fáum við yfirhöfuð of litla sól yfir vetrarmánuðina og þar sem það er einnig erfitt að fá nóg af D-vítamíni úr fæðunni, hefur Landlæknisembættið ráðlagt fólki að taka inn D-vítamín í formi bætiefna daglega."

Kristín segir aldrei of seint að sporna gegn D-vítamínskorti og besta leiðin til þess sé að taka það inn í bætiefnaformi alla ævi. DLUX 4000 er nýjasta og sterkasta D-vítamínið í Better You-línunni og eru 4000 AE í hverjum úða.



Kristín Steindórsdóttir.

C-vítamín fyrir öflugt ónæmiskerfi

„Flestir þekkja hlutverk C-vítamíns fyrir ónæmiskerfið og taka það inn sem bætiefni, til að efla viðnám líkamans gegn flensum og sýkingum, en C-vítamín er einnig mikilvægt fyrir myndun kollagens sem er eitt af byggingarefnum líkamans, fyrir betri upptöku og nýtingu á járni úr fæðunni og það spilar stórt hlutverk sem verndandi andoxunarefni. C-vítamín munnúðinn frá Better You inniheldur einnig grænt te, B2 sem er gríðarlega mikilvægt vítamín fyrir orkubúskap frumna, og selen sem er eitt hinna svokölluðu andoxunarnæringarefna líkamans. C-vítamínblandan frá Better You er frábrugðin flestum C-vítamínum á markaðnum, það er í munnúðaformi sem gerir það afar hentugt í notkun," segir Kristín.

> **Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni en þar sem járnblöndurnar frá Better You eru í munnúðaformi sem frásogast beint frá slímhúð í munni og út í blóðrásina eru magavandamál tengd járninntöku því úr sögunni.**

Járnskortur algengasti næringarskortur í heiminum

Járn er nauðsynlegt snefilefni sem gegnir mörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum en eitt af lykilhlutverkum þess er að flytja súrefni til vefja líkamans. Járn er einnig mikilvægt fyrir meðal annars ónæmiskerfið og fyrir vöxt og þroska barna og unglinga.

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er járnskortur algengasti næringarefnaskortur í heiminum í dag. Ástæða járnskorts er oftast ónóægt járn í fæðunni, blóðmissir, aukin járnþörf, sjúkdómar, meltingarvandamál eða lélegt frásog. Konur á barneignaraldri, einkum konur sem fá miklar tíðablæðingar, þurfa í sumum tilfellum viðbótarjárn til að komast hjá járnskorti. Einnig er börnum og unglingum sérstaklega hætt við járnskorti, þar sem þau þurfa hlutfallslega meira járn en fullorðnir til að styðja við vöxt og þroska.

Einkenni járnskorts geta verið veikt ónæmiskerfi, þrekleysi, skert úthald, föl húð, svimi, mæði, óeðlilegur hjartsláttur og jafnvel hárlos. Járn er að finna í ýmsum matvælum en líkaminn getur nýtt það misvel. Nýtingu járns er hægt að auka með því að neyta C-vítamínríkrar fæðu eins og ávaxta og grænmetis eða taka inn C-vítamín samhliða.

Better You býður upp á járnmunnúða í tveimur styrkleikum, 5 mg og 10 mg, sem veldur ekki meltingarvandamálum.

„Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn á bætiefnaformi. Járnið frá Better You frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt hjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni," segir Kristín.

Útsölustaðir: apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaðanna



Inulin fyrir meltinguna

Bragðlaust og einfalt í notkun

Góð melting - lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar sem bæta meltinguna, efla fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar.

Prófaðu að setja teskeið af Inulín trefjum í vatnsglas eða út í kaffibollann. Einnig má strá Inulíni yfir morgungrautinn eða bæta út í morgunþeytinginn.



Fæst í Krónunni og apótekum.

Íslenskt skyr í nýjum búningi

Aníta Þórunn Þráinsdóttir og Guðrún Alfa Einarsdóttir hlutu á dögunum evrópsk frumkvöðlaverðlaun fyrir sköpun sína Frosti skyr sem er ný vara sem unnin er úr íslensku skyri.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Frosti skyr kemur á íslenskan markað á næsta ári. Varan samanstendur af frostþurrkuðum, laktósafríum skyrflögum með blárri spírulínu, sem gefur skemmtilegan lit. MYNDIR/AÐSENDAR



Gulleggið góða sem þær Guðrún Alfa og Aníta Þórunn fengu í viðurkenningarskyni fyrir Frosta skyr.

Frosti skyr er ný vara sem samanstendur af íslenskum skyrflögum og spírulínu. Varan er hugarfóstur þeirra Anítu Þórunnar Þráinsdóttur, sem útskrifast með BS-gráðu úr matvælafræði um jólin, og Guðrúnar Ölfu Einarsdóttur, en hún útskrifaðist með BS-gráðu úr matvælafræði síðastliðið sumar. Hugmynd þeirra varð í þriðja sæti í bæði frumkvöðlakeppninni Gulleggin og Ecotrophelia, evrópskri samkeppni háskólanema um vistvæna nýsköpun matvæla, sem er jafnframt besti árangur Íslands í keppninni frá upphafi.

Aníta og Guðrún Alfa kynntust á fyrsta ári sínu í matvælafræði við Háskóla Íslands árið 2017 og tóku þá við viðburðarík og skemmtileg ár. „Á þriðja árinu okkar í náminu tók alvaran við, en þá hófst þróunin á vörunni okkar, Frosta skyri. Við höfum báðar mjög mikinn áhuga á nýsköpun og gæðum matvæla og sameinuðum þennan áhuga í Frosta skyri," segir Guðrún Alfa, þegar hún er spurð um upphafið að samstarfi þeirra.

Hágæða próteinduft

„Frosti skyr er hágæða íslenskt próteinduft sem einnig er hægt að nota sem hefðbundið skyr. Varan samanstendur af frostþurrkuðum, laktósafríum skyrflögum með blárri spírulínu, en spírulína er næringarmikill þörungur og talinn til svokallaðrar ofurfæðu. Frosta skyr er mjög einfalt í notkun. Aðeins þarf að blanda vatni saman við skyrflögurnar og hræra hressilega og þá fær maður skyr í sinni upprunalegu mynd. Varan þarf ekki að vera geymd í kæli og getur geymst í mörg ár án viðkomu rotvarnarefna," útskýrir Aníta Þórunn og bætir við að einnig megi bæta Frosta skyr í holla þeytinga fyrir aukið próteinmagn.

Þegar þær eru spurðar hvernig hugmyndin hafi kviknað, svarar Aníta Þórunn.

„Hugmyndin að Frosta skyri kviknaði í byrjun þessa árs í áfanganum vöruþróun matvæla í Háskóla Íslands, þar sem markmiðið var að þróa ný matvæli sem innihéldu blágræna smáþörunginn spírulína. Blága spírulínan sem við notum í Frosta skyr er mjög næringarrík, en jafnframt laus við fiskbragðið sem margir tengja við þörunga og hentar því einstaklega vel sem viðbót í matvæli."

Guðrún Alfa bætir við að þær hafi unnið dag og nótt að vöruþróun. „Eftir sex vikur vorum við komnar með fyrstu frumgerð af vörunni í hendurnar. Við fengum styrk frá Nýsköpunarsjóði námsmanna í framhaldinu til áframhaldandi þróunar á vörunni. Í sumar bauðst okkur svo vinna hjá fyrirtæki sem sérhæfir sig í þörungaræktun, en þar sóttum við okkur reynslu við ræktun á þörungum spírulínu. Frosti skyr er í stöðugri þróun og mun þeirri vinnu líklega aldrei ljúka, en varan er þó nánast söluhæf eins og er," segir hún.

Tvenn verðlaun

Vinkonurnar létu ekki þar við sitja heldur skráðu sig í frumkvöðlakeppnina Gulleggið og síðan Ecotropheliu. „Aníta hringdi í mig eitt kvöldið og sagði mér frá auglýsingu um umsóknarfrest í frumkvöðlakeppnina Gulleggið, sem hafði þá lent í ruslpóstinum hjá okkur báðum. Við tókum skyndiákvörðun um að skrá okkur 20 mínútum fyrir lokun skráningar og helgina eftir vorum við mættar í fyrstu vinnusmiðjuna. Áður en við vissum af höfðum við verið valdar af 170 hugmyndum í topp tíu og lönduðum síðan þriðja sætinu í úrslitunum. Allt ferlið var ótrúlega skemmtilegt og reynsluríkt og erum við mjög fegnar að Aníta ákvað að skoða ruslpóstinn sinn þetta umrædda kvöld," segir Guðrún Alfa og Aníta bætir við. „Á fyrsta árinu okkar í matvælafræði heyrðum við af keppninni Ecotropheliu, evrópskri keppni háskólanema um vistvæna nýsköpun matvæla. Keppninni svipar að mörgu leyti til Eurovision en þar taka þátt fulltrúar frá hverju Evrópulandi. Á bak við keppnina standa nokkrir risar í matvælageiranum, meðal annars Nestlé. Við vorum staðfastar í því að fara erlendis og taka þátt fyrir Íslands hönd. Það varð svo að veruleika núna síðastliðinn sunnudag, þegar við lentum í þriðja sætinu, sem er jafnframt besti árangur Íslands frá upphafi."

Væntanlegt á næsta ári

Þegar þær eru spurðar hvort verðlaunin geti hjálpað þeim að markaðssetja vöruna, svarar Aníta Þórunn. „Já, heldur betur. Jákvæð umfjöllun hefur skapast í kjölfarið, en það sýnir okkur að það er markaður fyrir Frosta skyr og að við séum á réttri leið. Einnig hafa fyrstu viðskiptavinirnir nú þegar haft samband og bíða í röðum eftir að Frosti skyr líti dagsins ljós í verslunum," segir Aníta Þórunn.

Guðrún Alfa segir að stefnan sé sett á að koma vörunni á markað á næsta ári. „Áhugasamir geta fylgst með okkur á samfélagsmiðlum fyrir upplýsingar þegar nær dregur," segir hún. Þær segja að Frosti skyr þurfi ekki að geymast í kæli og geti geymst í langan tíma án rotvarnarefna. Einnig verður kostur á því að selja marga skammta af skyri saman í einni pakkningu og jafnvel að selja skyrið umbúðalaust, en með því sparast hellingur af umbúðum. „Með Frosta skyri er hægt að sporna gegn matarsóun með því að þurrka skyr sem komið er á síðasta söludag og gefa því þannig nýtt líf. Frosti skyr sem íslenskt próteinduft, getur líka verið staðgengill innflutts próteinduft að einhverju leyti, en þannig mætti spara gjaldeyri og stuðla að bættri nýtingu innlendra auðlinda," segja þær.

Guðrún Alfa og Aníta stefna á að setja vöruna á markað og benda á að með auknum ferðamannastraumi hingað til lands hafi vinsældir skyrs dreifst um heiminn. Þær eru með margþætt framtíðaráform fyrir Frosta skyr „Fyrst á dagskrá er að koma vörunni á markað. Stefnan er að auðvelda útflutning á íslensku skyri, að selja umbúðalaust skyr í fyrsta sinn, minnka matarsóun og halda áfram þróun á vörulínunni Frosti skyr. Okkar helsta markmið er að framleiða hágæða og bragðgóða vöru sem neytendur þekkja og treysta."

Hægt er að fylgjast með Frosta Skyr á frostiskyr.net eða á instagram @frostiskyr eða hafa samband frostiskyr@gmail.com.

MEIRI ORKA OG MINNI STREITA



"Þegar ég tek Adapt Energy Boost kem ég meiru í verk og er full af orku í vinnunni og til að stunda áhugamálin af krafti".

- Ragnheiður Brynjólfsdóttir -



Adapt Energy Boost er sérhannað fæðubótarefni fyrir þá sem þurfa á auka orku að halda í dagsins önn. Það bætir svefn og dregur úr streitu, eykur framtakssemi og kemur jafnvægi á hugann. Sönnuð virkni í klínískum rannsóknum.

Útsölustaðir:
Apótekarinn, Apótek Hafnarfjarðar, Apótek Vesturlands, Apótek Suðurnesja, Lyf og heilsa, Lyfjaval, Lyfjaver, Lyfsalinn, Heilsuver og á www.raritet.is

Rauði krossinn

Hjálpin

LAUGARDAGUR 24. OKTÓBER 2020

Fréttablað Rauða krossins



Sólveig Halldórsdóttir og Peter Mukasa Wasswa eru tungumálavinir sem hafa hist vikulega síðan í lok júní. Sólveig hefur uppgötvað að íslenskan getur verið ansi snúin. MYND/RAUÐI KROSSINN

Mikilvægt að hjálpa þeim sem vilja læra íslensku

Í verkefninu Tölum saman á vegum Rauða krossins hittast flóttafólk og Íslendingar til þess að æfa íslensku saman. Þau Sólveig frá Íslandi og Peter frá Úganda hittast vikulega á bókasafni og tala saman. Peter lærir íslensku af Sólveigu en hún hefur í leiðinni lært margt af Peter. →2

Ágæti lesandi

Rauði krossinn á Íslandi kynnir hér í þessu blaði nokkur verkefni félagsins sem um 3.000 sjálfboðaliðar sinna um allt land á degi hverjum. Við höfum líkt og aðrir þurft að laga starf okkar, verkefni og þjónustu að þörfum fólks og aðstæðum á tímum farsóttar. Verkefni Rauða krossins eru ef til vill mikilvægari nú en nokkru sinni fyrr, svo sem fræðast má um í blaðinu. Rauði krossinn er viðbragðsfélag sem tekst af ábyrgð og fagmennsku á við áskoranir eins og þann faraldur sem nú herjar á þjóðir heimsins.

Upplýsingum um aðstæður, reglur, réttindi og skyldur og margvíslegt annað í samfélagi okkar þarf að koma hratt og örugglega til fólks sem tekur sín fyrstu skref hér á landi. Þá þarf einatt að huga að úrræðum og lausnum fyrir fólk sem á ekki heimili og ekki síst nú þegar mikil áhersla er lögð á að við séum mest heima. Óvissan sem heimsfaraldurinn veldur skapar vanlíðan hjá mörgum og kvíði sækir að, því framtíðin er óljós. Sjálfboðaliðar og starfsfólk Rauða krossins og Rauða hálfmánans leggja því nótt við nýtan dag um heim allan til að lina þjáningar og aðstoða fólk í mismunandi aðstæðum sínum. Rauði krossinn á Íslandi hefur sinnt mannúðarverkefnum í tæp hundrað ár og heldur því ótrauður áfram.

Það er von mín að þú, lesandi góður, verðir margs vísari um þau mikilvægu störf sem Rauði krossinn sinnir hér heima og erlendis. Starf Rauða krossins á Íslandi er borið uppi af sjálfboðaliðum um allt land og væri ekki mögulegt án þeirra. Þá leggja Mannvinir Rauða krossins, fólk sem styrkir félagið mánaðarlega, grunninn að öflugu starfi og gera okkur kleift að sinna áfram þjónustu við þá er höllum fæti standa.

Með kveðju,
Sveinn Kristinsson,
formaður Rauða krossins á Íslandi



Vilt þú gerast sjálf-boðaliði?

Skráðu þig á raudikrossinn.is

RAUÐI KROSSINN ICELANDIC RED CROSS

Framhald af forsíðu

Tungumálavinir eru sjálfboðaliðar í verkefninu Tölum saman. Sjálfboðaliðar hitta einstaklinga eða pör sem nýlega hafa hlotið alþjóðlega vernd með það að markmiði að æfa íslensku. Hægt er að notast við óformlegt spjall eða aðrar æfingar sem henta hverju sinni. Hlutverk sjálfboðaliðans er ekki að vera kennari. Hann er bara venjulegur Íslendingur sem hefur áhuga á að deila íslenskum orðaforða með öðrum.

Þau Sólveig Halldórsdóttir og Peter Mukasa Wasswa eru tungumálavinir sem hafa hist vikulega síðan í lok júní, klukkutíma í senn, á bókasafninu í Kringlunni til að spjalla saman.

Peter er frá Úganda, hann er lögfræðingur að mennt og kom til Íslands fyrir ári síðan. Áður en hann kom til Íslands hafði hann starfað sem mannréttindalögfræðingur í Úganda. Hann hefur mikinn áhuga á að læra íslensku og sótti þess vegna um að taka þátt í verkefninu Tölum saman. Hann segir að vikulegir fundir þeirra Sólveigar séu frábært tækifæri til að læra málið.

„Ég var frekar feiminn og stressaður fyrir fyrsta fundinn okkar," segir Peter. „Ég hafði ekki trú á mér og að ég gæti talað smá íslensku. Á hinn bóginn var ég líka glaður og hlakkaði til að hitta tungumálavin minn í fyrsta sinn."

Sólveig segir að hún hafi líka fundið fyrir tilhlökkun, hún var spennt að vita hvernig þeim myndi ganga að spjalla saman í fyrsta skipti.

„Við tölum alltaf fyrst saman á ensku til að hita upp og ræða hvað við viljum æfa okkur í. Svo förum við í íslenskuæfingar. Oft er ég bara að svara spurningum Peters um hvernig eigi að segja hitt og þetta. Þá skrifa ég niður setningarnar og við æfum svo framburð. Ég kem svo með tillögur að orðum og setningum sem ég tel líklegt að hann muni heyra og við æfum þær saman," útskýrir hún.

Öðlast sjálfstraust til að tala

„Mér finnst ég hafa öðlast sjálfstraust þegar ég reyni að tala íslensku vegna vikulegu fundanna okkar. Ég hef lært að bera sum íslensk orð rétt fram og lært grunnatriði í tungumálinu. En við reynum alltaf að tala eitthvað saman á íslensku. Ég hef ánægju af að spjalla við Sólveigu og hún hvetur mig til að tala þó að tungumálið virðist erfitt," segir Peter.

„Að læra íslensku hjálpar mér að verða hluti af þessu frábæra fólki í þessu frábæra landi. Að læra tungumálið hjálpar mér að verða partur af og kynnast menningu Íslendinga."

Sólveig stundar nú BSc-nám í sálfræði en hún er sest aftur á skólabekk eftir að hafa starfað sem efnaskiptalíffræðingur hjá lyfjafyrirtæki í Bandaríkjunum. Hún segist hafa ákveðið að verða tungumálavinur til að hjálpa innflytjendum því hún hefur skilning á því að vera í þeim sporum.

„Ég bjó í Bandaríkjunum í 22 ár. Ég man hvað það var mikil áskorun að flytja á sínum tíma. Ég er tiltölulega nýflutt aftur til Íslands og það var líka áskorun þrátt fyrir að ég eigi fjölskyldu hér. Ég fór þess vegna að hugsa um hvernig ég gæti stutt við þá sem koma til landsins og hafa ekkert tengslanet og kunna ekki tungumálið," segir hún.

Sólveig segist fá mikið úr út vikulegum fundum sínum með Peter en áður en þau hittust fyrst vissi hún lítið um Úganda og hafði aldrei tekið þátt í sjálfboðaliðastarfi fyrir Rauða krossinn áður.

„Ég læri alltaf eitthvað nýtt um tungumálavin minn og ég átta mig alltaf betur og betur á því hve snúið málið okkar getur verið. Það er mjög gaman að sjá hvað Peter hefur tekið miklum framförum. Hann hefur svo mikinn áhuga á að læra og hann kann svo vel að meta að fá einhvern tíma til að æfa sig, því fólk skiptir oft yfir í ensku þegar það talar við hann dagsdaglega," segir hún.

„Ég hef lært hvað innflytjendur eru viljugir að leggja hart að sér til að öðlast hluti sem mörg okkar telja sjálfsagða. Hann hefur einnig sagt mér skemmtilegar sögur af heimalandi sínu og það minnir mig á hvað það er mikilvægt að skilja og kynnast öðrum menningarheimum."

Sólveig mælir með því að gerast tungumálavinur.

„Það er svo mikilvægt að hjálpa þeim sem vilja læra málið okkar," segir hún. „Þetta er ekki mikil skuldbinding og maður fær heilmikið út úr þessu. Það er mjög gaman að kynnast fólki sem hefur annan bakgrunn og reynslu en maður sjálfur."



Peter segist hafa öðlast sjálfstraust til að tala íslensku af því að Sólveig hvetur hann til að prófa.



Sólveig segist hafa áttað sig betur og betur á hvað íslenskan getur verið snúin eftir vikulegu spjallfundina með Peter. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það er nóg að byrja á hæ

Ekkert vandamál er of stórt eða of lítið fyrir netspjall 1717

HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS 1717.is

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657. | Veffang: frettabladid.is

Vill endurgjalda örlætið

Refik Naccur er hámenntaður flóttamaður sem hefur sinnt alls kyns sjálfboðastörfum fyrir Rauða krossinn af miklum krafti síðan hann kom til landsins. Hann segir það gleðja sig að geta hjálpað öðru fólki sem þarf aðstoð.

Flóttamaðurinn Refik Naccur er frá Venesúela og af sýrlenskum ættum. Bæði löndin hafa gengið í gegnum miklar hremmingar undanfarin ár, sem varð til þess að Refik kom hingað í leit að hæli. Síðan þá hefur hann sinnt sjálfboðastörfum fyrir Rauða krossinn af miklum krafti.

„Mér hefur verið tekið vel á Íslandi og líður eins og ég sé heima hjá mér. Mér finnst ég velkominn og hef eignast marga íslenska og erlenda vini, sem er frábært," segir Refik. „Ég hef bara verið hér í rúmlega átta mánuði en ég er hrifinn af Íslandi, sérstaklega á sumrin, þá er það allt grænt og yndislegt.

En það er margt erfitt við að vera hér og það erfiðasta fyrir mig hefur verið að finna gott starf þar sem ég er rafeindavirki og fjarskiptasérfræðingur. Ástandið er ekki gott vegna faraldursins og starfsleitin kostar mikla vinnu og tíma," segir Refik. „Ég hef líka rekið mig á það að þó að ég elski tungumál og geti talað nokkur reiprennandi á ég í erfiðleikum með íslensku.

Það besta við að vera hér er að mér líður öruggur og þegar fjölskyldan mín verður komin hingað til mín held ég að ég fái hugarró," segir Refik. „Hér þarf maður ekki að hafa áhyggjur af framtíðinni og getur bara lifað einn dag í einu, þó að ég sé reyndar alltaf mjög duglegur að huga að framtíðinni."



Flóttamaðurinn Refik er menntaður rafeindavirki og fjarskiptasérfræðingur. Hann kom fyrir um átta mánuðum, sinnir þýðingum og öðrum sjálfboðastörfum fyrir Rauða krossinn samhliða atvinnuleit. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Byrjaði strax að hjálpa

„Um leið og ég lenti hér, áður en ég fékk vernd, fór ég til Rauða krossins í Keflavík og bauð fram krafta mína. Ég sýndi þeim tungumála- og tæknikunnáttu mína og í vikunni eftir það hóf ég störf sem sjálfboðaliði," segir Refik. „Alveg frá byrjun hef ég hjálpað mörgum umsækjendum um alþjóðlega vernd, en ég þýði mikið fyrir þau sem tala spænsku og arabísku þar sem ég tala þau tungumál og ensku reiprennandi. Eftir að ég flutti til Reykjavíkur hef ég haldið því áfram, ásamt því að sinna tæknivinnu fyrir félagið.

Ég hef líka tekið þátt í nokkrum verkefnum, eins og karlahóp sem sér um hjólaviðgerðir og hef áhuga á að taka þátt í fleiri verkefnum. Ég bauð mig til dæmis fram til að hjálpa í sóttvarnahúsum Rauða krossins," segir Refik.

Vill hjálp við atvinnuleit

„Ég sinni sjálfboðastörfum vegna þess að mér finnst mér hafa verið tekið opnum örmum hér og langar að launa þann greiða. Ég vildi endurgjalda hluta af örlætinu sem mér hefur verið sýnt," segir Refik. „Þar að auki gleður það mig að hjálpa fólki sem þarf aðstoð. Ég held að þátttaka mín í þjónustu Rauða krossins bæti hana.

Rauði krossinn bauð mér meiri stuðning en ég vildi, en mér líkaði verkefnið um „íslenskan vin" þannig að ég tók þátt og hef eignast góðan nýjan vin sem heitir Kristján," segir Refik. „Við hittumst næstum vikulega og spjöllum lengi. Eini stuðningurinn sem ég vil og þarf er við að finna gott starf. Persónulega finnst mér mjög mikilvægt að vera með vinnu og ég hvet flóttafólk til að falast eftir aðstoð við að finna starf."

Spurning dagsins



Nafn: Sóley Björk Stefánsdóttir.
Verkefni: Opið hús fyrir innflytjendur á Akureyri.
Hvað finnst þér skemmtilegast við það að vera sjálfboðaliði?
Að hitta fólk sem ég myndi annars ekki hitta.



Nafn: Hörður Jónsson.
Verkefni: Frú Ragnheiður á höfuðborgarsvæðinu.
Hvað finnst þér skemmtilegast við að vera sjálfboðaliði?
Það fjölbreytta og magnaða starf sem frú Ragnheiður er, innsýn í heim sem ég kom úr og fékk dýpri skilning og þekkingu á skjólstæðingahópnum.

Snýst um að hlusta

Guðni Sighvatsson ákvað að gerast símavinur hjá Rauða krossinum í vor þegar fyrsta bylgja kórónaveirufaraldursins gekk yfir. Verkefnið er gefandi og traust á milli símavina er mikilvægt. Hann segist fyllast gleði eftir símtölin.

Guðni býr ásamt fjölskyldu sinni á Laugarvatni og kennir við grunnskólann þar. „Í vor var mikið álag í vinnunni vegna samkomubannsins. Kennslan fór fram á netinu og ég var því að vinna heiman frá mér. Þá fór ég að hugsa um hvað ég væri þakklátur fyrir að geta þó verið heima með fjölskyldunni minni og að það væru ekki allir í þeirri stöðu. Þegar ég sá auglýst eftir símavinum hjá Rauða krossinum ákvað ég að setja mitt nafn í hattinn," segir hann en verkefnið snýst um að sjálfboðaliðar hringja til þeirra sem þess óska. Það var sett á laggirnar árið 2016.

„Það var fljótlega haft samband við mig og ég fékk minn fyrsta símavin. Ég setti mig í stellingar og hringdi í viðkomandi en fljótlega kom í ljós að hann var ekki mjög fús að tala við mig. Þessum aðila hentaði betur að spjalla við konu og auðvitað var brugðist við því," segir Guðni, sem fljótlega fékk nýjan símavin. Þeir náðu strax vel saman, spjalla saman vikulega og hafa báðir mikla ánægju af því. Guðni fékk bakgrunnsupplýsingar um viðkomandi sem komu sér vel, ekki síst til að leiða fyrstu samtölin. „Við ræðum um allt milli himins og jarðar en ég leitast við að hafa bjartsýni að leiðarljósi í samtölunum og draga fram það jákvæða í lífi símavinar míns. Ég segi stundum frá minni fjölskyldu og hvað við erum að fást við og spyr hann frétta úr daglega lífinu. Þetta snýst ekki bara um að tala saman, heldur líka um traust. Það kom mér einna mest á óvart að þetta gefur mér ekki minna en honum og ég er alltaf glaður eftir okkar samtöl," segir Guðni.

Þegar talið berst að því hvort þessi þjónusta Rauða krossins sé mikilvæg segir Guðni ekki leika vafa á því. „Já, hún skiptir máli fyrir fólk og getur dregið úr einmanaleika. Varðandi minn símavin, þá finnst mér eins og þessi símtöl séu mikilvæg og hann bæði vilji og þurfi að spjalla. Það gefur mér líka gildi að gera eitthvað sem skiptir máli. Fyrir mig er verðmætt að honum líði vel með þetta," segir Guðni, sem ætlar að halda áfram að vera símavinur og segir það ekki vera neina kvöð á sér.

„Hingað til höfum við átt notalegt og skemmtilegt spjall. Við ákveðum yfirleitt hvenær ég hringi næst, en mælt er með að setja ákveðinn tíma fyrir símtölin. Símavinur minn fer oft út að ganga og ég vil ekki að hann sé bundinn yfir því að ég hringi, svo ef hann svarar ekki hringi ég einfaldlega næsta dag."

Aðspurður segist Guðni mæla með að vera símavinur, ekki síst ef fólk hefur tíma til að sinna því vel. „Persónulega finnst mér þetta mjög gefandi og öðruvísi en að gefa peninga í fjársafnanir. Þetta er mannlegt og góð leið til að láta gott af sér leiða," segir hann.



„Þegar ég sá auglýst eftir símavinum hjá Rauða krossinum ákvað ég að setja mitt nafn í hattinn," segir Guðni, sem er hér með Maríu Carmen Magnúsdóttur, eiginkonu sinni.



Nafn: Lukka.
Verkefni: Hundavinur á höfuðborgarsvæðinu.
Hefur það haft jákvæð áhrif á aðra þætti í lífi þínu að vera sjálfboðaliði?
Voff, voff, voff!



Nafn: Vigdís Hafliðadóttir.
Verkefni: Opið hús í Reykjavík.
Hefur það haft jákvæð áhrif á aðra þætti í lífi þínu að vera sjálfboðaliði?
Það hefur gert mig víðsýnni og aukið umburðarlyndi mitt og ábyrgðartilfinningu gagnvart því að stuðla að réttlátara og betra samfélagi.

Neyðin getur skapast hvar sem er

Rauði krossinn gegnir meðal annars lykilstarfi í málefnum flóttafólks og innflytjenda á Íslandi og sem verkefnastjóri Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu í þeim málefnum hefur Sóley Ómarsdóttir unnið í nokkrum verkefnum sem tengjast málefnum flóttamanna og innflytjenda.

Fyrst vann ég í verkefninu Opið hús, en sá viðburður er haldinn tvisvar í viku fyrir innflytjendur og flóttafólk á Íslandi. Þar fær fólk upplýsingar og ráðgjöf, meðal annars um sína stöðu og réttindi á Íslandi. Við svörum því sem við getum en beinum í réttan farveg því sem er ekki á okkar færi að leysa. Þá beinum við fólki til ýmiss konar stofnana, eins og Félagsþjónustunnar, Vinnumálastofnunar, eða annarra samtaka. Það getur enda ýmislegt komið upp og það verður að vera til staður þar sem fólk getur leitað til að fá svör og leiðbeiningar um næstu skref," segir Sóley.

Það tekur enginn þá ákvörðun að flýja nema í neyð, og sú neyð getur skapast hvar sem er í heiminum.

Félagsleg aðlögun

Leiðsöguvinir og Tölum saman eru bæði verkefni starfrækt til hálfs árs í senn. „Leiðsöguvinir byggir á gagnkvæmri aðlögun fólks sem hefur hlotið alþjóðega vernd á Íslandi og heimamanna og stuðlar að félagslegum stuðningi. Við pörum skjólstæðinga og íslenska sjálfboðaliða saman og þau einfaldlega eyða tíma saman. Það er ómetanlegt að kynnast nýju heimalandi gegnum heimamenn og hafa einhvern sem þau geta leitað til. Í Tölum saman verkefninu fær fólkið tækifæri til þess að æfa sig vikulega í íslensku, klukkutíma í senn, með sjálfboðaliða.

Þar fyrir utan sinnum við einnig hagsmunagæslu og málsvarastarfi fyrir innflytjendur og flóttafólk. Við bendum á brotalamir sem við finnum í kerfinu og sinnum málsvarastarfinu sem fylgir. Þá er líka algengt að innflytjendur og flóttafólk þekki ekki réttindi sín."

Félagsstarfið er mikilvægt

Starf Rauða krossins með flóttafólki byrjar nánast strax er flóttamaður sækir um vernd hér á landi, en Rauði krossinn sinnir réttaraðstoð og talsmannaþjónustu fyrir umsækjendur um alþjóðlega vernd. Rauði krossinn starfrækir einnig félagsstarf fyrir umsækjendur um alþjóðlega vernd og svo er þjónustuteymi með opna viðtalstíma. Félagsstarfið er stór þáttur í lífi umsækjenda enda getur tekið allt frá einum mánuði upp í tvö ár að fá endanlegt svar við umsókninni.

Næstu skref

Þegar fólk fær alþjóðlega vernd á Íslandi er mikilvægt að það fái leiðbeiningar um fyrstu skrefin því lífið breytist afar hratt þegar fólk fær kennitölu. „Fólk þarf að flytja úr sínu búsetuúrræði, finna húsnæði, skrifa undir leigusamning, opna bankareikning og fleira. Aðgengi að upplýsingum getur verið flókið vegna tungumálaörðugleika og margar stofnanir eru eingöngu með upplýsingar og eyðublöð á íslensku. Þessar fyrstu vikur eftir stöðuveitingu geta verið mjög stressandi."



Sóley Ómarsdóttir, verkefnastjóri í málefnum flóttafólks og innflytjenda hjá Rauða krossinum, hvetur fólk til að sækja um að vera sjálfboðaliði á vegum Rauða krossins. Starfið sé bæði skemmtilegt og gjöfult og veiti ómetanlega innsýn í málefni flóttamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Faraldur

Fram að faraldrinum mældist þátttaka innflytjenda á atvinnumarkaðnum meiri en hjá heimamönnum. Nú hefur staðan breyst og mörg störf innflytjenda eru horfin. „Hafi fólk ekki unnið hér nógu lengi fær það ekki atvinnuleysisbætur. En það er heldur ekki auðvelt að flytja til baka, því að mögulega á fólkið heldur ekki bótarétt þar. Í tilfelli flóttafólks er það einfaldlega ekki í boði að snúa aftur."

Á tímum heimsfaraldurs verður enn brýnna en áður að upplýsingar komist skýrt til skila. „Vandamálið eykst þegar stofnanir loka og starfsemi færist yfir á netið. Það getur flækt málin fyrir innflytjendur að skrá sig inn með rafrænum skilríkjum og fylla út eyðublöð á ókunnugu tungumáli. Þar eru Almannavarnir til fyrirmyndar, en á covid.is er að finna upplýsingar á fjölda tungumálum."

Tökum þátt

Starf Rauða krossins felst að stórum hluta í sálrænum stuðningi, sem fæst með því að hlusta og tala saman. „Rauði krossinn er alltaf á höttunum eftir fleiri sjálfboðaliðum. Starfið er allt í senn skemmtilegt, lærdómsríkt og afar gefandi og ég veit ekki um sjálfboðaliða hjá okkur sem hefur séð eftir sínum tíma. Fólk áttar sig líka fljótt á því að hver sem er getur orðið flóttamaður. Það tekur enginn þá ákvörðun að flýja nema í neyð, og sú neyð getur skapast hvar sem er í heiminum. Við hvetjum áhugasama til þess að fara inn á vefsíðu okkar, raudikrossinn.is og skrá sig sem sjálfboðaliða."

Sólarhringur í farsóttarhúsi

Rauði krossinn hefur frá vormánuðum rekið farsóttarhús vegna heimsfaraldursins. Starfsfólk hússins tók saman verkefni dagsins í farsóttarhúsinu sem eru mörg og misjafnlega flókin.

- **08:00** Farið með morgunmat til gesta. Sumir sváfu og var bakki skilinn eftir við hurðina. Tekið spjall við þá sem voru vakandi, hvernig þeir sváfu og hvernig þeim liði. Á eitt herbergi vantaði kaffi, sykur og verkjatöflur. Í öðru herbergi var gestur kominn með 39,2 stiga hita og þarf að fylgjast vel honum.
- **10:00** Allur morgunmatur kominn á herbergi, rómantík í loftinu þar sem maki eins gestsins kom með blóm og nammi og ræddu þau svo saman út um gluggann á hótelinu.
- **10:30** Gestur af þriðju hæð kom niður í anddyri og hafði allan farangur með sér, en hann var erlendur ferðamaður. Sagðist hann vera búinn í sóttkví og ætlaði því heim. Viðkomandi er hins vegar COVID-sýktur og einangrun hans því ekki lokið. Var hann því sendur aftur upp á herbergi en var mjög ósáttur. Haft var samband við COVID-deildina sem ætlar að tala við hann og útskýra betur hvernig einangrun virkar og hvenær hann fær ferðaleyfi.
- **11:00** Gestir komu á Fosshótel Rauðará, á sama tíma var einstaklingur sendur frá Landspítalanum sem var tekið á móti á Fosshótel Lind. Hlaup milli staða.
- **11:15** Einn gesturinn átti afmæli. Hann dvelur í herbergi ásamt kærustu sinni og fjölskylda hennar kom með pakka sem við fórum með upp til hans. Á sama tíma stóðu þau nokkur fyrir utan og spiluðu afmælissönginn fyrir hann á trompet.
- **12:00** Ljúffengum hádegismat var dreift, gestir tóku vel í lamb og piparsósu fyrir utan einn gest sem gleymdi að láta vita að hann borðaði ekki lambakjöt. Í ljós kom að tveir gestir höfðu ekki opnað og náð í morgunmat. Bankað var og annar opnaði, hafði sofið fram eftir. Tók hann bæði morgun- og hádegismat fegins hendi. Hinn gesturinn opnaði ekki þrátt fyrir að bankað væri og var því hringt í hann. Hann svaraði loks og kvaðst hafa sofið illa. Farið var upp og spjallað við hann, honum líður illa, er með beinverki og höfuðverk. Var mældur og fékk hitalækkandi lyf sem hann tók. Haft var samband við hann aftur um klukkutíma síðar og leið honum þá betur. Fylgst verður með líðan hans.
- **13:00** Í dag eru fimm skjólstæðingar komnir í hús og einn hefur fengið útskrift frá okkur að beiðni COVID-göngudeildar.
- **14:00** Vínberið kom færandi hendi, nammi handa bæði gestum og starfsfólki. Við erum snortin og þakklát fyrir það.
- **14:30** Gest vantaði tannbursta og tannkrem og var það útvegað.
- **15:00** Námskeið fyrir verðandi sjálfboðaliða. Tíu komu á námskeiðið, þar af ein sem var hjá okkur í fyrstu bylgju sem skjólstæðingur.
- **16:00** Námskeiðið gekk mjög vel og það ætla allir að halda áfram að starfa með okkur í farsóttarhúsi.
- **16:30** Vaktaskipti þar sem farið er yfir stöðuna.
- **17:00** Fjölskylda útskrifuð. Meðan þau pökkuðu niður mátti sjá börn hlaupa á milli herbergja og spennan greinilega mikil. Þau voru afar þakklát fyrir góðar móttökur og vingjarnleika í þeirra garð.
- **18:00** Mat var útdeilt og í leiðinni var spjallað við gesti hússins um daginn og veginn, einstaka þurfa andlega hvatningu og aðrir spjall um líkamlega líðan.
- **19:00** Læknir af Læknavaktinni kom til að taka 15 sýni, sem tók rúman klukkutíma. Nýr gestur kom í einangrun á sama tíma. Nóg að gera hjá starfsfólki og sjálfboðaliðum Rauða krossins í kvöld.
- **01:00** Brunakerfið fór í gang og sýndi stjórnborð brunameldingu úr ákveðnu herbergi. Gengið var úr skugga um að enginn eldur væri, en í ljós kom að einhver hafði verið að reykja inni á herbergi. Kerfi var endurræst, farið var upp á loft og loftræstikerfi endurræst og hringt var í þá gesti sem sáust á ferli í myndavélum.
- **02:00** Þrír gestir komu. Tekið var á móti þeim, útskýrðar fyrir þeim reglur hússins og fylgt inn á herbergi.
- **05:00** var hringt úr einu herbergi, gesturinn gat ekki sofið fyrir kvíða. Farið var upp í spjall, setið í ca. klukkutíma þar til honum leið betur og treysti sér til að sofa. Kíkt var aftur inn til hans um 06 og var hann þá sofandi. Síðar um daginn var aftur kíkt á gestinn, honum leið betur og var mjög þakklátur fyrir að hafa fengið spjall í nótt.



Starfsmenn Rauða krossins að störfum í farsóttarhúsinu.

Atvinnublaðið

Mest lesna atvinnublað Íslands*

Sölufulltrúar: Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is 550 5625, Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is 550 5626

*Neyslukönnun Gallups 2018, allt land, 18-80 ára

job

Valka

VALKA VEX MEÐ ÞÉR!

Við leitum að snjöllum, skemmtilegum og duglegum konum og körlum til að undirbyggja og stíga næstu skref í alþjóðlegum vexti Völku. Komdu með í spennandi vegferð hátækni og nýsköpunar!

Vöruþróunarsvið:

DEILDARSTJÓRI HUGBÚNAÐARÞRÓUNAR

Leiðir hugbúnaðarstarfsemi fyrirtækisins, sem snýr bæði að viðmóti og tækjum. Heldur utan um starfsfólk og söluverkefni og sinnir stöðugum umbótum tækni og ferla.

SÉRFRÆÐINGUR Í TÆKJAFORRITUN

Þróar stýrihugbúnað fyrir sjálfvirk framleiðslutæki og tekur þátt í vöruþróun frá hugmyndastigi allt til framleiðslu og eftirfylgdar hjá viðskiptavinum.

SÉRFRÆÐINGUR Í VEFFORRITUN (BAKENDA)

Þróar bakendavirkni með það markmiði að hámarka nýtingu auðlinda og endingu varahluta í sjálfvirknivæddum fiskvinnslufyrirtækjum.

LEIÐTOGI Í RANNSÓKNUM

Ber ábyrgð á styrkumsóknum, framkvæmd rannsóknarverkefna, einkaleyfamálum og vinnur með þverfaglegum hópi að byggingu og prófunum frumgerða.

Sölu- og markaðssvið:

VIÐSKIPTASTJÓRI

Heldur utan um söluáætlanir, sölufundi, uppbyggingu sölu- og dreifikerfis, gerð tilboða og samninga og verkstýrir prófunum fyrir viðskiptavini.

VÖRUSTJÓRI HUGBÚNAÐAR

Ber ábyrgð á vörustjórnun og greiningum á hugbúnaðarvörum Völku, verðlagningu þeirra og eftirliti með tekjum. Veitir vinnslu- og söluráðgjöf vegna hugbúnaðar.

VÖRUSTJÓRI VÉLBÚNAÐAR

Ber ábyrgð á vörustjórnun og greiningum á vélbúnaði Völku, verðlagningu og eftirliti með tekjum. Tekur þátt í í mótun á notkunarsviði tækja og lausna, er ráðgjafandi fyrir söluteymi og vinnur þvert á fyrirtækið til að hámarka arðsemi hverrar vörulínu.

Framleiðslusvið:

DEILDASTJÓRI FRAMLEIÐSLU

Ber ábyrgð á framkvæmd framleiðsluáætlana, gæðastýringu og samskiptum við undirverktaka. Er staðgengill sviðsstjóra og yfirmaður framleiðslustarfsmanna.

FRAMLEIÐSLUHÖNNUÐUR (MANUFACTURING ENGINEER)

Vinnur náið með sviðsstjóra að umbótum framleiðsluferla, gerð leiðbeininga, aðgerðum til lækkunar framleiðslukostnaðar og innleiðingu gæðaviðmiða í framleiðslu.

SÉRFRÆÐINGUR Í INN- OG ÚTFLUTNINGI

Ber ábyrgð á inn- og útflutningi hjá Völku. Sér um skipulagningu flutninga, gerð tollskýrslna, samningagerð og samskipti við flutningsaðila. Hlutastarf kemur til greina.

Þjónustusvið:

REYNDUR TÆKNIMAÐUR Í ÞJÓNUSTU (VÉLAR OG RAFMAGN)

Við leitum að afburða tæknimanni með góða reynslu af vélum og iðnaðarrafmagni til að styrkja þjónustuteymi Völku.

Við erum framúrskarandi

Valka er alþjóðlegt og ört vaxandi hátæknifyrirtæki sem þróar, hannar og framleiðir vél- og hugbúnað á heimsmælikvarða fyrir sjálfvirka fiskvinnslu út um allan heim.

Hjá Völku gegnir hugvit, þekking og kunnátta starfsmanna lykilhlutverki og rík áhersla er lögð á að byggja upp framsækinn og samheldinn vinnustað þar sem fólki líður vel.

Nýsköpun er hjarta fyrirtækisins og hlaut Valka hvatningarverðlaun Creditinfo fyrir framúrskarandi nýsköpun árið 2020 ásamt því að vera Fyrirmyndarfyrirtæki 2020 hjá VR.

2020 Framúrskarandi fyrirtæki

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2020 Valka

Skoðaðu störfin

Allar nánari upplýsingar um störfin má finna á vef okkar: **valka.is/jobs**

Skannaðu kóðan til að fara á vefinn.

valka.is

GG VERK
byggingaverktaki

VERKEFNASTJÓRI BYGGINGARFRAMKVÆMDA

GG Verk ehf. er framsækið byggingarfyrirtæki sem byggir á áratuga reynslu og sterkum grunni. Félagið var stofnað árið 2006 og eru eigendur þess þriðja kynslóð smiða. Bygging vandaðra mannvirkja sem reist eru innan tilskilins tímaramma er leiðarljós GG Verk. Verkefnin eru fjölbreytt bæði eigin verk sem og verk unnin í verktöku bæði fyrir hið opinbera sem og einstaka verkkaupa. GG Verk leggur mikið upp úr því að vera fjölskylduvænn vinnustaður. Gildin eru góð samskipti, ábyrgð, traust og snyrtimennska. GG Verk hlaut ISO9001 gæðavottun árið 2015.

GG Verk ehf. óskar eftir að ráða drífandi og metnaðarfullan einstakling í starf verkefnastjóra í umfangsmikið verkefni. Staða verkefnastjóra er ein af lykilstöðum innan fyrirtækisins.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Yfirumsjón, rekstur og stjórnun verkefnis
- Gerð verk- og kostnaðaráætlana sem og framkvæmd verkþáttaryni
- Innkaupastjórn, efnissamþykktir og skýrslugerð vegna gæðavottana
- Kostnaðareftirlit og uppgjör
- Samskipti við verkkaupa og undirverktaka

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Verk-, tækni-, eða byggingafræði þar sem meistaragráða er kostur
- Reynsla af verkefnastjórn verklegra framkvæmda er skilyrði
- Reynsla af gerð verk- og kostnaðaráætlana
- Reynsla af uppgjöri verkefna
- Þekking á hönnunarferli og hönnunarrýni
- Frumkvæði, vandvirkni og öguð vinnubrögð
- Jákvætt viðmót og góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku í ræðu og riti

Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á vef Hagvangs **hagvangur.is**.

Umsóknarfrestur er til og með **3. nóvember nk.**
Nánari upplýsingar veitir Hlynur Atli Magnússon, **hlynur@hagvangur.is**

HAGVANGUR





SORPA
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

SORPA BS. LEITAR AÐ FRAMKVÆMDASTJÓRA/-STÝRU

Byggðasamlagið SORPA er í eigu sex sveitarfélaga; Reykjavíkur, Kópavogs, Hafnarfjarðar, Garðabæjar, Mosfellsbæjar og Seltjarnarness. Hlutverk SORPU bs. er að annast meðhöndlun úrgangs og sinna þannig lögbundinni skyldu sveitarfélaganna og á sama tíma endurspegla áherslur eigenda sinna í að ná markmiðum hringrásarhagkerfisins. SORPA bs. sér um rekstur móttöku- og flokkunarstöðvar, gas- og jarðgerðarstöðvar, urðunarstaðar og sex endurvinnslustöðva. Þá hefur félagið einnig umsjón með grenndargámum fyrir hönd sveitarfélaganna, rekur nytjamarkaðinn Góða hirðinn og Efnismiðlun Góða hirðisins. Starfsstöðvar fyrirtækisins eru tíu talsins og eru höfuðstöðvar SORPU bs. að Gylfaflöt 5 í Reykjavík

Við hjá SORPU bs. leitum að lausnamiðaðri, samviskusamri og bjartsýnni manneskju sem hefur sýnt góðan árangur við rekstur félags eða stofnana og stjórnun mannauðs. Hún þarf að hafa góða yfirsýn og skipulagsgáfu í síbreytilegu og krefjandi starfi þess umhverfis- og þekkingarfyrirtækis sem SORPA bs. er. Viðkomandi þarf að vera tilbúinn til að takast á við fjölbreytt verkefni og leiða metnaðarfullt starfsfólk við innleiðingu hringrásarhagkerfisins og til að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins.

Framkvæmdastjóri/-stýra þarf að uppfylla eftirfarandi kröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Brennandi áhugi á umhverfismálum og innleiðingu hringrásarhagkerfisins og öllu er varðar meðhöndlun, endurnýtingu og endurvinnslu auðlinda og úrgangs
- Reynsla af rekstri, stjórnun og mannaforráðum
- Haldbær reynsla og þekking á verkefnastjórnun og áætlanagerð
- Einstök lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum
- Gott vald á íslensku og ensku. Önnur tungumálakunnátta er kostur

Umsóknarfrestur er til og með **8. nóvember nk.**
Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, **sverrir@hagvangur.is**

Einstaklingar af öllum kynjum eru hvattir til að sækja um starfið.
Umsóknir með ítarlegri ferilskrá og kynningarbréfi óskast fylltar út á **hagvangur.is**.

HAGVANGUR

Þjónustuborð atvinnulífsins

Íslandsstofa leitar að öflugum aðila til að hafa umsjón með þjónustuborði atvinnulífsins sem er nýtt samstarfsverkefni Íslandsstofu og utanríkisþjónustunnar. Starfið felur í sér að byggja upp þjónustuborðið í samvinnu við hagaðila þjónustunnar sem veitt verður. Þjónustuborð atvinnulífsins mun verða gátt að öllum þeim leiðum sem fyrirtæki hafa til að sækja styrki, þjónustu og leiðsögn hjá utanríkisþjónustunni, Stjórnarráðinu eða alþjóðlegum samstarfsverkefnum sem þeim tengjast.



MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla og/eða þekking á að starfsumhverfi alþjóðlegra fyrirtækja
- Þekking á fjármögnunarumhverfi fyrirtækja er kostur
- Þekking á störfum stjórnsýslunnar er kostur
- Haldgóð reynsla af breytingastjórnun og uppbyggingu nýrrar þjónustu
- Framúrskarandi ensku- og íslenskukunnátta skilyrði, kunnátta í norðurlandamáli er kostur
- Færni í að setja fram og miðla upplýsingum og halda kynningar á íslensku og ensku
- Frumkvæði, metnaður, færni í að starfa í hóp og góð samskiptahæfni
- Brennandi áhugi á íslensku viðskiptalífi og starfssviði Íslandsstofu

Íslandsstofa er sjálfseignarstofnun sem stofnsett var í samstarfi atvinnulífsins og stjórnvalda og er hún samstarfsvettvangur um stefnu og aðgerðir til þess að auka útflutningstekjur og hagvöxt. Ný útflutningsstefna var mörkuð og kynnt árið 2019 og starfar Íslandsstofa eftir áherslum hennar í þágu íslenskra útflutningsgreina.

Forstöðumaður viðskiptaþróunar er Bergþóra Halldórsdóttir og veitir hún nánari upplýsingar um starfið.

Umsóknarfrestur er til 31. október.
Umsóknum skal skila á **alfred.is**

ÍSLANDSSTOFA

Framkvæmdastjóri – Betri samgöngur ohf.

Betri samgöngur ohf. er opinbert hlutafélag sem stofnað var til að hrinda í framkvæmd uppbyggingu samgönguinnviða á höfuðborgarsvæðinu í samræmi við samgöngusáttmála sem ríkið annars vegar og sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu hins vegar gerðu með sér. Félagið hefur yfirumsjón með framkvæmdum vegna uppbyggingar á samgöngum á höfuðborgarsvæðinu og fjármögnun þeirra.

Markmið félagsins er að stuðla að greiðum, skilvirkum, hagkvæmum og öruggum samgöngum á höfuðborgarsvæðinu með jafnri uppbyggingu innviða allra samgöngumáta. Auk þess að vinna að auknu umferðaröryggi og stuðla að því að loftslagsmarkmiði um sjálfbært og kolefnislaust borgarsamfélag verði náð. Félaginu er ætlað að tryggja samstarf milli ríkis og sveitarfélaga um skilvirka uppbyggingu samgönguinnviða. Félagið hefur yfirumsjón með framkvæmdunum og fjármögnun þeirra m.a. með yfirtöku og þróun á landi við Keldur í Reykjavík.

Stjórn Betri samgangna ohf. leitar að framsýnum leiðtoga til að taka virkan þátt í stórfelldri uppbyggingu innviðasamgangna á höfuðborgarsvæðinu með m.a. borgarlínu, göngu- og hjólastígum, umferðarstýringu og stofnvegaframkvæmdum.

Framkvæmdastjóri skal hafa skýra sýn á undirbúning og framkvæmd verkefna félagsins ásamt frumkvæði og metnaði til að sýna árangur og kraft til að hrinda þeim í framkvæmd. Viðkomandi þarf að hafa sýnt hæfni í samskiptum og samvinnu, breiða þekkingu, reynslu og metnað til að ná árangri í þágu samfélagsins.

Starfssvið

- Ábyrgð á uppbyggingu félagsins, daglegum rekstri og stjórnun.
- Talsmaður Betri samgangna ohf.
- Ábyrgð á heildstæðri áætlunargerð og áhættustýringu.
- Yfirumsjón með samræmingu verkefna milli sveitarfélaga og mat á forgangsröðun.
- Eftirfylgni gagnvart sveitarfélögum um nauðsynlegar breytingar á skipulagsáætlunum.
- Yfirumsjón með þróunarvinnu á landi við Keldur.
- Yfirumsjón innheimtu, flýti- og umferðargjalda á höfuðborgarsvæðinu, verði ákveðið með lögum að leggja slík gjöld á.
- Yfirumsjón með samningsgerð við hagaðila.
- Samskipti við hagaðila.
- Undirbúningur stjórnarfunda og eftirfylgni stjórnarákvarðana.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf skilyrði, meistarapróf er kostur eða sambærileg reynsla sem nýtist í starfi.
- Leiðtogahæfileikar og framúrskarandi samskiptahæfni.
- Víðtæk og árangursrík reynsla af stjórnun og rekstri, stefnumótun og áætlanagerð.
- Reynsla af fjármögnun og rekstri umfangsmikilla verkefna.
- Reynsla af að leiða viðamikil þróunarverkefni og samningum sem fylgja er kostur.
- Frumkvæði og metnaður til að ná árangri.
- Reynsla af framkvæmdum er kostur.
- Reynsla af opinberri stjórnsýslu og alþjóðasamstarfi er kostur.
- Mjög góð færni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku er nauðsynleg.

Umsóknarfrestur um starfið er til og með 8. nóvember 2020.

Umsóknir óskast fylltar út á **www.vinnvinn.is**.

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

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu og upplýsingar um árangur sem viðkomandi hefur náð og telur að nýtist í starfi framkvæmdastjóra Betri samgangna ohf.

Umsjón með starfinu hafa Auður Bjarnadóttir (audur@vinnvinn.is) og Hilmar Garðar Hjaltason hilmar@vinnvinn.is) hjá Vinnvinn.

vinnvinn
RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF

Deildarstjóri netreksturs - Norðurlandi

RARIK

RARIK óskar eftir að ráða deildarstjóra netreksturs á rekstrarsviði með aðsetur á **Akureyri.** Meginverkefni rekstrarsviðs eru hönnun, nýframkvæmdir, breytingar, viðhald og rekstur dreifikerfisins.

Helstu viðfangsefni og ábyrgð:

- Ábyrgð á rekstri dreifikerfis á Norðurlandi
- Hönnun dreifikerfa
- Áætlanagerð, kostnaðareftirlit og frávika-greining verka
- Stjórnun og þátttaka í svæðisvöktum
- Stjórnunarleg ábyrgð starfsmanna og samskipti við verktaka og aðra viðskiptavini

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun á sviði rafmagnsverkfræði eða rafmagnstæknifræði
- Reynsla af rekstri raforkukerfis er æskileg
- Stjórnunar- eða verkefnareynsla æskileg
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Góð tölvu og tungumálakunnátta

Umsókn þarf að fylgja starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og hæfni umsækjanda í starfið. Farið verður með allar fyrirspurnir og umsóknir sem trúnaðarmál. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

RARIK ohf. er opinbert hlutafélag í eigu ríkisins með meginstarfsemi í dreifingu raforku auk þess að reka fimm hitaveitur.

Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

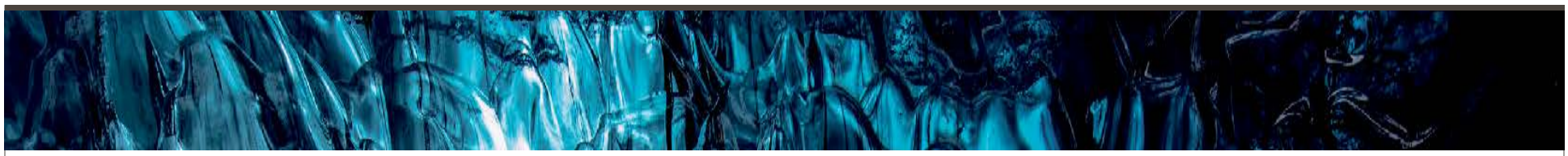
RARIK hefur á undanförnum áratugum unnið jafnt og þétt að uppbyggingu rafdreifikerfisins og er nú svo komið að um 65% þess er jarðstrengir.

Nánari upplýsingar um fyrirtækið má finna á heimasíðu þess **www.rarik.is**

Nánari upplýsingar:
Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta.is)
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)

Framlengdur umsóknarfrestur er til og með 2. nóvember 2020
Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir



Sales representative - Iceland

Tradewind is looking for an experienced sales representative to source new clients and act as the relationship manager to existing clients in Iceland. An ideal candidate will thrive in an entrepreneurial environment, have a trade finance background and/or have experience in international sourcing, trading firms or wholesalers.

Duties and responsibilities:

- Originates, structures, negotiates, and closes finance deals with owners and C-Suite level points of contact at the prospect company
- Meets or exceeds defined new business goals and targets
- Maintains an accurate CRM reporting system, completes regular business reports on a prompt basis, and adheres to all other company policies and systems
- Represents the company as the brand ambassador in Iceland, upholds highest ethical standards, and presents a positive image to the marketplace
- Supports marketing, operations, and other departments by offering information, advice, opinions, and expertise on the region

Requirements:

- Minimum 5 years' experience in trade finance, international sourcing/trading/wholesaling, or other directly relevant experience
- Bilingual/Multilingual required. Fluency in English is required
- Trilingual with above 2 languages + Norwegian/ Swedish/Danish is a plus
- Ability to travel domestically and internationally
- Developed knowledge of trade finance, banking, and lending is required
- Self-starter, self-motivated, high energy, and highly organized
- Strong knowledge of the seafood industry preferred, expertise in other industries also welcome

Please attach a CV and a cover letter (**both in English**) with your application. The closing date is until and including November 2, 2020. All applications are strictly confidential and will be answered.

Tradewind
Intelligent Trade Finance

Founded in 2000, Tradewind is an industry leader in creating international cash-flow solutions for small and midsize businesses, with typical client revenue/turnover ranging from USD 2 million to USD 500 million.

Headquartered in Germany, Tradewind has 20 global offices across North America, Europe, the Middle East, and South and East Asia.

International Trade Finance Services include:

- Non-recourse export factoring
- Receivables financing
- Supply chain finance

More about Tradewind can be found at **www.tradewindfinance.com**

Further information can be provided by:
Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta.is)
Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is)

Application should be filled out at www.intellecta.is

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Spennandi stjórnunarstörf

Sjúkratryggingar Íslands

Sjúkratryggingar Íslands auglýsa laus til umsóknar störf þriggja sviðsstjóra og sex deildarstjóra á nýjum sviðum innan stofnunarinnar. Hver sviðsstjóri hefur yfirumsjón með starfsemi og rekstri sviðsins gagnvart forstjóra og situr í framkvæmdastjórn stofnunarinnar. Um er að ræða fjölbreyttar og krefjandi lykilstöður innan Sjúkratrygginga Íslands. Hver deildarstjóri ber ábyrgð á sinni deild gagnvart sviðsstjóra.

Sviðsstjóri upplýsingatæknisviðs

Helstu verkefni sviðsins:

- Rekstur og starfsemi upplýsingatæknisviðs
- Hugbúnaðarþróun
- Rekstur upplýsingatæknikerfa
- Notendaþjónusta
- Öryggismál upplýsingatæknikerfa

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði tölvunarfræði, verkfræði eða hugbúnaðargerðar
- Menntun eða reynsla á sviði verkefnastjórnunar er æskileg
- Veruleg reynsla af stjórnun á sviði upplýsingatækni
- Góð þekking á upplýsingatækniumhverfi stærri stofnana eða fyrirtækja
- Reynsla af störfum innan opinberrar stjórnsýslu er æskileg

Sviðsstjóri fjármálasviðs

Helstu verkefni sviðsins:

- Rekstur og starfsemi fjármálasviðs
- Áætlanagerð og gagnagreining
- Reikningshald og skattskil
- Gerð frávikagreininga og árshlutauppgjöra
- Samvinna við FJS um gerð ársreikninga
- Fjárstýring, reikningagerð og innheimta

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði viðskiptafræði, hagfræði eða heilsuhagfræði Framhaldsmenntun æskileg
- Þekking og reynsla af opinberum fjármálum
- Sérþekking og viðamikil reynsla á sviði tölulegra greininga
- Þekking á lagaumhverfi sjúkratrygginga
- Reynsla af störfum innan opinberrar stjórnsýslu
- Farsæl stjórnunarreynsla eða reynsla af verkefnastjórnun á sviði fjármála

Sviðsstjóri þjónustusviðs

Helstu verkefni sviðsins:

- Starfsemi og rekstur þjónustusviðs
- Samþætting verkefna deilda sviðsins
- Stefnumótun og gerð langtímaáætlunar um samninga og innkaup
- Stefnumótun og gerð langtímaáætlunar um eftirlit í samstarfi við aðra eftirlitsaðila

Helstu menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist í starfi. Viðbótarmenntun á háskólastigi s.s. af heilbrigðissviði, viðskiptafræði eða lögfræði er æskileg
- Þekking og reynsla af sviði samningamála nauðsynleg
- Þekking á lagaumhverfi sjúkratrygginga
- Reynsla af störfum innan opinberrar stjórnsýslu
- Farsæl stjórnunarreynsla

Deildarstjóri deildar heilbrigðisþjónustu

Meðal helstu verkefna:

- Umsýsla reikninga frá veitendum þjónustu sem falla undir deildina og samskipti við veitendur vegna þeirra
- Umsýsla reikni- og fjármögnunarlíkana vegna þjónustu sem fellur undir deildina og samskipti við veitendur vegna þeirra
- Samstarf við aðrar deildir vegna eftirlits með þjónustu

Deildarstjóri tryggingadeildar

Meðal helstu verkefna:

- Lögfræðileg afgreiðsla mála er varða mat á rétti einstaklinga til sjúkra-, slysa- og sjúklingatrygginga
- Lögfræðileg ráðgjöf til starfseininga SÍ
- Undirbúningur mála og greinargerðarskrif vegna réttar einstaklinga til sjúkra-, slysa- og sjúklingatrygginga

Deildarstjóri hagdeildar

Meðal helstu verkefna:

- Gerð rekstraráætlunar og frávikagreininga í samráði við sviðsstjóra
- Viðamiklar gagnagreiningar varðandi þjónustu sem veitt er á grundvelli sjúkratrygginga
- Gagnagreiningar varðandi starfsemi og rekstur SÍ

Deildarstjóri eftirlitsdeildar

Meðal helstu verkefna:

- Skipulag og framkvæmd eftirlits með veitendum heilbrigðisþjónustu og öðrum viðsemjendum eftir því sem við á
- Gerð verklagsreglna um skipulag og framkvæmd eftirlits og úttekta
- Samskipti við veitendur þjónustu vegna eftirlits og úttekta

Deildarstjóri deildar vörustýringar og viðhalds hjálpartækja

Meðal helstu verkefna:

- Innköllun, móttaka, þrif, viðgerðir og viðhald hjálpartækja
- Endurnýting hjálpartækja þ.á.m. breytingar, sérsmíði og séraðlögun
- Birgðahald hjálpartækja og skráning

Deildarstjóri deildar lyfja- og meðferðarhjálpartækja

Meðal helstu verkefna:

- Afgreiðsla umsókna um lyfjaskírteini, einnota hjálpartæki, stoð- og meðferðartæki, heyrnartæki, næringarefni og sérfæði
- Umsýsla og yfirferð reikninga vegna hjálpartækja, næringarefna og lyfja frá umsækjendum, birgjum og samningsaðilum
- Greiðslur til apóteka vegna lyfjakaupa einstaklinga og aðkoma að vinnslu úr lyfjagreiðslugrunni

Æskilegt er að umsækjendur um störfin geti hafið störf sem fyrst. Sjúkratryggingar Íslands hafa hlotið jafnlaunavottun. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi fjármála- og efnahagsráðuneytis og viðkomandi stéttarfélags. Ítarlegri upplýsingar um ábyrgðarsvið ásamt menntunar- og hæfniskröfum má finna á www.intellecta.is og á Starfatorgi.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember 2020. Umsókn óskast fyllt út á **www.intellecta.is** og henni þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir hæfni umsækjanda sem nýtist í starfi. Upplýsingar veita Thelma Kristín Kvaran (thelma@intellecta) og Þórður S. Óskarsson (thordur@intellecta)

intellecta
Ráðgjöf • Ráðningar • Rannsóknir

Elkem Iceland

PRODUCTION MANAGER OF FURNACE OPERATION

Elkem Iceland strives to work in broad harmony with our employees, customers, the Icelandic society and the natural environment. Guided by safety, professionalism and integrity, we contribute to the production of high-quality silicon metal.

Elkem Iceland is part of the Elkem A / S Group, which has been a pioneer in technological development in the silicon industry for more than a hundred years and has initiated the development of various solutions in the field of environmental issues.

Elkem Iceland operates in accordance with certified quality and environmental management.

EQUAL PAY CERTIFICATE 2019 - 2022

Are you diligent and seek a demanding and dynamic work environment in an international organization? We at Elkem Iceland seek a strong team member in our management team, who wants to participate in ambituous projects and develop innovative solution. The production manager reports directly to Elkem Iceland's plant manager.

Responsibility:

- Leadership and commitment in health and safety (HSE)
- Accountable for planning, coordinating and controlling furnace operation
- Accountable for the delivery and quality of liquid metal
- Strategic planning of production and follow-up of key performance indicators
- Leading a division of furnace leaders and operators
- Professional support and coaching
- Work with the management team in implementing the company's policies and goals

Education and experience:

- Masters degree in metallurgy, engineering, chemical engineering, chemistry or similar
- Extensive experience in production and change mangement in similar industry
- Flexibility and mindset to seek solutions
- Good analytical skills
- Good knowledge of Icelandic and English required, proficiency in one other Nordic language an advantage
- Communication and team work skills
- Ambition, initiative and independence at work

Deadline for applications is **November 3**.
Please submit applications at **hagvangur.is**

Application and CV in English or Icelandic

For more information contact Katrín S. Óladóttir, **katrin@hagvangur.is**

HAGVANGUR



Við leitum að liðsauka

MARKAÐSFULL TRÚI
Við leitum að öflugum einstaklingi sem hefur ástríðu fyrir markaðsmálum, mannlegum samskiptum og finnst gulur passa við allt. Fjölbreytt og krefjandi verkefni frá degi til dags.

Helstu verkefni
- Framkvæmd markaðsáætlunar í samvinnu við markaðsdeild
- Auglýsingar og kynningarstarfsemi
- Þátttaka í innri og ytri markaðsgerðum
- Hugmyndavinna, textavinna og efnisgerð fyrir heimasíðu og samfélagsmiðla
- Umsjón með herferðum og viðburðum

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af markaðsstarfi kostur
- Góð íslensku- og enskukunnátta í töluðu og rituðu máli
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Mjög góð skipulagshæfni og vönduð vinnubrögð
- Sköpunargleði, metnaður og frumkvæði

Nánari upplýsingar veitir Ingvar Örn Einarsson forstöðumaður, ingvar@vordur.is.
Tekið er á móti umsóknum á heimasíðu félagsins **www.vordur.is**.
Umsóknarfrestur er til 5. nóvember 2020.

TJÓNAMAT INNAN EIGNATJÓNA
Við leitum að jákvæðum og metnaðarfullum einstaklingi til að bætast í hóp þeirra sem sinna tjónamati í eignatjónum. Starfið er í senn fjölbreytt og krefjandi.

Helstu verkefni
- Þjónusta við viðskiptavini félagsins í tengslum við eignatjón
- Mat á tjónum og bótaskyldu, kostnaðarmat og uppgjör eignatjóna
- Verkumsjón/eftirlit og samskipti við hagaðila og birgja
- Vettvangsskoðanir í tengslum við tjón
- Áhættumat fasteigna

Hæfniskröfur
- Verk - eða byggingatæknifræðimenntun og/eða meistaragráða í iðngrein
- Frumkvæði, þjónustulipurð og fagmennska
- Skipulögð vinnubrögð, vandvirkni og nákvæmni
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð samningatækni og framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir Kristinn Þór Guðmundsson teymisstjóri, kristinng@vordur.is.
eða Heiða Óskarsdóttir forstöðumaður, heida@vordur.is.
Tekið er á móti umsóknum á heimasíðu félagsins **www.vordur.is**.
Umsóknarfrestur er til 1. nóvember 2020.

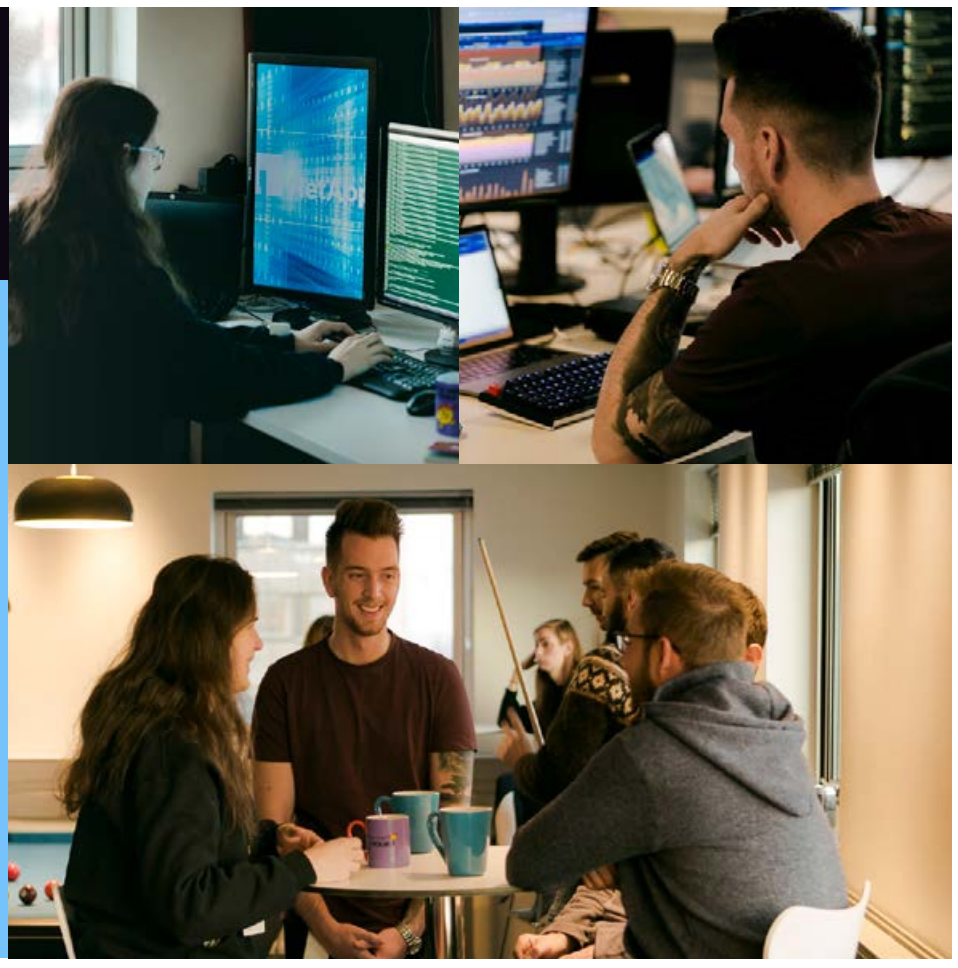
Vörður er ört stækkandi tryggingafélag með um 100 starfsmenn og 65 þúsund viðskiptavini um allt land. Félagið býður upp á nútímalegt vinnuumhverfi og byggir á umbótamenningu þar sem áhersla er lögð á framsækna hugsun, sveigjanleika, árangur, samfélagslega ábyrgð, vellíðan og starfsánægju. Vörður er jafnlaunavottað fyrirtæki og hvetjum við konur jafnt sem karla til að sækja um. **Vörður er Fyrirtæki ársins 2019 og 2020 hjá VR og hlaut Jafnvægisvog FKA 2019.**

VR FYRIRTÆKI ÁRSINS 2020

vörður

NetApp

Want to work in an international environment?



Do you want to take part in building the true cloud concept for Microsoft, Google and Amazon?

Seeking people with varying experience – whether you are starting out or a veteran! Help us build Azure NetApp Files and Cloud Volumes, in close collaboration with Microsoft and Google. NetApp is a Fortune 500 Company consistently rated as one of the world's best places to work.

We hire talented people and support them to do what they do best. We take pride in offering an exciting and innovative workplace, with opportunities to grow no matter where you are at in your career. Looking after our people is an important part of how we do business.

Working for NetApp you will:

- Be rewarded with competitive salaries and bonuses
- Directly shape and influence the future of cloud
- Take advantage of 5 volunteer days each year
- Work with global partners, including Microsoft, Google and Amazon
- Participate in the employee stock purchase program
- Work with a fun, talented and diverse team

Software Engineer (multiple positions)

As a developer you will use your C#, Golang or Java skills to improve Cloud Volumes. You will work on challenging integration problems, scaling our solution to work in a global environment, and have an opportunity to influence the way we do things. You will be comfortable working in a friendly, team-focused environment. We will offer you an opportunity to work in a modern development environment. It's great if you have experience with containers or Kubernetes, Cloud Native development or interactive rebasing with Git. If not, we still want to hear from you!

Quality Assurance Engineer

Our exceptional team of QA Engineers works closely with our developers on functional and automated testing. We want to find and fix those happy little accidents that can always happen. You might have a background in software development.

Site Reliability Engineer

Our SREs engage in and improve the lifecycle of services—from design through deployment, operation and refinement. You will maintain services by measuring and monitoring availability, latency and overall system health. You will play an important role in scaling systems sustainably through automation and evolving them by pushing for changes to improve reliability and velocity.

Apply at: bit.ly/netappjobs
Further information about positions available at NetApp Iceland: Sarah Cushing, Human Resources Manager for NetApp Iceland, sarah.cushing@netapp.com.
Learn more at: cloud.netapp.com.

NetApp

NetApp Iceland ehf.
Kringlan 5,
103 Reykjavik

SKAPANDI SAMFÉLAG Á FRÆÐASVIÐI LISTA
SVIÐSFORSETI AKADEMÍSKRAR ÞRÓUNAR

Listaháskóli Íslands leitar eftir metnaðarfullum og skipulögðum einstaklingi með mikla leiðtogahæfni í stöðu sviðsforseta akademískrar þróunar.

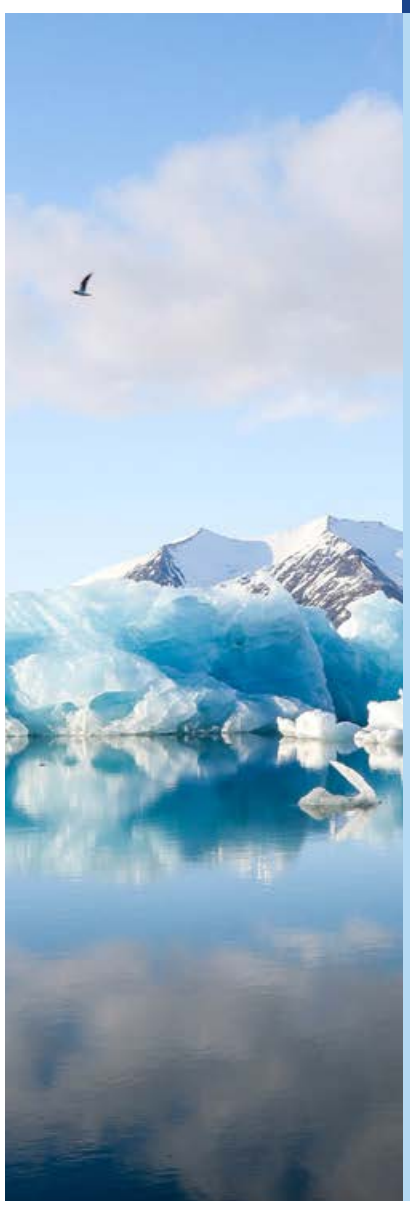
SVIÐSFORSETINN
- er leiðandi í þróun á kennslu, rannsóknum og akademískum vinnubrögðum við LHÍ
- ber ábyrgð á akademískri uppbyggingu sviðsins
- leiðir uppbyggingu og þróun meistaranámsbrauta
- vinnur að þverfaglegum markmiðum og innleiðingu á stefnu LHÍ í samráði við aðra stjórnendur
- stýrir starfsemi sviðsins, annast stjórnun þess og rekstur og sinnir starfsmannahaldi.

Starfshlutfall er 100%.
Umsóknarfrestur er 11. nóvember 2020.
Ráðið er í starfið frá miðjum janúar 2021.

Ítarlegar upplýsingar um starfið, hæfiskröfur og umsóknargögn er að finna á lhi.is/laus-storf
Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.
Skólinn áskilur sér rétt til að hafna öllum umsóknum.

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland University of the Arts

Sérfræðingur á sviði loftslagsmála



Hjá umhverfis- og auðlindaráðuneytinu er laus til umsóknar staða sérfræðings í loftslagsmálum á skrifstofu loftslagsmála. Starfið felst einkum í vinnu að stefnumótun í málaflokknum, m.a. að því er varðar aðgerðir Íslands í loftslagsmálum, aðlögun að loftslagsbreytingum og kolefnishlutleysi og eftirfylgni við áætlanir stjórnvalda á þessum sviðum. Um er að ræða fjölbreytt og krefjandi starf í sívaxandi málaflokki, sem kallar á víðtæka samvinnu og samstarf við aðila innan sem utan stjórnkerfisins, auk skilnings og þátttöku í alþjóðastarfi.

Starfssvið:
- Umsjón með eftirfylgni áætlana, skýrslugerð og þátttaka í stefnumótun og áætlanagerð í loftslagsmálum
- Framkvæmd á regluverki loftslagsmála, þ.m.t. á sviði EES-samningsins
- Þátttaka í vinnslu lagafrumvarpa og reglugerða
- Samskipti við stjórnvöld, hagaðila og aðra
- Alþjóðlegt samstarf

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólapróf með meistaragráðu sem nýtist í starfi
- Þekking eða reynsla á sviði loftslagsmála
- Þekking og/eða reynsla af stjórnsýslu, þ.á.m. á EES-samningnum, er kostur
- Frumkvæði, færni í stefnumótun, skipulögð vinnubrögð og sjálfstæði í starfi
- Góð samskiptahæfni og geta til að vinna undir álagi
- Mjög gott vald á ritaðri og talaðri íslensku
- Mjög góð kunnátta í ensku, kunnátta í einu Norðurlandamáli er kostur

Í ráðuneytinu starfa rúmlega 40 starfsmenn á sex skrifstofum. Ráðuneytið leggur áherslu á góðan starfsanda, góð starfsskilyrði og jafnræði kynjanna. Ráðuneytið hefur hlotið gæðavottun umhverfisstjórnunarkerfis og jafnlaunavottun.

Umsóknarfrestur er til og með 9. nóvember nk.
Sótt er um starfið á Starfatorgi – starfatorg.is

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

Upplýsingar um starfið veitir Danfríður Skarphéðinsdóttir settur skrifstofustjóri skrifstofu loftslagsmála, netfang danfridur.skarphedinsdottir@uar.is.

Stjórnarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið



Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR

hagvangur.is



Viðhaldsstjóri

Sky Lagoon er nýr baðstaður sem mun opna á vormánuðum 2021. Sky Lagoon óskar eftir ábyrgðafullum einstaklingi til að sjá um eftirlit og viðhald á fasteignum, lónssvæði, gróðri og kerfum. Um er að ræða mjög fjölbreytt starf og er æskilegt að viðkomandi hafi áhuga og getu til að ganga í öll tilfallandi verkefni.

Starfssvið nær meðal annars yfir:

- Daglegan rekstur á kerfum, svo sem lóns- og dælukerfi, aðgangs- og skápakerfi, eftirlits- og hússtjórnarkerfi
- Framkvæmd og eignarhald á viðhaldsáætlunum
- Umhirðu og viðhald á útisvæðum
- Beint viðhald og/eða samskipti við og eftirlit með utanaðkomandi viðhaldi eftir því sem við á

Hæfniskröfur eru eftirfarandi:

- Vélstjóramenntun, sambærileg iðnmenntun og reynsla sem nýtist í starfi
- Góð ensku kunnátta
- Sjálfstæð vinnubrögð, frumkvæði og ábyrgð
- Þjónustulund og snyrtimennska
- Ástríða fyrir störfum sínum
- Næmt auga fyrir útlitslegum smáatriðum

Mikill metnaður hefur verið lagður í að skapa einstakt upplifunarsvæði fyrir gesti og spilar viðkomandi því lykilhlutverk í að sjá til þess að upplifun gesta verði með allra besta móti.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.
Vinsamlegast látið ferilskrá og kynningarbréf fylgja umsókninni.

Umsóknir skulu berast eigi síðar en 27. október
á netfangið lovisa@skylagoon.is

SKY LAGOON

five°degrees
the fintech engineers

Framúrskarandi fyrirtæki 2020

Viðskiptastjóri (Account Manager)

Getur þú unnið sjálfstætt, skipulega og ertu með ríka þjónustulund? Hefur þú áhuga á að vera hluti af teymi sem sinnir þjónustu þar sem viðskiptavinirnir eru fjármálafyrirtæki víða um heiminn?
Við erum að leita að einstaklingi í þjónustuteymið okkar. Við erum góð í mannlegum samskiptum, sérfræðingar í okkar kerfum og höfum mikinn metnað til þess að þjóna okkar viðskiptavinum. Við erum tilbúin að taka á móti réttum aðila sem eykur breidd og afköst hjá teyminu okkar.

Viðskiptastjóri sinnir þjónustu og ráðgjöf við hugbúnað five°degrees. Tekur þátt í prófunum og innleiðingum á hugbúnaði og vinnur með vörustjóra að hugmyndum um nýja virkni í okkar hugbúnaði.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum. Góð þekking á starfsemi fjármálafyrirtækja og reynsla af okkar kerfum er kostur.

Forritari (Software Developer)

Ert þú drífandi manneskja með góða forritunarkunnáttu sem er spennt fyrir að vinna í sjálfstæðum litlum hópi að fjármálahugbúnaði framtíðarinnar? Þá erum við hjá five°degrees að leita að þér til að hanna, þróa og reka hugbúnaðarkerfi okkar.

Við nýtum okkur fyrst og fremst Microsoft tækni, svo sem Azure, .net, C#, Fluent UI og SQL Server, og erum stöðugt að leita nýrra leiða til að gera hlutina betur. Þar vonumst við til að þú getir orðið okkur að liði.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði eða sambærilegri grein, eða hafa mjög góða þekkingu og áralanga starfsreynslu af þeirri tækni sem við notum.

Vörustjóri (Product Owner)

Við leitum að áhugasömum og duglegum vörustjóra fyrir verðbréfakerfi five°degrees. Hlutverk vörustjóra hjá okkur er að taka ábyrgð á verkefnum sem eru unnin á hugbúnaðarsviði, framvindu þeirra og gæðum fyrir viðskiptavini og notendur.
Á hugbúnaðarsviði hjá okkur starfar metnaðarfullt starfsfólk með mikla þekkingu og reynslu í gerð hugbúnaðar fyrir fjármálamarkað. Vörustjóri vinnur með öflugum hóp sérfræðinga að því að leysa þarfir okkar viðskiptvina.
Við notumst við Agile verkstýringu, ýmist Scrum eða Kanban. Lögð er áhersla á stöðugar endurbætur og vönduð vinnubrögð.
Vörustjóri kynnir vörur og lausnir five°degrees fyrir viðskiptavinum. Forgangsraðar verkefnum í samráði við notendur og þróunarteymi. Mikilvægt er að viðkomandi geti unnið úr kröfum viðskiptavina allt frá hugmyndum til enda afurðar.

Til að koma til greina í starfið þarftu að hafa háskólagráðu í tölvunarfræði, viðskiptafræði eða sambærilegum greinum. Góð þekking á verðbréfaviðskiptum og reynslu af fjármálastarfsemi.

Umsóknarfrestur er til 23. nóvember. Umsóknir sendist á job@fivedegrees.is



GHG - Vallarstjórn

Golfklúbbur Hveragerðis óskar eftir að ráða jákvæðan og öflugan einstakling í stöðu vallarstjóra á golfvöll GHG. Um heilsársstarf er að ræða.

Helstu verkefni:

- Umsjón með umhirðu, viðhaldi og framkvæmdum á golfvelli klúbbsins í Gufudal og sem og öðrum umráðasvæðum klúbbsins og daglegu eftirliti á þessu stöðum
- Umsjón með þeim verkefnum sem golfklúbburinn tekur að sér við slátt og umhirðu grænna svæða fyrir aðra aðila í Hveragerði
- Vinna náið með framkvæmdastjórn klúbbsins við gerð verk- og framkvæmdaáætlana
- Vinna náið með vallarnefnd klúbbsins.
- Umsjón með ráðningu vallarstarfsfólks.
- Vallarstjóri aðstoðar framkvæmdastjórn við árlega skýrslugerð um viðhald og framkvæmdir á golfvelli og umráðasvæði klúbbsins svo og um vélar og tæki

Hæfniskröfur:

- Reynsla af vinnu á golfvelli
- Reynsla af mannaforráðum
- Reynsla í skýrslugerð
- Reynsla af viðhaldi véla og tækja

Umsóknir sendist á netfangið golfskali@ghg.is fyrir 20. nóvember 2020

Rafvirki óskast til starfa

Rafverktakafyrirtæki óskar eftir að ráða rafvirkja til starfa.

Starfssvið:

- Almenn rafvirkjastörf einnig viðhald og rekstur á vélbúnaði með áherslu á rafbúnað

Menntun og hæfniskröfur:

- Gott vald á íslensku og ensku
- Yfir 10 ára reynsla sem nýtist í starfi
- Lausnamiðuð hugsun
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð
- Sveinsbréf er kostur

Kostur að geta hafið störf sem fyrst

Áhuga samir vinsamlegast senda inn umsókn og ferilskrá á póstfangið **rafvirkioskast@gmail.com**

Félagsmálaráðuneytið auglýsir eftirfarandi stöður lausar til umsóknar

Embætti forstjóra þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga

Embætti forstjóra stofnunarinnar heyrir undir félags- og barnamálaráðherra skv. 2. gr. laga um Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu nr. 160/2008. Forstjóri skal hafa menntun, þekkingu og reynslu sem nýtist á starfssviði stofnunarinnar og við stjórnun hennar og rekstur. Forstjórinn starfar samkvæmt fyrirmælum laga, reglugerða og erindisbréfs sem ráðherra setur honum. Ráðherra skipar stofnuninni forstjóra til fimm ára í senn og stefnt er að því að umsækjandi geti hafið störf hinn 1. janúar 2021.

Markmið Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga er að auka möguleika þeirra sem eru blindir, sjónskertir eða daufblindir til virkni og þátttöku á öllum sviðum samfélagsins til jafns við aðra, með áherslu á stuðning til náms, sjálfstæðs heimilishalds, virkra tómstunda og atvinnuþátttöku. Forstjóri ber ábyrgð á rekstri stofnunarinnar og að starfsemi hennar sé í samræmi við lög og stjórnvaldsfyrirmæli.

Forstöðumaður Fjölmenningarseturs

Embætti forstöðumanns Fjölmenningarseturs starfar á grundvelli laga nr. 116/2012, um málefni innflytjenda, með síðari breytingum. Félags- og barnamálaráðherra mun skipa í stöðuna til fimm ára, sbr. 23. gr. laga um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins, nr. 70/1996, með síðari breytingum. Miðað er við að skipað verði í stöðuna frá og með 1. janúar 2021.

Hlutverk Fjölmenningarseturs er meðal annars að veita stjórnvöldum, sveitarfélögum, stofnunum, fyrirtækjum, félögum og einstaklingum ráðgjöf og upplýsingar í tengslum við málefni innflytjenda og miðla upplýsingum um réttindi og skyldur innflytjenda. Sömuleiðis að fylgjast með þróun innflytjendamála í þjóðfélaginu og koma á framfæri við ráðherra, innflytjendaráð og önnur stjórnvöld ábendingum og tillögum um aðgerðir sem hafa það að markmiði að allir einstaklingar geti verið virkir þátttakendur í samfélaginu óháð þjóðerni og uppruna.

Forstöðumaður Fjölmenningarseturs ber meðal annars ábyrgð á daglegum rekstri þess, að rekstrarafkoman sé í samræmi við fjárheimildir og að fjármunir séu nýttir á árangursríkan hátt. Enn fremur að verkefnum Fjölmenningarseturs sem tilgreind eru í lögunum sé sinnt með fullnægjandi hætti.
Starfsaðstaða forstöðumanns Fjölmenningarseturs er á Ísafirði.

Félagsmálaráðuneytinu, 24. október 2020

Umsóknarfrestur er til 9. nóvember 2020.

Nánari upplýsingar um störfin má finna á starfatorgi Stjórnarráðsins, www.starfatorg.is

Stjórnarráð Íslands
Félagsmálaráðuneytið

Félags þjónusta
Rangárvalla og Vestur Skaftafellssýslu

Félagsþjónusta Rangárvalla- og Vestur-Skaftafellssýslu, auglýsir stöðu Félagsmálastjóra lausa til umsóknar

Félagsmálastjóri hefur umsjón með framkvæmd stefnumörkunar sem heyra undir hans málaflokk. Eftirtaldir málaflokkar heyra undir Félagsmálastjóra; félagsleg ráðgjöf, félagsleg heimaþjónusta, þjónusta við fatlað fólk, þjónusta við aldraða, fjárhagsaðstoð, málefni barna og ungmenna, húsnæðismál auk tilfallandi verkefna sem falla undir hans fagsvið. Eftirlit með gerð samninga, laga og reglugerða um félagsþjónustu. Hefur umsjón með barnaverndarmálum samkvæmt barnaverndarlögum 80/2002. Einnig sinnir félagsmálastjóri teymisvinnu og starfar með mismunandi fagstéttum innan sem utan þjónustusvæðis. Félagsmálastjóri ber ábyrgð á rekstri Félagsþjónustu Rangárvalla- og Vestur- Skaftafellssýslu.

Menntunar og hæfniskröfur:

- Háskólapróf á sviði félagsráðgjafar og meistarapróf til starfsréttinda í félagsráðgjöf
- Reynsla af stjórnun úr sambærilegu umhverfi æskileg
- Reynsla og þekking af starfsemi félagsþjónustu sveitarfélaga
- Þekking á svæði félagsþjónustunnar er mikill kostur
- Færni í mannlegum samskiptum auk forystu og skipulagshæfileika
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti

Félagsþjónusta Rangárvalla- og Vestur Skaftafellssýslu er byggðasamlag 5 sveitarfélaga og annast félagsþjónustu fyrir Ásahrepp, Rangárþing ytra, Rangárþing eystra, Mýrdalshrepp og Skaftárhrepp en þar búa samtals um 5.300 íbúar. Skrifstofa félagsþjónustunnar er staðsett á Hellu. Hjá félagsþjónustunni starfar öflug liðsheild sérfræðinga. Starfsmenn stofnunarinnar eiga í nánu og góðu samstarfi við Skólaþjónustu Rangárvalla- og Vestur-Skaftafellssýslu með heildarhagsmuni þjónustuþega að leiðarljósi. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félagsráðgjafafélags Íslands.

Leitað er að einstakling sem hefur brennandi áhuga á að leiða áframhaldandi uppbyggingu og þróun í félagsþjónustu á svæðinu. Starfið krefst ferðalaga og því þarf félagsmálastjóri að hafa bílpróf.

Umsóknarfrestur er til og með 30. október 2020.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Lilja Einarsdóttir formaður stjórnar Félags- og skólaþjónustu Rangárvalla- og Vestur- Skaftafellssýslu bs. á netfangið lilja@hvolsvollur.is

Umsóknum skal skila á sama netfang og með umsókn skal fylgja ferilskrá.

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**



Þingeyjarsveit

590602-2640
Kjarna - 650 Laugar
Sími: 464 3322 – Bréfsími: 464 3422
thingeyjarsveit@thingeyjarsveit.is
www.thingeyjarsveit.is

Þingeyjarskóli í Þingeyjarsveit auglýsir eftir

leikskólakennara

við leikskóladeildina Barnaborg.

Við leitum að kennara sem:

- Hefur kennaramenntun og leyfisbréf á viðkomandi skólastigi
- Treystir sér í faglega og metnaðarfulla vinnu
- Er lausnamiðaður
- Er sveigjanlegur og með góða samskiptahæfni
- Er sjálfstæður í vinnubrögðum og sýnir/býr yfir frumkvæði
- Hefur metnað til að takast á við ný og spennandi verkefni
- Vill taka þátt í samstarfi og teymisvinnu
- Ber virðingu fyrir börnum og hefur áhuga á að starfa með þeim

Þingeyjarskóli er samrekinn leik-, grunn- og tónlistarskóli með rétt um 100 nemendur. Þar af tæplega 30 leikskóla-nemendur á tveimur starfsstöðvum. Áhersla er lögð á teymisvinnu og fjölbreytta kennsluhætti innan skólans sem og að skapa leik- og námsumhverfi sem auðgar bernsku barna og örvar þroska þeirra. Þingeyjarskóli hefur hafið innleiðingu á agastefnunni Jákvæður agi. Rík tónlistarhefð er við skólann.
Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans.
Gerðar eru kröfur um mikla hæfni í mannlegum samskiptum, stundvísi og hreint sakavottorð.

Nýlega flutti leikskóladeildin í nýtt og glæsilegt húsnæði og starfsaðstaða er til fyrirmyndar.
Möguleiki er á húsnæði á staðnum.
Áhugasamir einstaklingar, án tillits til kyns, eru hvattir til að sækja um.

Staðan er laus frá og með 1. janúar 2021.
Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2020.

Umsóknir skulu sendast á netfangið johannrunar@thingeyjarskoli.is

Nánari upplýsingar veitir Jóhann Rúnar Pálsson skólastjóri í vs 4643580 /8990702 eða í gegnum netfangið johannrunar@thingeyjarskoli.is



MOSFELLSBÆR

Verkefnastjóri hjá Veitum

MOSFELLSBÆR AUGLÝSIR LAUST STARF VERKEFNISSTJÓRA HJÁ VEITUM MOSFELLSBÆJAR.

Verkefnastjóri hefur umsjón og eftirlit með verkefnum á vegum hita- og vatnsveitu Mosfellsbæjar og samskipti við verktaka. Starf verkefnastjóra heyrir undir umhverfissvið Mosfellsbæjar og sinnir innra eftirliti fyrir vatns- og hita- og fráveitu Mosfellsbæjar. Verkefnisstjóri hefur utanumhald um skráningar og upplýsingagjöf veitna í samráði við fagstjóra veitna. Verkefnastjóri heldur utan um mælaálestur og endurnýjun mæla, söluskýrslur og árlegt framtal hitaveitu bæjarins og sér um upplýsingagjöf tengt starfsemi veitna. 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 hæfnikröfur:

- Tæknimenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi, er skilyrði
- Reynsla af vinnu við dreifikerfi veitna eða veituframkvæmdir nauðsynleg
- Reynsla af verkefnastjórnun er skilyrði
- Þekking á teikniforritum er æskileg
- 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 7. nóvember 2020.

Umsóknir ásamt starfsferilsskrá og kynningarbréfi sem greinir frá reynslu, menntun og fyrri störfum ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið skulu berast á ráðningarvef Mosfellsbæjar (www.mos.is/storf). Nánari upplýsingar um starfið gefa Jóhanna B. Hansen framkvæmdastjóri umhverfissviðs eða Tómas G. Gíslason umhverfisstjóri í síma 525-6700. Um framtíðarstarf 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 I Mosfellsbær 270 I Sími 525 6700 I mos.is

VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSÆKNI UMHYGGJA



Vinnvinn | Kringlan 7 | 103 Reykjavík
Sími 552 1212 | vinnvinn@vinnvinn.is | www.vinnvinn.is

RÁÐNINGAR \ RÁÐGJÖF



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.

Við hvetjum konur jafnt sem karla til að sækja um störfin.
Umsóknarfrestur er til og með 4. nóvember.

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** eða í síma **470 7700**.

Hægt er að sækja um framleiðslustörf hjá Fjarðaáli á **www.alcoa.is**. Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri, tala íslensku, vera með gild ökuréttindi og hreint sakavottorð. Umsóknir eru trúnaðarmál og er þeim öllum svarað.

Fjarðaál
alcoa.is

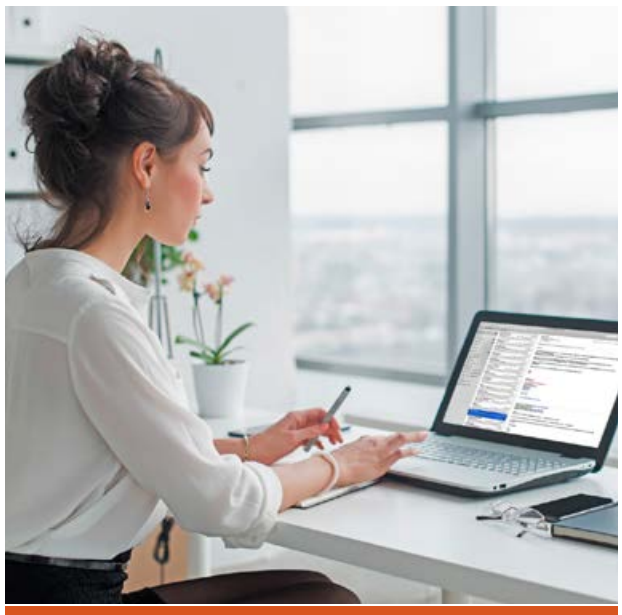
Alcoa



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini 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



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

ÚTBOÐ



Hólasandslína 3 – jarðstrengur HS3-25

Landsnet óskar eftir tilboðum í verk vegna Hólasandslínu 3.

Verkið felst í að grafa fyrir og leggja tvö sett af 220 kV jarðstreng Hólasandslínu 3 (HS3) frá tengivirkinu á Rangárvöllum á Akureyri að endamastri HS3 undir Bíldsárskarði í Vaðlaheiði, 9,6 km langa leið.

Áður en framkvæmdir þessa útboðsverks hefjast munu verða lögð ídráttarrör á fimm köflum á lagnaleiðinni, þ.e. frá tengiviki á Rangárvöllum suður fyrir Hlíðarfjallsveg, í Naustaflóa og undir þrjár árkvíslar Eyjafjarðarár. Samhliða lagningu strengsins verður byggð strengja- og útivistarbrú yfir Glerá. Ídráttur jarðstrengja í þessi fyrirliggjandi rör er hluti af þessu útboðsverki.

Helstu verkþættir eru:

- Verkáætlun og aðstöðusköpun
- Gröftur lagnaskurða og tengihola, losun klappar
- Slóðagerð og gerð aðstöðuplana
- Vinna við þverun vega og lagna
- Útdráttur jarðstrengja, fjarskiptaröra og jarðvírs
- Vinnsla strengsands og söndun í skurð
- Fylling í strengskurð
- Yfirborðsfrágangur og merking

Nánari upplýsingar er að finna í útboðsgögnum sem eru aðgengileg á útboðsvef Landsnets, utbod.landsnet.is.

LANDSNET





SUÐURLANDSBRAUT 4A

VERSLUNAR- OG ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI Á JARÐHÆÐ

Húsnæðið sem er á jarðhæð er vel staðsett við eina fjölförnustu götu höfuðborgarsvæðisins. Vinsæll veitingastaður er í húsnæðinu með langtímaleigusamning. Bílastæði eru við Suðurlandsbraut og einnig á baklóð en þar eru á milli 30 og 40 bílastæði á lokuðu svæði í óskiptri sameign hússins. Eignarhlutdeild húsnæðisins er ríflega 10% í heildarhúsinu. Hægt er að taka á móti vörum bæði að framan og frá baklóð en vörulyfta er í húsnæðinu frá baklóðinni.

- Birt stærð: 346,9 m^2
- Afhending: Samkomulag
- Fastanúmer: 201-2666

EIGNAMIÐLUN
Grensásvegur 11 - www.eignamidlun.is - Sími 588 9090

Atvinnueign
Síðumúli 13 - atvinnueign@atvinnueign.is - S: 577 5500

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN
Hlíðasmára 2 - landmark@landmark.is - S: 512 4900

ÚTBOÐ



Strengja- og útivistarbrú yfir Glerá HS3-26

Landsnet óskar eftir tilboðum í byggingu strengja- og útivistarbrúar yfir Glerá á Akureyri.

Verkið felur í sér smíði stálbogabrúar sem er í einu 35 m löngu hafi. Lengd brúar með stöplum er um 45 m. Í brúargólfinu eru ídráttarrör fyrir háspennustrengi RARIK og strengir Landsnets eru í upphengdum rörum undir brúargólfi. Brúin verður einnig nýtt sem útivistarbrú. Í verkinu felst einnig gerð reiðstíga að brúnni beggja vegna gils. Nánari upplýsingar er að finna í útboðsgögnum HS3-26 sem aðgengileg eru á útboðsvef Landsnets, **utbod.landsnet.is.**

Helstu verkþættir eru:

- Aðstöðusköpun
- Reiðstígur
- Ídráttarrör
- Handrið
- Bergskeringar
- Steypumót
- Steypa, staðsteypa
- Forsteyptar einingar í brúargólf
- Stálvirki
- Frágangur í verklok

Nánari upplýsingar er að finna í útboðsgögnum sem eru aðgengileg á útboðsvef Landsnets, utbod.landsnet.is.

LANDSNET



Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

HAGVANGUR

hagvangur.is

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

Fasteignaauglýsingar

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS



TIL SÖLU

SUÐURLANDSBRAUT 4A

VERSLUNAR- OG ÞJÓNUSTUHÚSNÆÐI Á JARÐHÆÐ



Húsnæðið sem er á jarðhæð er vel staðsett við eina fjölförnustu götu höfuðborgarsvæðisins. Vinsæll veitingastaður er í húsnæðinu með langtímaleigusamning. Bílastæði eru við Suðurlandsbraut og einnig á baklóð en þar eru á milli 30 og 40 bílastæði á lokuðu svæði í óskiptri sameign hússins. Eignarhlutdeild húsnæðisins er ríflega 10% í heildarhúsinu. Hægt er að taka á móti vörum bæði að framan og frá baklóð en vörulyfta er í húsnæðinu frá baklóðinni.

- Birt stærð: 346,9 m²
- Afhending: Samkomulag
- Fastanúmer: 201-2666

EIGNAMIÐLUN
Grensásvegur 11 - www.eignamidlun.is - Sími 588 9090

Atvinnueign
Síðumúli 13 - atvinnueign@atvinnueign.is - S: 577 5500

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN
Hlíðasmára 2 - landmark@landmark.is - S: 512 4900

job
Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita **að þér?**

Urðarstígur 10 – Þingholt Rvk.

Lítið einbýli með aukaíbúð/húsi.



Opið hús sunnudaginn 25.okt. kl. 17,00 – 18,00

Sjarmerandi 100 fm einbýli ásamt 18 fm sérhúsi á frábærum stað í sunnanverðum Þingholtunum. Kjallari: herbergi, bað og þv.herb. Hæðin: eldhús, borðstofa og stofa. Ris (undir súð): setustofa og herbergi. Aðalhús er í þokkalegu ástandi, mikið til upprunalegt og jafnvel komið að endurnýjun. Aukahús á lóð er nýstandsett studioíbúð sem gefur frábærar leigutekjur. **Ásett verð 62,8 m. Opið hús sunnudaginn 25.okt. kl. 17,00 – 18,00 Munið andlitsmaska. Ingólfur Gissurarson lg.fs. 896-5222 ingolfur@valholl.is**

VALHÖLL FASTEIGNASALA
Síðumúla 27, S: 588-4477
SÍÐAN 1995

Framúrskarandi fyrirtæki

Ingólfur Gissurarson lg.fs.
s: 896-5222
ingolfur@valholl.is
30 ára farsælt starf við fasteignasölu á Íslandi.



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

SAFAMÝRI 27

188,9 m²
108 Reykjavík
76.900.000 kr.



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 861 8514
sverrir@eignamidlun.is



BÓKIÐ 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. Örstutt í leikskóla, skóla, verslanir og alla helstu þjónustu.

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

LEITA AÐ FYRIR ÁKVEÐNA KAUPENDUR. STERKAR GREIÐSLUR Í BOÐI.

- Einbýli eða stóru raðhúsi í Seláshverfi eða Norðlingaholti
- Raðhúsi á einni hæð í Garðabæ, Hafnarfirði og Álftanesi.

Hafið samband við **Ólaf H. Guðgeirsson** í síma **663-2508** og ***olafur@eignamidlun.is***

Söluverðmat er án kostnaðar eða skuldbindingar.
Öll samskipti eru í fullum trúnaði.



Ólafur H. Guðgeirsson
Lögg. fasteignasali
Sími: 663 2508
olafur@eignamidlun.is

SUMARHÚS – LAUST TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING





Um er að ræða 5.800 m² eignarlandi sem snýr vel með tilliti til sólar. Steyptar verandir eru við húsið. Góð bílastæði og góð aðkoma að húsinu. Húsið var byggt árið 2005, sólstofan 2010 og viðbygging með einu baðherbergi og svefnherbergi 2014. Húsið er klætt með Canexel frá Þ. Þorgrímssyni og er á steyptum grunni með gólfhita. 2 geymslur eru við húsið, önnur byggð við húsið og önnur rétt við. Húsið er staðsett ca 1 km frá Reykholti í Bláskógabyggð.



Allar upplýsingar veitir:
Björgvin Þór Rúnarsson
Löggiltur fasteigna- og skipasali
bjorgvin@domusnova.is
Sími: 855 1544

Opið hús sunnudaginn 25. október kl. 13:30 - 14:00

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN
DOMUSNOVA
Fasteignasala
Hlíðasmára 4 Kópavogi Símar 855 1544 & 527 1717 - www.domusnova.is

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

BLEIKA SLAUFAN

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur


Hafdís Fasteignasali
820 2222


Sigurður Fasteignasali
898 6106


Dórothea Fasteignasali
898 3326


Þorsteinn Fasteignasali
694 4700


Sigríður Fasteignasali
699 4610


Berglind Fasteignasali
694 4000


Jón Gunnar Fasteignasali
848 7099


Darri Örn Sölufulltrúi
767 0000

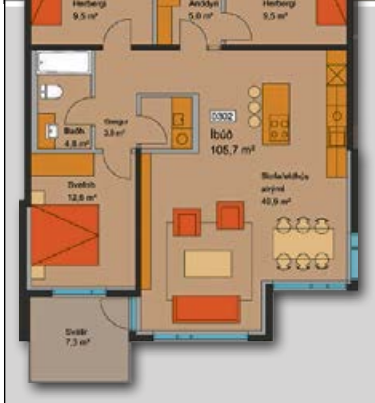

Jóhanna Kristín Fasteignasali
837 8889

NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ MOSAGÖTU 9-11 ÚTSÝNISÍBÚÐIR Í URRIÐAHOLTI

- Með stæði í bílageymslu
- Aðeins 7 íbúðir eftir!!!

Verð frá 46,5-87,9 mkr





OPIÐ HÚS
Sunnud. 25. okt.
kl. 14:30-15:30
AÐ MOSAGÖTU 9-11

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

Stærð: 113,7 fm.
Verð: 62,9 mkr

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

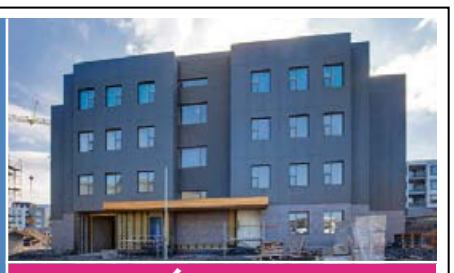
Nánari lýsing: Fjölbýlið Mosagata 9-11 er 5 hæða lyftuhús auk kjallara hannað af Úti-Inni arkitektum og byggt af verktökum Dalhús ehf. Alls eru 23 íbúðir í húsinu og fylgir stæði í bílageymslu 21 íbúð. Húsið er staðsett ofarlega í Urriðaholtinu miðju og bjóða flestar íbúðanna upp á glæsilegt útsýni til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


Þorgeir fasteignasali
gsm: 696 6580

Jóhanna Kristín fasteignasali
gsm: 837 8889


URRIÐA-HOLTSSTRÆTI 38
210 Garðabæ

4 ÍBÚÐIR EFTIR!

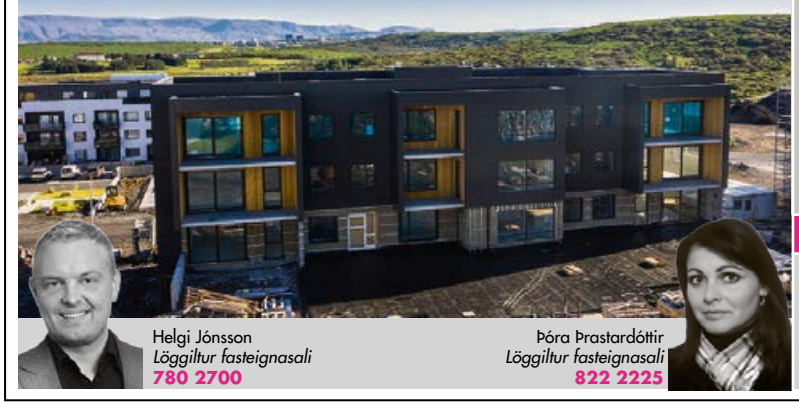


OPIÐ HÚS
sunnudaginn 25 okt. kl: 14:30-15:00

Verð frá 51,9 - 72,9 mkr. | 10 íbúða hús!

Stærðir frá 80 m² – 130 m² | Afhending íbúða nóv.2020
3-4 herber.íbúðir með stæði í bílageymslu

- Innréttingar frá VOKE3
- Kvartsstein á borðum
- Aukin lofthæð í íbúðum
- AEG heimilistæki frá Ormsson
- Hiti í gólfum og innfelld lýsing í loftum.
- Stórar rennihurðir opnast út á svalir/verandir
- Eigninar skilast með parketi og flísum á gólfi



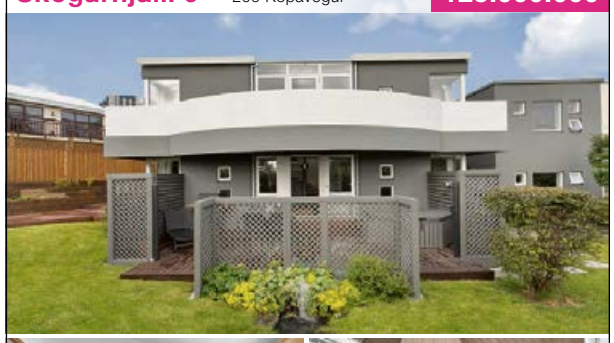
Helgi Jónsson
Löggiltur fasteignasali
780 2700

Þóra Þrastardóttir
Löggiltur fasteignasali
822 2225

AÐEINS 4 ÍBÚÐIR EFTIR

Íbúð 301 – 4 herbergja – 130,5fm – verð : **69,9m**
Íbúð 302 – 4 herbergja - 97,5fm – verð : **59,9m**
Íbúð 303 – 4 herbergja – 131,8fm – verð : **69,9m**
Íbúð 403 – 4 herbergja – 129,0fm – verð : **72,9m**

Skógarhjalli 9 — 200 Kópavogur — 125.000.000






Eignin verður sýnd þriðjudaginn 27. okt. kl. 18.00-18.30
Bókið skoðun s.820 2222

Herbergi: 6 **Stærð:** 262,8 m²

Glæsilegt einbýlishús með bílskúr og aukaíbúð með sérinngangi á þessum eftirsótta stað í suðurhlíðum Kópavogs. Húsið er teiknað af Ívari Eysteinssyni 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 Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Stakkhamrar 12 — 112 Reykjavík — 88.000.000





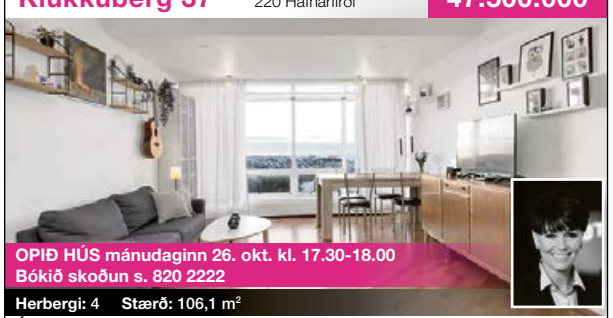

OPIÐ HÚS miðvikudaginn 28. okt. kl. 17.00-18.00
Bókið skoðun s.820 2222

Herbergi: 168,2 **Stærð:** 168,2 m²

Einbýlishús á einni hæð ásamt bílskúr á þessum eftirsótta stað Stakkhömrum 12 í Grafarvogi. Um er að ræða eign sem er skráð skv. Þjóðskrá íslands 168,2 og þar af er bílskúrinn skráður 41,6fm. Húsið skiptist í stofu, borðstofu, sjónvarpshol, þrjú svefnherbergi, baðherbergi, gestasalerni, þvottahús og bílskúr. Stór garður og hellulagt bílaplan. Staðsetning eftirsótt þar sem stutt er í skóla og leikskóla.

Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Klukkuberg 37 — 220 Hafnarfirði — 47.500.000



OPIÐ HÚS mánudaginn 26. okt. kl. 17.30-18.00
Bókið skoðun s. 820 2222

Herbergi: 4 **Stærð:** 106,1 m²

Útsýnisíbúð!!! Um er að ræða 4ra herbergja íbúð á tveimur hæðum með sérinngangi og glæsilegu útsýni við Klukkuberg 37. Þrjú svefnherbergi og salerni á báðum hæðum. Frábær staðsetning þar sem stutt er út í fallega náttúru og alla helstu þjónustu s.s verslun, grunn og leikskóla og fleira.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

Reykjavíkurvegur 50 — 102 Reykjavík — 43.900.000



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 820 2222

Herbergi: 3 **Stærð:** 76,5 m²

LAUS VIÐ KAUPSAMNING. Vel skipulögð og björt 3ja herbergja íbúð á 3. og efstu hæð í litlu fjölbýlishúsi í lokuðum botnlanga í fjölskylduhverfi í litla Skerjafirði. Eignin er skráð 76,5fm og þarf af er geymsla 6,6 fm. Íbúðin skiptist í forstofu, stofu/borðstofu, eldhús, 2 svefnherbergi og baðherbergi. Hátt til lofts og stórir gluggar einkenna þessa vel staðsettu íbúð. **Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm:** 820 2222

Skólabraut 3 — 170 Seltjarnarnes — 45.900.000



HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 820 2222

Herbergi: 2 **Stærð:** 79,3 m²

Björt og rúmgóð 79 fm 2ja herbergja endaíbúð á 2.hæð við Skólabraut 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 tómstundarstarf af Seltjarnarnesbæ og þar er einnig hárgreiðslustofa og fótsnyrting.
Upplýsingar veitir Hafdís fasteignasali í gsm: 820 2222

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan


Helgi
Fasteignasali
780 2700


Hrönn
Fasteignasali
692 3344


Hólmgeir
Lögmaður
520 9595


Þóra
Fasteignasali
822 2225


Þorgeir
Fasteignasali
696 6580


Hafliði
Fasteignasali
846 4960


Ragnar
Fasteignasali
844 6516


Elka
Fasteignasali
863 8813



NÝTT Í URRIÐAHOLTI

SJÓNARVEGUR 1-3 210 GARÐABÆ

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

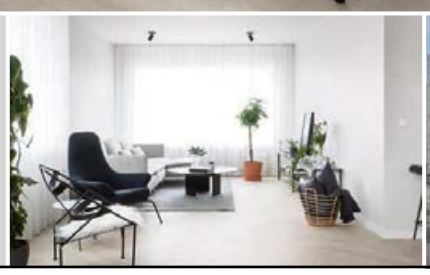
- Öll innanhúsráðgjöf í höndum HAF studio.
- Allar innréttingar eru frá HTH. Fataskápar hvítlakkaðir en innréttingar á baði og eldhúsi grálakkaðar.
- Ljós kvarststeinn er á borðum eldhús og baðherbergis.
- Heimilistæki eru frá AEG.
- Íbúðirnar eru afhentar fullbúnar án gólfefna, þó með flísalögðu votrýmum.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

Stærð frá: 107, 6 m²

Verð frá: 58.500.000 kr.

SÝNING SUN. 25. OKT.
KL 13:00-13:30
BÓKIÐ SKOÐUN!


DÆMI UM ÍBÚÐIR






Sigurður
Fasteignasali
898 6106


Hafliði
Fasteignasali
846 4960


Hafdís
Fasteignasali
820 2222


Dórothea
Fasteignasali
898 3326

102 REYKJAVÍK.IS

Smyrilshlíð 1,3-5 | Valshlíð 2, 4, 6 og 8 | Fálkahlíð 2-4 | Haukahlíð 1,3

- Öllum íbúðum fylgir uppþvottvél og ísskápur
- Sælureitur þar sem borgarlífið og náttúran mætast
- Öll þjónusta í göngufæri

Fáar eignir eftir



Ragnar
Fasteignasali
844 6516

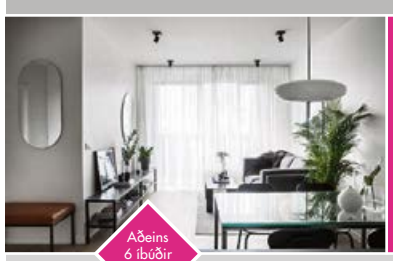
Hafliði
Fasteignasali
846 4960

Darri Örn
Sölufulltrúi
767 0000

SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

Nýr áfangi kominn í sölu. Smyrilshlið 1 og Haukahlíð 3! Frábærar og vandaðar íbúðir í boði.

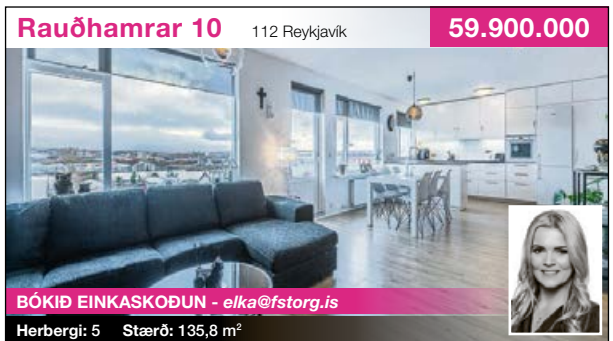
Áætl. afhendingar á íbúðum í síðasta áfanga, Smyrilshlíð 1 og Haukahlíð 3 er feb/mar 2021. Mikið úrval af íbúðum, allt frá 2ja herb íbúðum upp í 5 herb. flestar með stæði í bílageymslu og nokkrar með bílskúr.


Aðeins 6 íbúðir óseldar

OPIÐ HÚS
Sunnudaginn 25. okt
kl.14.00-15.00
Í sýningaríbuð að Fálkahlíð 2

Hús	Íbúð	herb	Stærð	Bílastæð Bílskúr	Svalir	Verð
Smyrilshlíð 1	105	4	113,7	Stæði	Já	65.900.000
Smyrilshlíð 1	106	5	124,1	Stæði	Já	71.900.000
Smyrilshlíð 1	207	5	128,7	Stæði	Já	74.000.000
Smyrilshlíð 1	307	5	127,2	Stæði	Já	75.000.000
Smyrilshlíð 1	407	5	129,2	Stæði	Já	78.900.000
Smyrilshlíð 3	106	4	127,6	Stæði	sérafn.reit	71.900.000
Valshlíð 6	501	4	160,9	Stæði	tvennar	105.900.000

Rauðhamrar 10 — 112 Reykjavík — 59.900.000


BÓKIÐ EINKASKOÐUN - *elka@fstorg.is*

Herbergi: 5 **Stærð:** 135,8 m²

Mikið endurnýjuð, björt, falleg og vel skipulögð 5 herbergja íbúð ásamt 20 fm bílskúr. Glæsilegt útsýni yfir höfuðborgina.
Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm: 863 8813

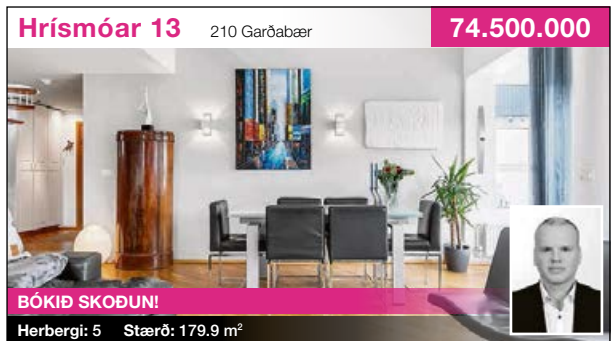
Hjallasel 11 — 109 Reykjavík — 74.900.000


BÓKIÐ EINKASKOÐUN - *elka@fstorg.is*

Raðhús **Herbergi:** 7 **Stærð:** 182,2 m²

Töluvert endurnýjað 182,2 fermetra raðhús á pöllum með innbyggðum ca 25 fm bílskúr. Eldhús og bæði baðherbergin hafa verið endurnýjuð á fallegan máta. Eignin telur fimm svefnherbergi og tvö baðherbergi. Innangengt í bílskúr. Fallegt útsýni. Frábær fjölskylduein á þessum vinsæla stað í Seljahverfinu.
Upplýsingar veitir Elka fasteignasali í gsm: 863 8813

Hrísmóar 13 — 210 Garðabær — 74.500.000


BÓKIÐ SKOÐUN!

Herbergi: 5 **Stærð:** 179.9 m²

Björt og vel skipulögð 5-6 herbergja íbúð á hagstæðu fermetraverði. Eignin er á efstu hæð (þriðja og fjórða hæð) og skráð alls 179,9 fm. en þar af er íbúðarrými samtals 157,1 fm sem skiptist í 3-4 svefnherbergi, anddyri, stofu / borðstofu / sólstofu, eldhús, baðherbergi, geymslu og bílskúr.
Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

BLEIKA SLAUFAN

520 9595

Fasteignasalan TORG Garðatorgi 5 210 Garðabær www.fstorg.is

kraftur • traust • árangur


Hafdís Fasteignasali 820 2222


Sigurður Fasteignasali 898 6106


Dórothea Fasteignasali 898 3326


Þorsteinn Fasteignasali 694 4700


Sigríður Fasteignasali 699 4610


Berglind Fasteignasali 694 4000


Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099


Darri Örn Sölufulltrúi 767 0000


Jóhanna Kristín Fasteignasali 837 8889

Lundur 22
200 Kópavogur







Herbergi: 3
Stærð: 114,2-123,7 m²

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 Gjánni, 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

NÝTT





Herbergi: 2-4
Stærð: 84,4-131,4 m²

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 Garðabæ — 66.500.000

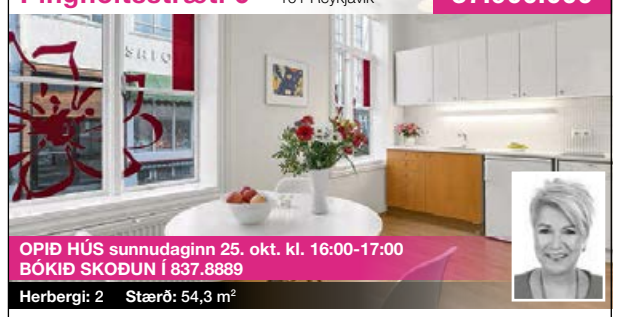


EIGNIN VERÐUR SÝND mán. 26.okt. kl. 17.30-18.00
Bókið skoðun í gsm 699-4610

Herbergi: 3 **Stærð:** 120,9 m²

Glæsileg og björt 3ja herbergja íbúð með sjávarútsýni. Íbúðinni fylgir vesturverönd, stór sérafnotaréttur í garði. Stæði í lokaðri bílageymslu og góð sérgeymsla fylgir. Allar innréttingar og gólfefni eru samrýmd í íbúðinni. Gólfefni eru flísar og parket.
Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Þingholtsstræti 6 — 101 Reykjavík — 37.900.000



OPIÐ HÚS sunnudaginn 25. okt. kl. 16:00-17:00
BÓKIÐ SKOÐUN Í 837.8889

Herbergi: 2 **Stærð:** 54,3 m²

LAUS TIL AFHENDINGAR VIÐ KAUPSAMNING - 2ja herbergja íbúð á 1. hæð í virðulegu og sterkbyggðu húsi Gutenbergs prentsmiðjunnar í miðbæ Reyjavíkur sem var breytt í íbúðir á árunum 2001-2002. Hátt til lofts og háir gluggar. Íbúðin skiptist í hol, baðherbergi, svefnherbergi, opið eldhús og stofu með glervegg á milli. Sérgeymsla og sameiginlegt þvottahús í kjallara. **Upplýsingar veitir Jóhanna Kristín fasteignasali í gsm:** 837 8889

Bæjarlind 5 — 201 Kópavogur — Verð frá 61.9 mkr







OPIÐ HÚS laugardaginn 24. okt. kl.14:30-15:00

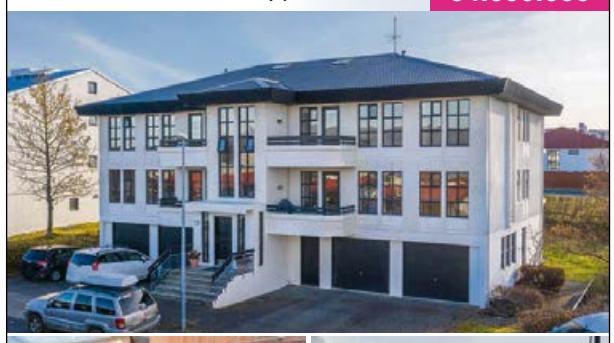
Herbergi: 3-4 **Stærð frá:** 89 m² Stæði í bílageymslu

GLÆSILEGT OG VANDAÐ 11 HÆÐA HÚS! ÚTSÝNIS ÍBÚÐIR

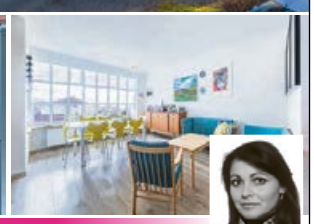
- Glæsilegar og einstaklega vandaðar 3ja -4ra herb. íbúðir
- Allar svalir með svalalokum
- Vandaðar Ítalskar innréttingar frá Parka
- Innbyggður ísskápur, uppþvottavél og spanhelluborð.
- Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðum nema 2ja herbergja.
- Húsið er komið á byggingastig 7, með lokaúttket.
- Verðlauna hús í hjarta Kópavogs

Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Fiskakvísl 13 — 110 Reykjavík — 64.600.000







BÓKAÐU SKOÐUN

Stærð: 141,0 m²

Mjög góð og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð í einstaklega fallegu húsi innarlega í götu, eignin er 141,0 fm þar af er bílskúr 20,7 fm. Íbúðin skiptist í forstofu, rúmgóða og bjarta stofu, eldhús, baðherbergi, 3 svefnherbergi, þvottahús og geymsluloft yfir íbúðinni, hjólageymsla er í sameign.

Gólfefni eru nýleg og innréttingar vandaðar. Bílskúr er sambyggður húsinu, sameiginlegur garður er fallega gróinn og allt umhverfi mjög snyrtilegt. Björt og falleg íbúð með tvennar svalir og miklu útsýni í vinsælu hverfi.
Uppl. veitir Þóra fasteignarsala í gsm: 822 2225

Skriðustekkur 4 — 109 Reykjavík — 104.700.000







BÓKAÐU SKOÐUN

Stærð: 264,2 m²

EINBÝLI MEÐ AUKA ÍBÚÐ.
Steinsteypt einbýlishús á 2 hæðum, á neðri hæðar er aukaíbúð með sérinngangi. Bílskúr hefur verið sameinaður neðri hæðinni sem íbúðarhúsnæði en heimilt er að byggja bílskúr á lóðinni.

Húsið er vel skipulagt, á efri hæð eru stórar stofur, rúmgott eldhús, búr og þvottahús, 3 svefnherbergi og tvö salerni. Á neðri hæð er forstofa, rúmgott eldhús / alrými, baðherbergi og 2 stór svefnherbergi auk þess stórt stofurými með gólfsíðum gluggum og rennihurð út á sólpall með heitum potti. Mjög góð eign með mikla nýtingarmöguleika.
Uppl. veitir Þóra fasteignarsala í gsm: 822 2225

Lyngás 1 G, *íbúð 309* — 210 Garðabær — 55.900.000



HRINGDU NÚNA OG BÓKAÐU SKOÐUN

Herbergi: 4 **Stærð:** 95.9 m² Bílageymsla

Falleg og vel skipulögð 4ra herbergja íbúð í góðu nýju lyftuhúsi miðsvæðis í Garðabænum. Í eigninni eru fallegar sérsmíðaðr innréttingar frá Axis. Innbyggður ísskápur fylgir með í eldhúsi. Herbergin eru þrjú öll með fataskápum. Stæði í bílakjallara fylgir eigninni. Svalir snúa inn í fallegan fjölskylduvænan garð.
Upplýsingar veitir Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Sólheimar 23 — 104 Reykjavík — 49.900.000



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 767-0000

Herbergi: 6 **Stærð:** 107,8 m²

Íbúðin er 3-4 herbergja á þriðju hæð og skiptist í anddyri, tvö svefnherbergi, stóra stofu sem auðveldlega er hægt að skipta niður í tvö rými, eldhús, baðherbergi, geymslu ásamt geymslu í sameign. Einnig er íbúðin með yfirbyggðar svalir.
Upplýsingar veitir Darri aðst.maður fasteignasala í gsm: 767 0000

Árakur 33 — 210 Garðabæ — 132.900.000



OPIÐ HÚS sunnudaginn 25. okt. kl. 12:00-14:00
Vinsamlegast bókið skoðun í síma 767-0000

Herbergi: 6 **Stærð:** 248,9 m²

Glæsilegt 6 herbergja endaraðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr og stórum aflokuðum garði með sólpalli og heitum potti. Eignin skiptist í 5 svefnherbergi, tvö baðherbergi, eldhús, stofu / borðstofu, þvottaherbergi, sjónvarpskrók og bílskúr með hita í bílaplani.
Upplýsingar veitir Darri aðst.maður fasteignasala í gsm: 767 0000

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU

2020 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan


Helgi
Fasteignasali
780 2700


Hrönn
Fasteignasali
692 3344


Hólmgeir
Lögmaður
520 9595


Þóra
Fasteignasali
822 2225


Þorgeir
Fasteignasali
696 6580


Hafliði
Fasteignasali
846 4960


Ragnar
Fasteignasali
844 6516


Elka
Fasteignasali
863 8813



URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20
OPIÐ HÚS lau. 24. okt. kl. 13:00-14:00

Nýtt í sölu

Vandaðar og vel skipulagðar íbúðir í tveimur húsum með sameiginlegum bíla-kjallara. Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna. 3ja til 5 herbergja íbúðir.

Afhending nóvember 2020





Stærðir frá 86-241 m² | **Herbergi: 3-5**



Berglind
fasteignasali
694 4000

Þorsteinn
fasteignasali
694 4700



Sjónarvegur 5 — 210 Garðabær — 64.700.000







OPIÐ HÚS laugardaginn 24. okt. kl. 14:30 -15:00

Herbergi: 4-5 **Stærð:** 126 m² Bílageymsla

AÐEINS EIN ÍBÚÐ EFTIR!

Ný og glæsileg íbúð á frábærum útsýnisstað við Sjónarveg 5 efst í Urriðaholti í Garðabæ. Um er að ræða 14 íbúða hús. Stæði í bílageymslu fylgir íbúðinni og skilast hún með gólfefnum. Vandað efnisval s.s. Parka innréttingar, eldhústæki frá Ormsson, blöndunar-tæki frá Tengi.

Til að komast að Sjónarvegi 5 er keyrt upp vinstra megin við Náttúru-fræðihúsið, upp Urriðarholtstræti og svo til hægri á Brekkugötu þar er svo farið til vinstri upp Sjónarveg.

Upplýsingar veitir Þorsteinn fasteignasali í gsm: 694 4700

EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI



Gata	Nr.	Herb	m2	Verð	Stæði í bílakjallara	Annað
Efstaleiti	11	3	93,4	61.900.000	Já	
Efstaleiti	13	3	114,5	69.900.000	Já	
Efstaleiti	17	3	96,4	59.900.000	Já	sér inngangur
Efstaleiti	17	3	92,8	58.900.000	Já	
Efstaleiti	17	3	114,7	67.900.000	Já	
Efstaleiti	17	3	97,2	67.900.000	Já	
Lágaleiti	11	1	45,3	34.900.000	Nei	sérafnotareitur
Lágaleiti	15	4	105	66.900.000	Já	
Lágaleiti	15	4	108,1	65.900.000	Já	

KYNNING Á NÝJUM ÍBÚÐUM
sunnudaginn 25. okt. 13.00-14.00

í sýningarsal að Efstaleiti 27

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson löggiltur fasteignasali

ALLRA SÍÐUSTU EIGNIRNAR Í LOKAÁFANGANUM

EKKI MISSA AF ÞESSUM

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsótta íbúðasvæðis kominn í sölu.
SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN. Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

Í Efstaleitinu rís nútímalegt íbúðahverfi á einum besta stað í borginni. Sannkallað miðbogar hverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði. Íbúðirnar eru glæsilega innréttaðar. Rut Kára innanhússarkitekt sá um efnis- og litaval á innréttingum og flísum.





Jóhanna
Fasteignasali
837 8889



Hrönn
Fasteignasali
692 3344



Helgi
Fasteignasali
780 2700



Hafdís
Fasteignasali
820 2222



Elka
Fasteignasali
863 8813



Sigurður
Fasteignasali
898 6106



EIGNAMIÐLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957


Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093


Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464


Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali


Guðmundur Sigurjónsson
Lögfræðingur, löggiltur fasteignasali


Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882


Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511


Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali, löggiltur leigumiðlari
Sími 824 9098


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


Daði Hafþórsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9096


Hreiðar Levy Guðmundsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 661 6021



URRIÐAHOLTSSTRÆTI 16 - *íbúð 501, 241,3* m²

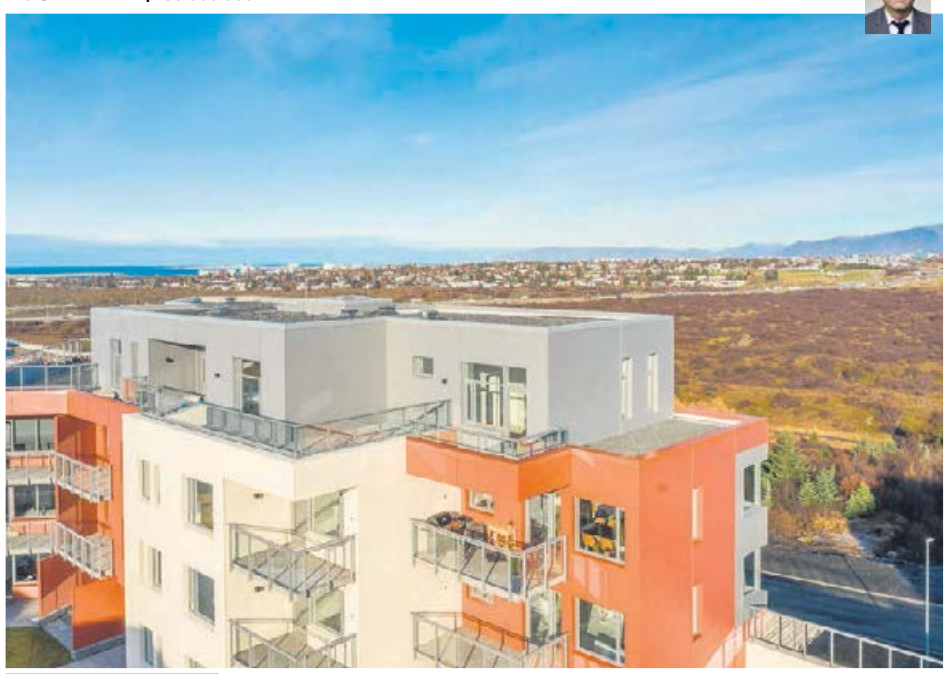
210 GARÐABÆR, 135.000.000 kr.

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



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











BÓKIÐ SKOÐUN

Einstök eign á efstu hæð í nýbyggingu í Urriðaholti. Stórar stofur og mikil lofthæð með útsýni til allra átta, glæsilegt opið eldhús með steini á borðum, þrennar svalir til allra átta, fjögur svefnherbergi, tvö baðherbergi og þvottahús. Geymsla, 14,9 fermetrar, í kjallara og bílastæði í bílageymslu. Glæsileg hjónasvíta með sér svölum, fataherbergi og baðherbergi. Lyfta upp í lokaðan einkagang, engar aðrar íbúðir á hæðinni.

ÞRASTARHÖFÐI 6, 88,2 m²

270 MOSFELLSBÆR, 48,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS mánudagur 26. október kl. 17:15-17:45
Bókið tíma í opið hús á thorarinn@eignmidlun.is

Glæsileg 3 herb. mjög vel skipulögð íbúð á 2.hæð (íbúð 0203) í vinsælu fjölbýlishúsi sem er frábærlega vel staðsett á barnvænum stað rétt við grunn og leikskóla , íþróttamiðstöð og aðra góða þjónustu. Góðar innréttingar, parket og flísar á gólfum.

STIGAHLÍÐ 26, 83,0 m²

105 REYKJAVÍK, 40,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS þriðjudaginn 27. október kl. 17:15-17:45
Bókið tíma í opið hús á thorarinn@eignmidlun.is

Stigahlíð er: Góð 3 herb. íbúð á efstu hæð eign merkt 04-02 í vel staðsettu og talsvert endurnýjuðu fjölbýli. Endurnýjað þak, gluggar og gler, skolp og drenlagnir og fl. Mjög gott skipulag í íbúðinni og gott útsýni. Rúmgóð stofa og borðstofa, suðvestursvalir. Flott útsýni.

LAUGATEIGUR 3, 160,9 m²

105 REYKJAVÍK, 70,9 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög vel staðsett og falleg 160,9 fm 5 herbergja íbúð á 2.hæð í góðu og mikið endurnýjuðu húsi á Teigunum m 30 fm bílskúr. 2-3 svefnherbergi og 2-3 stofur. Suðursvalir. Endurnýjaðaðar skolp og drenlagnir ásamt stofnlögnum. Rúmgóðar stofur.

LANGAGERÐI 114 , 288,4 m²

108 REYKJAVÍK, 95,9 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN

Einstaklega vel staðsett einbýlishús sem er kjallari og tvær hæðir. 5-6 svefnherbergi, 3-4 stofur. Stórar þaksvalir í suður og glæsilegt útsýni. Bílskúr. Garður hannaður af Stanislas Bohic. **Bókið skoðun hjá Þórarni í tölvupósti thorarinn@eignamidlun.is**

BÓLSTAÐARHLÍÐ 44, 53.8 m²

105 REYKJAVÍK, 34.7 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN

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

BERJARIMI 6, 160,7 m²

112 REYKJAVÍK, 53,7 mkr.

Herdís Valb. Hölludóttir
Lögg. fasteignasali/Lögfræðingur
S. 694 6166/herdis@eignamidlun.is





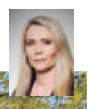
OPIÐ HÚS **sunnudaginn 25. október kl. 14:00- 14:30**

Afar falleg og rúmgóð 4ra herb. Íbúð á 2. hæð á barnvænum stað í Grafarvogi. 3 góð svefnherbergi, endurnýjað eldhús, þvottaherbergi innan íbúðar og stæði í bílageymslu.

GRENIMELUR 30, 116,7 m²

107 REYKJAVÍK, 67,9 mkr.

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





Íbúðin verður sýnd mánudaginn 26. okt n.k. Vinsamlega bókið tíma fyrir skoðun með því að senda póst á netfangið: magnea@eignamidlun.is

Mjög falleg og björt 116,7 fm 4ra herbergja neðri hæð í litlu fjölbýli á eftirsóttum stað í Vesturbænum. Sér inngangur. Svalir. Íbúðin skiptist m.a. í hol, stofu, eldhús, baðherbergi og þrjú mjög rúmgóð herbergi. Nýlegt fallegt parket er á íbúðinni. Húsið hefur verið steinað að utan. Garður til suðvesturs. Frábær staðsetning.

HAMRAHLÍÐ 31 - *íbúð 201,* 158,8 m²

105 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 663-2508

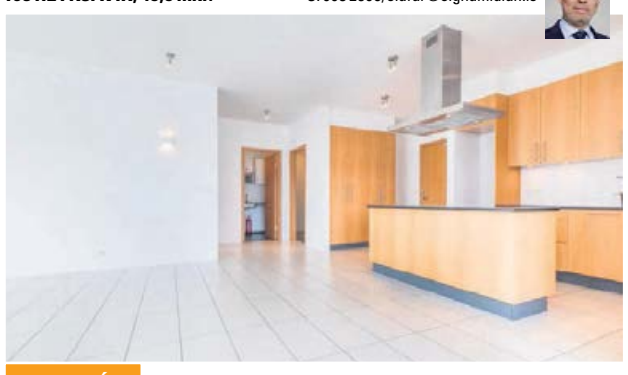
Sérlega skemmtilega hönnuð sérhæð með rúmgóðum stofum, stóru eldhúsi og fjórum svefnherbergjum. Bílskúr. Arin í stofu. Frábær staðsetning.

MÁNATÚN 5 - *íbúð 207,* 90 m²

105 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS **fimmtudaginn 29. október kl. 17:00 - 18:00**

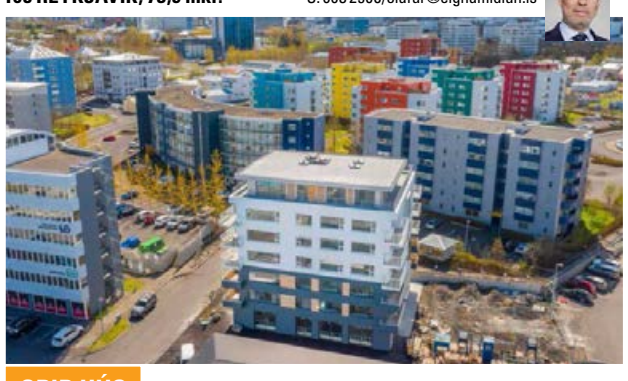
2ja herbergja 90 fermetra íbúð, merkt 207, á annarri ásamt sér stæði í bílageymslu og 8,4 fermetra geymslu í kjallara. Góðar svalir eru við íbúðina. Um er að ræða vandað lyftuhús sem er klætt að utan með keramik flísum og Zink klæðningu. Húsið er viðhaldslítið. Íbúðin skiptist í anddyri, eldhús, stofu, eitt svefnherbergi, þvottahús og baðherbergi.

BORGARTÚN 28A - *íbúð 503,* 112,4 m²

105 REYKJAVÍK, 73,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS **miðvikudaginn 28. október kl. 17:00 - 18:00**

Vönduð og sérlega björt 112,4 fermetra þriggja herbergja horníbúð á 5.hæð í nýju lyftuhúsi með stórum svölum, geymslu í kjallara og tveimur einkastæðum í bílakjallara. Íbúðin afhendist fullbúin án gólfefna, nema með flísum á baði, samkvæmt skilalýsingu. Íbúðin er rúmgóð og vel skipulögð, en alrými er einstaklega bjart og vistlegt.



GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090


Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000

Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110


Herdís Valb. Hölludóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166


Bjarni T. Jónsson
Viðskiptafræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120


Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166


Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími. 867 0968


Kári Sighvatsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 899 8815


Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri


Guðbjörg Matthíasdóttir
Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 588 9090


Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari


María Waltersdóttir
Móttökuritari

URRIÐAKVÍSL 12, 224,4 m²
110 REYKJAVÍK, 97 mkr.

OPIÐ HÚS sunnudaginn 25. október kl. 14:00 - 15:00


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



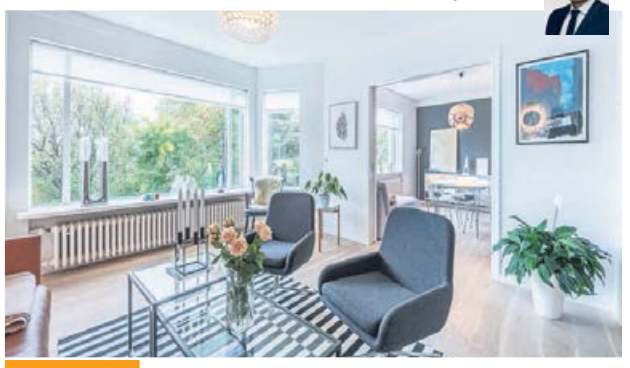


Fallegt og vel skipulagt 224.4 fm 6 herbergja einbýlishús með bílskúr á 2. hæðum á vinsælum og fjölskylduvænum stað í Átúnsholtinu í Árbæ. Góð aðkoma er að húsinu á stórt hellulagt bílaplan með snjóbræðslu. Útgengt er úr stofu í gróinn og fallegan garð með hellulagðri verönd til suðurs. Eignin skiptist í forstofu, snyrtingu, þvottahús, eldhús, hol og stofa á neðri hæð. 4 svefnherbergi, sjónvarpshol og baðherbergi á efri hæð. Frábær staðsetning í grend við skóla og leiksskóla og fallegar gönguleiðir um Elliðaárdalinn.

TÓMASARHAGI 57, 115,9 m²
107 REYKJAVÍK, 73,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS sunnudaginn 25. október kl. 14:00-15:00

Afar falleg og björt fjögurra herbergja hæð með sérinngangi á eftirsóknarverðum stað í Vesturbæ Reykjavíkur. Íbúðin skiptist m.a. í tvær stofur (hægt að nýta aðra sem herbergi), eldhús, tvö herbergi, baðherbergi, hol og forstofu. Útgengt á svalir bæði út frá stofu og svefnherbergi. Fjórar íbúðir eru í húsinu, ein á hverri hæð.

LAUFÁSVEGUR 10, 87,8 m²
101 REYKJAVÍK, 52,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS sunndaginn 25. október kl 14:00-14:30

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

ÞORLÁKSGEISLI 17, 77,2 m²
113 REYKJAVÍK, 42,9 mkr.

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





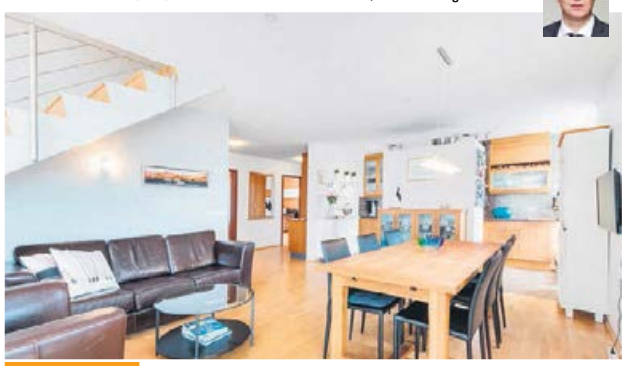
OPIÐ HÚS sunnudaginn 25. október kl. 15:00-15:30

Afar skemmtileg og vel skipulögð 2-3ja herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi á friðsælum og fjölskylduvænum stað í Grafarholti. Sérinngangur af opnum svalagangi. Arinn í stofu. Eitt stórt svefnherbergi og annað lítið, sem var áður þvottahús og auðvelt að breyta aftur í fyrra horf. Sérgeymsla á jarðhæð og sérmerkt bílastæði í lokuðu bílastæðahúsi.

NAUSTABRYGGJA 16, 178,9 m²
110 REYKJAVÍK, 69,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS sunnudaginn 25 október kl. 13:00 - 14:00

Vel skipulögð og mjög rúmgóð 6 herbergja íbúð með sérmerktu bílastæði í bílakjallara í álklæddu húsi í Bryggjuhverfinu í Reykjavík. Eignin er vel skipulögð á 2. hæðum. Á neðri hæð er forstofa, 2 rúmgóð svefnherbergi, rúmgott baðherbergi með sér þvottahúsi inn af. Stofa með hálf opið inn í elhús.

TRÖLLAKÓR 1-3, 103,4 m²
203 KÓPAVOGUR, 49,9 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN

EFSTA HÆÐ ÍBÚÐ 403 - STÆÐI Í BÍLGEYMSLU
Mjög góð og snyrtileg 103,4 fm 3ja herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsnæði við Tröllakór 1-3 Kópavogi. Sérinngangur af svölum og stæði í lokaðri bílgeymslu. Nýjar innréttingar á baði. Bókið skoðun!

DREKAVELLIR 28, 95,2 m²
221 HAFNARFJÖRÐUR, 49,9 mkr.

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





OPIÐ HÚS sunnudaginn 25. október kl. 12:00-13:00

Mjög góð og vönduð 95,2 fm 3-4ra herbergja íbúð á jarðhæð í litlu 4ra íbúða fjölbýli við Drekavelli 28 Hafnafirði. Sérinngangur og ca 22 fm timburverönd til suðurs. Hraunavallaskóli er við húsið og stutt í verslun. Aukin lofthæð með ledlýsingu, fataskápar upp í loft og sérþvottahús innan íbúðar. Bókið skoðun!

BRÆÐRABORGARST. 24, 80,7 m²
101 REYKJAVÍK, 51,9 mkr.

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





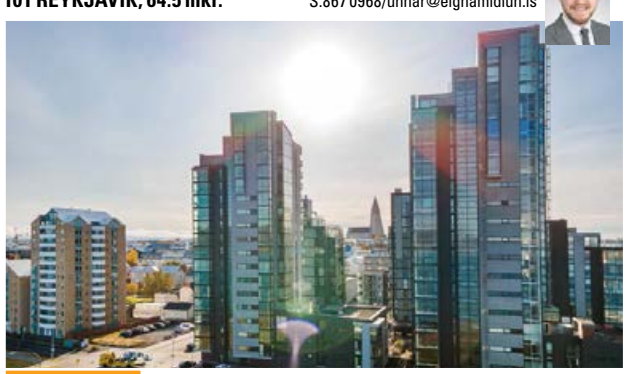
OPIÐ HÚS þriðjudaginn 27. október kl. 17:00 - 18:00

Falleg 5 herbergja hæð og ris í tvíbýlishúsi á vinsælum stað í gamla Vesturbænum. Stór sameiginlegur og sólríkur garður með palli. Eignin skiptist í forstofu, baðherbergi, hjónaherbergi, eldhús og tvær stofur á neðri hæð. Rishæð skráð sem geymsluris. Nýtt sem 2 svefnherbergi og að hluta sem geymsla.

VATNSSTÍGUR 20-22, 95,4 m²
101 REYKJAVÍK, 64.5 mkr.

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





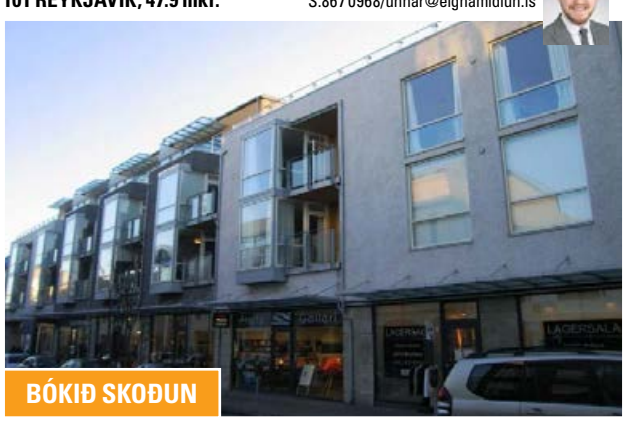
OPIÐ HÚS mánudaginn 24. október kl. 17:15-17:45

Virkilega björt og falleg tveggja herbergja útsýnisíbúð í eftirsóttu húsi í Skugganum. Íbúðin er sérlega rúmgóð og vel skipulögð. Eldhús með vandaðri innréttingu og steinborðplötu. Svefnherbergi með góðum skápum. Björt stofa með gólfsíðum gluggum og sjávarútsýni, útgengi á svalir. Baðherbergi með sturtu og baðkari.

LAUGAVEGUR 86-94, 70.7 m²
101 REYKJAVÍK, 47.9 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN

Glæsileg og vel skipulögð 70.7fm 2ja herbergja íbúð á 3. hæð með svölum til norðurs með útsýni yfir sundin. Um er að ræða fallegt og vel staðsett fjölbýlishús við Laugaveg 86-94 Reykjavík. Íbúðin er virkilega vönduð og innréttuð á smekklegan hátt. Gólfihiti er í íbúð og myndavéladyrasími.

HVASSALEITI 56, 77,3 m²
108 REYKJAVÍK, 44,9 mkr.

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





BÓKIÐ SKOÐUN

Rúmgóð og vel skipulögð 2ja herbergja 77,3 fm íbúð á fjórðu hæð með svölum til suðvesturs. Í húsinu er boðið er uppá ýmsa þjónustu og hægt er kaupa heitan mat í hádeginu. Vel staðsett íbúð í göngufæri við alla helstu þjónustu.

Afhending jan 2021

KUGGAVOGUR

Frábær staðsetning í nýju hverfi við Voginn



BÓKIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum Mikluborgar

SÖLUSÝNING
sunnudaginn
25. október
kl. 14:00 – 16:00
Bókið tíma hjá sölumönnum í síma **822 2307**

kuggavogur.is

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

GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ VOGINN

Vandaðar **2ja – 5 herbergja** íbúðir niður við Elliðaárvoginn í nýju og spennandi íbúðarhverfi. Stærðir **67 til 137 fm**

Gólfhiti **/** Svalalokanir **/** Útsýni yfir Voginn.

Verð frá: **43,9 millj.**





Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is



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



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

Vandaður verktaki í 30 ár
Sérverk ehf
Byggingaverktakar

Nú fer hver að verða síðastur að tryggja í sér íbúð í Sólborg og Stuðlaborg, óseldum íbúðum fer hratt fækkandi

HÆÐ	EIGN	HERB	STÆRÐ	VERÐ
1	101	3	89,4 fm	**55,9 millj.**
1	106	4	142,6 fm	**84,9 millj.**
1	113	2	65,7 fm	**44,9 millj.**
2	207	3	107 fm	**66,9 millj.**
2	213	2	87,5 fm	**52,9 millj.**
3	304	3	90,6 fm	**60,9 millj.**
3	309	4	140 fm	**93,9 millj.**
3	312	2	66 fm	**47,9 millj.**
3	313	2	84,1 fm	**56,9 millj.**
4	404	3	91,7 fm	**64,9 millj.**
4	405	2	63,3 fm	**49,9 millj.**
4	411	3	117,8 fm	**84,9 millj.**
4	412	2	66,9 fm	**53,5 millj.**
5	503	2	63,8 fm	**54,9 millj.**
5	505	3	104,9 fm	**79,5 millj.**
5	509	3	114,8 fm	**88,9 millj.**
5	510	2	70,7 fm	**56,9 millj.**
5	511	2	85,3 fm	**64,9 millj.**
6	602	4	136,3 fm	**119,9 millj.**
6	604	3	120,4 fm	**97,5 millj.**

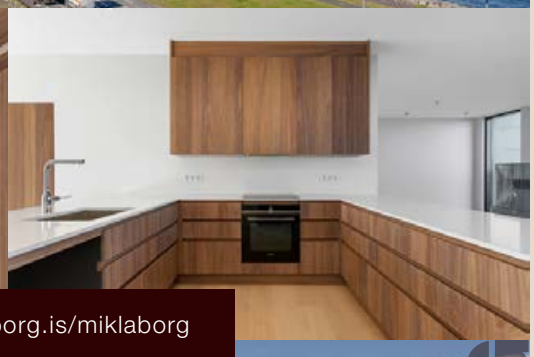
Innan við þriðjungur íbúðanna óseldur



KIRKJUSANDUR
NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA







www.105midborg.is/miklaborg

LAUGARNES



STUÐLABORG



SÓLBORG

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

105 MIÐBORG

Íslandssjóðir ÍAV



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

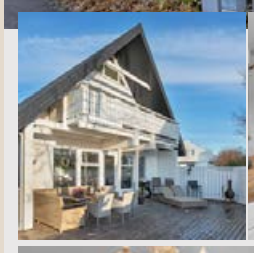
MIKLABORG | – Með þér alla leið

NÝTT Í SÖLU

Ljósamýri 1
210 Garðabær



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma **691 1931**







Fallegt tveggja hæða 219 fm einbýlishús á frábærum stað í Garðabænum

- Góður bílskúr fylgir eigninni
- Baðherbergi á báðum hæðum
- Fimm svefnherbergi
- Fallegur, gróinn garður, stór skjólgóð suðurverönd
- Hluti hússins er undir súð þannig að gólfflötur er stærri



Nánari upplýsingar veitir:

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

Verð: **107,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

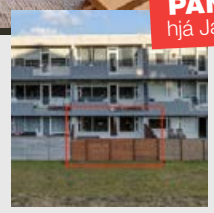
OPIÐ HÚS
mánudaginn 26. okt. kl. 16:30 - 17:00



PANTA ÞARF TÍMA
hjá Jason í síma **775 1515**



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





Brekkuás 3 (íb 205)
221 Hafnarfjörður

Vönduð og mjög rúmgóð 87 fm 2ja herbergja íbúð í lyftuhúsi

- Vel skipulögð og veglega innréttuð eign á þessum eftirsótta stað í Hafnarfirði
- Fallegt alrými með parketi á gólfi, úr stofu er gengt út á sólríka hellulagða sér verönd
- Sérgeymsla er á jarðhæð

Verð: **43,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

EIGNIN FYRST SÝND
mánudaginn 26. okt. kl. 16:00 -18:00

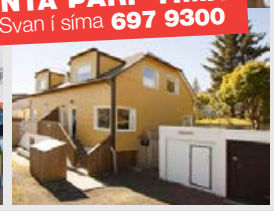


PANTA ÞARF TÍMA
hjá Svan í síma **697 9300**



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





Sogavegur 136
108 Reykjavík

Falleg 3ja herbergja íbúð á 1. hæð og bílskúr

- Heildarstærð er 76,3 fm þar af bílskúr 19,2 fm
- Sérinngangur- sér garður- sér bílastæði
- Mikið endurnýjuð eign bæði inni og út

Verð: **39,5 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma **691 1931**

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

Bergstaðastræti 42
101 Reykjavikk

Fallegt og mikið endurbætt einbýlishús í hjarta Reykjavíkur

- 2 herbergja íbúð í kjallara með sérinngangi
- Tvennar svalir
- Bílastæði á lóð
- Góður bakgarður með garðhúsi sem áður var bílskúr

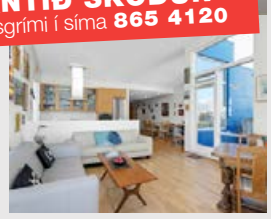
Verð: **88,9 millj.**



PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ásgrími í síma **865 4120**







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

Langalína 18
210 Garðabær

Glæsileg 148 fm 4 herb. íbúð á þriðju og efstu hæð í fjölbýli

- 23 fm bílskúr sem innangengt er í frá sameign
- Frábært útsýni til sjávar í átt að Esju
- Aukin lofthæð í stofu og eldhúsi
- Þvottaherbergi innan íbúðar

Verð: **79,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU

Nýlendugata 34
101 Reykjavík



SÝNUM
ALLA HELGINA
Bókið tíma hjá Ólafi í síma **822 2307**



Sérlega vandað sjö íbúða hús byggt með CLT burðarvirki

- Heilsueflandi og umhverfisbætandi
- Íbúðir frá 26-102 fm
- Afhending í desember



Nánari upplýsingar veitir:

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

Verð frá: **32,9 millj.**

LAUS STRAX



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 697 9300

Strandvegur 10
210 Garðabær

Góð 118 fm endaíbúð á jarðhæð í fjölbýli, ásamt stórum sólpalli (ca 77 m2) Verð: **67,5 millj.**

- Fjölskylduvæn íbúð með útgangi út á stóra verönd
- Eignin skiptist í anddyri, þrjú svefnherbergi með skápum, eldhús, bjarta stofu með útgengi út á pall, þvottahús, baðherbergi og sérgeymslu
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 697 9300 Svan G. Guðlaugsson löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Bólstaðarhlíð 52
105 Reykjavík

Falleg og rúmgóð 4ra-5 herbergja endaíbúð á 3ju hæð Verð: **53 millj.**

- Bílskúr fylgir með og alls er eignin 142,7 fm
- Tvennar svalir
- Eignin getur verið laus fljótlega
- Stutt í skóla og verslanir

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

NÝTT Í SÖLU



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 771 8601

Laufásvegur 19
101 Reykjavík

Björt og vel skipulögð 4ra herbergja 94 fm íbúð á frábærum stað í miðbænum Verð: **55 millj.**

- Í virðilegu húsi á frábærum stað í miðbæ Reykjavíkur
- Þrjú svefnherbergi, stofa, eldhús og baðherbergi.
- Íbúðin er á efstu hæð með glugga á þrjá vegu og útsýni yfir tjörnina.
- Húsið hefur fengið gott viðhald síðustu ár.

Nánari upplýsingar:
s. 771 8601 Anton Karlsson löggiltur fasteignasali

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



Einstök hönnun í hjarta Reykjavíkur

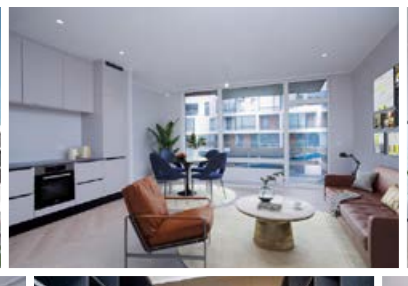
NÝJAR ÍBÚÐIR KOMNAR Í SÖLU

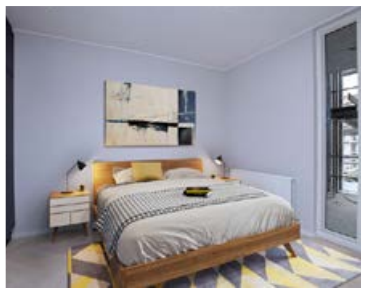
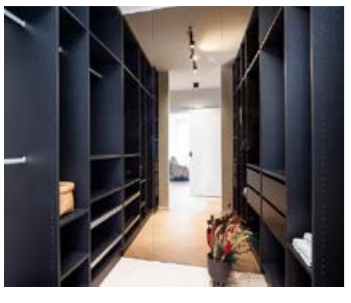
102 HLIDARENDI.IS

Glæsilegar og mjög vandaðar íbúðir í skemmtilega skipulögðu hverfi í nýju póstnúmeri, 102. Íbúðirnar eru 2-4 herbergja á bilinu 70 -240 fermetrar með góðum svölum og margar með stórbrotnu útsýni yfir borgina. Aðgengi er að fallegum, lokuðum og skjólgóðum garði. Íbúðunum fylgir stæði i bílakjallara. Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu og fallegar gönguleiðir.

- **Innréttingar frá JKE Danmörku**
- **Innanhússhönnun M/STUDIO Reykjavík**
- **Steinborðplötur**
- **Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum**
- **Tvö baðherbergi**
- **Þaksvalir/þakgarðar með einstöku útsýni**
- **Lofthæð 280 cm**
- **Gólfsíðir VELFAC-gluggar**
- **Miele-tæki**
- **Free@home**
- **Lokaður og skjólgóður garður**
- **Bílastæði í bílakjallara**
- **Rafmagn í gluggatjöldum**
- **Myndavélardyrasími sem tengist við snjallsíma**
- **Álklætt og einangrað að utan**
- **Aukin hljóðvist**
- **Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex**
- **Allar íbúðir með LED-lýsingu**
- **Rafbílaheimtaug í bílakjallara**
- **Arkitektar hússins, ALARK arkitektar**






OPIÐ HÚS
sunnud. 25. október
frá kl. 13:30-14:00

KEYRT AÐ HJÁ VALSHEIMILINU



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



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

LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4. Sími: 510 7900.
www.fastlind.is · www.nyjaribudir.is

Nánari upplýsingar má finna á 102hlidarendi.is

VIÐ KYNNUM

Hafnarbraut 13-15 Kópavogi

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur
510 7900 / www.FASTLIND.is



SÖLUSÝNING:
Sunnudaginn 25. október nk. milli kl. 13 og 14.

ÍBÚÐIR Í SÖLU:

Íbúð	Herb	Stærð	Verð
0101	4	135.3	SELD
0102	studio	47.6	SELD
0106	3	82.9	SELD
0107	studio	45.8	SELD
0108	3	92.7	SELD
0109	3	79.3	SELD
0110	studio	50.3	SELD
0111	3	91.8	SELD
0112	4	129.2	68,9 m.Kr.
0113	4	131.5	72,9 m.Kr.
0114	4/5	165.1	79,9 m.Kr.
0201	4	147.5	68,9 m.Kr.
0202	2	59.0	SELD
0203	4	117.4	64,9 m.Kr.
0204	4	119.4	64,9 m.Kr.
0205	2	66.5	SELD
0206	4	136.2	SELD
0207	3	89.4	SELD
0208	2	57.2	SELD
0209	3	89.4	SELD
0210	3	90.4	SELD
0211	2	59.2	SELD
0212	3	92.1	52,9 m.Kr.
0213	4	129.9	68,9 m.Kr.
0214	4	131.2	72,9 m.Kr.
0215	4/5	174.4	SELD
0301	4	144.4	71,9 m.Kr.
0302	2	60.6	SELD
0303	4	118.0	66,9 m.Kr.
0304	4	117.0	66,9 m.Kr.
0305	2	66.5	SELD
0306	4	135.6	69,9 m.Kr.
0307	3	91.9	SELD
0308	2	57.9	SELD
0309	3	94.3	SELD
0310	3	89.7	SELD
0311	2	61.8	SELD
0312	3	90.7	SELD
0313	4	130.2	69,9 m.Kr.
0314	4	130.5	SELD
0315	4/5	174.9	SELD
0401	4	147.5	74,9 m.Kr.
0402	2	60.6	SELD
0403	4	118.9	69,9 m.Kr.
0404	4	113.9	69,9 m.Kr.
0405	2	65.7	SELD
0406	4	132.3	71,9 m.Kr.
0407	3/4	120.8	SELD
0408	3/4	119.7	SELD
0409	3/4	118.7	67,9 m.Kr.
0410	3/4	120.7	67,9 m.Kr.
0411	4	128.8	SELD
0412	4	124.5	SELD
0413	4/5	173.0	SELD

Fallegar og vel skipulagðar fjölskylduíbúðir í nýju hverfi á Kársnesinu.

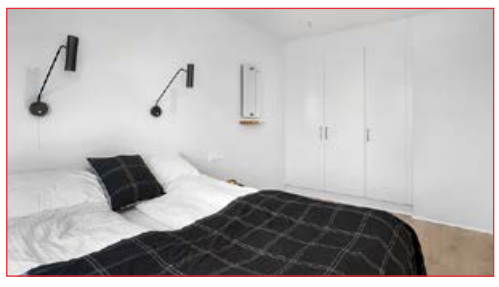
Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna og með vönduðum innréttingum frá HTH.

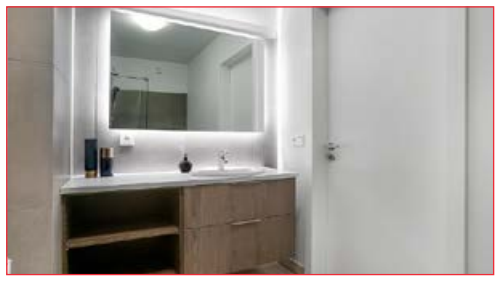
Innbyggður ísskápur og uppþvottavél. Gólfhiti á baðherbergi.

Stæði í lokaðri og upphitaðri bílageymslu fylgir öllum íbúðum.

- Afhending samhliða kaupsamningi.
- Fullbúnar íbúðir til sýnis.
- Stærðir 92,1 – 165,1 fm.
- Lyfta niður í bílageymslu.









NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA



Þorsteinn Yngvason
Lögg. fasteignasali
696 0226
› thorsteinn@fastlind.is



Magnús Már Lúðvíksson
Lögg. fasteignasali
699 2010
› magnus@fastlind.is



Hlynur Bjarnason
Lögg. fasteignasali
697 9215
› hlynur@fastlind.is

LIND Fasteignasala

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

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

VIÐ ERUM TRAUSTI


Kristján
s. 867-3040


Guðbjörg G.
s. 899-5949


Garðar B.
s. 898-0255


Garðar Hólm
s. 899-8811


Sólveig
s. 869-4879


Guðlaug
s. 661-2363


Garðar
s. 853-9779



REKAGRANDI 5
107 REYKJAVÍK


Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. OKT. KL. 14:00 - 14:30

Rúmgóð og björt 4ra herbergja 125,6 fm. endaíbúð á 3. hæð auk bílastæðis í lokaðri bílageymslu á eftirsóttum stað við Rekagranda í Vesturbæ Reykjavíkur. Tvennar svalir. Göngufæri í skóla og leikskóla. **Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð: 50,9 millj.



MÝRARGATA 26
101 REYKJAVÍK


Garðar B.
S: 898-0255

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. OKT. KL. 14:00 - 14:45

Glæsileg íbúð á sjöttu hæð að Mýrargötu 26, 101 Reykjavík. Um er að ræða eign sem skiptist í 3 svefnherbergi, stofu, tvö baðherbergi, eldhús, sérgeymslu í kjallara, stæði í bílakjallara og bílageymslu í bílakjallara. Gólfsíðir gluggar gera þessa eign einstaklega bjarta og fallega! Eignin er skráð 145,5 fm. og þar af er sérgeymsla 7,2 fm. **Nánari uppl. veitir Garðar B. lgf. s. 898-0255, gardarbs@trausti.is**

Verð: 105 millj.



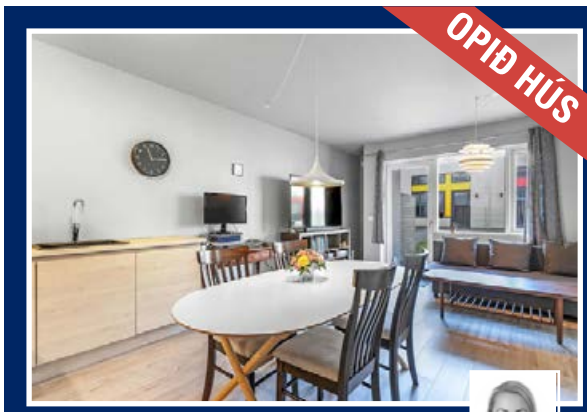
DALBREKKA 14
200 KÓPAVOGUR


Garðar B.
S: 898-0255

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 25. OKT. KL. 15:30 - 16:00

Ný og glæsileg 4ra herbergja útsýnisíbúð á 6. hæð í nýju lyftuhúsnæði. Íbúðin er alls skráð 126,8 fm. og afhendist fullfrágengin. Um er að ræða einstaklega fallega horníbúð sem skiptist í rúmgóða stofu, þrjú svefnherbergi og þar af er glæsileg hjónasvíta með fataherbergi og sérbaðherbergi. Falleg eldhúsinnrétting, annað baðherbergi, sérgeymsla í kjallara og tvö bílastæði í bílakjallara. **Nánari uppl. veitir Garðar B. lgf. s. 898-0255, gardarbs@trausti.is**

Verð: 74,9 millj.



LINDARGATA 28
101 REYKJAVÍK


Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 26. OKT. KL. 17:30 - 18:00.

Rúmgóð og björt 2ja herbergja íbúð með sérafnotareit í lokuðum garði í nýlegu lyftuhúsi við Lindargötu í Reykjavík. Eignin er skráð alls 55,4 fm. og þar af er geymsla íbúðar 6,9 fm. Snyrtileg sameign. Geymsla íbúðar er í kjallara. Þvottahús er í sameign í kjallara hússins.
Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 39,9 millj.



HÁTEIGSVEGUR 8
105 REYKJAVÍK


Einar Örn
S: 823-4969

OPIÐ HÚS MÁNUDAGINN 26. OKT. KL. 17:30 - 18:00

Rúmgóð 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð til sölu. Frábær staðsetning í rólegu hverfi, stutt í skóla, verslanir, Klambratún og miðbærinn í göngufæri. Íbúðin skiptist í eitt svefnherbergi, baðherbergi, geymsla innan íbúðar sem er hægt að nota sem herbergi, eldhús, stofu og sólstofu.
Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. S. 823-4969, einar@trausti.is

Verð: 55,5 millj.



FJÖLNISVEGUR 1
101 REYKJAVÍK


Garðar Hólm
S: 899-8811

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 27. OKT – BÓKIÐ FYRIRFRAM

EFalleg og björt 4ra herbergja sérhæð við Fjölnisveg í Reykjavík. Eignin hefur verið töluvert endurnýjuð undan farin ár. Sérinngangur er í eignina og henni fylgir sér bílastæði. Stofur einstaklega bjartar og útsýni yfir stóra lóð sem fylgir húsinu. Eignin er skráð samkvæmt Þjóðskrá Íslands 130,7fm. Íbúðin sjálf 129,1fm og geymsla 1,6fm. **Nánari uppl. veita Garðar Hólm lgf. s. 899-8811, gh@trausti.is og Guðlaug Jóna lgf. s. 661-2363, gulla@trausti.is**

Verð: 81,9 millj.



HÓLABERG 84B
111 REYKJAVÍK


Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 27. OKT. KL. 17:00 – 17:30

Góð 2ja herbergja 69,0 fm. íbúð fyrir 60 ára og eldri á jarðhæð í húsi byggðu árið 2012 við Hólaberg 84 í Breiðholti. Úr húsinu er innangengt í menningamiðstöðina Gerðuberg þar sem er öflugt félagsstarf, bókasafn o.fl. Sérmerkt bílastæði í bílakjallara fylgir íbúð. Góðar svalir með svalalokun.
Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: Tilboð



MOSAGATA 5
210 GARÐABÆR


Guðbjörg G.
S: 899-5949

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 27. OKT. KL. 17:30 - 18:00

Glæsileg og rúmgóð 3ja herbergja 104,5 fm. endaíbúð með 37,1fm sérafnotaflöt í nýju lyftuhúsi auk bílskúrs við Mosagötu í Urriðaholti í Garðabænum. Vandaðar innréttingar frá HTH og eldhústæki frá AEG. Eignin getur verið laus fljótlega. Eigninni fylgir hlutdeild í sameign, sameiginlegri hjóla- og vagnageymslu.
Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 54,9 millj.



SÍÐUMÚLI 39
108 REYKJAVÍK


Garðar B.
S: 898-0255

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 27. OKT. KL. 17:30 - 18:00

Nýjar og glæsilegar 2ja og 3ja herbergja íbúðir í góðu lyftuhúsi. Bílastæði í bílakjallara fylgir íbúðum. Mikil lofthæð og fallegar innréttingar. Einstaklega rúmgóðar og bjartar íbúðir. Eignirnar skilast fullbúnar. **Nánari uppl. veita Garðar B. lgf. s. 898-0255, gardarbs@trausti.is, Einar Örn lgf. s. 823-4969, einar@trausti.is og Garðar Hólm lgf. s. 899-8811, gh@trausti.is**

Verð: 42,9 millj. - 54,9 millj.



Aðalsteinn Jón
s. 767-0777



Styrmir
s. 846-6568



Viktoría Larsen
s: 618-5741



Hallgrímur
S: 896-6020



Einar Örn
s. 823-4969



Kristín María
s. 837-1177



Ólafur Haukur
S: 866-1242



Nanna Dröfn
s. 694-2494



Styrmir Bjartur
s. 899-9090



Ragnheiður
s. 788-3069



Halldór
s. 660-5312



Bára
s. 693-1837



OPIÐ HÚS

SKILDINGANES 43
102 REYKJAVÍK



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 28. OKT. KL. 17:00 - 17:30
Glæsilegt 256,9 fm. einbýlishús á frábærum stað við Skildinganes 43 í Skerjafirði, þar af er 39,9 fm. innbyggður bílskúr. Stór 948 fm. eignarlóð með stórum sólpalli. Gólfhiti er í öllu húsinu. Stórt upphitað bílaplan með hleðslustöð fyrir rafbíl. Möguleiki á aukaíbúð. Fasteignamat næsta árs er 141.200.000 kr.
Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 139 millj.



OPIÐ HÚS

BÆJARGATA 2
210 GARÐABÆR



Guðlaug
S: 661-2363

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 28. OKT - BÓKIÐ FYRIRFRAM
Einstaklega falleg hönnunarperla í Urriðaholti í Garðabæ með frábæru útsýni. Húsið er 200 fm. parhús með fallegu bogaþaki. Húsið var byggt 2018 og er fullbúið að innan sem utan. Efri hæð skiptist í opið eldhús, borðstofu, stofu, svalir, snyrtingu og bílskúr. Á neðri hæð eru 3 svefnherbergi, stórt sjónvarpshol, baðherbergi og sólapallur. **Nánari uppl. veitir Guðlaug Jóna lgf. s. 661-2363, gulla@trausti.is**
Verð: 119,9 millj.



OPIÐ HÚS

LAUGAVEGUR 62
101 REYKJAVÍK



Einar Örn
S: 823-4969

OPIÐ HÚS MIÐVIKUDAGINN 28. OKT. KL. 17:30 – 18:00
Mjög rúmgóð og vel skipulögð þriggja herbergja íbúð á annarri hæð við Laugaveg 62, Reykjavík. Íbúðin er nýlega mikið endurnýjuð. Íbúðin getur verið laus strax. Bílastæði í porti fylgir eigninni. Frábær staðsetning í hjarta miðbæjarins, verslunin Bónus er rétt hjá. **Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969, einar@trausti.is**

Verð: 56,9 millj.



OPIÐ HÚS

SKÚLAGATA 32-34
101 REYKJAVÍK



Kristján
S: 867-3040

OPIÐ HÚS FIMMTUD. 29. OKT. KL. 17:30 - 18:00. ÍBÚÐ 203.
Til sölu glæsileg og rúmgóð 3ja herbergja 128 fm. íbúð á 2. hæð við Skúlagötu 32-34 í Reykjavík. Frábær staðsetning og miðbærinn og aðrar þjónustur í göngufæri. Góð lofthæð er í íbúðinni. Suðursvalir. Íbúðin skiptist í tvö svefnherbergi, baðherbergi, þvottaherbergi, eldhús og stofu.
Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 60,9 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

LAUGAVEGUR 49
101 REYKJAVÍK



Einar Örn
S: 823-4969

BÓKIÐ SKOÐUN
Rúmgóð og skemmtileg 3 herbergja 97,5 fm. íbúð í einu af elsta og glæsilegasta húsi í miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er á þriðju hæð og skiptist í forstofu/gang, eldhús, baðherbergi, stofu og tvö rúmgóð herbergi. Geymsla í kjallara. Sameign er mjög snyrtileg, teppalagður stigi.
Nánari uppl. veitir Einar Örn lgf. s. 823-4969, einar@trausti.is

Verð: 46,5 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

SKÚLAGATA 32-34
101 REYKJAVÍK



Kristján
S: 867-3040

BÓKIÐ SKOÐUN. ÍBÚÐ 202.
Glæsileg og rúmgóð 3-4 herbergja íbúð á 2. hæð til sölu við Skúlagötu 32-34 í Reykjavík. Frábær staðsetning og miðbærinn og aðrar þjónustur í göngufæri. Góð lofthæð er í íbúðinni. Íbúðin skiptist í tvö svefnherbergi, baðherbergi, þvottaherbergi, eldhús og stofu.
Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 59,7 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

ANDRÉSBRUNNUR 18
113 REYKJAVÍK



Guðbjörg G.
S: 899-5949

BÓKIÐ SKOÐUN
Rúmgóð og björt 5 herbergja endaíbúð á 2. hæð í góðu lyftuhúsi auk bílastæðis í bílakjallara við Andrésbrunn í Grafarholti. Fjögur rúmgóð svefnherbergi. Baðherbergi með baðkari og sturtuklefa. Þvottahús er innan íbúðar. Eignin er skráð alls 125,6 fm. þar af er geymsla 6,5 fm. Stutt er í alla þjónustu, verslanir, skóla og leikskóla. **Nánari uppl. veita Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is**

Verð: 57,9 millj.



BÓKIÐ SKOÐUN

ÁLFHEIMAR 54
104 REYKJAVÍK



Kristján
S: 867-3040

BÓKIÐ SKOÐUN
Snyrtileg og björt 111,8 fm. endaíbúð á góðum stað við Álfheima 54, 104 Reykjavík. Mjög vinsæl og fjölskylduvæn staðsetning. Í sumar var skipt um alla glugga og svalahurð í íbúð, hús múrviðgert og málað, þakjárn og þakrennur endurnýjað, auk þess sem svalagólf voru lagfærð. Góður leikvöllur í garði.
Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 51 millj.



Vorum að fá í sölu vel staðsett verslunarhúsnæði við Laugaveg 52.

Eignin býður upp á mikla möguleika og hentar vel fyrir ýmsa starfsemi. Eignin er 138,6 fm. og er á tveimur hæðum. Hlutdeild í stórum garði fylgir eigninni og möguleiki á viðbyggingu bak við húsið.

Nánari uppl. veita Nanna Dröfn lgf. s. 694-2494, nanna@trausti.is og Garðar B. lgf. s. 898-0255, gardarbs@trausti.is

Verð: 105 millj.



Nanna Dröfn
s: 694-2494



Garðar B.
s: 898-0255

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

Sölusýning sunnudaginn 25.okt frá kl. 14:00 – 15:00 BÓKIÐ SKOÐUN





Íbúð 203
Verð 40,9 m.
Stærð 65,6
Stór sérafnotareitur
Sérmerkt bílastæði á lóð

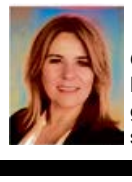
Dæmi um íbúðir



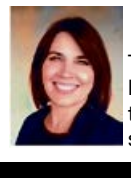
Íbúð 201
Verð 42,9
Stærð 75,5 ,
góðar suður svalir
Sér merkt bílastæði á lóð

Freyjubrunnur 23 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Fallegt 8 íbúða fjölbýli með lyftu á góðum stað í Úlfarsárdal. Tveggja herbergja íbúðir.
Íbúðirnar verða afhentar fullbúnar án gólfefna, Baðherbegi flísalögð.
Vandaðar HTH innréttingar og fataskápar. AEG tæki í eldhúsi.
Bílskúrar fylgja þremur íbúðum hússins, sérmerkt stæði á lóð fylgja öðrum íbúðum.
Húsið er einangrað að utan og klætt með álklæðningu.
Afhending í nóvember 2020 Stærðir frá 64,3 – 122,8 fm. Verð frá 40.9 millj.



Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700

FJÖLHÚS FASTEIGNASALA
www.fjolhus.is Ármúla 3 sími 511 1020



Margir nýta Hjálparsímann 1717

Gísli Kort Kristófersson, dósent við hjúkrunarfræðideild Háskólans á Akureyri, er sjálfboðaliði hjá Hjálparsíma Rauða krossins 1717. Hann segir að þeir sem hringja inn séu fjölbreyttur hópur.

Þegar Gísli er spurður hvers vegna hann ákvað að gerast sjálfboðaliði á Hjálparsímanum, svarar hann: „Ég var í rannsóknarleyfi í Bandaríkjunum og þurfti að koma óvænt fyrr heim vegna COVID, og sem varamaður í stjórn Eyjafjarðardeildarinnar og geðheilbrigðisfagmaður rann mér blóðið til skyldunnar að reyna að gera eitthvert gagn. Ég hafði ekki tekið að mér slíkt sjálfboðastarf áður.“

Gísli segir að þeir sem hringja inn á hans vöktum virðist yfirleitt vera eldri en 18 ára. „Það virðist þó vera að vítt aldursbil nýti sér símann. Yngri hópurinn virðist þó nýta sér skilaboðakerfið okkar frekar.“

Eru vandamálin ólík?

„Ég mundi segja það. Og stundum kannski engin vandamál beint, heldur einstaklingar sem vilja deila lífi sínu og hversdegi með okkur, sem sýnir mikið traust og endurspeglar það góða starf sem Hjálparsíminn hefur unnið í samfélaginu. Það hefur komið mér á óvart hversu fjölbreyttur hópurinn er sem hringir og hversu umræðuefnin eru ólík og sömuleiðis margvísleg. Umræðan en misalvarleg. Það kemur líka vel í ljós það sem ég veit sem geðheilbrigðisfagmaður, að við sem samfélag þurfum að gera betur með aðgengi að samtalsmeðferð og annarri geðheilbrigðisþjónustu.“

Gísli segist hafa komið með seinni skipunum inn í starfið á fyrstu bylgju COVID-19 og yfirflæðið vegna faraldursins var að mestu búið. „En já, COVID hafði mikil áhrif á marga viðmælendur sem lýstu aukinni félagslegri einangrun og einmanaleika í kjölfarið á faraldrinum. Enda eru hóparnir sem eru í áhættuhópi fyrir COVID og þurfa að huga betur að sóttvörnum einnig mun útsettari fyrir félagslegri einangrun,“ segir hann.

Hvað hefur skilið eftir hjá þér að vera sjálfboðaliði?

„Auðmýkt fyrir að þetta starf sé unnið meira og minna af sjálfboðaliðum allan sólarhringinn allt árið um kring og fyrir traustinu sem margir sýna okkur. Það er mikill heiður og vandasamt verkefni að fá að hlusta.“

Hefur reynsla þín og þekking sem geðhjúkrunarfræðingur haft áhrif?

„Já, já, hún er alltaf þarna eins og forrit sem keyrir í bakgrunninum, en í símanum er samt mikilvægt að skilja þann hatt eftir heima. Ég er ekki á símanum sem sérfræðingur í geðhjúkrun eða meðferðaraðili heldur sem sjálfboðaliði RKÍ og starfsviðin því ekki þau sömu. Ég er í því samhengi í nákvæmlega sama hlutverki og aðrir sjálfboðaliðar.“

Geta allir gerst sjálfboðaliðar?

„Já og ég hvet alla sem vilja og geta til að skoða heimasíðu RKÍ, þar er farið vel yfir þau ótal tækifæri sem bjóðast fólki til sjálfboðaliðastarfa. Mörgum finnst það hjálpa sér sjálfum að hjálpa öðrum, kannski ert þú einn af þeim?“



Gísli segir að hann sýni því auðmýkt að hægt sé að halda úti Hjálparsímanum eingöngu með sjálfboðaliðum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Vinalegt umhverfi á krefjandi tímum

Ungfrú Ragnheiður er skaðaminnkandi úrræði á Akureyri og þjónustar einstaklinga sem nota vímuefni í æð. Skjólstæðingarnir eru sérstaklega berskjaldaðir gagnvart óvissunni núna.

Markmiðið er að veita faglega þjónustu með þarfir skjólstæðinga okkar í huga, svo sem nálaskiptaþjónustu, sálrænan stuðning og grunnheilbrigðisþjónustu,“ segja þær Berglind Júlíusdóttir og Edda Ásgrímsdóttir hjá Ungfrú Ragnheiði á Akureyri.

Fengu sérinnréttaðan bíl

Þrátt fyrir að COVID hafi haft umtalsverð áhrif á þjónustu Ungfrú Ragnheiðar með tilheyrandi fjarlægðartakmörkunum og öðrum hömlum reyna sjálfboðaliðar eftir fremsta megni að taka á móti skjólstæðingum opnum örmum. „Nú á COVID-tímum hafa aðstæður breyst en við höfum náð að halda áfram án þess að skerða þjónustuna. Sjálfboðaliðar verkefnisins nota hlífðarbúnað þegar þeir hitta skjólstæðinga en við reynum að stuðla að hlýju og vinalegu umhverfi þrátt fyrir það,“ segir Berglind.

Þá segir Edda nýja sérinnréttaða bílinn hafa haft gríðarlega jákvæð áhrif á bæði starfsfólk og skjólstæðinga. „Núna í sumar fengum við nýjan bíl fyrir verkefnið sem er sérinnréttaður fyrir það. Þetta hefur gjörbreytt vinnuumhverfinu og okkar skjólstæðingar eru ánægðir með bílinn. Áður vorum við í jepplingi með búnaðinn í skottinu svo þetta er virkilega ánægjulegt fyrir verkefnið. Það voru félagasamtök hér á Akureyri sem styrktu okkur með því að innrétta bílinn – ómetanleg gjöf fyrir verkefnið.“

Í viðkvæmri stöðu

Berglind og Edda segja margþættar áskoranir fylgja þjónustu Ungfrú Ragnheiðar á COVID-tímum. „Margir í okkar skjólstæðingahóp eru heimilislausir sem hefur mikil áhrif á þeirra öryggi og eykur á vanda þeirra. Skjólstæðingahópur okkar getur því átt erfitt með að fylgja sóttvarnareglum og tryggja eigið öryggi. Við höfum verið að reyna að aðstoða okkar skjólstæðinga með hanska og grímur en langbest væri fyrir þau að vera í öruggu húsaskjóli.“

Skjólstæðingar Ungfrú Ragnheiðar eru sérstaklega berskjaldaðir gagnvart óvissunni. „Okkar skjólstæðingar, skiljanlega, hafa áhyggjur af ástandinu en upplifa sig í þeirri stöðu að geta lítið gert til að verja sig og aðra. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu eru meiri líkur á að einstaklingar eigi í erfiðleikum með að nálgast vímuefni sem getur aukið hættuna á alvarlegum fráhvörfum. Auk þess geta gæði vímuefnanna breyst sem gerir fólki erfiðara fyrir að nota þau á öruggan hátt. Hætta er einnig á að vandi einstaklinga aukist til muna. Okkar markmið verður áfram að reyna að mæta þörfum okkar skjólstæðinga og aðstoða þau á þessum krefjandi tímum með hugmyndafræði skaðaminnkunar að leiðarljósi.“



Edda Ásgrímsdóttir er sjálfboðaliði Rauða krossins.



Berglind Júlíusdóttir er einnig ein af sjálfboðaliðunum.

Hughreysti sjálfa mig í leiðinni

Kristín Björk Gunnarsdóttir hefur haft í nógu að snúast í starfi viðbragðsteymis Rauða krossins á Akureyri og stóð vaktina í fárviðrinu mikla á Norðurlandi síðastliðinn vetur auk annarra starfa.

Það er dýrmætt fyrir þjóðina að eiga viðbragðsteymi eins og Rauða krossinn. Maður finnur það svo sterkt þegar fólk fer í gegnum hluti sem reyna verulega á. Það er eðlilegt að verða ráðalaus og í áfalli þegar alvarlegir hlutir koma upp í lífinu og þá er gott að hafa einhvern sem tekur stjórnina, hlustar, faðmar og viðurkennir hvernig fólki líður. Okkar viðkoma er oft fljótlega eftir að hamfarir eða slys hafa átt sér stað og þá er svo mikilvægt að fólk geti hallað sér upp að einhverjum, pústað um reynslu sína en umfram allt að það viti hvert það geti leitað í framhaldinu og að allar tilfinningar séu eðlilegar," segir Kristín Björk Gunnarsdóttir, verkefnastjóri og ráðgjafi hjá Símenntunarmiðstöð Eyjafjarðar og sjálfboðaliði í viðbragðsteymi Rauða krossins á Akureyri.

„Ég hafði reynslu af því að tala við fólk og vinna með því í ýmiss konar persónulegri uppbyggingu þegar til mín var leitað. Í upphafi var þetta hugsað sem áfallateymi sem vera átti til taks ef um náttúruhamfarir eða stórslys væri að ræða. Í fyrra var teyminu síðan breytt í viðbragðshóp og þá þurftum við að vera mun meira til taks. Við tók stórslysavetur og geysileg óveður svo maður var meira og minna á staðnum, í stað kannski tveggja skipta á vetri áður. Þetta er búið að vera ákaflega lærdómsríkt ferli þar sem maður eflist og vex við hverja raun og reynslu."

Nærvera gerir kraftaverk

Kristín Björk hefur á liðnu ári tekið víða til hendinni fyrir norðan. Hún hefur starfað í viðbragðshóp Rauða krossins, tekið COVID-19 símtöl, starfað í sóttvarnahúsinu á Akureyri og var mjög öflug þegar óveðrið mikla skall á í vetur sem leið.

„Mér finnst gott að geta gefið af mér og verið til taks í aðstæðum eins og voru í óveðrinu á Dalvík, þar sem heilt byggðarlag var lengi án rafmagns og opnuð var fjöldahjálparstöð. Þar upplifðu sig allir litla og létu hverjum degi nægja sína þjáningu; maður stóð varnarlaus mitt í hamförunum. Íbúarnir komu til að fá mat, skjól og öryggi, og enginn vissi hvað ástandið myndi vara lengi. Þessi fjöldahjálparstöð var aðallega sett upp fyrir erlenda byggingaverkamenn sem bjuggu í vinnubúðum við höfnina en í veðrinu gekk sjórinn hreinlega yfir búðirnar. Margir þessara manna töluðu enga íslensku og takmarkaða ensku en nærvera og kaffi gera kraftaverk. Þá er ómetanlegt að eiga leiðbeiningar Rauða krossins á ýmsum tungumálum, eins og frönsku, pólsku og kínversku, sem hefur reynst dýrmætt í aðstæðum þar sem maður getur ekki tjáð sig almennilega við fólk.



Kristín Björk Gunnarsdóttir segir nærveru og kaffi geta gert kraftaverk. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Það hef ég lært með starfi mínu fyrir Rauða krossinn, að sálrænn stuðningur snýst mikið til um að vera til staðar, tala minna og leyfa fólki að tjá sig og gráta," segir Kristín Björk. Því fylgdi góð tilfinning að geta farið til Dalvíkur með lögreglunni og gera gagn.

„Það er nærandi að geta gefið til baka til samfélagsins, hvort sem það er í gegnum pólitík eða hjálparstarf, og ekki síst á svona stundum. Maður stækkar við það að vera til staðar en auðvitað erum við öll í þessu saman, hvort sem það er fárviðri eða heimsfaraldur, og ég heyri oft þegar ég hughreysti aðra að þá hughreysti ég sjálfa mig í leiðinni."

Starfið gefur mikið

Kristín Björk starfar sem landvörður á sumrin og þar hefur líka komið sér vel að hafa reynslu af sálrænum stuðningi þar sem fólk lendir í alls kyns óvæntum háska á hálendinu og er ekki í aðstæðum sem það þekkir úr daglega lífinu.

„Starfið með viðbragðshópi RKÍ hefur gefið mér mikið. Að starfa í sóttvarnahúsinu var einkar fróðlegt því auðvitað eru allir að gera þetta í fyrsta skipti en ég upplifði allt til svo mikillar fyrirmyndar og fannst mikið öryggi í að sjá hvernig starfið fer fram þar. Hitt, að vinna með viðbragðsteyminu á ögurstundu, dýpkar mann, að upplifa samhuginn eins og í fárviðrinu á Dalvík. Slík samkennd lætur engan ósnortinn. Það er dýrmætt að sjá að til sé svo gott fólk."

Við þökkum fyrir stuðningin

Menntaskólinn að Laugarvatni
Scanmar á Íslandi ehf
Elísa Guðrún ehf
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
Hafnarfjarðarhöfn
DMM Lausnir ehf.
Grindavíkurbær
Kambur ehf.
Hópferðabílar Svans Kristóferssonar ehf
Garðabær
Endurskoðun Vestfjarða ehf.
Skólar ehf.
Akraneskaupstaður
Terra Efnaeyðing hf
Fáskrúðsfjarðarkirkja
Matthías ehf
Íslensk endurskoðun ehf
Herrafataverslun Birgis ehf
Dýrabær ehf
Tannréttingar sf.
Krappi ehf
Rafsel Búðardal ehf
Tölvar ehf.
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf.
Gjögur hf.
Fakta ehf
Múlaradíó ehf.
Garðs Apótek ehf
N1 ehf.
Terra umhverisþjónusta hf
THG Arkitektar ehf.
JÁVERK ehf.
Hljóðbókasafn Íslands
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Klausturkaffi ehf
Wurth á Íslandi ehf.
Ásvélar ehf
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu
Reki ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Hvalur hf.
Sjúkrahúsið á Akureyri
Laugarnesskóli
Akureyrarkaupstaður
Menntaskólinn við Hamrahlíð
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
Verkval ehf
Þ.S. Verktakar ehf.
Bókhaldsstofa Haraldar slf.
Verslunartækni og Geiri ehf
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Hveragerðissókn
Hjá GuðjónÓ ehf.
Nonni litli ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf
Ottó B. Arnar ehf.
Brunavarnir Suðurnesja bs.
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf.
Rafmiðlun hf.
Danica sjávarafurðir ehf (Danica Seafood Ltd.)
Ísfix ehf
Samvirkni ehf
Höfðakaffi ehf
Síldarvinnslan hf.
Sæplast Iceland ehf.
Dalsgarður ehf
Vagnar og þjónusta ehf
Norlandia ehf.
Gull- og silfursmiðjan ehf
Stéttarfélagið Samstaða
Hreint ehf.
Rarik ohf.
Argos ehf Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Landssamband lögreglumanna
InfoMentor ehf.
Grófargil ehf.
Loftorka Reykjavík ehf.
BSRB
Vísir hf.
Skólavefurinn ehf
Skorradalshreppur
Verslun Haraldar Júlíussonar
Málarameistarar ehf.
Manning ehf.
B. Markan ehf.
Norðanfiskur ehf.
Rafstilling ehf
Krossborg ehf
Nobex ehf
Gísli Geir ehf
Nesbúegg ehf.
Aðalvík ehf
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf.
dk Hugbúnaður ehf.
Flúðajörfi ehf.
Orkubú Vestfjarða ohf.
Sveitarfélagið Ölfus
Útilegumaðurinn ehf.
Dómkirkjan
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ehf
Reykjavíkurborg
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
Míla ehf.
Seyðisfjarðarkaupstaður
Fjárstoð ehf.
Úti og inni sf
Reykjanesbær
PFAFF hf.
Aurum ehf
Hreinsitækni ehf.
Brim hf.
Vinnslustöðin hf.



Mannvinir eru *allra* mál

Starf Gylfa er mögulegt vegna Mannvina. Með mánaðarlegu framlagi styður þú við mannúðar- og hjálparstarf innanlands og utan þar sem þörfin er mest.

Vilt þú vera Mannvinur?
mannvinir.is

Rauði krossinn

Ofbeldi gegn konum eykst

Áhrif COVID á stöðu sómalískra kvenna og stúlkna er mikið áhyggjuefni. Faraldurinn hefur leitt til aukinnar berskjöldunar viðkvæmra hópa gagnvart kynbundnu ofbeldi, barnabrúðkaupum og kynfæralimlestingum, en öll þessi vandamál og fleiri hafa aukist umtalsvert í kjölfar faraldursins.

Rauði krossinn á Íslandi hefur frá árinu 2012 stutt við heilbrigðisþjónustu á vegum sómalíska Rauða hálfmánans (SRCS) sem miðar að því að bæta aðgengi íbúa landsins að grunnheilbrigðisþjónustu með sérstakri áherslu á konur og börn," segir Natalia Herrera Eslava hjá Rauða krossi Íslands.

Efla heilbrigðisþjónustu

Fyrir átta árum var sett á laggirnar svokölluð færanleg heilsugæsla. „Árið 2012 varð samstarfið kveikjan að færanlegri heilsugæslu sem þjónustar hirðingjasamfélög í Hargeisa í Ghalbeed-héraði í Sómalíu. Þökk sé fjárstuðningi frá utanríkisráðuneytinu og framlögum frá Mannvinum Rauða krossins á Íslandi, höfum við getað stutt við lækna og hjúkrunarfræðinga sem veita um 30.000 manns nauðsynlega heilbrigðisþjónustu," útskýrir Natalia.

„Sérstök áhersla er lögð á að veita þunguðum konum og mæðrum fræðslu, bólusetja börn og styðja við foreldra vannærðra barna. Færanlega heilsugæslan hefur verið starfrækt í átta ár og á þeim tíma stuðlað að bættum lífsgæðum og auknum lífslíkum meðal kvenna og barna á svæðinu og annarra íbúa."

Verkefnið hefur meðal annars falið í sér aukna þjálfun og fræðslu á vegum Rauða hálfmánans í Sómalíu. „Í janúar 2020 byrjaði Rauði krossinn að innleiða Continuum of Care-verkefnið, í samstarfi við sómalíska Rauða hálfmánann og Rauða krossinn í Kanada. Verkefnið miðar að því að styðja við samfélagsmiðuð úrræði og grunnheilbrigðisþjónustu, ásamt því að efla getu sómalíska Rauða hálfmánans til þess að vernda viðkvæma hópa. Þetta leiddi til þjálfunar sem miðar að því að koma í veg fyrir kynfæralimlestingar stúlkna, efla blæðingaheilbrigði, ásamt því að koma í veg fyrir og bregðast við kynferðislegu ofbeldi."

Kynbundið ofbeldi eykst

Natalia segir heimsfaraldurinn hafa haft í för með sér óhugnanlegar afleiðingar meðal sómalískra kvenna og stúlkna. „Fljótlega eftir að innleiðing verkefnisins hófst skapaði útbreiðsla COVID-19 sérstakar áskoranir fyrir nærsamfélagið í Sómalíu. Viðbrögðin við heimsfaraldrinum leiddu í ljós að konur og stúlkur urðu fyrir hlutfallslega meiri áhrifum af COVID-19, með ískyggilegri aukningu á kynfæralimlestingum á stúlkum, barnabrúðkaupum og kynbundnu ofbeldi."

Ráðist var í margþættar aðgerðir en ljóst er að mikið verkefni er fyrir höndum. „Rauði krossinn á Íslandi ásamt samstarfsaðilum fór þá í að laga sig að aðstæðunum til þess að tryggja áfram viðeigandi stuðning með endurúthlutun á fjármagni, ásamt því að bjóða upp á sérfræðistuðning til þess að bregðast við COVID. Þó þarf stöðugt að bregðast við kynbundnum áhrifum COVID á áhrifaríkan hátt, bæði til skemmri og lengri tíma, til að tryggja áframhaldandi framgang í baráttunni fyrir réttindum kvenna í Sómalíu."

Það sem veldur hvað mestum áhyggjum er aukning á kynfæralimlestingum. „Afleiðingar af þeim hömlum sem fylgja COVID, lokunum á skólum og atvinnumissi hafa haft mismunandi áhrif á konur og stúlkur um allan heim. Í Sómalíu hafa aðgerðir gegn COVID komið í veg fyrir að stúlkur geti sótt skóla, sem eykur líkurnar á að þær verði fyrir kynfæralimlestingum, þar sem þær hafa nú nægan tíma til að láta sárin „gróa". Þetta eykur líka líkurnar á því að fjöldi stúlkna fái ekki að halda áfram í námi sínu, sem þýðir auknar líkur á kynfæralimlestingum í framtíðinni, þar sem hlutfall þeirra sem framkvæma þessa iðju er hæst meðal ómenntaðra mæðra."



Mynd af vettvangi frá þjálfun sjálfboðaliða, sem svo þjálfa aðra í forvörnum og viðbrögðum gegn kynbundnu ofbeldi, í Hargeisa í Sómalíu.



Natalia Herrera Eslava, verkefnastjóri Rauða krossins á Íslandi .

Aukið atvinnuleysi og fátækt hefur einnig haft mikil áhrif. „Skortur á lífsviðurværi hefur líka knúið eldri konur, sem sjá oftast um að skera, til þess að bjóða frekar upp á þjónustu sína, svo að þær geti aflað tekna. Eins og staðan er í dag þá hafa 98% sómalískra kvenna undirgengist kynfæralimlestingar og um 80% af þeim eiga sér stað gagnvart stúlkum undir fimm ára aldri. Sú tilhugsun að þessi tala fari hækkandi árið 2020 er mikið reiðarslag."

Mikilvægt að bregðast við

Nýlegt mat sýndi fram á alvarlegar og margþættar afleiðingar á stöðu sómalískra kvenna og stúlkna, í kjölfar atburðarásar undanfarinna mánaða. „Samhliða þessu hafa fjölskyldur fundið fyrir auknum þrýstingi á að selja dætur sínar í ráðstöfuð hjónabönd, til þess að bregðast við fjárhagserfiðleikum. Mat sem fór fram á vegum mannfjöldasjóðs Sameinuðu þjóðanna árið 2020, sýndi fram á aukningu kynbundins ofbeldis og kynfæralimlestinga í Sómalíu, á sama tíma og dregið hefur úr aðgengi kvenna og stúlkna að heilbrigðisþjónustu á borð við mæðravernd, kynfræðslu og næringarfræðslu," segir Natalia.

„Brýnasta áskorunin er sú að tryggja aðgengi viðkvæmra hópa að öruggri heilbrigðisþjónustu, ásamt því að efla klíníska meðhöndlun á málum er snúa að nauðgunum og öðru kynferðisofbeldi, félagssálræna ráðgjöf, forvarnir og viðbrögð við kynfæralimlestingum, svo eitthvað sé nefnt."

Natalia bendir á að ýmsar leiðir séu í boði í baráttunni gegn kynfæralimlestingum. „Það er hægt að bregðast við með ólíkum aðgerðum. Aukinn skilningur og meðvitund um vandamálið hefst með því að hlusta og læra af þeim sem hafa lifað af kynfæralimlestingar. Það er áhrifaríkt að styðja við sómalíska samfélagið á Íslandi, stofna til vináttu, sýna menningunni virðingu og áhuga, og að stuðla að auknu frumkvæði innan samfélagsins, í baráttunni gegn kynfæralimlestingum," útskýrir hún.



Sjálfboðaliðar Rauða hálfmánans fá fræðslu og þjálfun á vegum Rauða krossins á Íslandi. MYNDIR/AÐSENDAR

Stuðningur við Sómalíu

„Þá er líka gagnlegt að styðja við starfsemi samtaka sem þú treystir og geta veitt beinan stuðning til Sómalíu, annað hvort með sjálfboðastarfi eða með því að bjóða fram sérþekkingu eða fjármagn til þess að tryggja það að áform þín verði að aðgerðum."

Áríðandi sé að sýna samstöðu. „Þetta skiptir máli vegna þess að allar konur og stúlkur eiga rétt á að lifa lífinu án ofbeldis, skaða og ótta og öll samfélög ættu að hafa aðgang að vandaðri og viðráðanlegri heilbrigðisþjónustu. Við erum saman í þessu!"

VETRARFRÍ Í REYKJAVÍK

Sjáðu FlyOver Iceland og FlyOver Canada



25% afsláttur af tvöfaldri sýningu

„ÞETTA VERÐA ALLIR AÐ PRÓFA"

Opið hjá okkur í dag og á morgun frá 11 til 19.
Við mælum með að gestir okkar bóki fyrirfram á FlyOverIceland.is

Sjáðu okkar sóttvarnaraðgerðir á vefnum okkar.
Snertifletir eru sótthreinsaðir eftir hverja sýningu.
Við hvetjum gesti til að koma með eigin grímu.

FlyOver Iceland er sýnd með íslensku tali í vetrarfríinu.

FlyOver ICELAND

Hin fullkomna haustsúpa

Haustið er tími uppskerunnar og margir eiga sína uppáhaldsrétti sem tengjast þessari árstíð. Kristín Edwald, hæstaréttarlögmaður og matgæðingur, nýtur sín best heima í eldhúsinu.

Matarást Sjafnar
Sjöfn Þórðardóttir



Kristín býr með Helga syni sínum, kettinum Skottu og hundinum Arabíu, í Vesturbænum. Snædís dóttir hennar er nýflutt til London í nám. „Það hefur auðvitað mikil áhrif á fjölskyldulífið, þar sem við höfum alltaf verið mjög samrýmd öll þrjú. Sérstaklega eru það góðar fjölskyldustundir þegar ég er að dunda mér í eldhúsinu og þau sitja á móti mér við eldhúseyjuna, stundum að elda með mér en stundum að sinna sínu. Eftir að Snædís fór út höfum við haldið þeim sið með því að nota myndsímtöl. Þá getum við spjallað saman þegar ég elda og yfir kvöldmatnum. Mér finnst svakalega gott og afslappandi að leika mér í eldhúsinu og nýt þess að koma heim eftir vinnudaginn á LEX lögmannsstofu og elda," segir Kristín.

„Ég hef voða gaman af því að elda súpur á haustin þegar það fer að kólna í veðri og baka brauð. Finnst það eitthvað svo hlýlegt og tilheyrandi."

Ertu til í að deila með okkur þínum uppáhaldshaustréttum?

„Mér finnst tilheyrandi að elda rótargrænmeti á haustin, sérstaklega þegar maður fær glænýtt íslenskt grænmeti. Grunnurinn að súpunni eru gulrætur, kartöflur og rófur. Ég er með lítinn matjurtagarð bak við hús. Ég rækta þar grænkál, salat, spínat, rabarbara, skessujurt og kryddjurtir. Svo rækta ég graslauk og jarðarber á svölunum. Grænkálspestóið er einmitt úr heimaræktuðu grænkáli og rjómaosturinn er kryddaður með graslauk af svölunum. Heimabökuðu beyglurnar eru svo algjört sælgæti með rjómaostinum."



Haustsúpa sem er stútfull af vítamínum og með alls konar grænmeti.

Haustsúpa úr íslenskri uppskeru

Uppskriftin er stór og venjulega frysti ég hluta í nokkrum skömmtum.

2 blaðlaukar
4 gulrætur
2 kúrbítar
2 eggaldin
2 bufftómatar
2 kartöflur
1 rófa
4 ½ bolli af grænmetis- eða kjúklingasoði
2 msk. ólífuolía
2 msk. fersk basilíka
2 msk. sítrónusafi
Salt og pipar

Skerið laukinn smátt, annað grænmeti í grófa bita og setjið í ofnskúffu. Blandið saman ólífuolíu og vel af salti og pipar og nuddið á grænmetið. Hellið um hálfum bolla af soðinu yfir. Bakið í ofni við 200°C í 40 mínútur en fylgist með og snúið við svo grænmetið bakist jafnt.

Maukið grænmetið í blandara, í nokkrum skömmtum, með hluta af kjúklingasoðinu og setjið í stóran pott. Bætið afganginum af kjúklingasoðinu út í pottinn ásamt smátt skorinni ferskri basilíku og sítrónusafa. Þynnið með vatni ef súpan er of þykk. Kryddið eftir smekk. Gott er að toppa súpuna á disknum með 1 msk. af rauðu pestói.



Pestó er alltaf í uppáhaldi, til dæmis með beyglunum.

Rautt pestó

½ bolli af góðum, sólþurrkuðum tómötum
2 msk. ólífuolía
2 msk. furuhnetur
2 msk. fersk basilíka
salt og pipar

Allt sett í blandara og maukað þar til góðri áferð er náð.

Grænkálspestó

12 grænkálsblöð, stilkur skorinn frá.
1/3 bolli pistasíuhnetukjarnar
1 hvítlauksrif
2-3 msk. ólífuolía
50 g parmesan

Setjið grænkálið í sjóðandi vatn og látið sjóða í 30 sekúndur. Kælið verður svo fallega grænt við suðuna. Kælið grænkálið og kreistið vatnið frá. Allt sett í blandara og maukað þar til góðri áferð er náð.

Rjómaostur með ferskum kryddjurtum

1 l nýmjólk
2 msk. sítrónusafi
Salt
Ferskar kryddjurtir

Hitið mjólkina að suðu, lækkið hitann, bætið sítrónusafa út í og hrærið stöðugt í. Eftir stutta stund fer mjólkin að skilja sig. Takið af hitanum og kælið. Leggið fína grisju eða eldhúspappír yfir sigti og setjið sigtið yfir skál. Hellið blöndunni í og látið standa í 30-60 mínútur. Setjið ostinn í skál og kryddið hann með salti og ferskum kryddjurtum. Ef osturinn er kornóttur, þegar hann kemur úr sigtinu, má skella honum í matvinnsluvél áður en hann er kryddaður.



Kristín Edwald hefur ástríðu fyrir matargerð og býður hér mjög girnilegar uppskriftir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kristín bakar þessar beyglur og gefur hér mjög auðvelda uppskrift.



Beyglur – ótrúlega einföld uppskrift

2 tsk. þurrger
½ tsk. sykur
½ bolli vatn
1 og 2/3 bolli hveiti
½ tsk. salt
1 msk. sykur
2 msk. mjúkt smjör
1 tsk. matarsódi
1 egg
fræ að eigin vali

Hitið ofninn í 200°C. Blandið geri, sykri og vatni saman. Látið standa í stutta stund. Setjið öll þurrefnin í skál, blandið gerblöndunni og smjörinu við og hnoðið vel. Bætið við smá hveiti ef deigið er of blautt. Látið hefast í 40 mínútur. Skiptið deiginu í sex jafna bita. Mótið hringi úr hverjum bita, ég geri fyrst kúlu og svo gat með fingrinum. Látið hefast aftur í 15 mínútur.

Sjóðið vatn og látið 1 tsk. af matarsóda út í. Notið gataspaða og dýfið einni beyglu í einu ofan í sjóðandi vatnið í um 15 sekúndur. Penslið beyglurnar með eggi og toppið með fræjum. Færið yfir á bökunarplötu og bakið í 15 mínútur.



Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Nýir Mitsubishi Outlander Hybrid til afhendingar strax. Hækkun á verði er boðuð um áramót svo nú er að stökkva. Okkar verð er aðeins 5.890.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Bílar til sölu



Volvo XC60 Inscription, disel, árg. 2017 (7/16), ek. aðeins 37 þús. km. Bíllinn er eins og nýr utan sem innan, algjör gullmoli. Dráttarkrókur, 20" flottar felgur með nýjum Nokian vetrardekkjum (heilsárs), auk all flestra aukahluta sem völ er á. Verð kr.6.250.000. Uppl. í síma 8639305 Þorsteinn.

Vörubílar



VAGNASMIÐJAN AUGLÝSIR:
Höfum til afgreiðslu, þessa grimmsterku Hardoxskúffu á Trailervagn. Botnplata úr 8 mm. Hardox 450 stáli, nær upp á miðjar hliðar (ca. 50 cm.) Upp í gegn um allar beygjurnar. Fram, afturgafl og hliðar úr 5 mm. Hardox 450 stáli. Fæst á gamla verðinu, aðeins 2,5 millj. auk vsk. Einnig sterkar og ódýrar krókgrindur. Án gámalása, kr. 280 þ. + vsk. Með gámalásum, kr. 380 þ. + vsk. Veljum Íslenska framleiðslu.
Vagnasmiðjan Eldshöfða 21 R.vík

s. 8946000 og 6507373

Þjónusta

Pípulagnir

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

MÁLARAR.
Faglærðir Málarar. Tökum að okkur alla almenna málningarvinnu. Sanngjarnt verð. S. 696 2748 og 782 4540 / loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pínóflutn. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Meistarar að verki
- Viðhald fasteigna
- Eldhús – Baðherbergi
- Múr- og steypuviðgerðir
- Málningarvinna inni/úti
- Gólflögn parket/flísar

Vönduð vinna-Vanir menn
Mávar Verktakar ehf.
780 3344 • mavarehf.is

HÚS OG MÁL
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki,húsfélög og einstaklinga
- Gipsvinna
- Málun
- Flísalagnir
- Gluggaskipti
- Glerskipti
- Trésmíðavinnu
- Múrverk
- Múrviðgerðir

Sími. 788 7688
info@husogmal.is

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

FASTEIGNA MIÐLUN
Sverrir Pálmason, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is



Erum með til sölu geymsluskúra að Álhellu 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

CODDOC
Sport og hreyfing
Íslenskt undur sjávarensíma



Húsaviðhald



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

PARKETLAGNIR.
Tek að mér parketlagnir, hafið samband og ég geri tilboð. Gsm: 8975744

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Lampa og ljósakrónu viðgerðir & almenn rafvirkja vinna. Jens G. Löggiltur rafvirki s: 778-7171

Keypt & Selt

Til sölu



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



Beta enduróhjól
Vorum að fá nýja sendingu af Beta 2021 hjólum.
300RR 2T- 1.975.000,-
390RR 4T - 2.125.000,-
430RR 4T - 2.145.000,-
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Heilsuvörur

spotdoc
Burt með bólurnar
Íslenskt undur sjávarensíma

gott cbd
þú átt gott skilið

Nudd

Heilsunudd. Opið frá 9-19. Einnig um helgar S. 832 8863

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

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/Stéttafélög/ Vinnumálastofnun endurgreiða 50-90% gjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is- facebook.com/ fullordinsfraedslan - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108, s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög góð íbúð með innbúi. Allt að 3 svefnbergi. Er í 105. Uppl. í s 860 0360

4 herb. til leigu í Stórholti. Uppl. 899 3749

Húsnæði óskast

Vil taka heilsárshús án/húsg. til leigu í ár eða lengur ca. 30mín austur af RVK. Góð umgengni. Uppl. í s. 777 5651

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET
Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Einkamál

Makaleit



Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr



Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

LOK Á HEITA POTTA



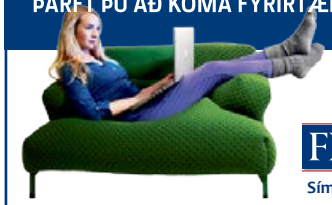
Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is
Fjarðarbólstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

EYJALIND
Varahlutir í VOLVO Vinnutæki



Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

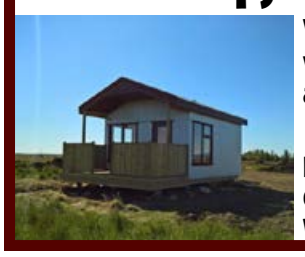
LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir raf-hlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

bauhaus.is

BAUHAUS®

Jólin byrja í BAUHAUS



Maxilight LED-ljósasería
Með 120 LED-perum. Lengd 8 m + 2,5 tengisnúra. Fæst með hvítum, hlýlega hvítum, marglitum og Arizona-hvítum ljósum. Svört. IP44-vottaður til notkunar utanhúss.
Með 300 LED-perum 4.995.-

2.995.-



21.995.-

Hreindýr úr akrýlefni
Með 160 hvítum LED-perum. Hæð 105 cm. IP44-vottað til notkunar utandyra.



6.995.-

Bonny krans, loftljós
Með 50 LED-perum. Þv. 45 cm. Silfurlituð. Til notkunar innanhúss.



14.995.-

Hreindýr úr akrýlefni
Með 176 hvítum LED-perum. 36 x 60 cm. IP44-vottað til notkunar utandyra.



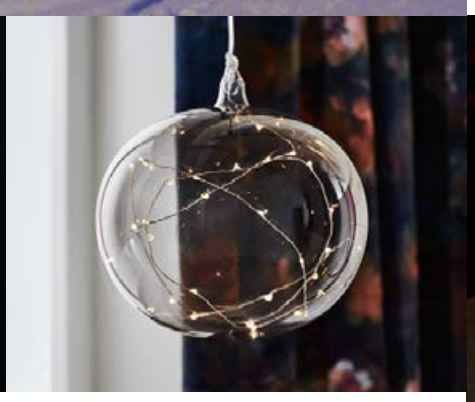
3.495.-

LED ljósasería jólasveinn
Með hlýlega hvítum LED-perum. 2 x AA-rafhlöður fylgja ekki. Til notkunar innanhúss.



1.995.-

Jóladagatal
Fæst í 2 útgáfum. 12,5 x 18 cm. Með 3 LED-ljósum. Notar 2 x AA rafhlöður (fylgja ekki). Til notkunar innanhúss.



1.995.-

Lina kúluljós
Þv. 18 cm. Með 20 hlýlega hvítum LED-perum. 3 x AA rafhlöður fylgja ekki. Til notkunar innanhúss.



3.995.-

LED-vaxkerti
Sett með 3 stk. Hæð 10, 12 og 15 cm. Þv. 7,6 cm. 6 x AA- rafhlöður fylgja ekki. Með fjarstýringu (1 x CR2025-rafhlaða fylgir). Hvítt.



4.995.-

Aðventuljós
Með bakka. Stærð: 40x9 cm.



GEFÐU
GJAFAKORT
EITT MESTA
VÖRUÚRVAL LANDSINS

Jólatré m/LED ljósum
Með 60 antíkhvítum LED ljósum. Hæð 120 cm. Grænt. Með stálfæti og spennubreyti. IP44, vottað til notkunar utanhúss.

9.995.-

Með 120 LED perum. H180 cm.....11.995.-
Með 180 LED perum. H210 cm.....15.995.-

VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18

Með fyrirvara um myndbrengl, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk. Tilboðin gilda aðeins til og með fimmtudeginum 24. desember, meðan birgðir endast.

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



Snæbjörn, Björgvin, Gunnar, Þráinn, Jón Geir og Baldur passa upp á að gefa hverjir öðrum rými á löngum tónleikaferðalögum þegar menn verða þungir og sakna fjölskyldnanna. MYND/AÐSEND

Neituðu að spila í loðfeldum

Meðlimir þungarokksveitarinnar **Skálmaldar** fagnar nú tíu ára afmæli með nýrri tónleikaplötu, Live in Reykjavík. Á ferðum sínum um Evrópu og Ameríku hafa þeir lent í ýmsu og meðal annars ögrað ítölsku mafíunni.

Tíu ár eru síðan þungarokkssveitin Skálmöld gaf út sína fyrstu plötu, Baldur, og var ákveðið að fagna með útgáfu tónleikaplötu. Fréttablaðið ræddi við gítarleikarann, Þráin Árna Baldvinsson, og trymbilinn, Jón Geir Jóhannsson, í tilefni af áfanganum sem hvorugur segist hafa búist við að ná. Auk þeirra eru í bandinu söngvarinn og gítarleikarinn Björgvin Sigurðsson, hljómborðsleikarinn Gunnar Ben. og bræðurnir Snæbjörn og Baldur Ragnarssynir, sem leika á bassa og gítar.

„Við ætluðum bara að hafa gaman í æfingahúsnæðinu og loksins gefa út eina þungarokksplötu, komnir á miðjan aldur," segir Jón Geir um fyrstu skrefin. „Ég hélt að þetta myndi ekki seljast heldur myndum við fá okkar eintök af plötunni til að gefa frændum og frænkum í jólagjöf næstu 20 árin," segir Þráinn.

Raunin varð hins vegar önnur. Upplagið af Baldri seldist upp á einni viku fyrir jólin 2010. Jón Geir segir að þeir hafi sennilega hitt á réttan tímapunkt, eftir hrunið hafi Íslendingar verið í sjálfsþurftarhugsunarhætti og kunnað vel að meta þetta. Síðan hefur Skálmöld gefið út fjórar hljóðversplötur til viðbótar, tónleikaplötu með Sinfóníuhljómsveit Íslands og leikið á hundruðum tónleika á Íslandi, í Evrópu og Ameríku og eru á samningi við útgáfufyrirtækið Napalm Records í Austurríki.



Jón Geir og Þráinn minnast rimmu Skálmaldar við ítölsku mafíuna, pólsku lögregluna og dauða, portúgalska dúfu. Á einhvern hátt hafi þó allt reddast að lokum og hljómsveitin getað stigið á svið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Reyna að hanga með

Skálmöld ákvað að taka pásu í ár og leika á engum tónleikum. Síðan skall faraldurinn á. Þrátt fyrir pásuna hafa þeir þó haft í nógu að snúast, meðal annars með útgáfu nýju plötunnar, Live in Reykjavík, en einnig er bók á leiðinni um sveitina eftir breska höfundinn Joel McIver, sem meðal annars hefur skrifað sögu Metallica, Slayer og Black Sabbath.

„Það er ekkert plan. Við látum boltann bara rúlla," segir Jón Geir um framtíðina. „Og reynum að hanga með!" segir Þráinn og hlær. Segjast þeir núna vera orðnir langtum betri hljóðfæraleikarar en þeir voru í byrjun. „Ég gat þetta ekki. Ég þurfti að læra að spila þungarokk upp á nýtt, þennan ómennska hraða," segir Jón um fyrstu æfingarnar, en hann hafði áður verið í hljómsveitum sem spiluðu léttari músík, Ampop og Hrauni. „Ég reyndi að spila eins margar nótur og ég gat á sem stystum tíma. Því ég hélt að þetta væri eina tækifærið fyrir mig til að spila þungarokk. Núna er þetta hins vegar orðið mun afslappaðra," segir Þráinn. Hann hafði reyndar verið í dauðarokksveitinni Sororicide, en aðeins síðustu mánuði lífaldurs þeirrar sveitar.

Skálmöld hefur haldið sínu þjóðlega goðsagnaþema í gegnum ferilinn og í senunni er hljómsveitin flokkuð sem víkingametall. Þeir hafa sjálfir hins vegar ekki skilgreint sig sem „víkingaband" og skera sig útlitslega úr mörgum slíkum böndum.

„Napalm vildi að lúkkið yrði í lagi og við myndum klæðast loðfeldum og hringabrynjum á sviðinu," segir Jón Geir. „En við sögðum nei. Þeir héldu að við værum eitthvað ruglaðir þegar við sendum þeim mynd af okkur, því að ég var í hvítri skyrtu, Baldur í Ninja Turtles bol og tveir af okkur með gleraugu. Einhvern veginn fengum við að klæðast eins og við vildum og fá að vera í okkar gallabuxum. En þetta kemur gagnrýnendum oft á óvart. Við látum textana og sögurnar um að skapa andrúmsloftið."

Aldrei séð Eiffelturninn

Þráinn segir það hafa verið mikla áskorun að samrýma stanslaus tónleikaferðalög og fjölskyldulífið og vinnuna. Sjálfur hafi hann sagt upp vinnu sinni í tónmenntakennslu og stofnað sinn eigin tónlistarskóla, Tónholt. Allir séu þeir þó heppnir með vinnuveitendur, sem sýni þessu skilning.

Jón Geir segir það bæði bölvun og blessun að hefja þetta ferðalag svona seint. „Ég er ekki viss um að ég hefði höndlað þetta vel tvítugur," segir Þráinn. Þeir séu núna orðnir of gamlir og þroskaðir fyrir lífsstílinn sem fylgir oft rokkinu. „Í fyrra vorum við til dæmis að spila á víkinghátíð í Wales. Eftir giggið sátum við allir við húsvagn sem við fengum, spiluðum golfleik og fórum snemma í háttinn. Það er lítið Mötley Crüe í okkur," segir hann og brosir.

Þó að Skálmöld ferðist um heiminn, hafa meðlimir sveitarinnar lítinn tíma til að sjá hann. „Við erum heppnir ef við fáum tvo tíma á hverjum stað til að skoða okkur um," segir Þráinn. „Ég hef spilað átta sinnum í París og aldrei séð Eiffelturninn." „Við erum oft að spila í úthverfum stórborga í Evrópu. Þetta er eins og að vera að spila hér á höfuðborgarsvæðinu og fá aðeins að sjá Skemmuveginn í Kópavogi," segir Jón Geir.

Annað gildir þó um matinn og hlakka þeir oft til að komast til ákveðinna landa til að fá gott að borða. „Í Ungverjalandi fáum við kannski beikonvafið svín og gott rauðvín og osta í Frakklandi," segir Þráinn. „Bretarnir eru hins vegar nískir."

Mafíunni ögrað

Aðspurðir um hápunktana nefna þeir meðal annars tónleikana með Sinfóníunni og stórar hátíðir þar sem gamlir rokkrisar koma einnig fram. „Svo fengum við að syngja bakraddir með HAM frekar snemma á ferlinum," segir Jón Geir.

Á öllum ferðalögunum hefur vitaskuld ýmislegt komið upp á en allt náð að reddast á endanum. „Eitt sinn bilaði hljómsveitarrútan í miðri eyðimörk í Rúmeníu. Einhvern veginn náðum við að koma okkur á staðinn, fimm mínútur í gigg," segir Jón Geir. „Í annað sinn átti að fresta giggi í Lissabon af því að það var dauð dúfa í niðurfallinu á þakinu í gríðarlegu vatnsveðri og það næstum hrunið. Slökkviliðið þurfti að koma til að votta að tónleikarnir mættu fara fram."

Hljómsveitin á umboðsmanni sínum, hinni þýsku Merle Doering, sem er jafnframt lærður orrustuflugmaður, margt að þakka. Hún sé mikill nagli, sem sé ekki einu sinni hrædd við að taka slaginn við ítölsku mafíuna.

„Ég man þegar við vorum að spila í Mílanó og Merle var að setja upp bolasöluna," segir Þráinn. „Þá komu þar að menn sem seinna kom í ljós að voru úr mafíunni. Þeir sögðust ætla að taka fjörutíu prósent, annars yrði ekkert selt. Hún harðneitaði og við héldum að ekkert yrði af sölunni. En síðan sáum við fullt af fólki í bolum því hún hafði þá gefið skít í mafíuna og opnað kerru úti á götu. Mafían fékk enga peninga frá okkur."

Jón Geir minnist rimmu við lögregluna í Póllandi. „Björgvini var mikið mál og ætlaði að kasta af sér vatni í runna. Þá kom bíll með blikkandi ljós og út stigu lögreglumenn, vopnaðir vélbyssum, og tóku hann. Svo þurfti hann að sitja, alveg í spreng, inni í lögreglubílnum á meðan þeir flettu upp í gögnum hjá Interpol."

Aðspurðir hvar sé best að spila nefna þeir einmitt Pólland, og alla Austur- og Suður-Evrópu. Oftast hafi þeir spilað í Þýskalandi, sem er risamarkaður og tenging við aðra staði í Evrópu. Þráinn segir það takmark að spila í Suður-Ameríku, Japan og Ástralíu.

Gefa hverjir öðrum rými

Sjaldgæft er að hljómsveitir endist í tíu ár án mannabreytinga, sérstaklega í sex manna band eins og Skálmöld. „Við erum góðir í að gefa mönnum rými," segir Þráinn. „Á giggi númer sautján á löngum túr kemur það fyrir að einhver er orðinn mjög þungur og saknar fólksins síns heima. Þá fá menn rými til að loka sig af eða fá gott pepp frá okkur hinum. Einnig hefur það komið fyrir að við höfum fengið afleysingafólk á ákveðna túra."

Enginn er áberandi frontmaður Skálmaldar. Jón Geir segir að Snæbjörn sé kannski háværastur en Björgvin hafi lokaorðið. „Björgvin er rödd skynseminnar í glórulausu bandi," segir Þráinn og hlær. „Baldur telur sig vera fyndnastan," segir Jón Geir og Þráinn tekur undir það. „Hann er unglambið og partíljónið. Fyrstur til að kynnast hinum böndunum." Báðir eru sammála um að Snæbjörn og Gunnar hrjóti mest. „Á hótelum verða þeir að vera saman í herbergi því það er ekki hægt að bjóða öðrum upp á þetta svarthol sem myndast."

Næsti túr er skipulagður vorið 2021 en Þráinn og Jón Geir segja að það verði að ráðast hvort orðið geti af honum í ljósi faraldursins. Þangað til geti aðdáendur að minnsta kosti yljað sér við tónleikaplötuna sem kom út í gær. Var hún tekin upp í Gamla bíói í lokahrinunni fyrir pásu sveitarinnar. Segja þeir plötu sem þessa hafa verið lengi á dagskránni. „Þetta er hrá tónleikaplata, beint af skepnunni og ekkert átt við upptökuna," segir Þráinn.

kristinnhaukur@frettabladid.is

❄ Vetrarlína Omnom ❄



www.omnomchocolate.com omnomchocolate

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

24. OKTÓBER 2020 LAUGARDAGUR

Merkisatburðir

1885 Óperettan Sígaunabaróninn er frumsýnd í Vínarborg.



1919 Fyrsta tölublað Alþýðublaðsins kemur út.

1938 Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga (SÍBS) er stofnað á Vífilsstöðum.

1944 198 manns er bjargað af kanadíska tundurspillinum Skeena, sem ferst við Viðey. Með skipinu farast samt um fimmtán manns.

1945 Sameinuðu þjóðirnar verða til sem alþjóðasamtök.

1970 Salvador Allende er kjörinn forseti Chile.

1975 Sjónvarpsútsendingar í lit hefjast hjá Ríkisútvarpinu.

1988 Stöð 2 stendur fyrir heimsbikarmóti í skák, sem fram fer í Borgarleikhúsinu í Reykjavík og lýkur með sigri heimsmeistarans, Garrí Kasparov.

1989 Íslandsdeild samtakanna Barnaheill er stofnuð.

2010 Gerpla vinnur Evrópumeistaratitilinn í fimleikum, fyrst íslenskra liða.



†

Þakka innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns,

Þorsteins Friðrikssonar

fv. bankafulltrúa.

Guðrún Lýðsdóttir

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA


Kristín Ingólfsdóttir


Sverrir Einarsson


Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

HjartaHeill
Minningarkort á hjartaheill.is
eða í síma 552 5744


ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA
Útfararþjónusta í yfir 70 ár
Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



„Ég held ég sé að læra miklu meira í dag en þegar ég var í skóla," segir hin sjötuga Guðrún Bergmann. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Man ekki eftir letikasti

Guðrún Bergmann heilsuráðgjafi er sjötug í dag og segist hraustari en þegar hún var fertug. Veiran kom í veg fyrir að hún væri stödd í Varanasi á Indlandi á afmælinu.

Ertu aldrei í letikasti? er fyrsta spurning sem afmælisbarn dagsins, Guðrún Bergmann fær. „Veistu, ég held ekki," svarar hún. „Ég var virk sem krakki en þó var ég rólegri þá en nú. Ég er alltaf eitthvað að gera. Ef ég er ekki að vinna við skriftir eða úti á akrinum þá er ég að púsla, ráða krossgátu eða virkja hugann á annan hátt. Svo af því ég er alltaf að tala um heilsumál, reyni ég að fræðast um það nýjasta sem fram kemur í þeim efnum, fylgjast með rannsóknum og þeim læknum sem stunda heildrænar lækningar. Stundum er sagt að maður læri svo lengi sem maður lifir og ég held ég læri miklu meira í dag en þegar ég var í skóla. Ég prenta upplýsingar úr tölvunni og les þær, það hentar mér betur en að hlusta. Stundum þarf ég líka að vitna til þeirra. Nei, ég man ekki eftir letikasti í mörg ár."

> **Segi gjarnan þegar ég er spurð að ég hafi ekki hitt neinn sem ég nái rétta sambandinu við.**

Endurræsti heilsuna

Ekki kveðst Guðrún gera sér grein fyrir hvort það að verða sjötug hafi áhrif á vinnu hennar. „Ég held bara mínu striki enda er ég sjálfstætt starfandi. Segist stundum vera 23 en líkaminn sé búinn að vera hér síðan 1950. Í mínum huga eru það tveir mismunandi hlutir. Ég stunda daglega líkamsrækt, hugsa um mataræðið og tek bætiefni og heilsan er betri í dag en hún var þegar ég var fertug. Ég barðist við ýmiss konar óþol sem langan tíma tók að finna réttu ráðin við. Það er svona að fæðast ekki með handbók," segir hún. „Í hótelrekstrinum á Hellnum á Snæfellsnesi vann ég líka svo mikið, að þegar ég hætti þar var heilsan við núllið. Það þurfti að endurreisa hana og nú er hún á milli 8,5 og 9,5 á skalanum 0-10, enda passa ég upp á hana. Hún er númer eitt því ég hef ákveðið að vera hér töluvert mikið lengur. Á fjögur barnabörn, tvö á Íslandi og tvö í Bandaríkjunum og vil gjarnan fá að fylgjast með þeim þegar þau verða eldri."

Guðrún tók sér Bergmannsnafnið þegar hún giftist Guðlaugi Bergmann, sem stofnaði Karnabæ og fyrstur hóf að selja táningafatnað á Íslandi. „Gulli var Bergmann, ekki ég. Drengirnir okkar Guðjón og Guðlaugur tóku það nafn líka. Þrír fyrstu stafirnir voru eins í öllum nöfnunum okkar og eftirnafnið. Ég setti nafnspjald á húsið okkar þegar drengirnir voru litlir og þetta kom skemmtilega út þegar maður horfði á það."

Guðrún rak hótelið á Hellnum í fimm ár eftir að eiginmaðurinn, Guðlaugur Bergmann, féll frá og það verða 16 ár frá andláti hans núna í desember. Spurð hvort hún eigi einhvern dans- eða sálufélaga nú svarar hún: „Nei, ég á hvorki dansfélaga né kærasta. Segi gjarnan þegar ég er spurð að ég hafi ekki hitt neinn sem ég nái rétta sambandinu við. Ég er sátt við líf mitt eins og það er og geri í raun allt sem ég vil, það er bara frábært."

Frekar ferðalög en veislur

Meðal þess sem Guðrún hefur fengist við síðustu ár er fararstjórn hjá Bændaferðum. „Ég átti að vera í Indlandi núna. Fór í fyrra með hóp þangað og átti að fara í aðra ferð núna 19. október, en hún var felld niður af augljósum ástæðum, eins og svo margt á þessu ári. Ég var búin að hlakka til að vera í Indlandi á afmælinu mínu. Ef áætlunin hefði staðist hefði ég verið þann dag í borginni Varanasi við Gangesfljótið, heilagri borg hindúa. Kom þangað í fyrra og það er stórkostlegt."

Nú segir Guðrún lítið hægt að gera í sambandi við veisluhöld. „Enda vil ég frekar ferðast til að fagna tímamótum en að halda stóra veislu með mat og drykk, það er ekki minn stíll. En ég fæ fjölskyldu stráksins míns sem er hér á landi í heimsókn og við blásum á kerti og höfum gaman saman."

gun@frettabladid.is



†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför

Vilhjálms Jóns Guðbjartssonar

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Maríuhúss, L4 á Landakoti og Skógarbæjar, fyrir einstaka umönnun og alúð.

Jóhanna Sigríður Guðjónsdóttir
Dröfn Vilhjálmsdóttir — **Elfar Úlfarsson**
Guðjón Vilhjálmsson — **Rebekka Sif Kaaber**
Símon Elvar Vilhjálmsson — **Bryndís Einarsdóttir**
Símonía K. Helgadóttir
Alexander, Ósk, Vilhjálmur Jón, Jóhanna Inga, Bára Margrét, Eva Sóley



†

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát ástkærs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Guðna Hannessonar

Lindarvaði 12, Reykjavík.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki HERU fyrir einstaka umönnun og hlýju við heimahjúkrun.

Valgerður Jónsdóttir
Svanlaug Guðnadóttir — **Sigurjón Kr. Sigurjónsson**
Jörgen Már Guðnason
Einar Guðnason
Arnar Guðnason — **Sigríður Mist Hjartardóttir**
Heiðar Guðnason — **Sandra Valsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÞETTA GERÐIST: 24. OKTÓBER 1987

Sykurmolarnir á forsíðum í Bretlandi

Tvö af helstu popptónlistarblöðum Bretlands, Melody Maker og New Musical Express, flögguðu Sykurmolunum á forsíðu þennan mánaðardag árið 1987. Blöðunum var dreift víða og þau seldust mjög vel.

Birthday, fyrsta lagið sem Sykurmolarnir (The Sugarcubes) gáfu út í Bretlandi, var valið smáskífa vikunnar í Melody Maker vikuna 23. til 30. ágúst þetta ár. Í kjölfarið óskaði blaðið eftir forsíðuviðtali við sveitina. Meðlimir hennar fóru því utan til viðtals og myndatöku og gáfu NME líka færi á forsíðuviðtali. Þetta stuðlaði að því að plata þeirra seldist í milljón eintökum.





Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Fanney Sæmundsdóttir

Þverholti 18, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, mánudaginn 19. október.
Útförin fer fram frá Safnaðarheimili Keflavíkurkirkju, Kirkjulundi, föstudaginn 30. október kl. 13.
Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á https://www.facebook.com/events/262829821814314/

Oddgeir Björnsson

Björn Oddgeirsson — **Sigrún Haraldsdóttir**
Hlaðgerður Oddgeirsdóttir — **Georg Emil Pétur Jónsson**
Brynja Oddgeirsdóttir — **Vilhelm Einar Eiðsson**
Arna Oddgeirsdóttir — **Davíð Páll Viðarsson**

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Rannveig Gísladóttir

bókasafnsfræðingur,

lést á Landspítalanum 16. október sl.
Útförin fer fram frá Lindakirkju í Kópavogi föstudaginn 30. október, klukkan 11.
Vegna aðstæðna geta einungis nánustu aðstandendur verið viðstaddir, en streymi frá athöfninni verður hægt að nálgast á www.mbl.is/andlat
Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Guðmundur Ingason — **Gyða Jónsdóttir**
Örn Erlendur Ingason — **Guðbjörg Rós Sigurðardóttir**
Haukur Ingason — **Katrín Þórarinsdóttir**
Sólborg Erla Ingadóttir — **Kristinn Vestmann Harðarson**
Þórdís Ingadóttir — **Snorri Þorgeir Ingvarsson**

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma, systir og frænka,

Ingveldur Jóna Sveinbjörnsdóttir Kindel

(Inga)

Carlsbad, San Diego í Kaliforníu,

lést á heimili sínu 7. september.
Minningarathöfn verður haldin í dag, laugardaginn 24. október, í San Diego, kl. 15 að staðartíma.

Wallace Monroe Kindel
Michelle Katrín Martin — **Andrew Martin**
Kirsten Bára Kindel
Brynja Ingveldur Martin
Daði Elfar Sveinbjörnsson

og frændfólk á Íslandi.



Okkar elskulegi unnusti, sonur, bróðir, barnabarn og frændi,

Atli Þór Ólafsson

frá Ísafirði,

sem lést í Mexíkó þann 18. september sl., verður jarðsunginn frá Digraneskirkju 28. október 2020 kl. 13, að viðstöddum nánustu fjölskyldu og vinum. Athöfninni verður streymt á slóðinni: https://youtu.be/ucm9iJnUWxs
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Pieta samtökin.
Fjölskyldan þakkar auðsýnda samúð.

Hedna Gallardo

Brynja Höskuldsdóttir — **Þorgeir Jónsson**
Ólafur Þór Geirsson — **Rannveig Eir Helgadóttir**
Hjördís Erna Ólafsdóttir
Íris Ösp Ólafsdóttir — **Viktor T. Bjerring**
Hjördís Olga Þórðardóttir — **Geir Baldursson**
Aiko Sól og Enok Máni Hjördísarbörn.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður míns, tengdaföður og afa,

Þórðar Sigurðssonar

Böðvarsgötu 11, Borgarnesi.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Brákarhlíðar, fyrir alúð og góða umönnun.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,

Guðlaugur Þór Þórðarson — **Ágústa Johnson**
Þórður Ársæll
Sonja Dís
Anna Ýr
Rafn Franklín



Ástkær eiginmaður minn, sonur, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Magnús H. Magnússon

rafvirkjameistari frá Hólmavík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu mánudaginn 19. október.
Útförin fer fram frá Lindakirkju, fimmtudaginn 5. nóvember, kl. 13. Nánar auglýst síðar.

Þorbjörg Magnúsdóttir
Sigrún Hulda Magnúsdóttir
Sigrún Harpa Magnúsdóttir — **Jónas Þórðarson**
Marín Magnúsdóttir — **Andri Þór Guðmundsson**
Sigurbjörg Magnúsdóttir — **Mohammed Omar**
Eyjólfur Magnússon — **Auður Agla Óladóttir**

og barnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Styrmis Hreinssonar

Eyrargötu 26, Eyrarbakka.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjúkrunarheimilisins Sólvalla á Eyrarbakka fyrir góða umönnun og hlýtt viðmót.

Ásdís Styrmisdóttir — **Magnús I. Guðjónsson Öfjörð**
Gunnar Styrmisson — **Bára Hafliðadóttir**
Hjalti Styrmisson — **Martha Rut Sigurðardóttir**
Sólveig Styrmisdóttir — **Viðar Þór Pálsson**
Ragnheiður Ásta Styrmisdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri

Þorgrímur Eiríksson

verkfræðingur,

lést á Vífilsstaðaspítala mánudaginn 5. október.
Útför hans fer fram frá Laugarneskirkju, fimmtudaginn 29. október, klukkan 13.00.
Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur og vinir viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á slóðinni http://y2u.be/ARN-HWJtGUQ

Ansa Súsanna Hansen

Sigrún Þorgrímsdóttir Høiberg — **Arve Høiberg**
Eiríkur Þorgrímsson — **Martha Holst**
Sigríður Þorgrímsdóttir — **Páll Ingi Haraldsson**
Guðbjörg Gísladóttir
Andrea Jenný Gísladóttir Aas — **Annar Aas**
Maris Rúnar Gíslason — **Sigríður Ellertsdóttir**

barnabörn og langafabörn.



Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jakob Jakobsson

fiskifræðingur,

lést á Landspítalanum 22. október.

Margrét Elísabet Jónsdóttir
Sólveig Jakobsdóttir — **Jón Jóhannes Jónsson**
Oddur S. Jakobsson — **Hólmfríður Friðjónsdóttir**
Auðbjörg Jakobsdóttir — **Sigurður Á. Sigurbjörnsson**

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, mamma, tengdamamma, amma og langamma,

Svana Jónsdóttir

Sólmundarhöfða 7, Akranesi,

lést laugardaginn 17. október á HVE, Akranesi.
Útför hennar fer fram þriðjudaginn 27. október, en í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verður athöfninni streymt í gegnum vef Akraneskirkju, www.akraneskirkja.is.
Hjartans þakkir fær starfsfólk Höfða á Akranesi og starfsfólk A-deildar á HVE, Akranesi, fyrir góða umönnun.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á dvalarheimilið Höfða og Minningarsjóð Oddfellowa.

Örn Óskar Helgason

Anna Arnardóttir — **Egill Guðnason**
Halldóra Hafdís Arnardóttir — **Friðrik Friðriksson**
Jón Örn Arnarson — **Nína Borg Reynisdóttir**
Helga Arnardóttir — **Helgi Hauksson**

barnabörn og langömmubörn hinnar látnu.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Arnbjörg Þórðardóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Fossheimum Selfossi, laugardaginn 17. október.
Útför hennar fer fram frá Selfosskirkju, fimmtudaginn 29. október, kl. 13.00.
Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir, en streymt verður frá athöfninni á vefsíðu Selfosskirkju.

Helga Þórdís Guðmundsdóttir — **Vigfús Guðmundsson**
Guðbjörg Fríða Guðmundsdóttir — **Sigurdór Már Stefánsson**
Jóhann Björn Guðmundsson
Anna Þóra Guðmundsdóttir — **Hermann V. Baldursson**
Lárus Arnar Guðmundsson — **Íris Ellertsdóttir**

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Hrefna María Sigurðardóttir

Vallartúni 5, Keflavík,

lést á Hrafnistu Hlévangi, laugardaginn 17. október.
Útförin fer fram frá Safnaðarheimili Keflavíkurkirkju, Kirkjulundi, þriðjudaginn 3. nóvember kl. 13.
Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt.

Gunnar Jónsson

Lovísa Steinunn Gunnarsdóttir — **Hermann F. Ólason**
Jón Hrólfur Gunnarsson
Jóhanna Helga Gunnarsdóttir — **John Dunn**
Hulda S. Gunnarsdóttir
Sigríður Gunnarsdóttir — **Viðar Kristjánsson**
Kolbrún Jenný Gunnarsdóttir — **Björgvin Filippusson**

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát föður okkar, afa, langafa og langalangafa,

Árna Jónssonar

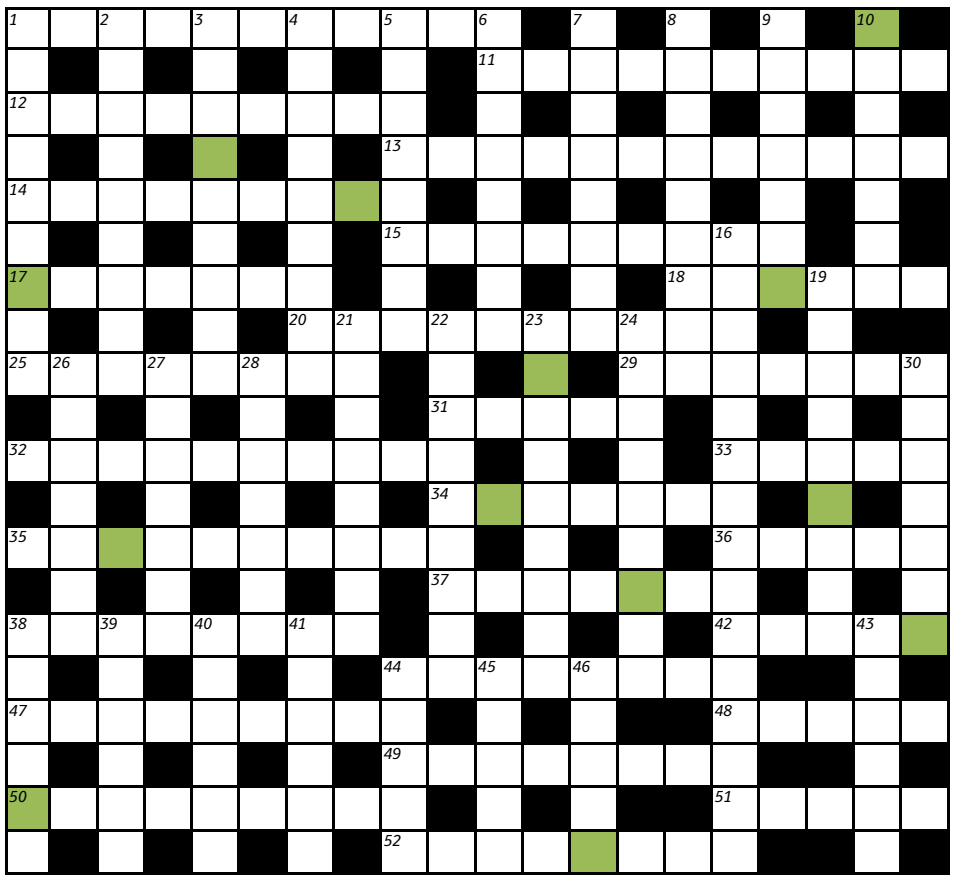
bifreiðarstjóra.

Við sendum starfsfólki Bylgjuhrauns á Hrafnistu í Hafnarfirði þakklæti fyrir umönnun á síðustu misserum.

Karl Árnason
Guðrún Árnadóttir — **Víkingur Þorgilsson**
Jóhanna Árnadóttir — **Benedikt Steinþórss. Kroknes**
Anna Sigríður Árnadóttir — **Jón Þór Björgvinsson**
Kolbrún Árnadóttir
Árni Rúnar Árnason — **Dýrleif Geirsdóttir**

og aðrir aðstandendur.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

SKUGGABALDUR

N	Æ	T	U	R	G	A	L	I	N	N	■	Ó	■	T	■	K	■	H	■
E	■	I	■	A	■	F	■	L	■	A	N	D	A	R	G	R	A	N	D
T	U	N	G	U	T	Ö	F	L	U	R	■	Á	■	Ö	■	A	■	E	■
H	■	D	■	Đ	■	N	■	I	■	T	R	I	L	L	U	B	Á	T	A
E	I	R	S	L	E	G	I	N	N	A	■	N	■	L	■	B	■	U	■
I	■	A	■	E	■	L	■	G	■	R	A	S	S	A	K	A	S	T	A
M	E	R	K	I	D	A	G	A	N	A	■	E	■	L	■	G	■	E	■
A	■	■	■	T	■	■	A	■	Á	R	S	P	R	Æ	N	A	■	R	■
R	U	N	N	A	B	E	R	I	Đ	■	■	L	■	T	■	N	Ó	T	A
■	■	■	■	■	Í	■	Đ	■	A	U	K	A	Þ	I	N	G	■	U	■
T	J	A	L	D	S	Ú	L	U	R	■	Í	■	O	■	E	I	G	R	A
■	A	■	Í	■	L	■	E	■	D	Ó	N	A	L	E	G	■	Æ	■	L
Y	F	I	R	F	A	R	N	I	R	■	A	■	A	■	L	Ú	S	U	G
■	N	■	U	■	G	■	D	■	O	R	M	A	N	N	A	■	A	■	E
V	I	S	K	Í	S	T	A	U	P	■	A	■	D	■	N	E	F	I	N
■	N	■	Ö	■	■	Á	■	M	A	N	T	R	A	N	■	■	Ó	■	G
Æ	G	I	S	E	Đ	L	U	M	■	E	■	Æ	■	Á	L	I	Đ	N	A
■	I	■	S	■	■	S	■	Ó	Đ	F	Ú	S	A	R	■	■	U	■	S
E	N	D	U	R	N	Ý	T	T	■	N	■	I	■	U	P	P	R	Ó	T
■	N	■	M	■	■	N	■	A	L	A	U	Đ	U	M	■	■	S	■	A

LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtist holl og góð hreyfing. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 29. október næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „24. október“.





FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Gegnum vötn, gegnum eld** eftir **Christian Unge** frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Elísa Björg Þorsteinsdóttir, Reykjavík.**

Á Facebook-síðunni **Krossgátan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

1 Lögsókn giftrar blaðurskjóðu (11)
11 Tel það flónsku ef þú leggur rækt við ærulausar kvinnur (10)
12 Heyri rödd Mérimées í gegnum verk Bizets (9)
13 Liðu árin eins og mætingarnar segja til um? (12)
14 Skynja sársauka í höggmynd af meltingarfærum (9)
15 Kýla vind ef skjóðukefli leyfir (9)
17 Heyið úr móunum hentar í kerfisbundinn rekstur (7)
18 Held að eggvopn skili sér seint í fjarriti (6)
20 Er menntun koss eða kossinn lærdómsríks þraut? (10)
25 Vaxtarlagið getur tekið á taugarnar (8)
29 Kasta af mér hlekkjum klukkuþrælsins (7)
31 Tileinkum okkur svik við mikinn mann (5)
32 Smakka á afla í eftirleik áfloga (10)
33 Þetta nammi drepur allar tegundir (5)
34 Reikul sál er sífellt að segja upp fólki (7)
35 Klettatindur rekur harða nagla (10)
36 Get ratað milli stíga þótt þeim sé breytt (5)
37 Fyrst og fremst: Hvert líf er mikils virði (7)
38 Sámur frændi setur Mix í mix (8)
42 Verð fyrir rógburði út af salti (5)
44 Pæli oft í því, hvað þunglyndi er (8)
47 Hólmur tengir viðvarandi glöpin við fuglinn (9)
48 Ég sæki hjálp meðan þið tyllið þessu (5)
49 Kvað um rétta leið fyrir slagara (8)
50 Greiðum upp í skuldir í hjarta Reykjavíkur og Rómar (9)
51 Verð foj ef Gurra segir að ég sé hinsegin (5)
52 Elska það þegar eins konur eru í óðakappi (8)

LÓÐRÉTT

1 Ummál miðju ákvarðar lífslengd (9)
2 Stefnuskrárnar batna ef skýringarmyndirnar virka (9)
3 Askur er bæði timbur og tré (9)
4 Stritsöm hallæri eru í versta flokki harðindanna (9)
5 Festa hönd á draugadrekum (8)
6 Alltaf á iði þótt þau hafi traustar undirstöður (8)
7 Það er æði að vera skýjum ofar með þessum fugli (8)
8 Missaga um hvort maturinn dugar í eitt mál eða tvö (9)
9 Ekki flýtihnappur síma heldur hestahnútur (7)
10 Í þessari borg er rófa framan við makka (7)
16 Bráki bellir tré birtast í því flækingsfuglar (15)
19 Tel særi kveikjarans lausn svikarans (9)
21 Tíminn tekur sinn toll á tólf mánaða fresti (8)
22 Stella fer með fleipur í æviminningum sínum (9)
23 Finn ekki auðugs eyri í dæld vanefna manns (9)
34 Finn frenju og festi í krydduðu brauði og hörðu (9)
26 Hræri í eftirrétti milli áfreða (7)
27 Óþroskuð og æst í afkvæmi ær, helst á fyrstu viku (7)
28 Legg snyrt að því sem næst er skauti norðurálfu (7)
30 Best að halda sig nærri yfirborði sjávar til að byrja með (7)
38 Hvað mun gerast ef brynjan reynist slök? (6)
39 Vargurinn fer ef Óþelló kemur (6)
40 Mæti með saft í samkvæmi, eins og reglur kveða á um (6)
41 Þessi gaur er afkvæmi uppvaknings (6)
43 Þetta er einhverskonar svæði fyrir geitur (6)
44 Má maður sýta sorgir sínar? (5)
45 Ræð við tímaþröng ef fjárráðin leyfa (5)
46 Festa það sem hæst ber (5)

LÉTT

2	3		4		1		9	7
	7		9	8	2			
				5		4	2	
	2	6	1	3		9	8	
9			7				6	
	1	8						
3								
			8			7	4	
1			6	2	4	3		

MIÐLUNGS

3	7				8		5	
			5					
	9	1		7	3			
						5		
8	4	3			5			
9	6		7	2			1	
2				9			3	
		8	6			9		2
	5		4				7	

ÞUNG

	6		8			9	1	
		1	6				4	3
	5			2		6		
4		6						9
	9			4				
			9	3			5	
	4			5	7		8	
1								
2		5			1			

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.

4	7	6	3	9	2	5	1	8
8	5	9	1	6	4	3	7	2
1	2	3	5	7	8	4	6	9
6	4	1	2	8	3	7	9	5
2	3	5	9	4	7	6	8	1
9	8	7	6	1	5	2	3	4
3	6	8	4	2	1	9	5	7
5	1	4	7	3	9	8	2	6
7	9	2	8	5	6	1	4	3

5	8	6	4	1	7	9	2	3
7	9	1	2	5	3	4	6	8
2	3	4	6	8	9	5	1	7
8	1	3	7	2	5	6	4	9
4	2	5	9	3	6	7	8	1
6	7	9	8	4	1	2	3	5
9	4	7	1	6	8	3	5	2
1	5	2	3	7	4	8	9	6
3	6	8	5	9	2	1	7	4

5	8	4	7	1	3	9	2	6
2	3	9	4	5	6	1	7	8
7	6	1	8	9	2	3	5	4
6	7	8	5	3	4	2	9	1
9	1	3	2	7	8	6	4	5
4	5	2	9	6	1	8	3	7
3	9	6	1	4	5	7	8	2
1	2	5	3	8	7	4	6	9
8	4	7	6	2	9	5	1	3

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Grodent átti leik gegn Palazzo í Brussel árið 1989.

1...Hxe3! 2. fxe3 Dxe3+ 3. Kh1 De1+ 4. Dg1 e3+ 5. Hg2 Bxg2+ 6. Kxg2 Dxg1+ 7. Kxg1 e2 0-1.

Hilmir Freyr Heimisson og Vignir Vatnar Stefánsson hófu í gær þátttöku á alþjóðlegu unglingamóti í Uppsölum í Svíþjóð. Teflt alla helgina. Á sunnudagskvöldið fer fram hraðskákmót TR á netinu.

www.skak.is: Uppsala-mótið.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

Eina parið

Vegna faraldurástandsins er allajafna ekki spilaður venjulegur keppnisbridge í bridgefélögum landsins. Bridgespilarar eru samt „þyrstir“ í spilamennsku og spila jafnan á netinu til að svala þörf sinni. Spilamennska á Bridge Base Online hefur svalað mörgum, en nýtt form, svokallað „Realbridge“, fellur mörgum í geð. Þar er hægt að spjalla við spilara og vera í mynd ef menn kæra sig um það. Vegna formsins þar, er mun erfiðara að svindla (sem er talið mun auðveldara í netspilamennsku en í hefðbundinni klúbbspilamennsku). Þetta nýja form er stöðugt að verða vinsælla, en margir hafa ekki prófað það enn. Keppnisstjórarnir Vigfús Pálsson og Þórður Ingólfsson hafa oft boðið upp á þá spilamennsku. Á heimasíðu Bridgesambandsins (bridge.is) eru leiðbeiningar um hvernig skuli fara að. Keppnisstjórar bjóða upp á hjálp við notkun þessa kerfis. Ekki er hægt að nota síma við þannig spilamennsku. Miðvikudaginn 21. október var boðið upp á tvær tvímenningskeppnir í Real Bridge og bæði voru 14 spila mót. Fyrra mótið var klukkan 19.30 og það síðara 21.15. Tólf pör tóku þátt í síðara mótinu og Gunnlaugur Karlsson og Kjartan Ingvarsson náðu fyrsta sætinu með 66,18% skori. Það var öruggur sigur, því annað sætið var með rúmlega 63% skor. Á þessu spilakvöldi kom þetta spil fyrir. Norður var gjafari og allir á hættu:

Norður
♠ K984
♥ Á75
♦ KD2
♣ 1085

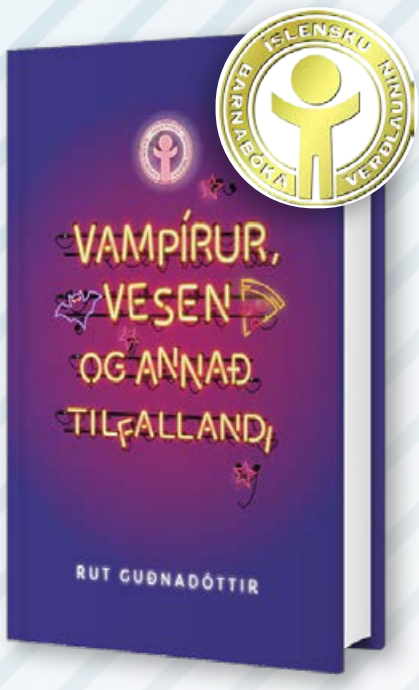
Vestur
♠ D73
♥ -
♦ Á96
♣ ÁK97643

Austur
♠ G1062
♥ D1092
♦ G85
♣ D2

Suður
♠ Á5
♥ KG8643
♦ 10743
♣ G

Gunnlaugur og Kjartan eru með eigið sagnkerfi og þeir voru þeir einu sem voru í hjartageimi á NS-hendurnar. Kjartan opnaði, í norður, á einu laufi (2+) og Gunnlaugur (í suður) svaraði á tveimur hjörtum, sem sýndi 7-9 punkta og 6 spila lit. Vestur kom inn á 3 ♣ á góðan lit sinn og Kjartan sagði 3 ♥. Gunnlaugur kom við í 4 ♣, til að sýna stuttlit, vestur doblaði og Kjartan hafði engan áhuga á áframhaldi og lauk sögnum með 4 ♥. Þau unnust þó að hjartað væri 4-0, þar sem drottningin var „rétt“ fyrir svíningu og tígulásinn var í vestur.

GOTT MEÐ LÆGÐINNI



Vampírur, vesen og annað tilfallandi
TILBOÐSVERÐ: 4.299.-
Verð: 4.999.-



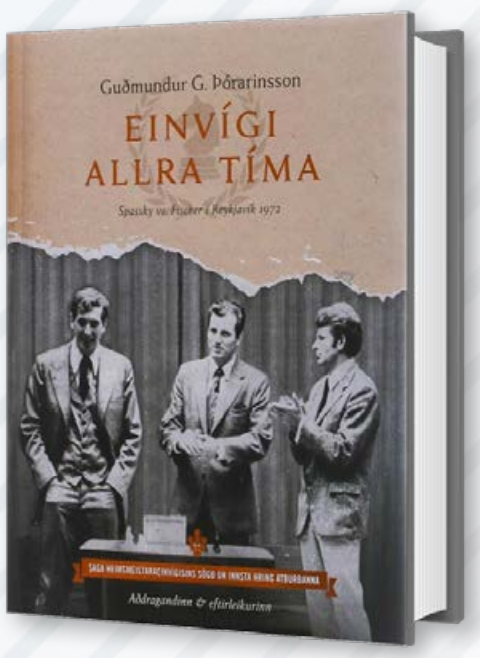
Blóðrauður sjór
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð: 6.999.-



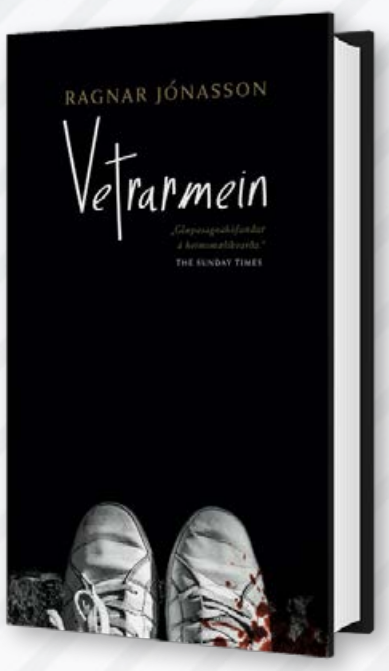
Ofurhetjan
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.799.-



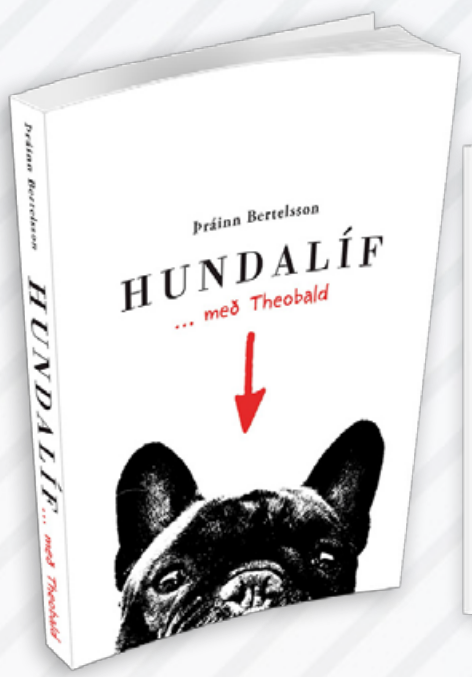
Konan sem elskaði fossinn
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð: 6.999.-



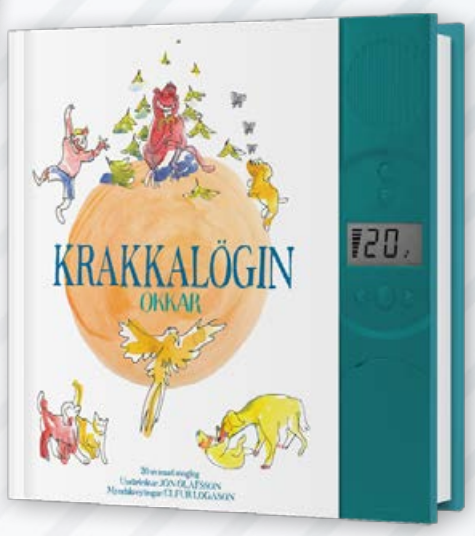
Einvígi allra tíma
TILBOÐSVERÐ: 5.899.-
Verð: 7.199.-



Vetrarmein
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð: 6.999.-



Hundalíf með Theobald
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.499.-



Krakkalögin okkar
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð: 5.999.-



Fíllinn fljúgandi
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.999.-



Sjáðu!
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð: 3.999.-



Sykur
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð: 6.999.-



Dauðabókin
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð: 6.999.-

Framúrskarandi fyrirtæki

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

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

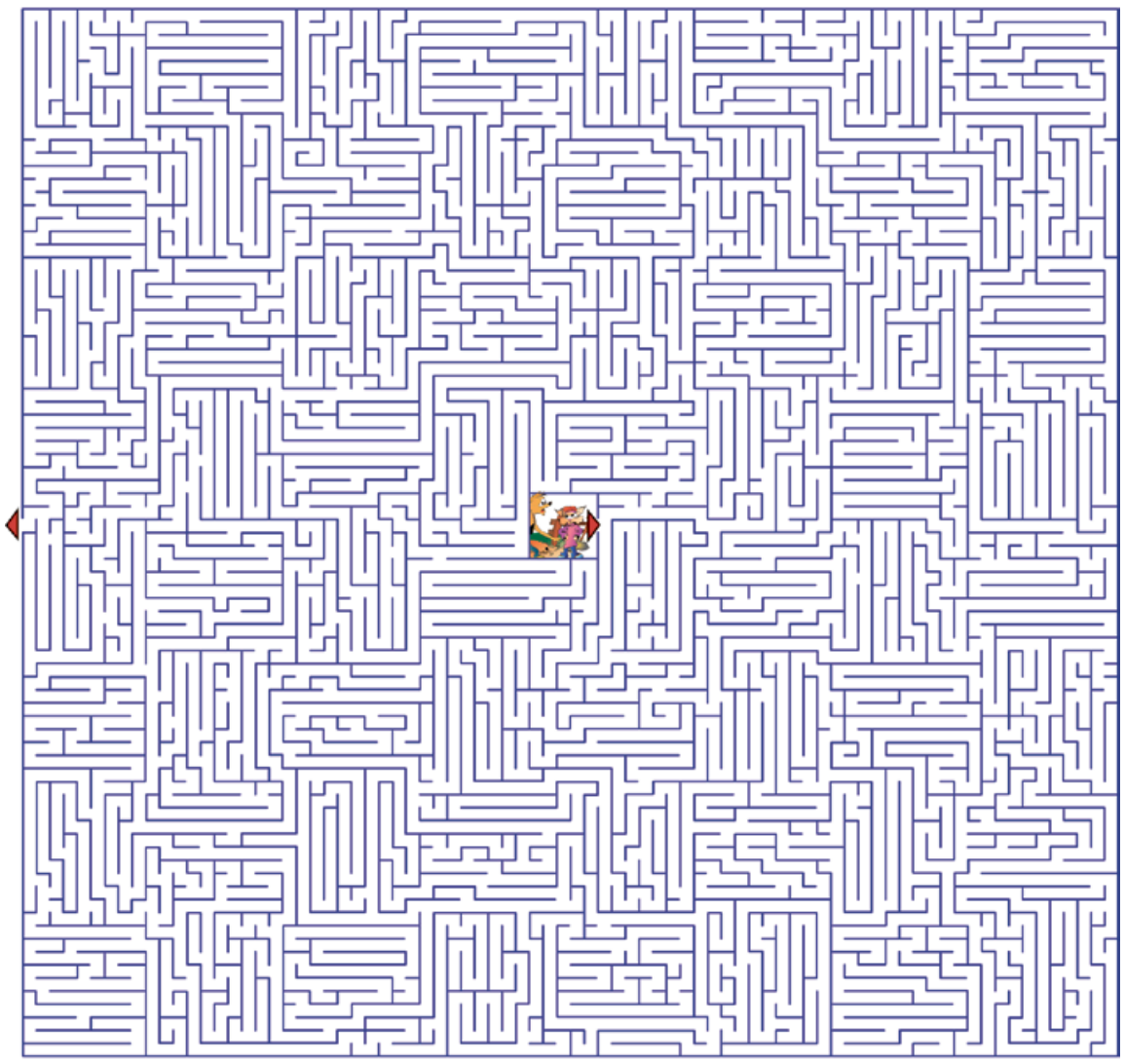
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboðsverð gilda til og með 26. október eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

KRAKKAR



Konráð og félagar 426

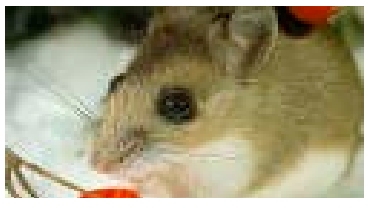
á ferð og flugi

„Almáttugur!“ hrópaði Róbert. „Við erum föst hérna inni og munum aldrei komast út,“ bætti hann við skelfingu lostinn. „Enginn mun nokkurn tímann finna okkur, við munum svelta í hel, og, og ...,“ það drupu svitaperlur niður náfölt andlit hans. „Svona nú Róbert minn,“ sagði Kata höstug. „Þetta er nú bara völundarhús og það er alltaf einhver leið út úr völundarhúsum,“ bætti hún við og leit í kringum sig.

Getur þú hjálpað Róberti og Kötu að komast út úr völundarhúsinu?

„Eða er það ekki?“ spurði hún glottandi þegar hún sá hvað Róbert hvítnaði meir og meir.

Gátur



1. Hvað getur mús dregið jafn auðveldlega og fíll?

2. Tvær leiðir eru inn í húsið. Þegar maður er kominn út með fæturna, þá fyrst er maður almennilega kominn inn. Hvað er þetta?

3. Hver hefur auga, en ekkert höfuð?

4. Hver er barn foreldra minna, en er þó hvorki bróðir minn né systir?

5. Hvað er það sem gengur og gengur, en kemst þó aldrei úr sporunum?

6. Fimm fóru inn um sömu dyr en komu þó hver í sitt herbergi. Hverjir voru þeir?

7. Hvað er það sem er bæði úti og inni og ekkert hús getur án verið?

SVÖR: 1. Andann **2.** Buxurnar **3.** Nálin **4.** Ég sjálfur **5.** Úrið **6.** Fingurnir sem fóru í hanskann **7.** Dyr

Leikurinn:

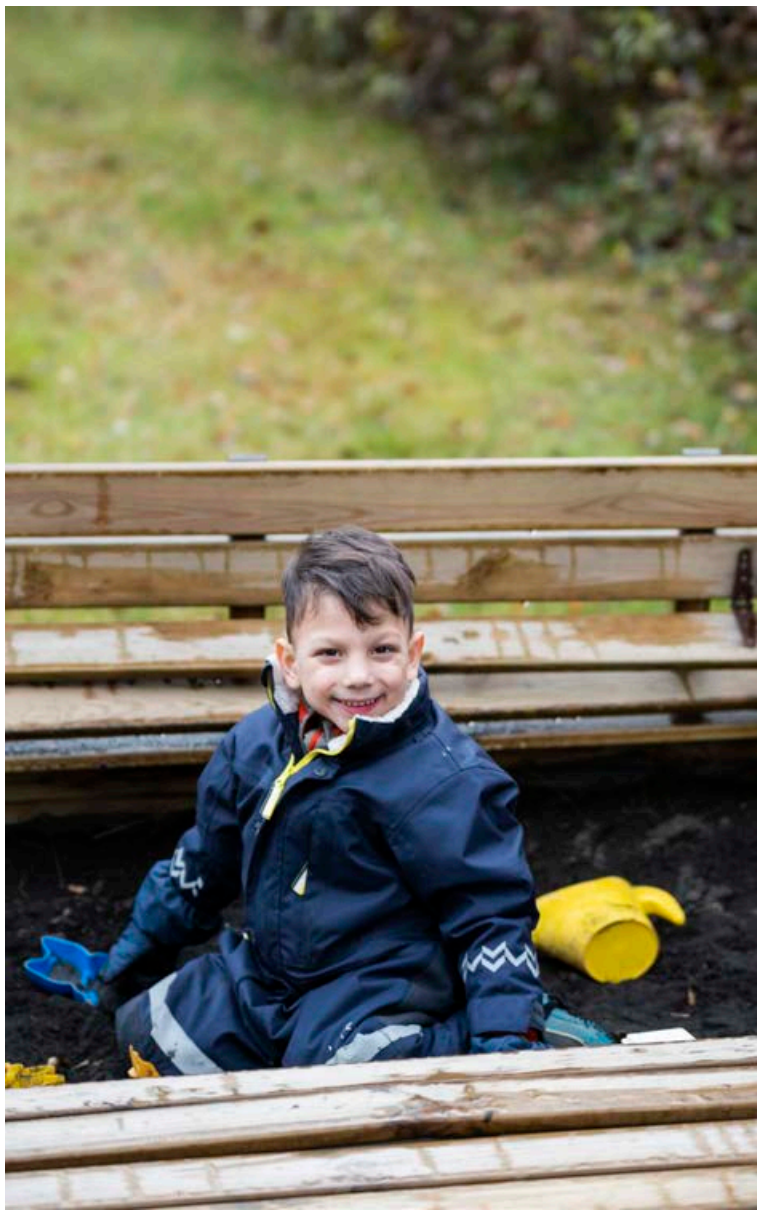
Það sem við heyrum

Gögn: Tónlist, blað, litir

Einn er stjórnandi, aðrir þátttakendur geta verið margir eða fáir eftir aðstæðum, jafnvel einn. Stjórnandinn þarf að hafa tilbúin nokkur lög af mismunandi gerð, til dæmis rólega klassíska tónlist, þungarokk, krakkalag og popplag. Þátttakendur slaka á, loka augunum og nota ímyndunaraflið meðan þeir hlusta. Þegar hvert lag er búið mega þeir opna augun og teikna eða/og lita á blað það sem þeir heyrðu. Þá gildir að gefa huganum lausan tauminn og pæla í hvernig þeim leið þegar þeir hlýddu á tónlistina og hvernig þeir geta lýst því með litum eða myndum. Ef margir taka þátt í leiknum er gaman að bera saman myndirnar á eftir og spá í hvort þær eigi eitthvað sameiginlegt.



Þá kemur að næsta lagi og svo koll af kolli.



Stefán útbýr alls konar rétti í sandkassanum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Best að borða

bara allt - nema tré

Stefán A. Siljuson fjögurra ára er að leika sér í sandkassa nálægt heimili sínu, þegar ég hitti hann og móður hans. Hann býður upp á alls konar matvæli og þó þau líti öll út eins og sandur þá heita þau ýmsum nöfnum, til dæmis salt og jafnvel mjólk. Súkkulaðikökurnar eru bestar!

Hefurðu bakað alvöru súkkulaðiköku heima? Já, og líka pönnukökur, ein var með höndum, fótum og haus.

Hvað finnst þér best að borða? Bara allt – nema tré – kannski gúmmítré.

Eigið þið gúmmítré heima? Nei, það er búið.

Kannt þú að skrifa einhverja stafi? Nei, en ég þekki alla stafina.

Áttu einhverjar uppáhaldsbækur? Já, Bangsímonbækurnar um Grisling, hann er svo mikið krútt. Svo erum við búin með risabók um Emil. Við lesum oft þegar ég kem heim úr skólanum og alltaf þegar ég fer að sofa.

Hvað finnst þér mest gaman að gera? Bara allt.

Finnst þér gaman að dansa? Dáldið, sérstaklega þegar Pollapönk er að spila og syngja um myglaðan mat!

Á ég að segja þér soldið? Amma mín á stóla alls staðar. Hún fékk einn nýjan stól um daginn og gaf mér kassann sem hann var í og við bjuggum til hús úr honum. Hún tók bara stóran hníf og bjó til glugga.

AMMA MÍN Á STÓLA ALLS STAÐAR. HÚN FÉKK EINN NÝJAN STÓL UM DAGINN OG GAF MÉR KASSANN SEM HANN VAR Í OG VIÐ BJUGGUM TIL HÚS ÚR HONUM.

En hvenær áttu afmæli Stefán? Ég á afmæli 17. júlí. Ég fékk sko Hvolpasveitarturn í afmælisgjöf frá mömmu og svo fékk ég leikfangabíla frá frænda mínum, einn bíllinn er ruslabíll með krók og ruslatunnu og köllum og skrúfjárni. Þá get ég skrúfað dekkin. Það er gaman. (Mamma hans bætir við að fyrstu orð Stefáns á íslensku hafi verið „skrúfa meira.“)

Hvað gerir þú helst í leikskólanum? Allt. Stundum er útikennsla og þá förum við í Laugardalinn eða út að kirkjunni eða í garðinn við Ásmundarsafn þar sem styttturnar eru.

En Stefán, hvað langar þig að verða þegar þú verður stór? Auðvitað húsasmiður.

Þegar ég yfirgef Stefán og mömmu hans er hann að róla hátt, upp í ský og upp í geim.

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS-HLUTUM OG ÓDÝRASTA ELDS-NEYTI LANDSINS Á DALVEGI, REYKJAVÍKURVEGI OG Á MÝRARVEGI, AKUREYRI

SKILYRÐISLAUST

Orkan - Ódýrt fyrir alla

ORKAN

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7 °C | 5 ↙	2 °C | 14 ↙	4 °C | 5 ↙
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
5 °C | 10 ↙	6 °C | 6 ↙	1 °C | 8 ↙

Víða norðaustan 13-18 í dag, en 18-25 í vindstrengjum suðaustanlands og um landið norðvestanvert. Rigning, einkum austanlands, en þurrt að kalla á Suður- og Vesturlandi.Hiti 2 til 8 stig.

	Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Reykjavík	6 °C | 7 ↙	3 °C | 4 ↙	3 °C | 6 ↙	6 °C | 5 ↙	5 °C | 4 ↙
Ísafjörður	2 °C | 9 ↙	0 °C | 4 ↙	0 °C | 7 ↙	1 °C | 6 ↙	1 °C | 5 ↙
Akureyri	4 °C | 7 ↘	0 °C | 1 ↓	-2 °C | 1 ↙	1 °C | 2 ↙	1 °C | 2 ↓
Egilsstaðir	4 °C | 3 ↓	1 °C | 3 ↘	0 °C | 3 ↓	2 °C | 4 ↙	4 °C | 3 ↙
Kirkjubæjarklaustur	5 °C | 4 ↘	4 °C | 1 ↘	3 °C | 3 ↙	7 °C | 4 ↙	6 °C | 2 ↘
Hveravellir	0 °C | 8 ↓	-1 °C | 4 ↓	-2 °C | 6 ↙	0 °C | 9 ↙	1 °C | 8 ↙

„BRÁÐSKEMMTILEG“
SUNNA DÍS / KILJAN



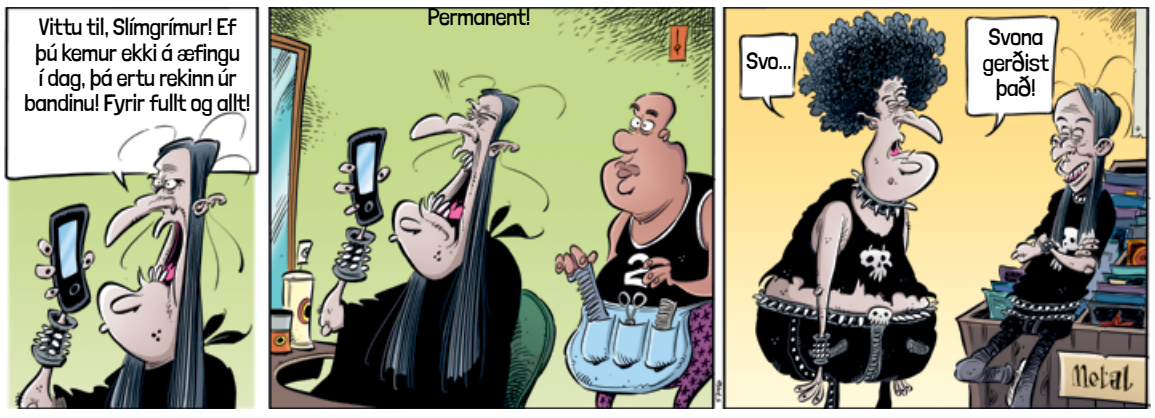
Spennandi saga um flókna ráðgátu og öll vandræðin sem gamlir pönkarar geta þvælt sér í eftir verðlaunahöfundinn **Gerði Kristnýju**.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | **www.forlagid.is**

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

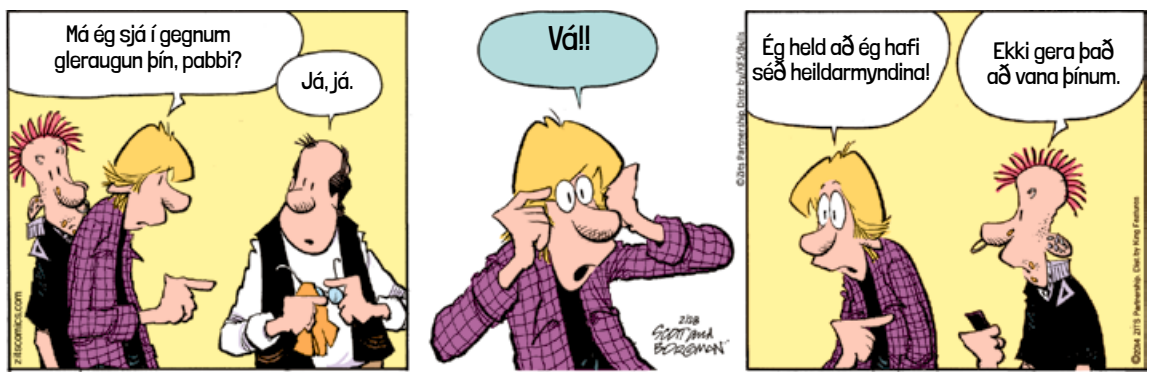
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



KRÓNAN

BÚÚHH!

Hrekkjavaka ...
hvað með heimavaka?

Hrekkjavöku grasker

1289 kr. stk.

Skraut grasker í körfu

1298 kr. pk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

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

Heimilislegur Schubert

GEISLADISKUR

Sónötur eftir Schubert í flutningi Eddu Erlendsdóttur píanóleikara.

★★★★☆

Útgefandi: Erma

Ég hitti einu sinni leikkonuna Scarlett Johanson. Ég varð svo feiminn og yfirþyrmdur að ég kom ekki upp orði, og hugsaði bara um það hvað ég væri í ljótum bol. Það er því vel hægt að ímynda sér hvernig tónskáldinu Franz Schubert leið þegar hann hitti Beethoven. Schubert dáði hann mjög og flúði því æpandi af vettvangi, eða svo er sagt. Beethoven var nokkru eldri, og þegar hann lést var Schubert kyndilberi í jarðarförinni. Hann sjálfur varð ekki gamall, aðeins 31 árs, og er hann fann dauðann nálgast bað hann um að vera jarðaður við hlið meistarans. Honum varð ósk sinni.



Litli sveppur

Mörgum árum síðar voru jarðneskar leifar tónskáldanna færðar á betri stað, og við það tækifæri voru þær rannsakaðar. Í ljós kom að höfuðkúpa Beethovens var þykk og sterkleg, en hin fíngerð, nánast eins og í konu. Schubert var ekki hár í loftinu, og var oft kallaður „litli sveppur.“ Heilt yfir er tónlist Schuberts mildari og ljóðrænni en sú sem Beethoven samdi, þó vissulega séu undantekningar. Hún er dásamlega fögur, laglínurnar eru himneskar og flæðið í tónlistinni innblásið og grípandi.

Fyrir skemmstu kom út geisladiskur með Eddu Erlendsdóttur píanóleikara, þar sem hún flytur þrjár sónötur eftir Schubert. Nánar tiltekið eru það sónötur í As-dúr D. 557, Es-dúr D. 568 og a-moll D. 537, allar samdar þegar tónskáldið var tvítugt.

Í rétta andanum

Skemmst er frá því að segja að leikur Eddu er prýðilegur. Hann er léttur og fíngerður í takt við tónlistina, kraftmikill þegar við á, en samt alltaf tempraður. Heildarmyndin er dálítið innhverf, á einhvern sjarmerandi hátt, jafnvel þótt tónlistin sé full af æskufjöri. Enga tilgerð er að finna í spilamennskunni, hún er blátt áfram og heiðarleg. Flutningurinn er í hvívetna í samræmi við óskir tónskáldsins, ávallt í rétta, rómantíska andanum.

Edda mótar laglínurnar fallega. Schubert samdi alls konar verk, en ljóðasönglögin hans eru í sérflokki. Þau eru um 600 talsins, hann var bókstaflega sísemjandi. Einu sinni samdi hann átta lög á einum sólarhring. Þessi ljóðræna stemning er líka í verkunum fyrir hljóðfæri eingöngu, eins og til dæmis hér. Edda spilar melódíurnar þannig að þær eru fullkomlega eðlilegar. Það er eins og þær verði til á því augnabliki sem þær eru leiknar.

Tæknilega séð er leikurinn skýr og jafn, og hendingar fagurlega mótaðar og smekklegar. Hljómurinn í píanóinu er mildur og hlýr, sem gefur heildarmyndinni notalega heimilislegan brag. Það er þægilegt að hafa þennan geisladisk á fóninum, líkt og Edda sjálf sé í stofunni að spila fyrir mann. Góðar stundir!

Jónas Sen

Leikur í Árbæjarsafni

Borgarsögusafn hvetur fjölskyldur til að njóta útiveru í fallegu umhverfi Árbæjarsafns og Viðeyjar í haustfríi grunnskólanna, sem stendur til 26. október, og virða fyrir sér safnhúsin, listaverkin og náttúruna.

Í tilefni af haustfríinu hefur verið settur upp skemmtilegur leikur á safnsvæði Árbæjarsafns. Leikurinn gengur út á að finna alls átta miða í gluggum sex safnhúsa. Á miðunum er skemmtilegur fróðleikur um Ísland fyrr á tímum. Þegar gestir hafa lesið alla átta miðana er næsta skref að fara á Facebook-síðu safnsins og svara þar nokkrum laufléttum spurningum.

Um helgina er síðan um að gera að taka Viðeyjarferjuna frá Skarfabakka en hún siglir þrisvar á dag á laugardögum og sunnudögum kl. 13.15, 14.15 og 15.15. Síðasta ferjan til baka fer kl. 16.30. Í Viðey er góð aðstaða til skemmtilegrar útiveru.

Fjölbreytnin í þráðlist

Um 60 verk sem flokkast til vefnaðar og þráðlistar eru á sýningu í Listasafni Íslands. Náttúran er listamönnunum hugleikin. Dagný Heiðdal og Harpa Þórsdóttir eru sýningarstjórar.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Listasafn Íslands er opið og þar er vandlega gætt að sóttvörnum. Listþræðir er yfirskrift sýningar sem nú stendur yfir. Þar eru til sýnis verk sem flokkast til vefnaðar og þráðlistar. Sýningarstjórar eru Dagný Heiðdal og Harpa Þórsdóttir.

„Við Harpa byrjuðum á því að skoða textílverk í safneign Listasafns Íslands og eftir það könnuðum við hvaða listamenn hafa verið að vinna með þráðinn í skúlptúr og öðrum verkum, sem venjulega eru ekki flokkuð sem textílverk. Við fórum að hugsa meira um þráðinn, það sem er saumað, heklað, ofið, hnýtt og þæft,“ segir Dagný. „Við fundum mikið af efni í safneigninni og öðrum söfnum og skoðuðum bækur og aðrar heimildir. Á endanum var þetta orðið ótrúlega mikið magn af verkum þannig að það var þrautinni þyngra að velja verk á sýninguna. Hátt í 300 verk komu til greina og um 60, eftir 37 listamenn, voru valin á þessa sýningu.“

„Með sýningunni erum við að draga fram fjölbreytnina í þráðlist. Verkin eru bæði unnin á hefðbundinn hátt og í frjálsari og opnari miðla. Nefna má Hildi Bjarnadóttur sem ögrar kvennalistinni og handverkinu með því að hekla verk sem eru ádeiluverk en um leið hugljúf, segir Harpa.

Í ár er aldarafmæli Ásgerðar Búadóttur sem var frumkvöðull í textíllist hér á landi. Fimm verk eftir hana eru á sýningunni. „Aldarafmæli hennar gaf tilefni til að horfa sérstaklega til vefnaðar og þráðlistar. Ásgerður var viðurkennd sem abstrakt myndlistarmaður. Það má segja að kvennabaráttan og baráttan fyrir því að textíllist yrði viðurkennd sem myndlist, hafi haldist í hendur. Þegar ég spurði konur sem eiga verk á þessari sýningu hvort Ásgerður hefði verið þeim fyrirmynd sögðu þær að það hefði skipt máli fyrir þær að Ásgerður leit alltaf á sig sem myndlistarmann,“ segir Dagný.



Dagný Heiðdal og Harpa Þórsdóttir eru sýningarstjórar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Verk eftir 37 listamenn eru á sýningunni í Listasafni Íslands.

„VIÐ ERUM AÐ SÝNA FJÖLBREYTNINA OG GRÓSKUNA OG UNDIRSTRIKA HVERSU MARGIR UNGIR LISTAMENN VINNA MEÐ ÞRÁÐ.

Dagný segir að sýningin sýni að ákveðin þemu séu listamönnunum hugleikin. „Þar er náttúran áberandi, einnig samband manns og náttúru og svo auðvitað maðurinn sjálfur. Kvennabaráttan endurspeglast sömuleiðis í mörgum verkanna, og þar má sem dæmi nefna verk Hildar Hákonardóttur og Sigrúnar Sverrisdóttur.“

„Með þessari sýningu er ekki verið að sýna línulega þróun textílsögu,“ segir Harpa. „Við erum að sýna fjölbreytnina og gróskuna og undirstrika hversu margir ungir listamenn vinna með þráð. Það er tímanna tákn að textíllistin krefst gríðarlegrar færni og er tímafrek.“



Stormfuglar hljóta alþjóðleg verðlaun

Einar Kárason og sænskur þýðandi hans, John Swedenmark, hljóta alþjóðleg bókmenntaverðlaun Menningarhúss og Borgarleikhúss Stokkhólms (Kulturhuset Stadsteatern), fyrir skáldsöguna Stormfugla. Verðlaunin eru veitt framúrskarandi erlendum skáldverkum sem þykja sérstaklega vel þýdd yfir á sænsku. Verðlaunin, 150.000 sænskar krónur (ríflega tvær milljónir íslenskra króna), skiptast jafnt á milli höfundar og þýðanda.

Úr rökstuðningi dómnefndar: Með Stormfuglum blæs Einar Kárason nýju lífi í klassíska þemað um baráttu mannsins við náttúruna. Örvæntingunni um borð í togaranum í ofsaveðrinu er lýst á svo hárbeittan hátt að lesandinn finnur ískuldann streyma af blaðsíðunum. Lestrarupplifun sem fær hárin til að rísa og magnast upp í framúrskarandi þýðingu Johns Swedenmarks.

Kulturhuset Stadsteaterns internationella litteraturpris voru fyrst veitt 2016. Fyrri handhafar verðlaunanna eru alþjóðlegir verðlaunahöfundar, t.d. Nóbelsskáldið Olga Tokarczuk og George Saunders, sem hlotið hefur hin eftirsóttu bókmenntaverðlaun Man Booker. Bækur sem tilnefndar voru í ár, ásamt Stormfuglum, voru meðal annars The Milkman eftir Anna Burns, sem hlaut Man Booker verðlaunin 2018 og hin margverðlaunaða Days Without End eftir Sebastian Barry.



Einar fær verðlaun fyrir Stormfugla. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Kulturhuset Stadsteatern er menningarmiðstöð og borgarleikhús Stokkhólms. Þar mætast listgreinar eins og leikhús, dans, myndlist, hönnun, bókmenntir, tónlist og kvikmyndir.

Skáldsagan Stormfuglar kom út hjá Máli og menningu árið 2018. Hún segir á áhrifamikinn hátt frá örvæntingarfullri baráttu íslenskra sjómanna við miskunnarlaus náttúruöfl. Útgáfurétturinn hefur þegar verið seldur til fjórtán landa. Forlagið Thorén & Lindskog AB gaf verkið út í Svíþjóð.



Alltaf er gaman að koma í Listasafn Einars Jónssonar. MYND/AÐSEND

Listasafn Einars Jónssonar opið

Nú stendur yfir haustfrí í grunnskólum Reykjavíkur. Margt er hægt að gera þrátt fyrir takmarkanir. Til dæmis er tilvalið fyrir fjölskyldur og vini á öllum aldri að heimsækja Listasafn Einars Jónssonar; skoða, upplifa og njóta. Safnið er opið daglega frá kl. 10 – 17 en lokað er á mánudögum. Börn yngri en 18 ára fá frítt inn og miðað er við að í safninu séu að hámarki 20 manns í einu.



Verk eftir Roni Horn. MYND/I8

Roni Horn í i8

Sýning á verkum eftir Roni Horn verður opnuð í i8 Gallery Tryggvagötu í dag, laugardag, milli 12.00–17.00. Sýningin stendur til 5. desember. Roni Horn býr og starfar í New York í Bandaríkjunum. Hún vinnur einkum í ljósmyndun, skúlptúr, bókum og teikningum.

Läckberg á toppnum

Hörð barátta var um efsta sætið á Metsölulista Eymundsson þessa viku. Einungis fjögur eintök skildu að fyrsta og annað sætið.

Silfurvængir eftir Camillu Läckberg náði fyrsta sætinu og Vetrarmein eftir Ragnar Jónasson er í öðru sæti. Í þriðja sæti er Spegill fyrir skuggabaldur eftir Ólínu Kjerúlf Þorvarðardóttur. Þar á eftir kom svo Gata mæðranna eftir Kristínu Marju Baldursdóttur og þegar heimurinn lokaðist eftir Davíð Loga Sigurðsson.

ÚTGÁFUHÓF
Í BEINNI Á VISIR.IS

Vertu með í útgáfuhófi Gunna og Bjarkar sem kynna nýju bækurnar sínar eins og þeim einum er lagið.

- Happdrætti með geggjuðum vinningum - skráðu þig á viðburðinn *stafrænt útgáfuhóf* á facebook og þú ert kominn í pottinn
- Aðalsöguhetjur bókanna verða með - bæði hestar og rottur!
- Útgáfutilboð á bókunum út daginn á forlagid.is



Hörkuspennandi saga af íslenskri hetju og sannri vináttu eftir Björk Jakobsdóttur

Ný spennandi og fyndin saga eftir metsöluhöfundinn Gunnar Helgason - framhald af *Draumaþjófnum*

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opið alla virka daga 10–18 | Um helgar 11–16

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 meðal annars 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 Specialist for QC*

Um er að ræða stöðu sérfræðings innan gæðasviðs sem styður við gæðarannsóknardeild (QC) á sviði örverumælinga. Starfið felur í sér samþykktir á rannsóknarskrám, frávikum, CAPA og rannsóknum vegna umhverfismælinga. Viðkomandi mun einnig taka þátt í undirbúningi úttekta hjá Alvotech.

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 QC / QA*

Í þessum störfum felst utanumhald fyrir gæðasvið, Quality Control og 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*

Í þessu starfi sérfræðings á gæðasviði Alvotech er meginhlutverkið að styðja við eina af framleiðsludeildum fyrirtækisins (Drug Substance Manufacturing) ásamt því að samþykkja framleiðsluskrár, frávik og CAPA. Viðkomandi mun einnig taka þátt í undirbúningi úttekta hjá Alvotech.

Starfsmaður í skjalateymi gæðasviðs
- *Quality Assurance Technician*

Starfið felst í utanumhaldi á skrám og skjölum er tengjast gæðasviði, rýni á framleiðslugögnum, umsjón og viðhaldi á skjalasafni. Viðkomandi mun einnig taka þátt í undirbúningi úttekta hjá 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 fyrirtækjamenning

Alvotech er alþjóðlegur vinnustaður þar sem vísindamenn og sérfræðingar af um 45 þjóðernum vinna að því sameiginlega markmiði að móta framtíðina á sviði líftæknilyfja. Fyrirtækjamenning Alvotech er í senn mjög lifandi og skapandi en auk þess er lögð áhersla á fjölbreytileika og sterka liðsheild.

Kynntu þér skapandi fyrirtækjamenningu Alvotech og skoðaðu mögulegt framtíðarstarf á alvotech.is.



Umsóknarfrestur er til og með 2.nóvember næstkomandi.

alvotech

Sæmundargötu 13-15, 101 Reykjavík

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





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 starfssemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla 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 margt, margt fleira.
21.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi 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 Lestrarhvutti
08.02 Grettir
08.13 Músahús Mikka
08.36 Rán og Sævar
08.47 Stuðboltarnir
08.58 Hvolpasveitin
09.20 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Herra Bean
10.10 Kæra dagbók
10.40 Kappsmál
11.35 Vikan með Gísla Marteini
12.25 Vasulka áhrifin
13.50 Kiljan
14.30 Síðbúið sólarlag
15.00 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni
15.20 Úr Gullkistu RÚV. Fjórar konur Hallfríður Ólafsdóttir
15.50 Retro Stefson - allra síðasti sjens
17.20 Nýjasta tækni og vísindi
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.29 Maturinn minn
18.45 Svipmyndir frá Noregi
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Gullæðið The Gold Rush Eitt af meistaraverkum Charlies Chaplin. Flækingur er staddur í vetrarríki Alaska í Klondike í leit að gulli. Stormur geisar og hann leitar skjóls í kofa ásamt öðrum gullgrafara.
21.00 Simone Biles. Hugrekki og þor The Simone Biles Story. Courage to Soar
22.25 Bíóást
22.30 Bíóást. St. Elmo's Fire Lífið eftir St. Elmo's
00.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.55 LPGA Tour 2020 Útsending frá Drive On Championship.
11.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Italian Open.
15.35 Champions Tour Highlights
16.25 PGA Tour. The Cut Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni.
17.00 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá Drive On Championship.
20.00 PGA Highlights 2020
21.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá The Zozo Championship.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Block
12.00 Dr. Phil
12.45 Dr. Phil
13.30 Fulham - Crystal Palace Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens fernan.
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. Helgi tekur á móti góðum gestum og syngur nokkur af þekktustu lögum sínum í bland við perlur úr dægurlagasögunni.
21.00 The Wolf of Wall Street
23.55 Away We Go
01.30 Rocky II
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Tónlistarfólk af indjánaættum
08.00 Morgunfréttir
08.05 Hernám Íslands í seinni heimsstyrjöldinni Fjórði þáttur
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Pianógoðsagnir (7 af 8)
11.00 Fréttir
11.02 Vikulokin
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Velkomin heim
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Beethoven. Byltingamaður tónlistarinnar (1 af 7)
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar
20.45 Fólk og fræði Vellíðan í starfi
21.15 Bók vikunnar Við kvikuna
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Vikulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.25 Ordinary World
12.50 Duck Duck Goose
14.20 Secret Life of Walter Mitty
16.10 Ordinary World
17.35 Duck Duck Goose
19.05 Secret Life of Walter Mitty
21.00 John Wick. Chapter 3 - Parabellum Spennutryllir frá 2019 með Keanu Reeves um leigumorðingjann John Wick sem í lok myndar númer tvö neyddist til að leggja á flótta þegar ljóst varð að nánast hver og einn einasti leigumorðingi í heimi myndi innan klukkustundar hefja leit að honum.
23.05 Old Man and the Gun
00.35 Mr. Right
02.10 John Wick. Chapter 3 - Parabellum

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Ævintýraferðin
08.30 Billi Blikk
08.40 Tappi mús
08.50 Stóri og Litli
09.00 Heiða
09.20 Blíða og Blær
09.45 Zigby
09.55 Skoppa og Skrítla á póstkorti um Ísland
10.10 Mæja býfluga
10.20 Mia og ég
10.45 Latibær
11.10 Ella Bella Bingó
11.15 Leikfélag Esóps
11.25 An Friends
12.00 Bold and the Beautiful
12.20 Bold and the Beautiful
12.40 Bold and the Beautiful
13.00 Bold and the Beautiful
13.25 Bold and the Beautiful
13.45 Shark Tank
14.35 Britain's Got Talent
16.05 Fósturbörn
16.30 Jamie. Keep Cooking and Carry on
16.55 Í kvöld er gigg
18.00 Friends
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Kviss
19.40 Like Cats & Dogs
21.10 Doctor Sleep
23.35 Water for Elephants
01.35 The Sisters Brothers
03.30 Delirium

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Mom
21.05 Simpson-fjölskyldan 32
21.30 Bob's Burgers 11
21.55 Sally4Ever
22.35 Room 104
23.05 Slicon Valley
23.35 Friends
23.55 Friends
00.20 Mom

STÖÐ 2 SPORT

09.00 Dominos Körfuboltakvöld
10.15 KR - Njarðvík 2015.
12.20 Haukar - Snæfell 2016.
13.45 Haukar - KR 2016.
15.30 KR - Tindastóll 2018.
17.35 Dominos Körfuboltakvöld
18.50 Stúkan - aukaþáttur
20.05 Martin Hermannsson
20.35 Hólmurinn heillaði Heimildamynd eftir Garðar Örn Arnarson um tvöfalda Íslandsmeistara kvennaliðs Snæfells í körfubolta.
21.50 Dominos Körfuboltakvöld
22.15 Dominos Körfuboltakvöld
23.30 Lífið í NBA - Jón Arnór Stefánsson Jón Arnór Stefánsson samdi við Dallas Mavericks í NBA deildinni árið 2003. Arnar Björnsson fór og heimsótti Jón.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.55 Elche - Valencia
09.40 Nottingham Forest - Derby
11.25 Watford - Bournemouth
13.45 Barcelona - Real Madrid
15.50 Valencia Basket - Casademont Zaragosa Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
18.35 Lazio - Bologna Bein útsending.
20.15 Osasuna - Athletic Bilbao
21.55 Sassuolo - Torino
23.35 Atalanta - Sampdoria
01.15 Sevilla - Eibar

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin













RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF VÖLDUM VÖRUM. TAX FREE TILBOÐ JAFNGILDIR 19,35% AFSLÆTTI.

TILBOÐ GILDA ÚT MÁNUDAGINN 26.10

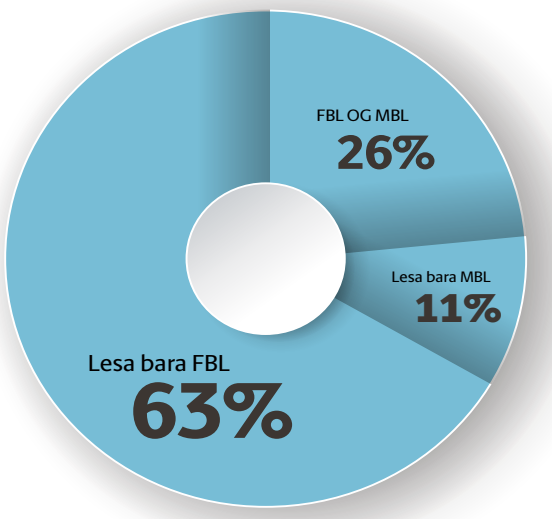


Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.





Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

*Fréttablaðið og Morgunblaðið
Heimild: Prentmæling Gallup, jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál - sígildur þáttur (e) Einn sígildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekkta einstaklinga um líf þeirra og störf.
20.30 Suðurnesja-magasín Víkurfrétta (e) Mannlífið, atvinnulífið 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 fagnar 90 ára afmæli í ár. Sýnt frá afmælishátíðinni í júlí í sumar. Umsjón: Linda Blöndal.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop
07.19 Kalli og Lóa
07.30 Klingjur
07.41 Lalli
07.48 Friðþjófur forvitni
08.10 Nellý og Nóra
08.17 Robbi og Skrímsli
08.39 Hæ Sámur
08.46 Unnar og vinur
09.09 Flugskólinn
09.31 Múmínálfarnir
09.53 Millý spyr
10.00 Þvegill og skrúbbur
10.05 Undur tunglsins
10.55 Landakort Sigga á Grund
11.00 Silfrið
12.10 Sumartónleikar í Schönbrunn
13.35 Stúlkurnar á Kleppjárnsreykjum
14.35 Trump-sýningin
15.30 Edda - engum lík
16.05 Höfundur óþekktur Hátíðartónleikar í Hörpu
17.20 Menningin - samantekt
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir á sunnudegi
19.40 Veður
19.50 Landinn
20.25 Ráðherrann Þegar forsætisráðherra fær geðhvörf verða samstarfsmenn hans að leggja bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt að veði til þess að halda því leyndu fyrir þjóðinni.
21.20 Snilligáfa Einsteins Genius - Einstein Leiknir bandarískir þættir um ævi og störf helstu snillinga sögunnar. Í þessari þáttaröð er sagt frá lífi eins mesta og frægasta snillings allra tíma: Albert Einstein.
22.10 Mona
23.40 Evrópskir bíódagar. Tom of Finland
23.45 Tom of Finland Tom frá Finnlandi
01.40 Silfrið
02.45 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.55 LPGA Tour 2020 Útsending frá Drive On Championship.
11.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Italian Open á Evrópumótaröðinni.
15.30 LPGA Tour 2020 Útsending frá KPMG Women's PGA Championship.
17.00 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá Drive On Championship.
21.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá The Zozo Championship.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.00 The Block
12.00 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
16.50 The King of Queens
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 Hringsól(6 af 8)Hringsólað á Indlandi
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 Stóri skjálfti
11.00 Guðsþjónusta í Hallgrímskirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Sögur af landi
14.00 Víðsjá
15.00 GlansTEXTÍLL. ull
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífinu. Reykholtshátíð - IV
17.25 Orð af orði
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Píanógoðsagnir (7 af 8)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Óskastundin
19.40 Orð um bækur
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði (4 af 24) Kaninn og Keflavík
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Meistaraverk Beethovens
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.05 Bowfinger
11.40 Wonder
13.30 The Notebook
15.30 Bowfinger
17.05 Wonder
18.55 The Notebook
21.00 The Hangover Part 2 Geggjuð gamanmynd frá 2011 með einvala liði grínleikara. Phil, Stu, og Alan fara í ferðalag til Bangkok til að vera við brúðkaup Stu. Þar lenda þeir hins vegar aftur í því að drepast eftir fyllerí, og vakna í þynnku dauðans.
22.40 The Limehouse Golem
00.25 Greta Hrollvekja frá 2019. Frances er ung stúlka sem dag einn finnur handtösku sem einhver hefur gleymt í sæti lestar. Í töskunni er að finna nafnskírteini eigandans, Gretu Hideg, sem Frances ákveður að finna.
02.00 The Hangover Part 2

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Brúðubíllinn
09.15 Mæja býfluga
09.30 Adda klóka
09.50 Zigby
10.00 Mia og ég
10.25 Lína langsokkur
10.50 Latibær
11.10 Lukku láki
11.35 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 Friends
14.10 Supernanny
14.55 Kviss
15.45 Your Home Made Perfect
16.55 60 Minutes
17.40 Víglínan
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 Eurogarðurinn
20.20 The Sandhamn Murders
21.50 Honour
22.35 Shameless
00.25 Shameless
01.20 Silent Witness
02.15 Silent Witness
03.15 Psychopath with Piers Morgan

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Mom
21.05 Slicon Valley
21.40 Dagvaktin
22.10 Magnum P.I.
22.50 Schitt's Creek
23.15 Friends
23.35 Friends
00.00 Mom

STÖÐ 2 SPORT

09.05 Haukar - KR
10.55 Keflavík - Snæfell Útsending frá 4. leik í úrslitaeinvígi Dominos deildar kvenna árið 2017.
12.40 Valur - Keflavík. Leikur 3 Útsending frá leik 3 í úrslitaeinvígi í Dominos deild kvenna árið 2019.
14.20 KR - ÍR. Leikur 5
16.20 Osasuna - Athletic Bilbao
18.00 Martin. Saga úr Vesturbæ
18.50 Barca - Morabanc Andorra
Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
20.55 Dominos Körfuboltakvöld Kjartan Atli fer yfir stöðu mála í Dominos deild karla ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.
22.10 Sevilla - Eibar
23.50 Atlético Madrid - Real Betis

STÖÐ 2 SPORT 2

07.20 Watford - Bournemouth
09.05 Atalanta - Sampdoria
10.50 Real Valladolid - Alavés Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
13.50 Benevento - Napoli Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
15.55 NFL Extra 20/21
16.55 Houston Texans - Green Bay Packers Bein útsending frá leik í NFL.
20.20 New England Patriots - San Francisco 49ers Bein útsending frá leik í NFL.
00.35 Cádiz - Villarreal

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulífið Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspegla 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 - Fréttaþáttur á mánudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernis með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis Þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Landinn
09.40 Spaugstofan 2006 - 2007
10.05 Treystið lækninum
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Heimaleikfimi
11.40 Mósaík 2000-2001
12.25 Löwander-fjölskyldan
13.25 Landakort Fálkarannsóknir
13.30 99% norsk
14.00 Í leit að fullkomnun
14.30 Maður er nefndur Sigurður Lindal
15.05 Gettu betur 2017 Kvennó - FG
16.10 Uppáhaldsréttir Nadiyu
16.40 Silfrið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Konráð og Baldur
18.13 Refurinn Pablo
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Nýjasta tækni og vísindi Nýjasta tækni og vísindi hefur loks göngu sína aftur eftir langa fjarveru af skjáum landsmanna. Efnistökin eru fjölbreytt og fróðleg en í þáttunum verða íslenskar vísindarannsóknir í forgrunni. Fjallað er um allt milli himins og jarðar, svo sem öldrun, hvali, sprotafyrirtæki og snjallheimilið svo fátt eitt sé nefnt.
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 Menning í mótun Civilisations
23.15 Geimfarar - Erfiðasta starf í alheiminum Astronauts - Toughest Job in the Universe
00.05 Kveikur
00.40 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá Drive On Championship.
10.00 PGA Tour 2020 Útsending frá The Zozo Championship.
14.00 PGA Tour 2020 Útsending frá The Zozo Championship.
18.00 PGA Highlights 2020
19.00 PGA Tour 2020 Útsending frá The Zozo Championship.
23.00 PGA Tour 2020 Útsending frá The Zozo Championship.

SJÓNVARP SÍMANS

12.30 Dr. Phil
14.25 The Block
15.40 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Man with a Plan
19.30 Carol's Second Act
19.30 Superstore Gamanþáttaröð um hóp fólks sem á fátt annað sameiginlegt en að vinna í sömu risavöxnu versluninni.
20.00 The Block
21.00 The Rookie
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 vi dör Sænsk spennuþáttaröð af bestu gerð. Hanna Svensson er lögreglukona í Stokkhólmi. Hún berst við glæpagengi sem svífast einskis í baráttunni um völd í undirheimunum.
02.45 Bull
03.30 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 Peter Green og Fleetwood Mac
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Tónlistarfólk af indjánaættum
15.00 Fréttir
15.03 Hernám Íslands í seinni heimsstyrjöldinni Fjórði þáttur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
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 Íslandus (11 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.30 Golden Exits
12.05 The Decendants
13.55 Overboard
15.45 Golden Exits
17.15 The Decendants
19.05 Overboard
21.00 Holmes and Watson
22.25 The Sisters Brothers
00.25 Nasty Baby
02.05 Holmes and Watson

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 The Good Doctor 3
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 The Goldbergs
10.25 Between Us
11.05 Major Crimes
11.50 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 The Greatest Dancer
14.10 Puppy School
15.00 Grand Designs. Australia
15.50 Madeleine McCann. The Hunt for the Prime Suspect
16.35 Stelpurnar
16.55 Friends
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Fósturbörn
19.35 Your Home Made Perfect
20.40 Supernanny
21.20 The Third Day
22.20 Damages
23.10 60 Minutes
00.00 The Sounds
00.45 I Know This Much Is True
01.40 I Know This Much Is True
02.40 Sticks & Stones
03.25 Sticks & Stones
04.15 Sticks & Stones

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
23.30 Insecure
23.55 Friends
00.20 Friends
00.40 Mom

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Benevento - Napoli
09.00 Cagliari - Crotone
11.05 Parma - Spezia
12.45 Fiorentina - Udinese
14.25 Getafe - Granada
16.05 Real Sociedad - Huesca
17.45 Football League Show
18.10 Ítölsku mörkin
19.05 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
19.35 AC Milan - Roma Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.40 Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar
23.50 Juventus - Hellas Verona Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
01.30 Levante - Celta Vigo Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Benevento - Napoli
09.00 Cagliari - Crotone
11.05 Parma - Spezia
12.45 Fiorentina - Udinese
14.25 Getafe - Granada
16.05 Real Sociedad - Huesca
17.45 Football League Show
18.10 Ítölsku mörkin 2
19.05 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
19.35 AC Milan - Roma Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
21.40 Fréttaþáttur Evrópudeildarinnar
23.50 Juventus - Hellas Verona
01.30 Levante - Celta Vigo

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin







Dóri vinnur nú hörðum höndum að því að opna bar og kaffihús með konu sinni og fjölskylduvinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Leyndarmálið er að stoppa aldrei

Dóri DNA kemur að tveimur vinsælum sjónvarpsþáttum sem eru sýndir um þessar mundir, Venjulegu fólki og Eurogarðinum. Hann lætur ekki þar við sitja heldur hefur nýlega skilað af sér leikverki og ætlar að opna barinn og kaffihúsið Mikka Ref á næsta misseri.

Það hefur verið nóg að gera síðasta árið hjá skáldinu og grínistanum Halldóri Laxness Halldórssyni, sem einnig er þekktur sem Dóri DNA, og þá er vægt til orða tekið.

„Ef við tökum þetta saman, þá sýndi ég leikrit í Þjóðleikhúsinu, gaf út skáldsögu, fór síðan í það að skrifa Venjulegt fólk og Eurogarðinn, lék svo í Eurogarðinum, svo skilaði ég handriti að öðru leikriti í haust og núna er ég að opna bar og kaffihús. Þetta er bara eitt ár. Þú ert að tala við mann sem er að brenna kertið í báða enda. En það er ennþá gaman, það gengur vel og ég er ekki kominn með gáttaflökt," segir Dóri léttur í bragði.

Hann segir þetta þó oftast vera svona, árið þar á undan hafi verið hektískara ef eitthvað er.

„Þá var ég líka með Mið-Ísland sýningarnar, skrifandi ditten og datten og mikið til að mynda með Hadda Gunna. Við erum alltaf að skrifa einhver handrit. Ég held að ef ég myndi taka saman allt sem ég er að gera þá yrði tekið „intervention" á mig. Leyndarmálið er að stoppa aldrei til að hugsa um hvað maður er að gera mikið. Bara hlaupa og hlaupa og hlaupa og hlaupa," segir hann.

> ÞÚ ERT AÐ TALA VIÐ MANN SEM ER AÐ BRENNA KERTIÐ Í BÁÐA ENDA. EN ÞAÐ ER ENNÞÁ GAMAN, ÞAÐ GENGUR VEL OG ÉG ER EKKI KOMINN MEÐ GÁTTAFLÖKT.

Ekkert venjulegt fólk

Venjulegt fólk er ein vinsælasta sjónvarpsserían á landinu í dag og slær hvert áhorfendametið á fætur öðru. Þættirnir eru gerðir af Völu Kristínu Eiríksdóttur, Júlíönu Söru Gunnarsdóttur, Fannari Sveinssyni og Dóra. Þættirnir úr þriðju seríu voru sóttir 35.000 sinnum fyrsta sólarhringinn eftir að hún kom út.

„Sem er rosalega mikið. Það er ótrúlega gaman hvað þessir þættir og karakterar í þessum anda hafa fundið sinn aðdáendahóp á Íslandi. Þó ég þori nú ekki að fullyrða um það, þá sýnist mér allt stefna í það að fjórða serían verði gerð."

Dóri skrifar líka gamanþættina Eurogarðinn sem eru sýndir á Stöð 2.

„Svona til samanburðar, þá var það allt öðruvísi með Venjulegt fólk. Vala og Júlíana eru fengnar til að gera Venjulegt fólk, þær tala við Fannar og ég kem síðan inn sem nokkurs konar handritsráðgjafi. Svo einhvern veginn óx ég inn í þetta ferli. Það var mjög ólíkt, því ég þekkti þau ekkert mikið áður. Þess vegna dýrka ég þetta. Þetta hefur breyst mjög í gegnum seríurnar. Ég kom upphaflega inn einhvern veginn á þeim forsendum að þau væru svo blaut á bak við eyrun í handritagerð. Í nýjustu seríunni er það Vala sem er svolítið yfirhöfundurinn og hafði tögl og hagldir á öllu, bæði vinnulega og efnislega. Þau eru ótrúleg öll, svo klár og læra svo hratt. Þau eru orðin betri en maður sjálfur á engum tíma. Það er samt í raun engin ákveðin mæling í að vera betri eða verri, heldur er bara svo flott að sjá hve fljótt þau hafa orðið fagmannleg og aðdáunarverð," segir hann.

Skapandi hópur

Hópurinn í kringum Eurogarðinn, Anna Svava Knútsdóttir, Steindi Jr., Auðunn Blöndal og Arnór Pálmi Arnórsson, var settur saman fyrir ári og þau fengin til að skrifa þætti eftir eigin höfði. Dóri fer með hlutverk Ómars í þáttunum.

„Það var mjög ólíkt ferli, hópur af grínistum settur saman og hent inn í herbergi. Það var nú meira mausið, við vorum alltaf að rífast um eitthvað. Við erum öll stórir persónuleikar. Arnór átti fullt í fangi með að halda utan um okkur Steinda, Audda og Önnu. Tilfinningar okkar eru svolítið eins og hjá leikskólabarni, af því við erum svo vön því að láta dekra við okkur," segir hann.

Jón Gnarr kemur svo inn í þættina þegar stutt er í tökur.

„En hann tekur persónuna sína, þaulvinnur í henni og spinnur svo í þokkabót mikið. Þetta var líka í fyrsta sinn sem ég og Steindi gerðum eitthvað svona, eftir 22 ára vináttu. Anna Svava og Auddi eru bæði svo ofboðslega góðir leikarar. Og Steindi, það er smá eins og að vinna með Edward Norton í Birdman. Hann er alltaf að pæla í karakternum og hvað hann myndi gera. „Hey, Dóri, er hann ekki svolítið eins og þessi?" Og þá var það einhver gaur sem við munum eftir frá því við vorum þrettán ára. Þetta er rosalega skapandi og gaman."

Hann segir þau oft hafa farið inn í senur með það að markmiði að sprengja mótleikara úr hlátri.

> ARNÓR ÁTTI FULLT Í FANGI MEÐ AÐ HALDA UTAN UM OKKUR STEINDA, AUDDA OG ÖNNU. TILFINNINGAR OKKAR ERU SVOLÍTIÐ EINS OG HJÁ LEIKSKÓLABARNI, AF ÞVÍ VIÐ ERUM SVO VÖN ÞVÍ AÐ LÁTA DEKRA VIÐ OKKUR.

„Bestu senurnar eru þegar allir eru á nippinu að fara að hlæja, en ná að halda því inni í sér. Þá myndast svo mikil orka að það er klikkað. Ég vona innilega að við fáum að gera meira af Eurogarðinum og ef ekki honum, þá bara að við fáum að vinna aftur saman þessi hópur."

Fjölskyldustemning

Hann vinnur nú að gerð skáldsögu sem hann stefnir á að gefa út fyrir jólin á næsta ári, heppnist hún vel.

„Svo var ég að skila af mér handriti að leikriti fyrir Borgarleikhúsið sem átti að sýna eftir áramótin, en hefur verið frestað fram á næsta leikhúsár. Það heitir Þétting hryggðar, það fjallar um tilfinningar Reykvíkinga út frá skipulagsmálum. En þegar ég er ekki að skrifa þá hef ég verið vinna að því að opna bar og kaffihús með Breta sem heitir Ben Boorman. Hann er ekki aðeins nágranni minn, hann býr sem sagt við hliðina á mér, heldur er hann giftur æskuvinkonu minni. Minni fyrstu vinkonu, við höfum verið vinir síðan við vorum þriggja ára."

Dóri er orðinn rómaður um bæinn fyrir áhuga sinn og þekkingu á náttúruvíni, en það verður í forgrunni á nýja staðnum. Hann verður staðsettur á Hverfisgötunni og hefur hlotið nafnið Mikki refur.

„Það er svona smá fjölskyldustemning yfir þessu. Konan mín, Magnea Þóra Guðmundsdóttir, hannaði staðinn. Konan hans Bens og vinkona mín, Valdís Þorkelsdóttir, kom með nafnið á staðinn. Við höfum verið að bralla þetta saman, hittast á kvöldin og plana og plotta. Við erum náttúrulega að gera þetta í fyrsta skipti, þannig að við erum að reka okkur á ýmsa veggi í einhverjum leyfismálum. Við ætluðum að vera löngu búin að opna en erum svo miklir apakettir að við erum alltaf að gera eitthvað vitlaust. En það veður opnað von bráðar."

Draumur Dóra er að þetta verði leikhússtaður enda beint á móti Þjóðleikhúsinu.

„Ég vona að hérna komi fólk áður en það fer út að borða, í hléi í leikhúsinu eða bara í einn espresso á morgnana. Í gegnum þetta COVID þá hef ég fundið fyrir því hve mikið ég sakna þess að hitta fólk, þótt það sé ekki nema í tuttugu mínútur. Drekka með því einn kaffibolla eða eitt vínglas. Skiptast á hugmyndum, skoðunum, bröndurum og stælum. Skiptast á orku, þótt ég hljómi eins og jógakennari.

Þetta er það sem ég sakna svo mikið. Þessi staður er byggður á þessari löngun. Löngun eftir því að hitta skemmtilegt fólk."

Venjulegt fólk er hægt að nálgast í Sjónvarpi Símans og Eurogarðurinn er sýndur á sunnudagskvöldum á Stöð 2. Mikki Refur verður opnaður á næstunni, svona fyrir þá sem vilja hitta skemmtilegt fólk.

steingerdur@frettabladid.is



SUNNUDAG 19:50

Eurogarðurinn

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Lífið í vikunni
18.10.20-
24.10.20



MENNTUN GEGN FÁTÆKT
UNICEF á Íslandi stendur nú fyrir sölu á peysum, en að sögn Steinunnar Jakobsdóttur mun fjárhæðin sem safnast nýtast í að tryggja bágstöddum börnum greiðari aðgang að menntun í heimsfaraldrinum.



TÓNELSK TAMNINGAKONA
Á dögunum kom út lagið Tímamót, sungið og samið af tamninga- og tónlistarkonunni Fríðu Hansen. Fríða samdi sitt fyrsta lag á níutíu ára gamalt fótstigið orgel þegar hún var einungis tíu ára gömul.



Á MILLI STUNDA
Unnur Elísabet stendur fyrir listahátíðinni Ég býð mig fram, sem halda átti í þriðja skipti um þessar mundir. Undirtitill hátíðarinnar í ár er: Á milli stunda og gerði hún myndband í tengslum við verkið sem vakið hefur athygli.



SKAPA LÍF Í LOKUN
Geoffrey Þ. Huntingdon-Williams og Guðfinnur Sölvi Karlsson, eigendur Priksins, hrundu í gær af stað verkefninu Sköpum líf í lokun. Því er ætlað að glæða miðbæinn lífi með því að aðstoða skapandi fólk að nýta tóm rými.

Konur lifa ekki á þakklætinu

Í dag eru liðin 45 ár frá fyrsta kvennafrídeginum. Í ár er áhersla kvennafrídagsins á kvennastéttir sem starfa í framlínunni í baráttunni gegn COVID-19 faraldrinum.


Tatjana Latinovic, formaður Kvenréttindafélags Íslands. FRETTABLADID/STEFÁN

Kvennafrídagurinn er í dag en fjörutíu og fimm ár eru liðin frá því hann var haldinn í fyrsta skipti hér á landi. Konur hafa lagt niður vinnu í sex skipti til að mótmæla kynbundnu misrétti, árin 1975,1985,2005, 2010, 2016 og 2018. Venjulega hafa verið haldnir baráttufundir í tilefni dagsins, en vegna heimsfaraldursins fer dagurinn fram með öðru sniði. Í ár er sérstök áhersla lögð á kvennastéttir sem starfa í framlínunni í baráttunni gegn kórónaveirunni undir kjörorðunum: Konur lifa ekki á þakklætinu.

Áframhaldandi barátta

Kvennafrídagurinn var haldinn í fyrsta sinn 24. október árið 1975. Þá tóku kvennasamtök, kvenfélög og stéttarfélög sig saman og skipulögðu dag þar sem konur lögðu niður vinnu, til að leggja áherslu á mikilvægi vinnuframlags kvenna á Íslandi. 24. október er dagur Sameinuðu þjóðanna, en Allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna helgaði áratuginn 1975 til 1985 málefnum kvenna. Tatjana Latinović, formaður Kvenréttindafélags Íslands, segir að í dag, 45 árum síðar, sé framlag kvenna til samfélagsins enn ekki að fullu metið að verðleikum. „Konur eru enn með 25 prósenta lægri atvinnutekjur að meðaltali en karlar. Þar með hafa konur unnið fyrir launum sínum eftir sex klukkustundir og eina mínútu miðað við fullan vinnudag frá klukkan níu til fimm. Daglegum vinnuskyldum kvenna er því lokið klukkan 15.01 í dag.“

Konur í framlínu gegn COVID-19

Í ár er lögð sérstök áhersla á konur sem starfa í framlínunni gegn COVID-19 hér á landi, enda sinna konur að stærstum hluta störfum sem skilgreind eru á tímum veirunnar sem nauðsynleg grunnþjónusta. Konur eru 75 prósent af starfsfólki í heilbrigðis- og félagsþjónustu, 73 prósent starfsfólks í fræðslustarfsemi og 57 prósent þeirra starfa við þjónustu og verslun. Á heimsvísu eru konur um 70 prósent þeirra sem starfa í heilsugæslu og við félagsþjónustu, og þær eru í meirihluta þeirra sem standa í framlínunni í baráttunni gegn COVID-19. „Kvennastörf eru undirstaða samfélags okkar, undirstaða vinnumarkaðarins. En þrátt fyrir að vera nú viðurkennd sem lykilstörf í samfélaginu, hafa þessi störf í áratugi verið metin minna virði en önnur störf, þar sem karlar eru í meirihluta. Konur bera líka enn þann dag í dag hitann og þungann af umönnun barna og aldraðra, og án dagvistunar og hjúkrunarheimila og án ólaunaðrar vinnu kvenna á heimilum, væri ekki hægt að halda vinnumarkaðnum gangandi. Án þeirra væri íslenskt samfélag óstarfhæft. Konur í framlínustörfum munu ekki leggja niður störf sín í dag, á kvennafrídeginum, þrátt fyrir að ærin ástæða sé til,“ segir Tatjana.

Staðan breyst lítillega

Samkvæmt tölum Hagstofu Íslands ættu konur að leggja niður störf klukkan 15.01 í dag. Árið 2005 voru konur hvattar til að leggja niður vinnu klukkan 14.08, en tímasetning verkfallsins var þá reiknuð út frá mun á heildarlaunum kynjanna. Árið 2010 sýndu útreikningar að konur hefðu unnið fyrir kaupinu klukkan 14.25. Tímasetningin árið 2016 var 14.38 og 2018 14.55, í fyrra var það heilli mínútu síðar eða 14.56. Staðan virðist því skána lítillega með árunum þó enn sé langt í land.

ÞRÁTT FYRIR AÐ VERA NÚ VIÐURKENND SEM LYKILSTÖRF Í SAMFÉLAGINU, HAFA ÞESSI STÖRF Í ÁRATUGI VERIÐ METIN MINNA VIRÐI EN ÖNNUR STÖRF ÞAR SEM KARLAR ERU Í MEIRIHLUTA.

Baráttufundur með öðru sniði

Ekki verður hægt að safnast saman á baráttufundi í ár eins og venjan er, vegna samkomutakmarkana. Konur á Ísafirði standa hins vegar fyrir rafrænum samstöðufundi. Fundurinn verður í beinu streymi á Facebook- síðunni Kvennaverkfall-netviðburður og hefst klukkan eitt. Bryndís Friðgeirsdóttir, fyrrverandi varaþingmaður, opnar fundinn með því að lesa upp yfirlýsingu frá Kvenréttindafélagi Íslands og samtökum launþega. Kvenréttindafélagið stendur einnig fyrir stafrænni herferð sem hófst á samfélagsmiðlum í gær og í dag verða birtar auglýsingar á netmiðlum. Þá hefur einnig verið útbúið nýtt merki kvennafrídagsins í tilefni 45 ára afmælisins.

Mikilvægt að sýna samstöðu

Tatjana segir að COVID-19 hafi haft ýmsar afleiðingar í för með sér, sjúkdómurinn hafi ekki aðeins stefnt heilsu okkar í hættu heldur ýti farsóttir undir kynjamisrétti og annað ójafnrétti í samfélaginu.

„Nú er mikilvægt fyrir okkur öll sem unnum jafnrétti að slá ekki af í baráttu okkar fyrir betri heimi. Við verðum að tryggja að kynjajafnrétti verði ekki utanveltu í því samfélagi sem við sköpum í kjölfar faraldursins. Við verðum að tryggja kjarajafnrétti til frambúðar. Áfram stelpur!“ segir Tatjana að lokum.

urdur@frettabladid.is



LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LUR.IS

Dönsk gæði



Lama®
Danskt handverk síðan 1939



Öll sæti og bak stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

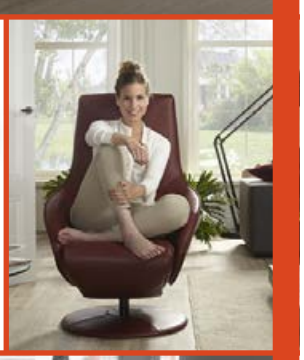


Brunstad hvíldarstóll



Öll sæti stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is





Stillanleg rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.

Margar stærðir





SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD

BYKO

Ljós

Nýtt blað

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

25% afsláttur af inniljósum

Tilboðsverð

Phinx

Veggljós, 400mm, brúnt. Með innbyggðri LED peru.

10.414

52260078

Almennt verð: 13.885



Tilboðsverð

Tropea

Loftljós, 6 x E27 ljós. Perur fylgja ekki með.

14.516

52239173

Almennt verð: 19.355



25% afsláttur af LED-borðum

Tilboðsverð

LED-borði

1,5m LED-borði með öllu tilheyrandi með Warm White lýsingu.

3.746

54194713

Almennt verð: 4.995



Tilboðsverð

LED-borði

5 Metra LED-borði með RGB litabreytingu.

7.421

54194650

Almennt verð: 9.895



Tilboðsverð

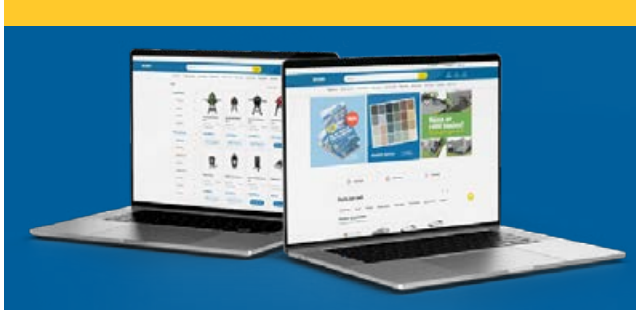
LED-borði

3m LED-borði með öllu tilheyrandi með Warm White lýsingu.

4.946

54194714

Almennt verð: 6.595



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 Curly ljósa-hringjum





Tilboðsverð

Curly

30 cm ljósahringur með 80 LED ljósum.

4.646

51880439

Almennt verð: 6.195

25% afsláttur

25% afsláttur

Tilboðsverð

Curly

45 cm ljósahringur, króm.

6.746

51880741

Almennt verð: 8.995

dagar

25% afsláttur af útiljósum



Tilboðsverð

Abram

Útiljós grátt, 8.5W ljós, LED 900 lumen. IP55.

8.246

51124626

Almennt verð: 10.995



Nýtt

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is

PRENTUN Torg ehf.

DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Verslun í Kringlunni

JOE BOXER

joeboxer.is

BAKÞANKAR



Óttars Guðmundssonar

Gefðu mér ráð

Haustið 1767 lagði Eggert Ólafsson skáld og lögmaður upp í bátsferð frá Skor á Barðaströnd. Gamall veðurglöggur maður sat í fjörunni og ráðlagði honum að fara hvergi. Eggert virti þær ráðleggingar að vettugi og fórst ásamt öllu föruneyti sínu. Víða í Íslendingasögum má finna gáfaða og ráðagóða ellilífeyrisþega. Gunnar á Hlíðarenda spurði Njál vin sinn ráða en fór reyndar ekki eftir því sem hann sagði. Guðrún Ósvífursdóttir leitaði til Gests spaka um draumráðningar en sinnti í engu ráðleggingum hans með hörmulegum afleiðingum. Allir brýndu þeir fyrir viðmælendum sínum að fara varlega og forðast hvatvísi.

Einu sinni var sagt að skipta mætti mannkyni upp í tvo hópa. Annars vegar þá sem í sífellu biðja um ráð sem þeir fara ekki eftir og hins vegar þá sem stöðugt gefa ráð sem enginn tekur mark á.

Þetta þekki ég vel. Forðum fór ég ekki eftir neinu sem mér var ráðlagt. Ég vissi sjálfur allt best þótt ég þættist biðja um einhver ráð.

En með vaxandi aldri breytist allt. Nú gerist æ algengara að ég sjálfur sé beðinn um ráð. Gamlir samferðamenn hringja og biðja um einhvers konar leiðsögn. Ég bregst venjulega vel við og gef spakleg og vel ígrunduð ráð að hætti Njáls á Bergþórshvoli.

Nú skil ég vel öldunginn í fjörunni í Skor. Venjulega er nefnilega ekkert farið eftir þessum ágætu ráðleggingum mínum. Flestir breyta engu, sem er líka ákvörðun. Þeir sigla óhikað út í brimgarðinn og skeyta engu um tuldur gamla mannsins í fjörunni.

Svona fer allt í hringi.

Fyrir svanga ferðalanga

Kvikk ON THE GO | ORKAN



