FRÉTTABLAÐIÐ

229. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 27. OKTÓBER 2020

Fjölmargir tóku þátt í mótmælagöngu í miðbæ Reykjavíkur gær vegna umdeildrar niðurstöðu stjórnarskrárdómstóls í Póllandi um að ekki verði heimilt að rjúfa þungun ef fóstur þykir ekki lífvænlegt. „Nei við pólsku kvennavíti“ hrópuðu mótmælendur en göngunni lauk við styttu af Ingibjörgu H. Bjarnason, fyrstu konunni sem tók sæti á Alþingi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Dómur í Glitnismáli endurupptekinn

Fjárhagslegir hagsmunir Markúsar Sigurbjörnssonar, fyrrverandi forseta Hæstaréttar, eru grundvöllur ákvörðunar um endurupptöku á sakamáli tengdu Glitni banka. Vegna fjárhagslegs taps dómarans mátti hinn dæmdi draga óhlutdrægni dómstólsins með réttu í efa.

DÓMSMÁL Endurupptökunefnd hefur fallist á beiðni Magnúsar Arnars Arngrímssonar, fyrrverandi starfsmanns Glitnis, um endurupptöku tveggja ára fangelsisdóms, sem hann hlaut fyrir umboðssvik, í Hæstarétti árið 2015.

Forsendur endurupptöku málsins eru fjárhagslegir hagsmunir Markúsar Sigurbjörnssonar, eins dómara málsins í Hæstarétti, en Markús tapaði tæplega átta milljónum á falli Glitnis árið 2008.

Í niðurstöðu nefndarinnar segir að í ljósi þeirra fjármuna sem dómarinn tapaði hafi Magnús mátt hafa ástæðu til að draga óhlutdrægni dómstólsins með réttu í efa.

Í sakamálinu sem um ræðir var Magnúsi og öðrum sakborningum gefið að sök að hafa framið umboðssvik með því að hafa farið út fyrir umboð sitt til lánveitinga fyrir hönd Glitnis með lánveitingu til félagsins BK-44. Í málinu lá aðeins fyrir eitt gagn sem tengdi Magnús við málið. Það var svohljóðandi tölvupóstur: „Ég er kominn með samþykki fyrir PM mörkum á BK-44 ehf, kt. 620200-2120, upp á 4ma. kr. í 6 mánuði.“ Við rannsókn málsins og fyrir dómi, bar Magnús að með póstinum hefði hann ekki verið að gefa leyfi fyrir umræddri lánveitingu, heldur eingöngu verið að bera þau skilaboð á milli að leyfi hefði verið veitt.

> **Það sjónarmið sem býr að baki þessari endurupptöku er einfalt, skjólstæðingur minn er saklaus.**
>
> Páll Rúnar M. Kristjánsson lögmaður

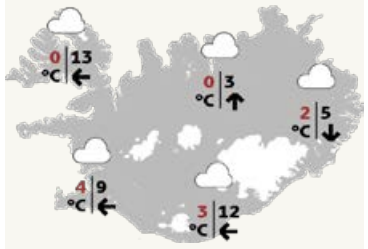
„Það sjónarmið sem býr að baki þessari endurupptöku er einfalt, skjólstæðingur minn er saklaus,“ segir Páll Rúnar M. Kristjánsson, lögmaður Magnúsar. Hann telur útilokað annað en að dómurinn verði leiðréttur með nýjum dómi og skjólstæðingur hans verði sýknaður.

Fallist hefur verið á endurupptöku áþekkra mála tveggja fyrrverandi lykilstarfsmanna Landsbankans, Sigurjóns Árnasonar og Sigríðar Elínar Vigfúsdóttur, sem dæmd voru fyrir markaðsmisnotkun árið 2016.

Mannréttindadómstóll Evrópu hefur þegar kveðið upp áfellisdóm yfir ríkinu vegna brots á rétti til réttlátrar málsmeðferðar í máli Sigríðar Elínar. **– aá**

Nánar er fjallað um málið á **frettabladid.is**

Veður



Vaxandi austanátt, 8-15 í dag, en 15-23 m/s syðst. Bjartviðri suðvestan- og vestanlands, en dálitlar skúrir eða él um landið austanvert. Hiti 2 til 7 stig að deginum, en í kringum frostmark fyrir norðan.
SJÁ SÍÐU 16

Brunarústir við Bræðraborgarstíg. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fjarlægt á kostnað eigandans

REYKJAVÍK Íbúaráð Vesturbæjar hefur farið fram á að Reykjavíkurborg grípi til aðgerða vegna rústa húss við Bræðraborgarstíg 1, sem brann í sumar. Ráðið lagði fram bókun vegna málsins á fundi sínum í síðustu viku þar sem farið var fram á að ef eigandi hússins verður ekki strax við tilmælum um að fjarlægja rústirnar sé mælst til þess að Reykjavíkurborg láti fjarlægja þær strax á kostnað eiganda eins og er heimilt samkvæmt mannvirkjalögum.

Bruninn átti sér stað þann 25. júní síðastliðinn en héraðssaksóknari hefur ákært mann á sjötugsaldri fyrir íkveikju og manndráp. Þrír einstaklingar létu lífið í brunanum. Síðan þá hefur húsið staðið autt en rannsóknum vegna brunans er löngu lokið.

Í bókun íbúaráðsins kemur fram að enn þá sé brunalykt af rústunum og þá stafi hætta af því að börn séu að laumast inn í húsið. Þá sé hætta á að rústirnar hrynji þegar haustlægðirnar skelli á. „Rústirnar vekja einnig slæmar minningar og daglegan óhug hjá mörgum sem þarna búa. Mikilvægt er að rústirnar séu fjarlægðar og lóðin hreinsuð nú strax í nóvember fyrir næstu stóru haustlægð," segir í bókuninni. – **þþ**

Höllin rís í Vetrarmýri

Framkvæmdir við nýtt fjölnota íþróttahús í Vetrarmýri í Garðabæ eru í fullum gangi og er mannvirkið óðum að taka á sig mynd. Framkvæmdir við húsið lágu niðri í um eitt ár vegna langvinnra deilna milli bæjaryfirvalda og byggingaraðila hússins, ÍAV. FRÉTTABLAÐIÐ / SIGRYGGUR ARI

Loka á tólf fátæk börn á Suðurnesjum

REYKJANESBÆR Alls hefur þurft að loka á tólf áskriftir að skólamáltíðum það sem af er skólaári vegna ógreiddra reikninga í Reykjanesbæ. Fjórir af þeim reikningum tengjast systkinum og lokast þeir reikningar um mánaðamótin. Reykjanesbær hefur greitt þær áskriftir fyrir október og mun klára mánuðinn en sótt hefur verið um styrk fyrir greiðslu skólamáltíða í Hróa Hött sem er barnavinafélag fyrir 14 nemendur.

Þetta kom fram á fundi fræðsluráðs Reykjanesbæjar í síðustu viku. Alls eru 2.157 nemendur í áskrift að skólamáltíðum sem gerir 87,47 prósent af nemendum bæjarins. Tölurnar voru teknar saman um miðjan mánuðinn. Atvinnuleysi í Suðurnesjabæ hefur aukist mikið frá því COVID kom upp og telst ástandið orðið mjög alvarlegt að sögn bæjaryfirvalda. – **bb**

Mismunandi háttur á hrekkjavökugleðinni

Hrekkjavöku verður fagnað með mismunandi hætti eftir bæjarfélögum en almannavarnir hafa ekki gefið út tilmæli fyrir hátíðina. Ekkert nammirölt er í Borgarnesi en Þorlákshafnarbúar halda því með ströngum takmörkunum.

SAMFÉLAG Rósa Konný Jóhannesdóttir fer fyrir hópi sem skipulagt hefur nammirölt á hrekkjavöku í Borgarnesi undanfarin ár. Hún segir að hátíðin hafi verið að stækka ár frá ári en nú þurfi að gera þetta á annan hátt. Fram að helgi hafi staðið til að halda nammiröltinu en á laugardag var ákveðið að hætta við það.

„Ég veit að margir eru ekki hrifnir af því að krakkar séu að banka upp á þessa dagana. Síðan þegar við sáum að smit voru að fara aðeins upp á við í Borgarnesi ákváðum við að slútta þessu," segir Rósa. Þetta þýðir þó ekki að hátíðin sé ónýt og hvetur Rósa fólk til þess að halda hrekkjavökuna heima hjá sér, skreyta vel og fara í göngutúra.

Þá stendur Skógræktarfélag Borgarfjarðar fyrir hrekkjavökustund í Einkunnum fólkvangi á föstudag. Verður kveiktur varðeldur, kakó sopið, sykurpúðar grillaðir og draugasögur sagðar.

Í Þorlákshöfn verður dagskrá alla vikuna, svo sem draugahús í skólanum, unglingaball og bílabíó við smábátahöfnina. Kallast hátíðin Þollóween og er þetta í þriðja skiptið sem hún er haldin.

Ása Berglind Hjálmarsdóttir, einn af aðstandendum hátíðarinnar, segir hana aðeins minni í ár vegna faraldursins. Á föstudagskvöldið verður gengið í hús en þó með óhefðbundnu sniði. „Þetta er sá dagskrárliður sem vegur þungt hjá krökkunum en er að sama skapi dálítið tæpur vegna COVID," segir Ása. „Við fórum því þá leið að hafa mjög strangar reglur og börnin mega aðeins fara í hús hjá þeim sem hafa skráð sig fyrir fram og eru sammála þykkir því að fylgja reglunum."

Nammiröltið er afar vinsælt hjá krökkunum en margir kæra sig ekki um heimsóknir á þessum síðustu og verstu tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Það hefur sjaldnast skipt jafn miklu máli að hafa svolítið gaman og akkúrat núna.**
>
> Ása Berglind Hjálmarsdóttir

Til að halda smitvörnum í lagi þurfa húsráðendur að skilja sælgæti eftir á borði eða stól við húsdyrnar og halda öruggri fjarlægð frá börnunum. Passa verður upp á að allt sælgæti sé í umbúðum. Þá eru allir hvattir til að spritta sig í bak og fyrir við þessa iðju. Í öllum öðrum viðburðum hátíðarinnar er hugað að smitvörnum í hvívetna. Til dæmis hafa verið settar upp þrautir í skrúðgarðinum í stað þess að fá alla á sama tíma í „beinagrindaleit" eins og vaninn hefur verið.

„Það hefur sjaldnast skipt jafn miklu máli að hafa svolítið gaman og akkúrat núna," segir Ása. „Að reyna að finna einhvern flöt á því að skemmta sér, innan ákveðins ramma vitaskuld. Það er hópur kvenna sem stendur að þessu og foreldrafélagið kemur einnig að. Þetta er mjög lausnamiðaður hópur."

kristinnhaukur@frettabladid.is

islenska

TRAUSTUR VINNUFÉLAGI Í ÖLL VERK

NÝR TOYOTA PROACE CITY

Toyota Proace City er harðjaxl með góða dráttargetu og mikið burðarþol. Hann er lipur í akstri, athafnar sig vel í þröngum götum og bílastæði eru aldrei vandamál. Rúmgóðu flutningsrýminu er auðvelt að breyta í farþegarými og rúmar bíllinn þá allt að 7 manns. Proace City er fáanlegur í nokkrum útfærslum sem henta bæði fyrirtækjum og stærri fjölskyldum. Komdu og skoðaðu.
Sjá nánar á toyota.is

Verð með vsk. frá: 4.290.000 kr.

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

3+4 ÁBYRGÐ
2 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

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.

Rannsókn leiði í ljós hvort skipverjar eigi rétt á skaðabótum

VESTFIRÐIR Stéttarfélög skipverjanna á togaranum Júlíusi Geirmundssyni hafa ákveðið að kæra framgöngu útgerðarinnar Hraðfrystihússins Gunnvarar (HG) og hunsun á tilmælum sóttvarnayfirvalda vegna hópsmits. Alls eru fimm félög sem telja nauðsynlegt að málið verði rannsakað og þeir dregnir til ábyrgðar sem ákváðu að halda skipinu áfram á veiðum.

Finnbogi Sveinbjörnsson, formaður stéttarfélagsins Verks vest, segir ekki tímabært að segja til um hvort skipverjarnir eigi rétt á fébótum. „Rannsókn verður að leiða það í ljós," segir hann. „Fyrirtækið hefur sagst ætla að axla alla ábyrgð, sem hlýtur að þýða að þar undir falli tap þeirra á launum."

> **Þeir eru í áfalli eftir þessa sjóferð.**
>
> Finnbogi Sveinbjörnsson, formaður Verks vest

Lögreglan hefur nú þegar hafið sakamálarannsókn og rætt við flesta skipverjana. Áður hafði HG gefið út yfirlýsingu þar sem skipverjarnir eru beðnir afsökunar, stutt verði við þá og reynt að byggja upp traust að nýju. Finnbogi segir að yfirlýsingin hafi verið löngu tímabær.

Hann segist ekki vita hvort allir skipverjarnir hyggist starfa áfram hjá HG. „Þeir hafa ekki gefið okkur ádrátt um það." Þá segir Finnbogi að umræðan í samfélaginu reyni mjög á skipverjana og hann biður fólk að sýna háttsemi. „Þeir eru í áfalli eftir þessa sjóferð," segir Finnbogi. **– khg**

Hörðuvellir 1 við Lækinn í Hafnarfirði henta ekki lengur.

40 milljónir í endurbætur fyrir Læk

HAFNARFJÖRÐUR Kostnaður við að gera upp Staðarberg í Hafnarfirði, sem á að hýsa dagþjónustu fyrir fatlað fólk í bænum, nemur um 40 milljónum króna.

Hafnarfjarðarkaupstaður hefur rekið dagþjónustu fyrir fatlað fólk, Læk, að Hörðuvöllum 1 en húsið er orðið ófullnægjandi fyrir starfið, samkvæmt fjölskylduráði Hafnarfjarðar. Starfsemin verður flutt í húsnæði í eigu Hafnarfjarðar að Staðarbergi.

> **Bærinn gerir ráð fyrir tíu prósenta óvissu sem nemur 3,5 milljónum króna.**

Um er að ræða einbýlishús með góðu aðgengi og myndi húsnæðið henta starfinu afar vel þó að það þurfi allsherjar yfirhalningu. Það þarf að taka þakið í gegn, sem er stærsti kostnaðarliðurinn, gólfið, glugga og hurðir, eldhúsið, sólbekki, mála, fá iðnaðarmenn, steypa planið, mála úti, gera við leka og laga pall bak við.

Bærinn gerir ráð fyrir tíu prósenta óvissu sem nemur 3,5 milljónum króna. **– bb**

Nýr landeigandi mætir andbyr vegna hóteláforma á Hellnum

Fyrirhugað 1.200 fermetra hótel á Hellnum auk átta sumarbústaða vekur hörð viðbrögð á svæðinu. Einn segir aðkallandi að fólk á landsbyggðinni láti ekki peningaöfl hrekja sig í sjóinn. Breyting á aðalskipulagi hefur verið auglýst. Kristinn Jónasson bæjarstjóri segir allar athugasemdir verða teknar til skoðunar.

SKIPULAGSMÁL „Það eru gífurleg vonbrigði og áfall að Snæfellsbær skuli standa að þessum framkvæmdum, í trássi við framtíðarsýn hér á Hellnum, í trássi við íbúa og aðra hagsmunaaðila og hugsanlega í trássi við sitt eigið aðalskipulag," segir Ólína Gunnlaugsdóttir á Hellnum í færslu á Facebook þar sem hún gagnrýnir uppbyggingaráform á staðnum.

Ekki náðist í Ólínu í gær en að því er fram kemur í færslu hennar á að reisa nýtt hótel á lóð þar sem nú stendur gamalt fiskverkunarhús á Hellnum.

„Um er að ræða þjónustulóð við friðlýsta strönd," skrifar Ólína. Skilgreina eigi lóðina fyrir gistiþjónustu og byggingarmagnið megi vera 1.200 fermetrar. Reisa megi átta 40 fermetra ferðaþjónustuhús á túni Gíslabæjar. Þar hefur verið rekin ferðaþjónusta. Feðgarnir Einar Ásgeirsson og Ásgeir Einarsson keyptu Gíslabæ nýverið.

Samkvæmt auglýstri breytingu á aðalskipulagi verður ekki um að ræða aukið byggingarmagn á lóðinni þar sem fiskverkunarhúsið stendur heldur myndi verða leyft að byggja hótel þar sem leyft hefur verið að byggja starfsmannaaðstöðu.

„Allir sem þekkja til á Hellnum hljóta að gera sér grein fyrir hvers konar breyting þetta yrði fyrir plássið, bæði ásýnd þess, yfirbragð og búsetugæði. Stór hópur fólks, sem fer stækkandi, reynir að hafa áhrif á þessar áætlanir og hefur fyrir sér ýmsar ástæður svo sem ósamræmi við aðalskipulag, skort á forsendum, sterk nábýlisréttarsjónarmið og ýmislegt fleira," skrifar Ólína sem rekur samkomuhúsið á Arnarstapa þar skammt frá.

Ólína Gunnlaugsdóttir rekur samkomuhúsið á Anarstapa og býr á bænum Ökrum á Hellnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Hvað er fallegt og hvað er ljótt? Er það ekki bara tilfinningamat fólks?**
>
> Kristinn Jónasson, bæjarstjóri Snæfellsbæjar

Samráðsfundur um málið verður haldinn með fjarfundarbúnaði í næstu viku. Á fundinum verður meðal annarra Kristinn Jónasson, bæjarstjóri Snæfellsbæjar.

„Mér finnst eðlilegt að fólk komi sínum sjónarmiðum á framfæri, til þess er þetta auglýst," segir bæjarstjórinn og bendir á að engin skrifleg mótmæli hafi enn borist. Á fjarfundinum geti fólk spurt um málið og síðan í framhaldinu gert formlegar athugasemdir. „Og að sjálfsögðu munum við taka þær til skoðunar."

Margir leggja orð í belg við færslu Ólínu á Facebook. „Það er orðið afar aðkallandi að fólk á landsbyggðinni taki upp varnir til að halda í sína eigin tilveru og verjist því að vera ekki hrakið í sjóinn af peningaöflunum," skrifar til dæmis Heimir Laxdal Jóhannsson í Stykkishólmi. Reynir Ingibjartsson spyr hvort eigi „endanlega að slátra Hellnum" eins gert hafi verið á Arnarstapa.

Kristinn segist spyrja sig hversu mikið þeir sem tjáð hafi sig um málið á Facebook hafi í raun kynnt sér aðalskipulagsbreytinguna. Hann hafnar algerlega staðhæfingum um að Snæfellsbær hafi þegar sumarið 2019 gefið grænt ljós á breytingarnar. Þá standi bærinn sjálfur alls ekki að hugsanlegum framkvæmdum. Ekkert sé ákveðið.

„Ég held að það væri gott að kynna sér málin þótt ég sé ekki að segja að menn myndu skipta um skoðun þrátt fyrir það," segir bæjarstjórinn. Ekki sé hægt að fullyrða að breytingarnar hefðu eyðileggjandi áhrif á Hellnum. „Hvað er fallegt og hvað er ljótt? Er það ekki bara tilfinningamat fólks?" **gar@frettabladid.is**

ÍSBAND | UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

enox®
enjoy life
Þýskt gæðamerki

HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Rafmagns-hlaupahjól

Verð aðeins

39.900 kr

Umhverfisvænt - 300W - 25 km hraði - Drægni 22-28 km

3903102

Hlaupahjól ENOX ES200

Þrjár hraðastillingar - Ræsing með lykli - Auðvelt að hækka og lækka stýrið - Brjóta má stýrið saman með tveimur smellum
Framljós, afturljós og bremsuljós - Rafmagsgjöf í handfangi - Hámarksþyngd notanda 100 kg - Lithium rafhlaða 36V/7,8Ah
LCD skjár fyrir hraða, rafhlöðustöðu og gíra - Fjöðrun að framan og aftan - Bjalla

Ljóst að biðlistar munu lengjast með þriggja vikna lokun

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta er engin draumastaða en við höfum fullan skilning á því að spítalinn vilji hafa eins mikinn frið og hægt er," segir Jón Gauti Jónsson, framkvæmdastjóri Domus Medica. Öllum valkvæðum skurðaðgerðum sem þarfnast svæfingar hefur verið frestað til 15. nóvember, tæpar þrjár vikur, til að koma í veg fyrir að meira álag geti myndast á Landspítalanum ef leggja þarf inn sjúklinga úr aðgerðum. Neyðarstigi var lýst yfir á spítalanum um helgina.

Öll starfsemi var lögð niður í fyrstu bylgju faraldursins í vor, staðan er þó önnur núna. „Það er leyfilegt að framkvæma aðgerðir með staðdeyfingu, það eru minnstu aðgerðirnar þar sem sjúklingurinn er vakandi," segir Jón Gauti.

Tannlæknastofur verða áfram opnar, samkvæmt upplýsingum frá Tannlæknastofunni Hlýju eru tannlæknar með undanþágu frá tveggja metra reglunni en nota ávallt maska.

Öllum aðgerðum sem geta beðið er frestað. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala, sagði á upplýsingafundi almannavarna í gær að staðan á spítalanum væri alvarleg. Í gær var 51 sjúklingur á Landspítala með COVID-19, þar af þrír á gjörgæsludeild. 270 starfsmenn spítalans eru í sóttkví en langflestir þeirra starfa áfram í svokallaðri sóttkví B með sérstökum sýkingavörnum.

Jón Gauti veit ekki hversu miklu álagi aðgerðirnar utan spítalans geta valdið. „Það eru rúmlega 18 þúsund skurðaðgerðir framkvæmdar utan spítalans á ári," segir hann. „Það er einstaka sinnum sem þarf meira inngrip til og þá fara þeir sjúklingar inn á Landspítalann eins aðrir sem þurfa meiri þjónustu."

Búast má við að biðlistar eftir aðgerðum megi lengjast. „Það er alveg klárt mál," segir Jón Gauti. **– ab**

Alls voru 20 um borð í vélinni sem fór án Evans en kærastan fór frá honum í kjölfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Flugdólgur sem komst ekki til Íslands dæmdur

FLUG John Evans, sem er 29 ára, ætlaði að fara í rómantíska ferð til Íslands ásamt þáverandi kærustu sinni en var hent út úr vélinni vegna drykkjuláta og fyrir að neita að vera með grímu. Mál Evans var tekið fyrir af dómstólum í Manchesterborg í síðustu viku. Lögreglan var kölluð til vegna slagsmála um borð í flugvél EasyJet sem beið flugtaks á flugvellinum í Manchester og var á leið til Íslands.

Fjórir menn höfðu heilsað að sjómannasið en þegar lögreglan kom um borð var Evans enn æstur og hótaði bæði starfsfólki og lögreglunni. Hann þverneitaði að bera andlitsgrímu svo lögreglan bað hann vinsamlegast um að yfirgefa vélina. Hann neitaði því og baðaði höndunum út um alla flugvél svo öðrum farþegum stóð ekki á sama.

» Lögreglan var kölluð til vegna slagsmála um borð í flugvél EasyJet.

Samkvæmt réttarskjölunum byrjaði Evans svo að hrækja út um allt í bland við blótið en hann notaði f-orðið oftar en góðu hófi gegnir. Þá segir saksóknari að hann hafi greinilega verið sauðdrukkinn. Hann játaði brot sitt og þarf að borga um 350 pund í sekt. Verjandi hans talaði máli Evans og sagði að hann hefði bara ætlað að krydda aðeins COVID-lífið með kærustu sinni. Þau væru ekki lengur saman og það þætti herra Evans leitt. **– bb**

Aftarlega í stafrænni tækni

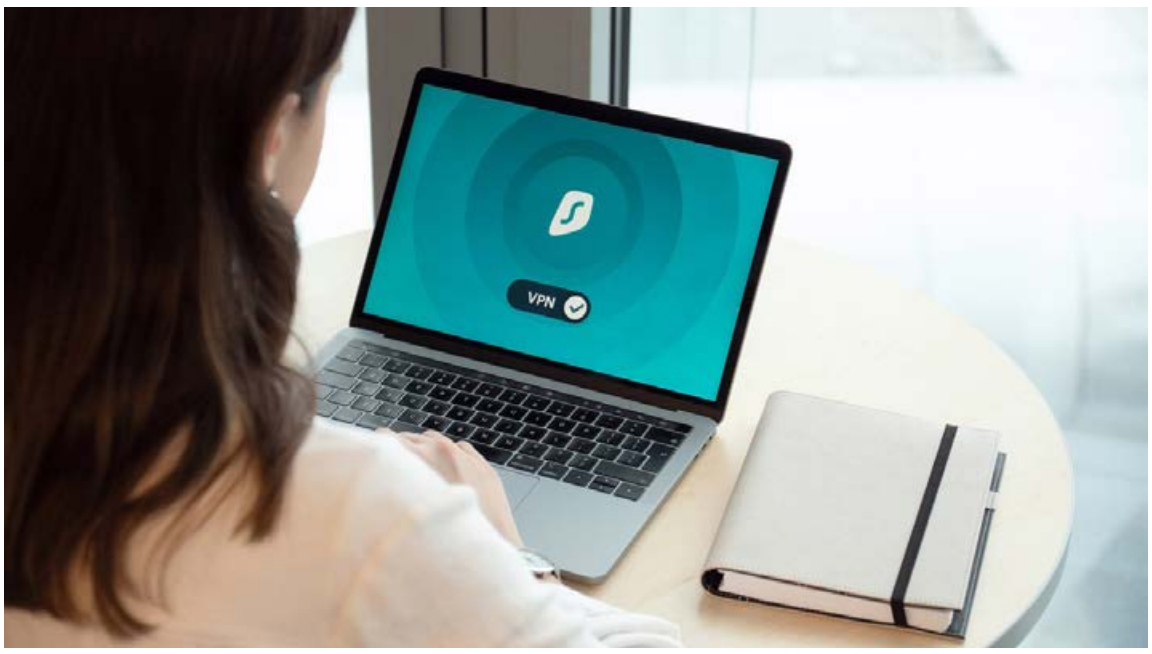
Samtök verslunar og þjónustu og VR sendu út hvatningu til stjórnvalda um stefnumótun og aðgerðir í stafrænum málum hérlendis. Mikilvægt sé að Ísland bregðist við svo að þjóðin missi ekki af lestinni.

TÆKNI Samtök verslunar og þjónustu (SVÞ) og VR sendu í dag út hvatningu til stjórnvalda um stefnumótun og aðgerðir í stafrænum málum hér á landi. Hvatningin, sem var send á alla ráðherra ríkisstjórnarinnar, ráðuneytisstjóra og alþingismenn, inniheldur fimm tillögur að því hvernig megi gera betur í stafrænni framþróun. Í greinargerð með hvatningunni sem unnin var af SVÞ og VR kemur fram að Ísland standi höllum fæti miðað við samanburðarlönd þegar kemur að nýtingu stafrænnar tækni.

Í úttekt viðskiptaháskólans IMD á stafrænni samkeppnishæfni ríkja árið 2020 er Ísland í 27. sæti af 63 ríkjum, það er sama sæti og Íslands vermdi í fyrra en árið 2018 var Ísland í 21. sæti. Svíþjóð vermdi þriðja sæti listans í ár, Danmörk fjórða sætið, Finnland það sjöunda og Noregur hið níunda. Þóranna K. Jónsdóttir, verkefnastjóri stafrænnar þróunar hjá SVÞ, segir Ísland vel eiga að geta verið í fyrstu tíu sætum listans ásamt hinum Norðurlöndunum.

„Við höfum allt sem við þurfum til að geta verið þar en við þurfum í raun bara að taka ákvörðun um að setja málið á dagskrá," segir Þóranna. Hún segir Ísland hafa sofnað á verðinum þegar kemur að stafrænni framþróun en að nauðsynlegt sé að taka breytingum og áskorunum fagnandi þegar kemur að tækni.

Í tillögunum sem sendar voru á ríkisstjórnina í dag er meðal annars hvatt til þess að komið verði á samstarfsvettvangi til að vinna að stafrænni framþróun í íslensku samfélagi og atvinnulífi, mótuð verði heildstæð stefna í stafrænum málum og að skattfrádráttur rannsókna- og þróunarverkefna verði útvíkkaður og nái til stafrænna umbreytingaverkefna.



Íslendingar hafa dregið lappirnar undanfarin ár varðandi innleiðingu á stafrænum lausnum. MYND/GETTY

> **Við verðum að grípa í taumana sem fyrst.**
>
> Þóranna K. Jónsdóttir, verkefnastjóri stafrænnar þróunar hjá SVÞ

Þóranna segist bjartsýn á að ríkisstjórnin bregðist vel við hvatningunni, nú þegar hafi verið fundað með bæði nýsköpunarráðherra og menntamálaráðherra og að samtal sé hafið um málið en að mikilvægt sé þó að málið sé tekið upp þvert á ráðuneyti. „Þetta er ekki einkamál einhverra ráðuneyta heldur teljum við mikilvægt að setja þetta á skrifborð allra ráðuneytanna," segir hún. „Það er ástæða fyrir því að önnur lönd eru okkur fremri í þessum málum og hún er sú að þar er búið að fara í mikla stefnumótunarvinnu og leggja upp ýmsar aðgerðir," bætir hún við.

Þá segir hún mikilvægi stafrænnar þróunar hafa sýnt sig vel eftir að kórónaveirufaraldurinn skall á, nú sé því rétti tíminn til að taka samtalið upp. „Áður en faraldurinn skall á var alveg ljóst að við þyrftum að hysja upp um okkur buxurnar í þessum málum en núna stendur þetta fólki nærri," segir Þóranna.

Þó segir hún nýtingu tækninnar til heimavinnu og stafrænna fundarhalda einungis lítinn hluta af mikilvægi stafrænnar þróunar. Það hafi sýnt sig að þau fyrirtæki sem framarlega eru í notkun stafrænna lausna séu í mörgum tilfellum með forskot á önnur fyrirtæki.

„Starfasköpun er annað sem hefur mikið verið talað um í þessu samhengi og það að með aukinni tækni muni störf tapast og atvinnuleysi aukast en í rauninni fjölgar störfunum en þau breytast sem gerir það að verkum að við þurfum að endurmennta fólk til að það geti sinnt þessum störfum," segir Þóranna.

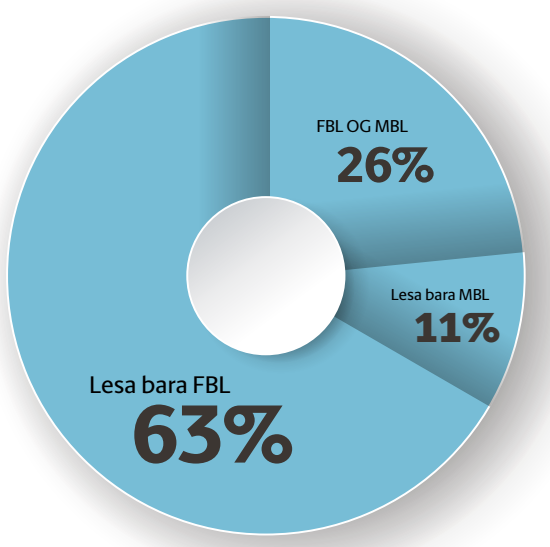
Hún segir að mikilvægt sé að grípa til aðgerða strax ætli Ísland ekki að missa af lestinni. „Eftir því sem bilið á milli okkar og annarra landa verður stærra, þeim mun erfiðara verður fyrir okkur að ná okkur upp, svo við verðum að grípa í taumana sem fyrst."

birnadrofn@frettabladid.is

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.

Atvinnublaðið fylgir helgarblaði Fréttablaðsins



Beinn sími: 550 5625

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

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

*Fréttablaðið og Morgunblaðið
Heimild: Prentmæling Gallup. jan. - jún. 2019. Lesendur dagblaða á Höfuðborgarsvæðið á aldrinum 18-49 ára.

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

KING KOIL

KOMDU OG UPPLIFÐU NÝJA TILFINNINGU
Í AMERÍSKUM HEILSURÚMUM.

★★★★★

SJÓN ER SÖGU RÍKARI

KIRO PRAKTOR STOFA ÍSLANDS

„Svefngæðin jukust hjá mér og ég vakna úthvíldari eftir að ég fór að sofa á **King Koil.**
Ég mæli persónulega og faglega með **King Koil.**"

Magni Bernhardsson B.Sc. D.C.
Kírópraktor/ Framkvæmdastjóri
Kírópraktorstofa Íslands

rekkjan
HEILSURÚM

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 | 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

ob.is

LÆGSTA VERÐ ÓB

ARNARSMÁRI
BÆJARLIND
FJARÐARKAUP
HLÍÐARBRAUT AKUREYRI

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

Facebook opnar á stefnumót í Evrópu

TÆKNI Samfélagsmiðlarisinn Facebook hefur opnað fyrir stefnumótasmáforrit sitt Facebook Dating í flestum ríkjum Evrópu, þar á meðal Íslandi. Upphaflega var stefnt að því að opna fyrir það í febrúar síðastliðnum, en því var frestað vegna þess að upp komu álitaefni um persónuvernd í tengslum við forritið.

Írska gagnaverndarstofnunin DPC, sem er leiðandi í öllu Evrópusambandinu, hafði áhyggjur af því

» Opnuninni var frestað um níu mánuði vegna álitaefna um persónuvernd.

að með stefnumótaforritinu fengi Facebook enn meiri upplýsingar um notendur sína sem hægt væri að nota í gagnagrunna. DPC segist nú vera sátt við svörin frá Facebook um hvernig unnið verði með upplýsingarnar en fylgst verður þó með opnuninni í allri álfunni.

Hingað til hefur Tinder haft langsamlega stærsta markaðshlutdeild og nota um 50 milljón manns forritið að staðaldri. Meðal annarra stórra leikmanna á markaðinum má nefna Bumble, Match, OkCupid og Grindr sem er stílað inn á hinsegin markaðinn. Íslenskt hugvitsfólk hefur ekki látið sitt eftir liggja og fyrir skemmstu kom út smáforrit sem nefnist Smitten. **– khg**

Gömlu Akula-kafbátarnir hafa verið uppfærðir með nýrri felutækni sem veldur Bretum áhyggjum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kafbátum fjölgar á hafsvæðum við Ísland

Breski flotinn hefur áhyggjur vegna mikillar fjölgunar rússneskra kafbáta á hafsvæðum í grennd við Ísland og sérstaklega Bretland. Rússar eru sagðir virkari á svæðinu nú um stundir en þeir hafa verið undanfarin þrjátíu ár.

NORÐURSLÓÐIR Breski flotinn hefur miklar áhyggjur af fjölgun rússneskra kafbáta á svæðinu milli Grænlands og Íslands annars vegar og Íslands og Bretlands hins vegar. Eru þessi svæði kölluð GIUK-hliðið og voru lykilsvæði á norðurslóðum á tímum kalda stríðsins. „Rússar eru virkari á þessu svæði en þeir hafa verið í þrjátíu ár," sagði aðmírállinn Tony Radakin, flotaforingi Bretlands, við dagblaðið Mail on Sunday um helgina.

Hafa Bretar sérstakar áhyggjur af hversu margir rússneskir kafbátar hafa sést nálægt Bretlandi sjálfu. Eru þetta að mestu leyti kafbátar af gerðinni Akula, kjarnorkubátar sem voru byggðir undir lok tíma Sovétríkjanna og á fyrsta áratug rússneska lýðveldisins. Þeir hafa

» Hafa Bretar sérstakar áhyggjur af hversu margir rússneskir kafbátar hafa sést nálægt Bretlandi sjálfu.

verið uppfærðir með nýrri tækni sem gerir öðrum erfiðara að finna þá.

Sjálfir sigla Bretar kafbátum af gerðinni Astute frá flotastöðinni Faslane í vesturhluta Skotlands, sem eru ekki síðri kafbátar en Akula. Rússnesku bátarnir eru mun fleiri, á svæðum þar sem áður sást kannski einn bátur sjást nú gjarnan tveir eða þrír. Í ljósi nýju tækninnar megi einnig gera ráð fyrir að ekki finnist allir og kafbátarnir geti siglt upp að ströndum Bretlands án þess að breski flotinn verði þess var.

Að undanförnu hafa Bandaríkjamenn orðið varir við miklar prófanir á eldflaugum og virkni á stöðinni Pankovo, á vesturströnd eyjarinnar Novaja Semlja í Barentshafi. Gervihnattamyndir sýni það. Þessi virkni gæti vel tengst kafbátunum, sem gætu þá í gegnum GIUK-hliðið komist óséðir mjög nálægt hugsanlegum skotmörkum sínum.

Breski aðmírállinn Chris Parry sagði að efla þyrfti til muna tækni til að finna kafbáta ef ekki ætti illa að fara, kæmi til átaka. „Við erum eftir á," sagði hann. **– khg**

Sakar Trump um að gefast upp

BANDARÍKIN Joe Biden, forsetaefni Demókrata, segir að ríkisstjórn Donalds Trump Bandaríkjaforseta hafi gefist upp gagnvart COVID-19-faraldrinum. Yfirlýsing Bidens kemur í kjölfar viðtals CNN við Mark Meadows, ráðgjafa forsetans, þar sem hann sagði að ekki væri hægt að ráða við faraldurinn nema með bóluefni og meðferðum, veiran væri það smitandi. Þá sagði hann að ríkisstjórnin væri þó að vinna í því að hefta útbreiðslu faraldursins.

Ummælin hafa varpað skugga á komandi forsetakosningar sem verða eftir viku. „Þetta er hreinskilin viðurkenning á stefnu Trumps

Joe Biden, forsetaefni Demókrata.

frá því að faraldurinn hófst, veifa hvítum fána og vona að með því að hunsa vandann muni hann hverfa. Það hefur ekki gerst og mun ekki gerast," sagði Biden.

Stutt er síðan nýtt met var slegið í fjölda tilfella í Bandaríkjunum, fóru þau yfir 83 þúsund á föstudaginn og 82 þúsund á laugardaginn. Samkvæmt Johns Hopkins-háskóla hafa rúmlega 225 þúsund Bandaríkjamenn látið lífið af völdum veirunnar.

Þá er aftur komið upp smit í Hvíta húsinu en á sunnudaginn greindi The Washington Post frá því að þrír starfsmenn Mikes Pence varaforseta hefðu greinst smitaðir.

Trump sagði við stuðningsmenn sína í New Hampshire á sunnudag að Bandaríkin væru að ná tökum á faraldrinum og að bóluefni, sem væri á leiðinni, myndi snögglega binda enda á faraldurinn. **– ab**

SKIPULAGSBREYTING

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Suðurgötu, Hamarsbrautar og Strandgötu er nær til lóðarinnar við Suðurgötu 36.

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 14. október sl. að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Suðurgötu, Hamarsbrautar og Strandgötu er nær til lóðarinnar við Suðurgötu 36. Tillagan gerir ráð fyrir fjölgun íbúða úr tveimur í þrjár.

Breytingartillagan verður til sýnis dagana 27.10.2020 - 08.12.2020 í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði Norðurhellu 2. Einnig er hægt að skoða gögnin á www.hafnarfjordur.is undir íbúar/skipulag í kynningu.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna eigi síðar er 08.12.2020. Skal þeim skilað skriflega á netfangið: skipulag@hafnarfjordur.is eða á:

Hafnarfjarðarbær
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Norðurhella 2
221 Hafnarfjörður

Nánar á hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

MEISTARADEILDIN

aðeins 3.990 kr./mán.

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

Dauðans alvara

Björk Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is

Stöðuuppfærsla móður sem sagði frá hrottalegu einelti sem ungur sonur hennar hefur lifað við vakti mikla athygli í síðustu viku. Þar lýsti hún því hvernig ellefu ára drengurinn hefur mætt úrræðaleysi grunnskóla síns þar sem hann hefur orðið fyrir bæði andlegu og líkamlegu ofbeldi af hendi jafnaldra sinna.

Frásögn móðurinnar varð að frétt á flestum miðlum og til þess að drengurinn fékk hvetjandi skilaboð frá ókunnugum einstaklingum sem hann lítur upp til, skólinn sendi frá sér yfirlýsingu og jafnvel menntamálaráðherra hafði samband. Sami ráðherra hefur nú gefið það út að aukin áhersla verði lögð á sérstakt fagráð sem starfrækt hefur verið til að taka á eineltismálum sem ekki leysast innan skóla.

Það er auðvitað vel og nauðsynlegt að tekið sé á málum og þá mikið fyrr en gert var í þessu tilviki. Þessi drengur er hættur í hverfisskólanum sínum og foreldrar hans munu dag hvern keyra hann og sækja í skóla utan hverfis. Það er veruleiki sem fleiri fórnarlömb eineltis lifa við, gerendur sitja sem fastast en þolandinn flýr.

Einelti hefur kannski alltaf verið til í einhverri mynd og flest eigum við einhverjar minningar um slíka hegðun frá okkar skólagöngu. Eineltisáætlanir og fagráð eru af hinu góða og umræða um málefnið er mikilvæg en mikilvægast af öllu er það sem gerist heima fyrir.

Börn sem fá góðan stuðning heima fyrir og er kennd virðing fyrir öðrum einstaklingum pína ekki samferðamenn sína. Landsliðsmenn í fótbolta, poppstjörnur og ráðherrar hringdu í umræddan dreng og móður hans. Foreldrar þeirra barna sem beitt höfðu hann andlegu og líkamlegu ofbeldi að því marki að hann, ellefu ára drenginn, langaði ekki lengur að lifa, höfðu aftur á móti fáir samband.

Eigum við svona erfitt með að horfast í augu við vankanta barna okkar eða nennum við því bara ekki? Á meðan barnið þitt er enn barn, berð þú ábyrgð á framkomu þess og ungu fólki þarf að leiðbeina á meðan það fótar sig í tilverunni.

Einelti er dauðans alvara. Bæði börn og fullorðið fólk hafa bundið enda á líf sitt vegna eineltis. Það er nefnilega staðreynd að þetta kerfisbundna niðurrif, sem því miður viðgengst enn meðal barna, hefur neikvæð áhrif á sjálfsmynd einstaklinga og margir hverjir burðast með slíkar afleiðingar alla sína tíð.

Hvert og eitt foreldri þarf að horfa í eigin barm og spyrja sig: „Er möguleiki að barnið mitt sé gerandi?“ „Börn geta verið svo grimm!“ er setning sem allt of oft heyrist og slæm framkoma í garð náungans er þá afskrifuð með henni, eins og það sé einhvers konar náttúrulögmál að óharðnaðir einstaklingar píni hverjir aðra. Ég einfaldlega neita að vera sammála slíkum fullyrðingum. Verum vakandi fyrir framkomu barna okkar í garð náungans, leiðbeinum þeim og styðjum og sýnum þeim gott fordæmi í samskiptum. Það læra börnin sem fyrir þeim er haft. Það er setning sem á við rök að styðjast.

Ræddu málið við barnið þitt.

Eineltisáætlanir og fagráð eru af hinu góða og umræða um málefnið er mikilvæg en mikilvægast af öllu er það sem gerist heima fyrir.

LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDSHLUTUM OG ÓDÝRASTA ELDSNEYTI LANDSINS Á DALVEGI, REYKJAVÍKURVEGI OG Á MÝRARVEGI, AKUREYRI
SKILYRÐISLAUST
Orkan - Ódýrt fyrir alla
ORKAN

Halldór

Frá degi til dags

Áfram og ekkert væl

Erfitt er að fara manna á milli án þess að rætt sé um eitt stærsta fréttamál ársins. Þá er að sjálfsögðu átt við embættismennina 25 sem voru læstir inni á fimmtu hæð ráðuneytisins og látnir vinna myrkranna á milli þrátt fyrir að flestir hafi verið smitaðir af COVID-19. Sá yngsti, 31 árs lögfræðingur, lýsti dvölinni sem skelfilegri. Málið er nú í rannsókn og hefur lögregla rætt við starfsfólkið á hæðinni. Skrifstofustjóri segir þetta mistök sem séu hörmuð. Ráðherra segir erfitt að dæma einhvern einstakling en líklega hefði einhver átt að gera við lyftuna.

Og þú heitir?

Um netið í gær fór víða myndband af viðtali við Joe Biden þar sem hann vísaði til mótframbjóðanda síns sem George. Það liggur fyrir að Joe Biden er ekki neitt unglamb lengur, hátt á sjötugasta og áttunda aldursári. Þegar menn ná þeim aldri hafa þeir hitt svakalega margt fólk á lífsleiðinni sem heitir alls konar nöfnum. Það eru líka rosa margir sem búa í Bandaríkjunum. Alls konar Donaldar og Georgar. Joe er því vorkunn að muna ekki nákvæmlega hvað einstaka menn heita, jafnvel þó þeir séu forsetar Bandaríkjanna.

Við og þið

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

Það er manninum tamt að hugsa í tvenndum. Við eða það, hitt eða þetta, svart eða hvítt, heitt eða kalt. Opinber umræða á að sama skapi til með að litast af tvíhyggju. Þar sem til eru tvær „réttar“ skoðanir og það er svo einstaklingsins að ákveða hvorum megin hann fellur. Það er skiljanlegt viðbragð manneskjunnar í flóknum heimi að smætta veruleikann í tvo valkosti. En heimurinn er ekki svona einfaldur. Þetta er ekki alltaf spurning um annaðhvort eða. Lykilorðið er: „og“.

Ég get til dæmis leyft mér að fagna því innilega að Dýrafjarðargöngin hafi verið opnuð; mikilvæg innviðaframkvæmd sem mun umbylta samskiptum Vestfirðinga, styrkja ferðaþjónustu og á sama tíma kallað eftir því að Borgarlínan verði kláruð. Að ég vilji blómlega landsbyggð og öfluga höfuðborg. Ábyrga efnahagsstjórn og á sama tíma kalla eftir sterku velferðarkerfi. Að ég vilji öflugan landbúnað sem og sjávarútveg og að þeir grundvallaratvinnuvegir verði uppfærðir í átt að auknu gegnsæi, réttlæti, frjálslyndi. Að ég vilji nýja stjórnarskrá og að hún sé á grunni þeirrar gömlu. Að ég vilji inngöngu í Evrópusambandið og öfluga hagsmunagæslu fyrir land mitt og þjóð. Að ég vilji sterkt opinbert kerfi og öflugt einkaframtak. Að ég vilji að öryrkjar og eldri borgarar njóti sómasamlegrar framfærslu og að við stöndum okkur vel í því að taka á móti flóttamönnum og fólki af erlendum uppruna, sem hingað vill koma og vinna. Eitt þarf ekki að útiloka annað líkt og margir rótgrónir flokkar virðast stóla á.

Við stöndum frammi fyrir tækifæri til að byggja upp samfélag á gömlum og nýjum gildum. Fara skapandi leiðir, ótroðnar slóðir og bera virðingu fyrir því sem á undan er gengið. Að við þorum að hugsa öðruvísi og breyta umræðuhefðinni. Þar sem umhyggjan er aflið sem knýr okkur áfram. Að við náum að hífa okkur upp úr skotgröfunum og áttum okkur á því að samvinna og samheldni kemur okkur lengra. Því saman gerum við samfélagið betra.

Við stöndum frammi fyrir tækifæri til að byggja upp samfélag á gömlum og nýjum gildum.

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*

Ákall um aukið norrænt samstarf á sviði samfélagsöryggis

Oddný Harðardóttir
varaforseti Norðurlandaráðs og þingmaður Samfylkingarinnar

Stefna Norðurlandaráðs um samfélagsöryggi er víðtæk og varðar mörg ólík málefnasvið. Forsætisnefnd Norðurlandaráðs setti saman skýrslu fyrr á þessu ári um samfélagsöryggi og mögulegt norrænt samstarf. Ljóst er að mun meira samstarf er mögulegt og gagnlegt en hins vegar hefur því miður skort á pólitíska forystu til að leiða það starf. Norðurlandaráð hefur óskað eftir því að ríkisstjórnirnar á Norðurlöndunum meti hvernig fari best á að nýta Norrænu ráðherranefndina í samstarfi um norræna utanríkis- og öryggismálastefnu, þar á meðal norrænt samstarf um samfélagsöryggi og almannavarnir ásamt að veita því stuðning.

Norrænt samstarf um utanríkis-, varnar- og öryggismál er utan verksviðs Norrænu ráðherranefndarinnar. Sama á við um samstarfið um almannavarnir, stórslys og neyðarástand. Norræna ráðherranefndin lætur þessa málaflokka þó ekki afskiptalausa en ekki eru til skýrir ferlar eða áætlanir um aðkomu hennar.

Samstarf ráðherra er um samfélagsöryggi, almannavarnir, stórslys og áföll og á sér meðal annars stoð í Haga-samstarfinu, framtíðarsýninni Kröftugum Norðurlöndum án landamæra og Norrænu samstöðuyfirlýsingunni. Einnig má nefna Framtíðarsýn fyrir NORDEFCO 2025 og Stoltenberg-skýrsluna. Norðurlandaráð hefur óskað eftir því að ríkisstjórnir norrænu landanna skipi óháða nefnd til að meta hvernig bestum árangri verði náð í norrænu samstarfi um samfélagsöryggi ásamt því að meta hvort stjórnunarferlar norræns almannavarnarsamstarfs séu nægilega skýrir og hvað þurfi að útskýra frekar. Þar að auki verði yfirlit uppfært um sameiginlegar bjargir og útkallsmöguleika ásamt samnorrænu áhættumati og viðbúnaðaráætlun.

Með sameiginlegum þekkingargrunni, reynslu og viðbúnaði standa Norðurlöndin betur að vígi. Samvinna og samhjálp liggur beint við. Þó þarf að haga málum þannig að gjörðir íbúa ógni ekki okkar frjálsu samfélögum, skaði mannréttindi á neinn hátt eða rýri traust á milli manna og til stofnana. Það eru margs konar ógnir sem steðja að og bregðast þarf við á hverjum tíma eins og náttúruhamfarir, skógareldar, flóð, öfgaveður, heimsfaraldur, samgönguslys, kjarnorkuslys, hryðjuverk, tölvuárásir, mengun neysluvatns, olíuleki í hafi og örðugleikar við öflun eldsneytis, raforku og matvæla.

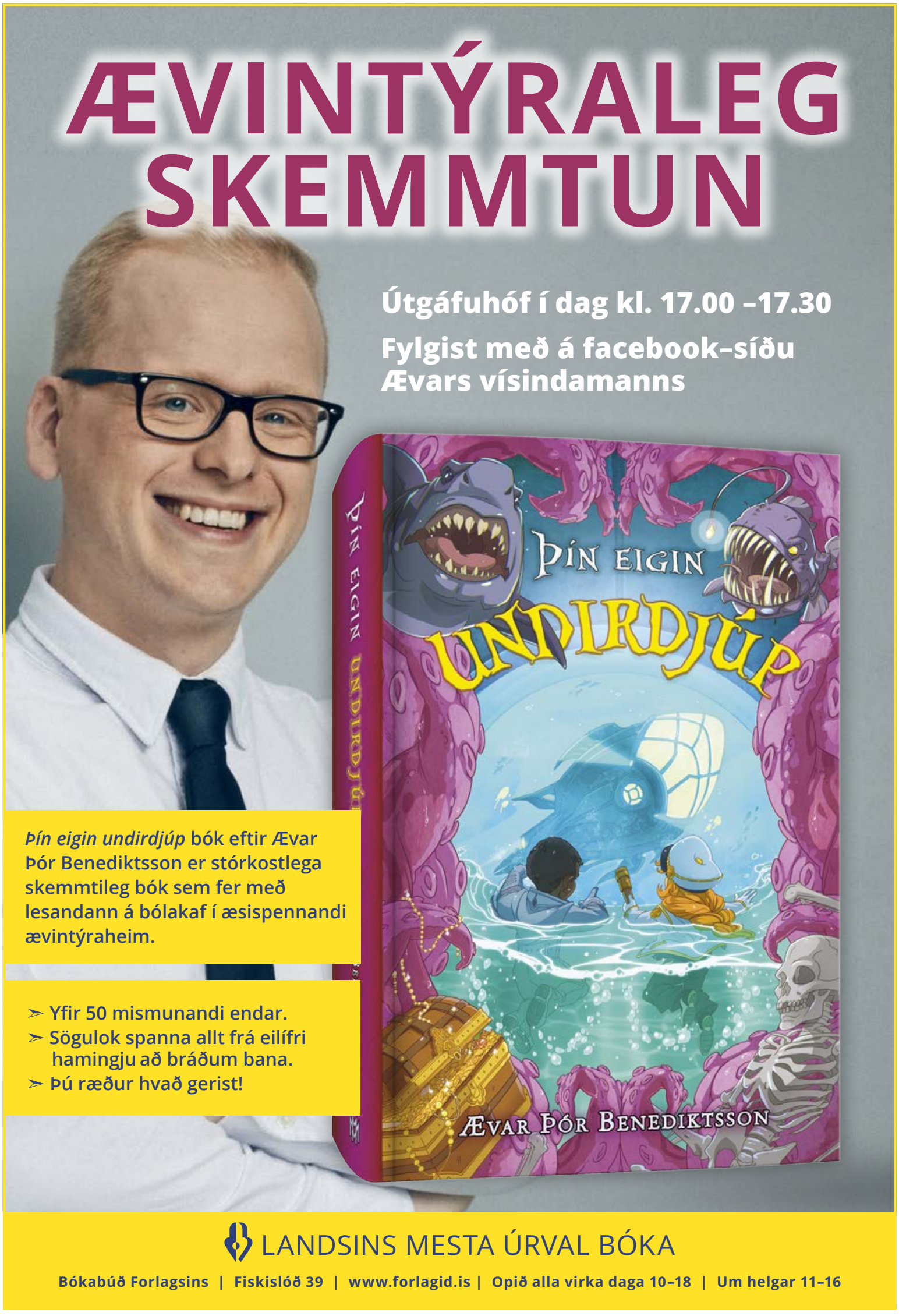
Forsætisnefnd Norðurlandaráðs hefur meðal annars farið þess á leit að norrænt samstarf um uppbyggingu friðar og fyrirbyggjandi aðgerða gegn átökum verði eflt. Einnig að leitast verði við að dýpka samstarf Norðurlandanna og Eystrasaltsríkjanna um netöryggi þar sem sameiginlegum ástandsskýrslum um ógnir og hætturí netumhverfi sé miðlað jafnóðum milli landanna. Tryggja þarf að netöryggi verði mikilvægur þáttur í samnorrænu samráði yfir Atlantshafið um stefnuna í varnarmálum.

Bent er á mikilvægi þess að þróa og aðlaga lögreglusamstarf landanna til að leysa vanda sem stafar af úrræðaskorti og nýjum ógnum. Norrænt lögreglusamstarf um netvarnir verði eflt ásamt tæknirannsóknum lögreglu. Miðli frekar en gert er upplýsingum um árangursríkar aðferðir til að vinna gegn fjölþættri undirróðursstarfsemi og netógnum og að kannað verði hvort ástæða sé til að þróa og samhæfa betur aðgerðir varnarliðs og almannavarna í þessu skyni á einhverjum sviðum. Samin verði samnorræn áætlun til að nýta almannavarnir og björgunarsveitir sem best. Vinni áfram að traustum neyðarboðskiptum óháð landamærum um öll Norðurlönd og að Danmörk og Ísland tengist norrænu neyðarneti svo fljótt sem unnt er.

Forsætisnefndin óskar einnig eftir því að samin verði samnorræn áætlun um brunavarnir og lagt verði mat á þá möguleika að hafa samnorrænan flota slökkviflugvéla. Á sviði matvæla- og orkudreifingar, þar sem loftslagsbreytingar og hamfarahlýnun ógna samfélagsöryggi er lögð áhersla á að gert verði áhrifamat á matvæladreifingu á Norðurlöndum ef alvarleg vá steðjar að ásamt því að gerð verði úttekt á hvernig norrænt orkumálasamstarf geti stuðlað að auknu afhendingaröryggi. Á sviði heilbrigðismála er mikilvægt að aðgerðir verði samræmdar til að tryggja framboð á mikilvægum lyfjum og öðrum búnaði til lækninga. Einnig að samstarf um heilbrigðismál verði eflt í því skyni að bæta viðbúnað vegna árása á eitthvert landanna. Norrænt samstarf um heilbrigðismál er ekki nýtt af nálinni. Gerðir hafa verið samningar um gagnkvæma aðstoð. Norðurlandaráð hefur óskað eftir því að samstarfið verði þróað frekar og að ríkisstjórnirnar verði samtaka.

Ýmsar stjórnsýsluhindranir eru enn fyrir hendi á sviði öryggis- og viðbúnaðarmála á Norðurlöndum, eins og komið hefur í ljós í COVID-19-faraldrinum. Leggja ber ýtrustu áherslu á gerð áætlunar sem hafi að geyma ákveðnar ráðstafanir til að koma auga á og afnema stjórnsýsluhindranir. Vilji eða geta til þess kemur ekki nægilega vel fram í svari ríkisstjórnanna til forsætisnefndar Norðurlandaráðs og er það miður.

Ástandið sem hefur skapast vegna COVID-19-faraldursins hefur komið stjórnvöldum í öllum norrænu ríkjunum á óvart og þeim tókst ekki að bregðast við því ástandi með sameiginlegum aðgerðum. Skýrari uppbygging norræns samstarfs á þessu sviði hefði getað gert það kleift að beita sameiginlegum aðgerðum. Með því móti hefði betri árangur náðst hjá öllum aðilum og ekki hefði þurft að koma til lokunar landamæra. Enn er mikil hætta á að samhæfing milli Norðurlandanna þegar hættuástand skapast á ný verði ófullnægjandi, óskýr og byggð á of mikilli dreifingu ábyrgðar. Ríkisstjórnir Norðurlandanna eru hlynntar öflugu norrænu samstarfi á ýmsum sviðum og er það vel en ljóst er að betur má ef duga skal til að Norðurlöndin sem heild verði betur í stakk búin til að takast sameiginlega á við ógnir framtíðarinnar.



Rýr uppskera á sænskri grundu

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið mætir því sænska í 17. sinn í dag þar sem sigur fer langt með að fleyta Stelpunum okkar í lokakeppni EM 2022. Liðin eru jöfn að stigum þegar stutt er eftir og ljóst að með sigri í dag kemst annað hvort liðið í lykilstöðu. Jafntefli gæti hentað Svíþjóð betur enda með betri markatölu.

Ísland hefur til þessa unnið tvo leiki gegn Svíþjóð, tveimur leikjum hefur lokið með jafntefli en Svíar hafa unnið tólf leiki. Sigurleikirnir komu báðir á Algarve-mótinu, fyrst árið 2011 og síðar 2014. Jafnteflin eru tvö, í síðustu viðureign liðanna á Laugardalsvelli og í Svíþjóð árið 2005. Þá er þetta sjöunda viðureign liðanna sem fer fram í Svíþjóð og hafa Svíar til þessa unnið sex leiki en árið 2005 tókst Íslandi að ná jafntefli. **– kpt**

Lagerback hefur dregið í land.

Sørloth og Lars að ná sáttum

FÓTBOLTI Svo virðist sem Lars Lagerbäck, þjálfari norska karlalandsliðsins í knattspyrnu, og Alexander Sørloth, framherji liðsins, hafi slíðrað sverðin og friður muni ríkja í samstarfi þeirra í komandi verkefnum. Ásakanir gengu á milli aðilanna í norskum fjölmiðlum eftir tap Noregs gegn Serbíu í umspili um laust sæti á lokakeppni Evrópumótsins 2021 sem fram fór fyrr í þessum mánuði.

Lars Lagerbäck, Per Joar Hansen, aðstoðarþjálfari hans, Alexander Sørloth og Stefan Johansen, fyrirliði liðsins, hafa sent frá sér sameiginlega yfirlýsingu þar sem sagt er að þeir hafi rætt saman um atvikið. Sammælst hafi verið um að samskiptamáti Sørloth hafi ekki verið með réttum hætti eftir tap gegn Serbíu.

Nú væri hins vegar einhugur um að einbeita sér að komandi leikjum liðsins sem leiknir verða 11.-18. nóvember. Fyrst leikur liðið vináttulandsleik við Ísrael og spilar svo gegn Rúmeníu og Austurríki í Þjóðadeildinni. **– hó**

Jafnteflið á Laugardalsvelli gaf góð fyrirheit fyrir kvöldið

Ísland mun í kvöld sækja Svíþjóð heim í undankeppni EM 2022 í knattspyrnu kvenna. Leikið er á Gamla Ullevi í Gautaborg en þar hefur íslenska liðið flúið æfingabannið á Íslandi og æft síðustu daga. Síðast var íslenska liðið óheppið að taka ekki stigin þrjú og vill Guðbjörg Gunnarsdóttir sjá sama skipulag í kvöld.

FÓTBOLTI Stelpurnar okkar í kvennalandsliðinu í knattspyrnu mæta Svíum í dag í leik sem fer langt með að úrskurða hvort liðið tekur toppsæti riðilsins og með því farseðil á næsta Evrópumót. Fyrir toppslaginn í undankeppni EM 2022 eru Svíar á toppi riðilsins með 16 stig eftir sex leiki á meðan Ísland er sæti neðar með 13 stig eftir að hafa spilað fimm leiki. Liðin mættust í fyrri leik sínum í undankeppninni á Laugardalsvellinum í lok september og lyktaði þeim leik með 1-1 jafntefli þar sem Elín Metta Jensen skoraði mark íslenska liðsins eftir langt innkast hjá Sveindísi Jane Jónsdóttur.

Þjálfari sænska liðsins sem og leikmenn þess sem ræddu við fjölmiðla eftir leikinn viðurkenndu það að sú ógn sem stafaði af Sveindísi Jane bæði í opnum leik og þegar hún grýtir boltanum inn á vítateig andstæðinganna hafi komið þeim á óvart. Sænska liðið verður líklega betur undirbúið hvað það varðar að halda Sveindísi Jane í skefjum en í fyrri leiknum.

Guðbjörg Gunnarsdóttir, markvörður íslenska landsliðsins, sem leikur með sænska liðinu Djurgården, segir Svía telja sig sigurstranglega í leiknum í kvöld en fyrri leikurinn hafi hins vegar lækkað aðeins í þeim rostann að hennar mati. Guðbjörg býst við öðrum frábærum leik milli tveggja góðra liða.

„Ég held að Svíar byrji með svipað lið og hóf leikinn á Laugardalsvellinum. Hins vegar hef ég á tilfinningunni að Jennifer Falck muni leysa Zećiru Mušović af í markinu og Hanna Glas komi inn í hægri bakvörðinn. Þetta eru breytingar sem bæta liðið að mínu mati. Svo hafa verið einhverjar fréttir um að Kosovare Asllani og Lina Hurtig séu tæpar vegna meiðsla þannig að það gætu orðið breytingar í kantstöðunni ef þær verður ekki með," segir Guðbjörg um sænska liðið.

Ljóst er að það er stórt skarð að fylla í liði Íslands í kvöld. Dagný Brynjarsdóttir, leikmaður Selfoss, er fjarverandi vegna meiðsla en hún hefur skorað fimm mörk í undankeppninni.

Sara Björk ræðir við liðsfélaga sína á Laugardalsvelli. Hún slær leikjametið með landsliðinu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Mér fannst nú hálf fyndið að lesa að sænska liðið hefði ekki þekkt Sveindísi Jane og þær hefðu haldið að ógnin úr innköstunum hefði horfið af því að Sif er í barneignarleyfi.**
>
> Guðbjörg Gunnarsdóttir

„Hvað íslenska liðið varðar þá býst ég ekki við öðrum breytingum á byrjunarliðinu en þarf að gera vegna meiðslanna hjá Dagnýju [Brynjarsdóttur]. Mér finnst líklegt að Jón Þór [Hauksson, þjálfari íslenska liðsins] færi Gunnhildi Yrsu Jónsdóttur inn á miðsvæðið og geri tilfærslur í varnarlínunni til þess að fylla skarð Gunnhildar Yrsu í hægri bakverðinum.

Mér fannst nú hálf fyndið að lesa að sænska liðið hefði ekki þekkt Sveindísi Jane og þær hefðu haldið að ógnin úr innköstum hefði horfið af því að Sif [Atladóttir] væri í barneignarleyfi. Þetta er eitthvað sem A-landsliðið okkar og yngri landsliðin hafa verið þekkt fyrir lengi. Svo fannst mér líka spes að sjá þá leikgreiningu að íslenska liðið bara ógnað með þessum innköstum og liðið hafi spilað leiðinlegan fótbolta. Það var ekki mín upplifun af leiknum. Auk þess sé ég bara ekkert að því að nýta styrkleika sína í föstum leikatriðum," segir hún um íslenska liðið.

„Leikmenn íslenska liðsins spiluðu mjög vel í fyrri leiknum og upplegg þjálfaranna gekk vel upp. Því finnst mér ekki þörf á því að breyta til hvað byrjunarlið umfram það sem þarf og uppleggið verður líklega það sama. Vera þolinmóðar í varnarleiknum þegar það á við en svo sáum við í seinni hálfleik að við getum vel pressað og sótt stíft þegar svo ber undir. Það er svo frábært að Hólmfríður [Magnúsdóttir] sé kominn inn í hópinn. Þar er bæði bunki af reynslu og mikil gæði sem henta í svona stórleik. Hólmfríður er þeim hæfileika gædd að henni er nákvæmlega sama á móti hverju hún er að spila og pressa nær ekki mikið inn fyrir skinnið á henni. Hún gæti reynst gott leynivopn af bekknum," segir markvörðurinn um líklegt upplegg Íslands í leiknum.

hjorvaro@frettabladid.is

Þarf að sýna meiri þolinmæði hérna hjá Valencia

KÖRFUBOLTI Martin Hermannsson skoraði 16 stig þegar lið hans, Valencia, lagði Tryggva Snær Hlinason og félaga hans hjá Zaragoza í spænsku A-deildinni í körfubolta karla á sunnudagskvöldið. Martin gekk til liðs við Valencia frá þýska liðinu Alba Berlin í sumar og Fréttablaðið ræddi Martin um fyrstu mánuðina á nýjum stað.

„Mér hefur verið mjög vel tekið hér í Valencia og mér líður mjög vel bæði innan vallar og utan. Ég er reyndar einn hérna þar sem kærastan mín og barnið mitt hafa verið heima síðustu mánuðina. Það er erfitt að vera án þeirra en þau munu flytja út eftir nokkrar vikur. Svo get ég ekki fengið jafn margar heimsóknir og í eðlilegu árferði vegna kórónaveirufaraldursins. Mamma og bróðir minn eru reyndar hérna núna og það er mjög gott að fá þau í stutta heimsókn," segir Martin um tíma sinn í Valencia.

Martin hefur byrjað mjög vel hjá stórliðinu Valencia. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Ég er í öðruvísi hlutverki hérna hjá Valencia en ég er vanur hjá þeim félagsliðum sem ég hef spilað fyrir og landsliðinu. Hérna er ég er þriggja leikstjórnenda róteringu þar sem spiltímanum er skipt nokkuð jafnt á milli okkar. Þá er leikstjórnandanum hjá liðinu ætlað að vera meira í því hlutverki að láta sóknarleikinn flæða en að sækja sjálfur að körfunni," segir bakvörðurinn öflugi.

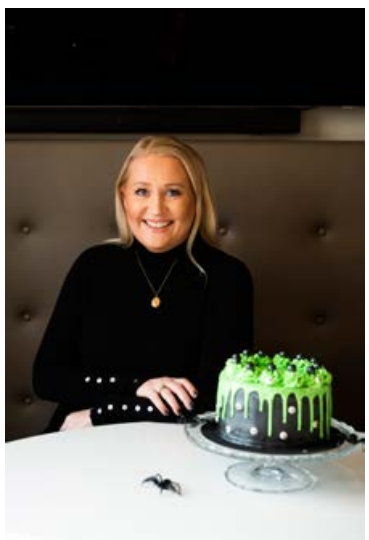
„Ég get alveg viðurkennt að það tekur á þolinmæðina að vera ekki í lykilhlutverki eins og ég hef vanalega verið. Þetta er hins vegar eitthvað sem ég vissi áður en ég kom hingað og ég gerði góðan þriggja ára samning vitandi að báðir aðilar voru sammála um að það tæki tíma fyrir mig að koma mér almennilega inn í hlutina. Annar leikstjórnandinn sem ég er að rótera við er kominn á seinni hlutann á ferli sínum og ég býst við að hann fari eftir þetta tímabil. Þá verðum við tveir um þær mínútur sem í boði eru. Ég þarf bara að sýna þolinmæði og það mun ég gera. Ég hef engar áhyggjur af færri mínútum inni á vellinum og öðruvísi tölfræði hjá mér," segir Martin sem hefur bætt varnarleikinn.

„Það hefur komið mér skemmtilega á óvart hvað þeir eru ánægðir með mig í varnarleiknum. Ég finn það vel að ég hef bætt mig á þeim vettvangi eftir að ég kom hingað. Vörn er kannski ekki það fyrsta sem mönnum dettur í hug þegar rætt er um styrkleika mína en það er gaman að bæta vopnabúrið inni á vellinum og auka þau atriði sem ég get lagt fram til liðsins." **– hó**

Fólk

ÞRIÐJUDAGUR 27. OKTÓBER 2020

Heimili



Hrekkjavakan hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íslenskum fjölskyldum. Ein af þeim sem fara alla leið þegar kemur að hrekkjavökunni er Arna Guðlaug Einarsdóttir kökuskreytingameistari. →4

HVER VANN?

Sportið á frettabladid.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.

Þóra Leósdóttir er formaður Iðjuþjálfafélags Íslands. Hún segir ýmsar áskoranir fylgja starfi iðjuþjálfa á COVID-tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Aðstoða fólk við að láta hversdaginn ganga upp

Í dag er alþjóðlegur dagur iðjuþjálfunar. Þemað í ár er „að endurhugsa hversdaginn“ en ljóst er að það hefur sjaldan verið jafn áríðandi og nú að huga vandlega að daglegum venjum og því sem við tökum okkur fyrir hendur.

Þóra Leósdóttir, formaður Iðjuþjálfafélags Íslands, segir tengslin á milli manns og iðju órjúfanleg. „Iðja er öllum manneskjum nauðsynleg og frá örófi alda hefur líf okkar einkennst af þörf til að stunda iðju af margvíslegu tagi. Rannsóknir sýna glöggt að ef fólk kemst í þær aðstæður að geta ekki sinnt þeim viðfangsefnum sem eru því mikilvæg og hafa jákvæðan tilgang, þá bitnar það á heilsu og líðan.“

Það sé sérstaklega brýnt að vera vakandi fyrir þessum mikilvægu þörfum um þessar mundir. „Á tímum heimsfaraldurs, með tilheyrandi sóttvarnaaðgerðum og efnahagsþrengingum blasir það einmitt við okkur hversu áríðandi er að geta viðhaldið daglegum venjum eins og að stunda vinnu eða skóla, hitta fjölskyldu og vini og sinna tómstundaiðju og áhugamálum. Hætta er á að fólk einangrist félagslega og það hefur neikvæð áhrif á geðheilsu. Á tímum farsóttar þurfum við því öll að „endurhugsa hversdaginn“,“ segir Þóra.

Iðjuþjálfar fást við fjölbreytt verkefni og athafnir er snúa að hversdeginum, mörg hver sem fólk tekur sem sjálfsögðum hlut. „Í iðjuþjálfun felst sérþekking á daglegri iðju mannsins. Þá er átt við allt það sem fólk innir af hendi í daglegu lífi í þeim tilgangi að annast sig og sína, vinna ýmis störf er nýtast samfélaginu og njóta þess sem lífið hefur að bjóða. Sem dæmi um iðju má nefna það að klæða sig og snyrta, elda mat, aka bíl, afgreiða í verslun, skrifa ritgerð, fara á skíði, mála mynd eða fara í göngutúr í náttúrunni. Þótt þessi viðfangsefni virðist sjálfsögð og einföld fyrir flesta, þá geta þau verið erfið og jafnvel óyfirstíganleg fyrir fólk sem glímir við skerta færni hvort heldur sem er af líkamlegum, andlegum eða félagslegum toga eða vegna þess að það býr við hindranir í umhverfi sínu og ójöfn tækifæri til iðju.“

Umhverfið hefur áhrif

Iðjuþjálfar þurfa að huga að mörgum þáttum sem hafa áhrif á

Framhald á síðu 2 →

líf skjólstæðinga. „Iðjuþjálfar vinna með fólki og aðstoða það við að efla sjálfstæði sitt, færni og þátttöku við daglega iðju auk þess sem þeir rýna í hvað veldur iðjuvanda og þá ekki síst í þá þætti í umhverfinu sem draga úr færni viðkomandi – eru Þrándur í götu. Samspil einstaklings, iðju og umhverfis er þannig ávallt í brennidepli. Stundum er einfaldasta leiðin til að auka færni fólks hreinlega sú að breyta aðstæðunum. Gott dæmi um það er að útbúa skábraut fyrir framan verslun eða veitingastað þannig að þau sem nýta hjólastól komist inn án hjálpar."

Þá er ekki síður mikilvægt að skoða umhverfi viðkomandi. „Það er brýnt að horfa meira til umhverfisins því þar liggur oft rót vandans. Það hefur sýnt sig að sem samfélag höfum við ríka tilhneigingu til þess að líta svo á að skert færni sé til komin vegna veikleika eða galla hjá viðkomandi manneskju og því þurfi að „lagfæra" hana. Það á miklu frekar að horfa á styrkleika fólks og breyta umhverfinu þannig að það sé aðgengilegt, hvetjandi og geri öllum kleift að taka þátt," segir Þóra.

„Iðjuþjálfar nýta sérþekkingu sína og viðurkenndar matsaðferðir til að greina hvað það er í umhverfi fólks sem hindrar eða ýtir undir þátttöku þess í leik og starfi. Þetta geta verið aðstæður heima, í skóla, vinnu eða samfélaginu. Oft starfa iðjuþjálfar með hópum og veita þá fræðslu og ráðgjöf sem snýr að breyttum lífsháttum og vinnuvernd, svo sem til að sporna við vinnuálagi, breyta vinnuaðstöðu og hafa stjórn á streitu til að ná betra jafnvægi í daglegu lífi."

Fag- og stéttarfélag

Iðjuþjálfafélag Íslands er eitt af aðildarfélögum Bandalags háskólamanna. Það var stofnað 1976 og voru stofnfélagar tíu talsins. Í dag eru félagsmenn hátt á fjórða hundrað. „Hlutverk félagsins er meðal annars að standa vörð um hagsmuni iðjuþjálfa og efla samvinnu og samheldni innan

Í nýlegri grein sem birt var í Forbes-tímaritinu er því spáð að eftirspurn eftir iðjuþjálfum muni aukast um 16% á næstu árum.

stéttarinnar. Það hefur einnig hlutverki að gegna við að efla þróun og gæði iðjuþjálfunar, stuðla að bættri menntun og aukinni fagvitund iðjuþjálfa. Góð og regluleg samvinna er við iðjuþjálfunarfræðideild Háskólans á Akureyri en þar starfa öflugir kennarar sem, fyrir utan það að leiðbeina nemendum, stunda rannsóknir og láta sig þróun fagsins hér á landi miklu varða. Félagið tekur þátt í erlendu samstarfi bæði á norrænum og evrópskum vettvangi," segir Þóra.

„Fagið hefur þróast og breyst í gegnum tíðina og víðast hvar í hinum vestræna heimi hefur iðjuþjálfun náð því takmarki að vera skilgreind sem fræðigrein með áherslu á vísindalega þekkingu og gagnreynt starf."

Starfsemi félagsins er fjölþætt og öflug. „Félagið heldur regluleg málþing og fræðslufundi fyrir félagsmenn og aðra áhugasama. Enn fremur stendur það að útgáfu fagblaðs þar sem finna má bæði ritrýndar greinar og annað efni um það sem iðjuþjálfar taka sér fyrir hendur. Félagið heldur einnig úti heimasíðu með ýmsum hagnýtum upplýsingum auk þess að nýta samfélagsmiðla til að dreifa fræðslu og upplýsingum."

Þörf á fleiri iðjuþjálfum

Starfsmöguleikar fólks að loknu iðjuþjálfanámi eru fjölbreyttir. „Iðjuþjálfun er faggrein sem er í örum vexti og mikil eftirspurn er eftir starfskröftum iðjuþjálfa á heimsvísu. Í nýlegri grein sem birt var í Forbes-tímaritinu er því spáð að eftirspurn eftir iðjuþjálfum muni aukast um 16% á næstu árum. Hér á landi starfa félagsmenn á fjölbreyttum vettvangi til að mynda í heilbrigðis- og velferðarþjónustu, í leik- og grunnskólum, á hjúkrunarheimilum og við endurhæfingu eða hjá félagasamtökum sem sinna fólki með geðræna erfiðleika."

Þó sýni tölfræðin að gera megi betur hér á landi. „Þrátt fyrir það er þjónusta iðjuþjálfa oft lítt sýnileg og ekki aðgengileg til dæmis í grunnþjónustu eins og heilsugæslu og félagsþjónustu sveitarfélaga. Í þeim löndum sem við berum okkur saman við er staðan mun betri. Sem dæmi má nefna að í Danmörku starfa tæplega 200 iðjuþjálfar á hverja 100 þúsund íbúa en hér á landi eru þeir einungis 90. Bætt aðgengi að iðjuþjálfun í grunnþjónustu landsmanna er eitt helsta baráttumál Iðjuþjálfafélagsins þessi misserin. Leggja þarf aukna áherslu á forvarnir og endurhæfingu og þar eru hafa iðjuþjálfar skýrt hlutverk sem ein af lykilstéttum þverfaglegrar endurhæfingar."

Mikilvægt sé að fólk sé meðvitað um að hægt sé að leita aðstoðar. „Gegnum áratugina hafa iðjuþjálfar komið á laggirnar ýmiss konar þjónustu þar sem hana hefur vantað. Til þess að forvarnir og endurhæfing gagnist fólki þá þarf slíkt að vera sýnilegt og aðgengilegt í nærsamfélaginu. Iðjuþjálfar líta svo á að endurhæfing sé valdeflandi samstarfsferli þar sem full þátttaka og hlutdeild í samfélaginu eru mannréttindi."

Þá sé gríðarlega mikilvægt að efla forvarnir, það borgi sig margfalt hvernig sem á það er litið. „Það þarf að vera hægt að grípa inn í áður en vandinn verður of stór og einnig fylgja eftir endurhæfingu sem viðkomandi hefur notið á sjúkrahúsi eða endurhæfingarstofnun. Með því að tryggja gott aðgengi fólks með vægari færniskerðingar að endurhæfingarúrræðum, þar sem snemmtæk íhlutun er í forgrunni, má fyrirbyggja þörf á sérhæfðari og dýrari þjónustu síðar. Nýleg skýrsla sem iðjuþjálfafélögin á Norðurlöndunum létu gera sýnir til dæmis að iðjuþjálfun hefur ótvíræðan samfélagslegan ávinning út frá heilsuhagfræðilegum mælikvörðum – iðjuþjálfun borgar sig."

Þóra Leósdóttir segir að Covid og afleiðingum þess sé gefinn sérstakur gaumur á Alþjóðlegum degi iðjuþjálfa þetta árið.

Alþjóðlegur dagur

Í dag er alþjóðlegur dagur iðjuþjálfunar en hann er haldinn hátíðlegur ár hvert. „Þemað í ár er „Að endurhugsa hversdaginn" eða „Reimagine doing" og það hefur skírskotun í heimsfaraldurinn sem veldur því að daglegt líf okkar fer úr skorðum. Hjá flestum er hversdagurinn alla jafna á sjálfstýringu og skil á milli vinnu og einkalífs, vinnustaðar og heimilis nokkuð skýr," skýrir Þóra frá.

„Nú eru breyttar aðstæður. Félagsleg tengsl og þátttaka eru eru lykilþættir fyrir okkur manneskjur, rétt eins og góð næring, svefn og hreyfing. Enn fremur er þekkt að það að láta gott af sér leiða styrkir ónæmiskerfið. Skortur á félagslegum samskiptum og einmanaleiki hefur á hinn bóginn neikvæð áhrif á heilastarfsemi, geðheilsu og vellíðan."

Þóra segir atburðarás undanfarinna mánuða varpa ljósi á mikilvægi starfsstétta á borð við iðjuþjálfa. „Ný heimsmynd sýnir okkur glöggt hversu brýnt það er að velferðarþjónusta og stuðningur við fólk í viðkvæmri stöðu, hvort heldur sem það er vegna líkamlegra, geðrænna eða félagslegra erfiðleika, sé sýnileg og aðgengileg. Þetta á við um alla aldurshópa og áherslan þarf að vera á forvarnir og snemmtæk inngrip. Þeir veikleikar sem voru fyrir í kerfinu verða enn augljósari við þessar aðstæður. Má þar nefna mönnun í heilbrigðis- og félagsþjónustu og aðgengi að þverfaglegri endurhæfingu í nærumhverfi fólks. Hundruð sem hafa veikst af COVID-19 en lögðust ekki á spítala þurfa á þverfaglegri endurhæfingu að halda en sú þjónusta er sjaldnast í boði. Úr þessu verður að bæta."

Iðjuþjálfum standa allar dyr opnar

Í Háskólanum á Akureyri er boðið upp á BS-nám í iðjuþjálfunarfræði og framhaldsnám til starfsréttinda á meistarastigi. Í haust var metaðsókn í námið sem er hægt að stunda óháð búsetu.

BS-nám í iðjuþjálfunarfræði í Háskólanum á Akureyri er þriggja ára nám. Sonja Stelly Gústafsdóttir, deildarformaður námsins, segir að aðsóknin í námið sé góð en 60 nemendur eru skráðir núna á haustönn sem eru helmingi fleiri en í fyrra.

„Við erum gríðarlega ánægð með það," segir Sonja. „Við bjóðum svo upp á eins árs nám til viðbótar til starfsréttinda á meistarastigi og margir af þessum nemendum stefna þangað sem er mjög gott því það er mikil vöntun á iðjuþjálfum."

Námið er sveigjanlegt nám sem þýðir að hægt er að stunda námið sama hvort þú ert staðarnemi eða fjarnemi.

„Það sitja allir við sama borð. Við erum að nýta okkur tæknina með upptökum og umræðutímum. Svo erum við með tvær námslotur á hverju misseri þar sem við hittumst og líka vettvangsnám. Loturnar eru mjög mikilvægar, við notum þær í verklega þjálfun og annað sem erfitt er að gera rafrænt," útskýrir Sonja.

Sigríður Arna Lund hefur lokið BS-náminu í iðjuþjálfunarfræði og er núna að taka framhaldsnámið. Hún segir að þegar hún byrjaði í náminu hafi hún búið fyrir sunnan en síðustu tvö ár hefur hún búið á Akureyri.

„Mér finnast gæði námsins alveg jafn mikil núna og þegar ég bjó fyrir sunnan, það bitnaði ekkert á gæðum námsins eða því hvernig ég gat stundað það að búa ekki á Akureyri. Helsti munurinn er að ég get mætt upp í skóla og hitt aðra nemendur en ég er ekki að mæta í hefðbundna kennslutíma," útskýrir hún.

Sonja segir að í náminu séu nemendur búsettir um allt land. „Það er talað um að ef nemendur fá að taka nám í sinni heimabyggð þá skilar sú þekking sér þangað, sem er þá oft til hagsbóta til dæmis fyrir landsbyggðirnar. Það hefur alveg sýnt sig."

Atvinnumöguleikarnir að loknu námi í iðjuþjálfun eru fjölbreyttir að sögn Sonju. „Eftir þriggja ára námið ertu með BS-gráðu í iðjuþjálfunarfræði. Þá geturðu farið í annað háskólanám sem krefst BS-gráðu en þú getur líka farið á vinnumarkaðinn og unnið á ýmsum sviðum sem krefjast ekki starfsréttinda. Til dæmis sem aðstoðarmaður iðjuþjálfa eða við ýmis störf innan menntastofnana eða félagasamtaka svo dæmi séu nefnd. En starfsréttindanámið opnar einnig margar möguleika. Iðjuþjálfar geta unnið við endurhæfingu, á sjúkrahúsum eða öldrunarheimilum en margir vinna líka á leikskólum, skólum eða vinnustöðum, til dæmis í stóriðju," segir hún.

Sonja Stelly Gústafsdóttir, deildarformaður iðjuþjálfunarfræðideildar Háskólans á Akureyri, segir aðsóknina í námið mjög góða. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Sigríður segir að þessi fjölbreytileiki sé einmitt það sem heillar hana mest við námið. „Ég get farið að starfa á spítala en ef ég fæ leið á því fer ég kannski að starfa á leikskóla. Í iðjuþjálfunarfræðum lærum við að horfa á manneskjuna í heild. Við horfum á heildarmyndina og hjálpum fólki að finna leiðir til að gera hlutina. Það þurfa ekki allir að gera hlutina á sama hátt og það ýtir manni í að vera lausnamiðaður," útskýrir Sigríður.

Hún segir að upphaflega hafi hún farið í námið af því hana langaði að vinna með börnum. En eftir að hafa prófað vettvangsnám í öldrun og endurhæfingu finnst henni alla dyr vera sér opnar.

Sigríður Arna Lund, nemi í iðjuþjálfun. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

„Ég er spennt að prófa mig áfram. Ég held samt að ég muni enda með að starfa með börnum en ég gæti líka alveg unnið í dagþjálfun með öldruðum og verið ánægð þar."

Markmiðið er að hafa ítök og áhrif

Linda Björk Ólafsdóttir doktorsnemi vinnur að einkar spennandi rannsóknarverkefni á vegum Háskóla Íslands og er markmiðið að hafa áhrif á lífsgæði og þátttöku fatlaðra barna og unglinga.

Rannsóknarverkefnið nefnist Lífsgæði og þátttaka fatlaðra barna og unglinga: Umbreytingarannsókn eða LIFE-DCY. Ábyrgðarmaður verkefnisins er Snæfríður Þóra Egilson, prófessor í fötlunarfræði við Háskóla Íslands, og fyrir áhugasama má finna allar helstu upplýsingar, sem og útgefið efni, á heimasíðunni lifsgaedarannsokn.is," segir Linda.

Linda útskrifaðist árið 2012 sem iðjuþjálfi og með MS árið 2014. „Iðjuþjálfar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að lífsgæðum og þátttöku fólks með iðjuvanda. Þeir beina sjónum að samspili einstaklings, umhverfis og þess sem viðkomandi tekur þátt í. Í tilfelli fatlaðra barna og unglinga er hlutverk iðjuþjálfa sérlega mikilvægt því þeir eru í lykilstöðu til að bregðast við hindrunum í lífi barnanna, til dæmis hvað varðar aðgengi og stuðning, og styðja þannig við lífsgæði þeirra," segir Linda.

Eftir að hafa bæði unnið sem iðjuþjálfi og sinnt samhliða rannsóknarvinnu, varð úr að rannsóknirnar heilluðu meira og Linda fór í doktorsnám. „Ég stunda nú rannsóknir í fötlunarfræði. Einnig starfa ég við Háskólann á Akureyri og kenni þar við iðjuþjálfunarfræðideildina."

Kortlagning og viðtöl

Rannsóknin er yfirgripsmikil og skiptist í tvo hluta. „Fyrst fór fram eins konar kortlagning á lífsgæðum, þátttöku og umhverfi fatlaðra og ófatlaðra barna þar sem tölfræðilegum gögnum var safnað. Í seinni hlutanum voru tekin viðtöl við fötluð börn og unglinga, foreldra þeirra og aðra lykilaðila. Þá fórum við í ýmsar vettvangsheimsóknir. Rannsóknarverkefnið hófst formlega árið 2017 en þar á undan höfðum við Snæfríður Þóra og samstarfsfólk unnið að kortlagningunni frá árinu 2013."

Linda Björk segir að sjónarmið fatlaðra barna og foreldra þeirra séu ólík en bæði mikilvæg.

> **Í tilfelli fatlaðra barna og unglinga er hlutverk iðjuþjálfa sérlega mikilvægt því þeir eru í lykilstöðu til að bregðast við.**

Faraldurinn sem skekur heimsbyggðina hefur sett strik í reikninginn eins og hjá mörgum öðrum. „Við ætluðum að halda ráðstefnu síðastliðið vor en urðum því miður að aflýsa henni. Í staðinn verðum við með tvær málstofur á Þjóðarspegli, sem fer fram rafrænt þann 30. október."

Hverju hafið þið komist að?

Linda segir að fötluð börn séu almennt sátt við stöðu sína í lífinu þótt erfiðleikar séu til staðar. „Aftur á móti eru foreldrar ekki eins ánægðir með lífsgæði barna sinna og tilgreina fleiri þætti sem draga úr heilsu og líðan. Þetta eru ólík sjónarmið, en bæði mikilvæg. Meginskilaboðin eru þau að ef við viljum vita hvernig börnunum líður, þá verðum við að spyrja þau sjálf. Þau kalla eftir að hlustað sé á raddir þeirra og reynslu.

Okkar markmið með rannsókninni er í raun að hafa áhrif. Við viljum skilgreina leiðir til að stuðla að aukinni velsæld og samfélagsþátttöku fatlaðra barna og vonum að niðurstöðurnar verði nýttar til að rýna í og bæta þjónustu og stuðning við fötluð börn og fjölskyldur þeirra."

Fjölbreytt og virkilega gefandi starf

Valgerður Þ. Snæbjarnardóttir hefur starfað sem iðjuþjálfi hjá Landspítala Fossvogi í þrjú ár, eða frá útskrift. Hún segir að verkefnin á spítalanum séu fjölbreytt og enginn dagur sé eins í vinnunni.

Iðjuþjálfun á Landspítala í Fossvogi, þar sem Valgerður starfar, sinnir jöfnum höndum sjúklingum sem liggja á spítalanum sem og á göngudeildum. „Þegar sjúklingar útskrifast af spítalanum reynum við að koma þeim í úrræði í nálægð við heimili þeirra sé þess þörf," segir hún.

Mikið forvarnastarf gegn byltum hefur verið unnið á Landspítalanum undanfarin ár og hefur Valgerður meðal annars komið að því verkefni. „Það starf hófst árið 2017. Byltur á stofnunum geta haft alvarlegar afleiðingar og því brýnt að reyna að fyrirbyggja þær eftir fremsta megni. Iðjuþjálfar hafa gert umhverfisúttektir á deildum spítalans með það markmið að leiðarljósi að draga úr byltuhættum. Vitaskuld er ekki hægt að koma alveg í veg fyrir byltur en rannsóknir sýna að hægt er að draga úr þeim með breytingum á

Valgerður Snæbjarnardóttir, iðjuþjálfi á Landspítala, segir starfið ánægjulegt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

verklagi og nýtingu á tæknilausnum. Í september síðastliðnum var byltuvarnavika á Landspítalanum þar sem opnuð var vefsíðan landspitali.is/byltur en þar má finna fróðlegt efni um byltuvarnir. Áhættuþættir fyrir byltum eru margir eins og aldur einstaklinga, hreyfigeta, næringarástand, lyfjanotkun og veikindi. Þess vegna koma mismunandi fagaðilar að verkefninu," útskýrir Valgerður.

Heimilisathuganir

Annað mikilvægt starf iðjuþjálfa þegar kemur að byltuvörnum eru heimilisathuganir. Iðjuþjálfar ásamt sjúkraþjálfurum Landspítalans fara í heimilisathuganir til að meta umhverfið heima með tilliti til færni skjólstæðinganna og hvort hægt sé að bæta umhverfið til að draga úr líkum á byltum og efla sjálfsbjargargetu þeirra. „Við veitum ráðgjöf og metum þörf á hjálpartækjum og sækjum um þau fyrir skjólstæðingana. Dæmi um hjálpartæki sem sótt er um í kjölfar heimilisathugana eru salernisupphækkanir, stoðir við rúm eða salerni, sturtustólar og öryggishnappar. Rannsóknir hafa sýnt að heimilisathuganir draga meðal annars úr byltum og endurinnlögnum á spítala. En byltur geta haft mikil áhrif á líðan einstaklinga, trú þeirra á eigin getu, félagslega einangrun og á bataferlið," segir hún.

Leita úrræða

Iðjuþjálfar sinna öllum deildum spítalans með margvíslegum hætti. „Í Fossvogi vinnum við með einstaklingum sem eru í bráðafasa, metum færni þeirra og veitum þjálfun, metum hjálpartækjaþörf og hvaða úrræði henta í kjölfar veikinda eða slysa en það er unnið í þverfaglegum teymum. Að auki sé ég um að sérsmíða handarspelkur fyrir einstaklinga sem hafa orðið fyrir áverka á höndum í samvinnu við sjúkraþjálfara og handarskurðlækna en í dag eru þessar tegundir spelkna eingöngu smíðaðar á spítalanum. Það er því óhætt að segja að starfið sé mjög fjölbreytt."

Valgerður segist sjálf hafa glímt við veikindi sem vakti áhuga hennar á starfi iðjuþjálfa. „Ég fór í fjarnám á Akureyri og sé alls ekki eftir því. Í náminu fengum við góðan grunn til að byggja starfsferil okkar á og í starfi dýpkar svo þekkingin á því sviði sem maður kýs að starfa á. Starfið á Landspítalanum er mjög fjölbreytt og því dýrmæt reynslan sem ég hef fengið þar. Ómetanlegt að fá tækifæri til að sjá árangur starfsins þegar vel gengur hjá skjólstæðingum okkar og finna fyrir þakklætinu," segir hún.

Batinn er hægur í heimsfaraldrinum

Geðheilsuteymi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands veitir einstaklingum með geðræn vandamál þverfaglegan stuðning. Teymið mótast af þörfum skjólstæðinga og í því er einn iðjuþjálfi.

Erna Kristín Sigmundsdóttir iðjuþjálfi er hluti af geðheilsuteymi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands á Akureyri. Teymið veitir fullorðnum einstaklingum sem hafa greinst með geðræn vandamál stuðning, en Erna segir að í faraldrinum nái skjólstæðingarnir hægari bata.

„Geðheilsuteymið hér er ársgamalt, en það er búið að setja upp þrjú slík teymi á höfuðborgarsvæðinu og eitt á Austurlandi. Teymin eru ólík, en þau mótast af þörfum skjólstæðinga á hverjum stað," segir Erna.

„Þjónustan er fyrir þá sem eru 18 ára og eldri og hafa verið greindir með geðsjúkdóma eða geðraskanir og þurfa á þéttri þverfaglegri aðstoð að halda. Flestir skjólstæðingar eru á aldrinum 18-30 ára.

Við vinnum eftir gagnreyndum aðferðum og samkvæmt klínískum leiðbeiningum og þjónustan byggist á valdeflingu og batahugmyndafræði," útskýrir Erna. „Hér er þverfaglegt teymi sem samanstendur af hjúkrunarfræðingum sem eru jafnframt málastjórar, sálfræðingum, iðjuþjálfa og geðlækni. Málastjóri heldur utan um þjónustuna og dregur hinar starfsstéttirnar inn eftir þörfum.

Við reynum að mæta þörfum skjólstæðinga eins fljótt og auðið er og í upphafi gerum við meðferðaráætlun þar sem við setjum fram skýr og mælanleg markmið sem við vinnum svo að með skjólstæðingum," segir Erna.

Erna Kristín Sigmundsdóttir, iðjuþjálfi. MYND/AÐSEND

Gott utanumhald um alla

„Iðjuþjálfi metur iðjuvanda skjólstæðinga," segir Erna. „Við metum það sem hann langar og þarf að gera en getur ekki gert af einhverjum orsökum, yfirleitt vegna geðrænna vandamála. Það getur verið allt frá því að fara á fætur á morgnana yfir í flókin verkefni en yfirleitt er virknin aðalvandi hópsins. Síðan vinnum við með skjólstæðingnum að þeim markmiðum sem hann setur sér.

Af því að teymið hefur ólíka sérfræðinga innanborðs er þétt og gott utanumhald um alla, þannig að ef lyf eru í ólestri er hjúkrunarfræðingur og geðlæknir til staðar til að laga það, sálfræðingurinn sér um áfallameðferð og iðjuþjálfinn eykur virkni einstaklinga," útskýrir Erna. „Við í teyminu gefum hvert öðru líka klapp á bakið og gagnrýni, sem er gulls ígildi."

Ólík viðbrögð við COVID

„COVID hefur haft gífurleg áhrif á starf okkar. Flestir skjólstæðingar glíma við þunglyndi og kvíða ásamt áfallastreituröskun og þegar svona hvellur kemur fer fólk í tvær áttir," segir Erna. „Þetta passar inn í lífsmynstur hjá sumum, þeim líkar að vera út af fyrir sig og þurfa ekki að fara út. Hinir verða aftur á móti enn kvíðnari og líður verr og við höfum aukið þjónustuna við þá sem líður verst. Við höfum tekið eftir því að fólki batnar hægar í svona ástandi. Það verður lítil sem engin framþróun og sumum fer aftur."

Tryllingsleg saltkaramellukaka

Hrekkjavakan hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íslenskum fjölskyldum. Ein af þeim sem fara alla leið þegar kemur að hrekkjavökunni er Arna Guðlaug Einarsdóttir kökuskreytingameistari.

Matarást Sjafnar
Sjöfn Þórðardóttir

Arna Guðlaug Einarsdóttir er sannkallaður kökuskreytingameistari. Hún hefur sérstaklega gaman af því að leika sér með liti og skraut á þessum árstíma. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Arna skreytir heimilið hátt og lágt, sker út grasker með fjölskyldunni, velur búningaþema ár hvert og til að toppa hrekkjavökuna heldur Arna vanalega heljarinnar hrekkjavökumatarboð þar sem allar veitingarnar eru tengdar hrekkjavökunni á einn eða annan hátt.

Kökuskreytingar urðu að atvinnu úti í Belgíu

Undanfarin tíu ár hefur Arna unnið við kökuskreytingar en það byrjaði sem áhugamál þegar hún bjó í Belgíu en varð svo að fullri atvinnu meðan hún bjó þar. Hún flutti heim til Íslands fyrir liðlega fjórum árum og hefur haldið áfram að dunda sér við kökuskreytingar sem eru hinar fjölbreyttustu. „Ég hef aðallega verið að baka og skreyta fyrir vini og vandamenn hér heima.

Ég held líka úti fésbókarsíðunni Kökukræsingar Örnu þar sem hægt er að fylgjast með kökuskreytingunum mínum sem eru mín ástríða.“

Elskar hrekkjavökuna

„Ég elska hrekkjavökuna og byrjaði sú ástríða þegar ég bjó í Belgíu, en Belgar eru kaþólskir og upphaflega má rekja hrekkjavökuna til Íra og þeirra kaþólsku trúar. Bandaríkjamenn eru hins vegar snillingar í markaðssetningu og náðu að markaðssetja hrekkjavökuna og þar af leiðandi halda mjög margir að þetta sé bandarískur siður.“

Það eru aðallega litirnir sem heilla Örnu við hrekkjavökuna. „Haustlitirnir á þessum tíma á meginlandinu eru stórkostlegir. Allt rautt, gult og appelsínugult. Það er einstaklega gaman að skera út grasker og myrkrið og kertin setja dulúðlegan svip á þennan tíma,“ segir Arna og er þegar byrjuð að undirbúa hrekkjavökuna af fullum krafti heima fyrir.

Í tilefni af hrekkjavökunni sem fram undan er laugardaginn 31. október skellti Arna í eina saltkaramellukökú fyrir okkur, sem hún skreytti á mjög einfaldan hátt í hrekkjavökubúning.

Geggjuð saltkaramellukaka í hrekkjavökubúningi. Ákaflega fallega græn.

Saltkaramellukaka í hrekkjavökubúningi

- 2 ¼ bollar hveiti
- 2 ¼ tsk. lyftiduft
- ¾ tsk. salt
- ¾ bolli lint smjör
- 1 bolli sykur
- 3 stór egg
- 1 ½ tsk. vanilludropar
- ½ bolli saltkaramellusósa (ég notaði Stonewall Kitchen Sea salt caramel sauce)
- 1 bolli mjólk (við stofuhita)

Hitið ofninn í 180°C eða 160°C blástursofn. Blandið þurrefnum saman í skál og takið til hliðar.

Þeytið saman smjör og sykur í tvær til þrjár mínútur eða þar til blandan er orðin ljós og létt. Bætið eggjum við einu í einu og blandið vel saman. Bætið við vanilludropum og saltkaramellusósunni og hrærið vel saman. Bætið við þurrefnunum og mjólkinni til skiptis saman við blönduna og hrærið vel saman. Skiptið blöndu jafnt á milli í þrjú jafnstór form og bakið í um það bil 30-35 mínútur eða þar til að tannstöngull sem stungið er í miðjuna kemur hreinn út.

Saltkaramellu-smjörkrem

- 1 bolli púðursykur
- ½ bolli lint smjör
- ¼ bolli mjólk
- 1 ½ bolli flórsykur
- ¼ tsk. sjávarsalt

Blandið saman púðursykri, smjöri og mjólk í pott við vægan hita þar til sykurinn er uppleystur.

Hækkið hitann upp í miðlungshita og látið malla í þrjár til sex mínútur eða þar til blandan fær karamellulit og byrjar að búbbla. Setjið karamelluna í skál og kælið niður i stofuhita. Blandið karamellunni, saltinu og flórsykrinum saman og þeytið vel eða þar til að kremið verður þétt.

Samsetning kökunnar

Þegar kakan er sett saman set ég smá af Stonewall-sósunni fyrst beint á botninn og svo karamellusmjörið yfir og þannig kolli af kolli. Til að fá hrekkjavökufílinginn sprautaði ég kökuna svarta með svokölluðu Luster Dust matarlistar-spreyi. Síðan bjó ég til dripp úr afganginum af smjörkreminu og litaði það svona neongrænt (set smá af smjörkremi í skál og inn í örbylgjuofn í um það bil 15-20 sekúndur), lita það svo og skelli í sprautupoka. Síðan læt ég kremið leka niður hliðarnar og set restina á toppinn. Augun er hægt að fá í Allt í köku eða setja plast köngulær, hauskúpur eða annað skemmtilegt hrekkjavökuskraut á toppinn og hliðarnar. Gleðilega hrekkjavöku!

Fasteignablaðið

43. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 27. OKTÓBER 2020

FASTEIGNIR.FRETTABLADID.IS

LANDMARK FASTEIGNAMIÐLUN

Andri Sigurðsson Lögg. fast. og eigandi
Sigurður Samúelsson Lögg. fast. og eigandi
Sveinn Eyland Lögg. fast og eigandi
Þórey Ólafsdóttir Lögg. fast. og eigandi
Júlíus Jóhannsson Lögg. fast. og eigandi
Monika Hjálmtýsdóttir Lögg. fast. og eigandi
Þórarinn Thorarensen Lögg. fast. og eigandi
Ingibjörg A. Jónsdóttir Löggiltur fast.
Eggert Maríuson Löggiltur fast.
Jón Óskar Löggiltur fast.
Guðrún D. Lúðvíksdóttir Löggiltur fast.
Helga Snorradóttir Skrifstofa/skjalavinnsla
Ása Þöll Ragnarsdóttir Skjalavinnsla/móttaka

Hlíðasmára 2
201 Kópavogi
Sími: 512 4900
www.landmark.is
landmark@landmark.is

MIÐBORG fasteignasala

ERT ÞÚ Í SÖLUHUGLEIÐINGUM?
Við erum til þjónustu reiðubúin
-örugg fasteignaviðskipti

Elín Viðarsdóttir
Löggiltur fasteignasali

Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali

Sólveig Fríða Guðrúnardóttir
Nemi til löggildingar í fasteignasölu og lögfræðingur.

MIÐBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800
www.midborg.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Eign með aukaíbúð

Hibýli fasteignasala, sími 585-8800, kynnir fallega og vel skipulagða neðri sérhæð með bílskúr á eftirsóttum stað í Grafarholti. Eigninni fylgir 71,7 fm íbúð á jarðhæð.

Eignin er afar vel staðsett rétt ofan við Golfklúbb Reykjavíkur í Grafarholti.

Lýsing eignar – Gengið er niður með húsinu vinstra megin.

Flísar á gólfi í forstofu, fataskápar. Setustofa er rúmgóð og björt með gólfsíðum gluggum, parket á gólfi, innfelld lýsing í loftum, útgengi á flísalagðar og yfirbyggðar svalir með fallegu útsýni yfir Grafarholtsvöll. Borðstofan er opin við setustofu og eldhús, parket á gólfi. Ljós eikarinnrétting í eldhúsi með miklu skápaplássi, granítborðplötur, borðkrókur með glugga.

Rúmgott hjónaherbergi með innangengi á sér baðherbergi. Útgengi út á hellulagða verönd. Þrjú barnaherbergi, gestasalerni með ljósum flísum. Þvottahús og þar inn af er geymsla. Í þvottaherberginu er einnig baðherbergi með sturtu. Geymslan er rúmgóð með vegghillum.

Húsið stendur á góðum stað við Ólafsgeisla.

Góður innbyggður bílskúr með hita, rafmagni og rennandi vatni. Rafdrifin bílskúrshurð.

Íbúðin á jarðhæð er með rúmgóðri setustofu með gólfsíðum gluggum. Eldhúsið er opið við borðstofu. Eikarinnréttingar. Baðherbergi með flísar á veggjum og gólfi, sturta og tengi fyrir þvottavél. Gott svefnherbergi með parketi á gólfi.

Einkar vegleg eign á eftirsóttum stað í Grafarholtinu, stutt í skóla, leikskóla og alla helstu verslun og þjónustu.

Íbúðin er björt og á góðum stað.

Nánari upplýsingar á skrifstofu Hibýla i sima 585-8800 eða á netfanginu olafur@hibyli.is

Skráðu þig á póstlistann og fáðu Fréttablaðið sent rafrænt í morgunsárið

Skráðu þig á frettabladid.is, á Facebook síðu Fréttablaðsins eða skannaðu QR kóðann

FRÉTTABLAÐIÐ – Mest lesna dagblað landsins

heimili fasteignasala á traustum grunni

Finnbogi Hilmarsson löggiltur fasteignasali.

Grensásvegur 3 • 2 hæð • 108 Reykjavík • Sími 530 6500 • heimili@heimili.is • heimili.is

FÉLAG FASTEIGNASALA

Vantar allar gerðir eigna á söluskrá. Mikil sala.
Skoðum og verðmetum samdægurs. Hafðu samband.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík
Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is
Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali
Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali

2014 2018 Framúrskarandi fyrirtæki

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Úlfar Freyr Jóhannsson
hdl og lögg. fasteignasali
ulfar@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Strikið – Sjálandi Garðabæ. 60 ára og eldri.
Ein 2ja herbergja íbúð eftir! Leitið upplýsinga á skrifstofu.

Sólborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.

- Sólborg er vandað fjölbýli með afar vönduðum 2ja – 5 herbergja lúxusíbúðum.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist.
- Eignin er byggð úr afar vönduðum byggingarefnum og eru m.a. allir gluggar úr áli og klæðning hússins úr anodiseraðri álklæðningu. Klæðningin er sérhönnuð og meðhöndluð með sérstakri aðferð. Hljóðvist er verulega aukin í eigninni og er gengið mun lengra í þeim efnum en alla jafna tíðkast í íslenskum byggingum.
- Hönnuðir byggingarinnar eru THG Arkitektar og Studio Arnhildur Palmadottir.
- Byggingaraðili er ÍAV hf. sem er eitt stærsta, elsta og öflugasta verktakafyrirtæki landsins.

Nánari upplýsingar á www.105midborg.is

Stuðlaborg – Kirkjusandur - Glæsilegar útsýnisíbúðir í grónu hverfi.

- Stuðlaborg er vandað fjölbýli með 77 íbúðum í fimm lyftuhúsum.
- Á Kirkjusandi er örstutt í alla þjónustu, veitingastaði og útivist. Stórbrotið útsýni yfir sundin blá, miðbæinn og borgina.
- Áhersla á fjölbreytileika og gæði í hönnun, efnisvali og frágangi. Þýskar gylltar álklæðningar ásamt stórum swiss pearl steinplötum. Sérstök hljóðgólf í öllum íbúðum, þykkir veggir og full loftræsting skapa góða hljóðvist. Gólfsíðir gluggar í stofum skapa einstakt og óhindrað sjávarútsýni.
- Hin margverðlaunaða og heimsþekkta danska arkitektastofa Schmidt Hammer Lassen (SHL) hannar Stuðlaborg ásamt VA arkitektum.
- Byggingaraðili er ÍAV hf.

Nánari upplýsingar á www.105midborg.is

Þrastanes – Garðabæ.

- Vandað og vel staðsett 391,3 fm. einbýlishús á þremur pöllum með auka stúdíóíbúð á neðsta palli, stórum tvöföldum bílskúr og tvennum svölum við Þrastanes á Arnarnesi.
- Eignin stendur á 1.204,0 fm. eignarlóð með stórum harðviðarveröndum til suðurs, hellulagðri innkeyrslu og stéttum fyrir framan hús.
- Mögulegt væri að gera sérinngang í íbúð á jarðhæð hússins. Eins væri hægt að sameina aukaíbúðina húsinu og hafa þá allt að 6 svefnherbergi í eigninni.
- Úr stofum er útsýni að Reykjanesi og að Esju og út á sjóinn til norðurs. Úr stofum er útgengi á tvennar svalir, til norðurs og suðurs.

Verð 129,0 millj.

Hvassaleiti. Raðhús.

- Virkilega fallegt 245,1 fm. raðhús á pöllum með stórri verönd til suðvesturs og svölum á þessum eftirsótta stað við Hvassaleiti.
- Aukin lofthæð er á efsta palli hússins sem og í forstofu, holi og borðstofu. Mögulegt væri að innrétta aukaíbúð á neðri og neðsta palli hússins.
- Samliggjandi stórar og bjartar stofur með miklum gluggum til vesturs og arni með hleðslugrjóti. Fimm herbergi. Eldhús með miklum innréttingum frá Brúnási.
- Húsið hefur verið þó nokkuð endurnýjað á sl. árum. Framlóð með steyptri stétt og malbikaðri innkeyrslu og baklóðin með stórri og skjólsælli viðarverönd.

Verð 104,9 millj.

Brávallagata 12. 4ra herbergja íbúð auk stúdíóíbúðar í risi.

- Björt og falleg 140,4 fm. eign við Brávallagötu 12 í Reykjavík, sem samanstendur af mikið uppgerðri 4ra herbergja íbúð á 3. hæð með svölum til suðurs og stúdíóíbúð í risi auk herbergis í kjallara, sér geymslu á baklóð og sér geymslu í kjallara þar sem allar lagnir eru til staðar fyrir salerni.
- Íbúð á 3. hæð sem er skráð 102,0 fm. að stærð að meðtöldu herbergi í kjallara er öll nýlega endurnýjuð á vandaðan og smekklegan máta.
- Íbúð í risi er skráð 29,0 fm., en er að miklum hluta undir súð og gólfflötur því stærri og skiptist í gang, eldhús, baðherbergi og alrými.

Verð 74,9 millj.

Freyjugata. Heil húseign.

- Afar vel staðsett um 320,0 fm. einbýlishús, jarðhæð, efri hæð og ris við Freyjugötu 47 í Reykjavík auk 63,0 fm. bílskúrs. Rishæð hússins, sem byggð var síðar, er ekki skráð í Fasteignaskrá en fyrir liggja samþykktar teikningar vegna hennar.
- Sér 3ja herbergja íbúð er á jarðhæð hússins. Risloft er óinnréttað og með góðum gluggum til allra átta og útgengi á svalir til suðurs með frábæru útsýni. Risloftið er mjög vel manngengt að stórum hluta.
- Eignin stendur á rólegum og eftirsóttum stað á 620,0 fm. eignarlóð sem er ræktuð með steyptum veggjum í kring að hluta, steyptri innkeyrslu og hellulögðum stéttum.

Verð 159,0 millj.

Leifsgata 9. Tvær íbúðir- 3ja – 4ra herbergja íbúð og studíóíbúð.

- 94,4 fm. nýlega innréttuð og vönduð 4ra herbergja íbúð á 1. hæð.
- 41,2 fm. nýlega innréttuð 2ja herbergja íbúð á baklóð í sérstæðu húsi.
- Báðar íbúðirnar eru mikið endurnýjaðar og eru í góðu ástandi. Möguleiki á góðum leigutekjum.
- Íbúðunum fylgir sér innkeyrsla/bílastæði við Leifsgötuna sem þinglýst er eingöngu á þessar íbúðir.
- Frábær staðsetning í miðborginni.

Verð 67,9 millj.

Framnesvegur – 5 herbergja íbúð

- Vel skipulögð 5 herbergja 116,6 fm. íbúð á 3. og 4. hæð í steinsteyptu fjölbýlishúsi við Framnesveg. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu sem er með gluggum og þvottaaðstöðu.
- Fjögur rúmgóð svefnherbergi og tvö baðherbergi. Aðeins gengið upp tvær hæðir frá aðalinngangi hússins. Þakgluggar og veltigluggar á efri hæð íbúðarinnar hafa verið endurnýjaðir.
- Rúmgóð og björt stofa með útgengi á rúmgóðar svalir til suðurs og með útsýni út á sjóinn til suðurs.
- Virkilega góð íbúð með 4 svefnherbergjum og tveimur baðherbergjum í góðu fjölbýli á eftirsóttum stað.

Verð 56,5 millj.

Naustavör 11 – Kópavogi. Nýjar 2ja og 4ra herbergja íbúðir.

- Nýjar og glæsilegar 2ja og 4ra herbergja íbúðir í 3ja hæða glæsilegri nýbyggingu við Naustavör 11 í Bryggjuhverfinu í vesturbæ Kópavogs.
- Íbúðirnar eru frá 86 -131 fm og eru með innréttingum frá Brúnás og AEG eldhústækjum.
- Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum eða timburveröndum. Stæði í bílageymslu fylgja sumum stærri íbúðum.
- Allar íbúðir hafa ágætlega stórar svalir eða góðar timburverandir.
- Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is
- Íbúðir verða afhentar á tímabilinu nóv - des 2020.

Lundur 22 – Kópavogi. Íbúðir á skjólsælum stað austast í Lundi.

- **Glæsilegar 3ja herbergja íbúðir á 1. og 2. hæð í 3ja hæða glæsilegri nýbyggingu við Lund 22 í Kópavogi.**
- Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, nema á baðherbergi og þvottahúsi verða flísar.
- Innréttingar eru frá Brúnás ehf.
- Arkitektar: Guðmundur Gunnlaugsson (Archus) og Gunnar Páll Kristinsson (Rýma arkitektar). Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf., www.bygg.is
- Íbúðir verða afhentar á tímabilinu des 2020.

MIKLABORG

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

Jón Rafn Valdimars
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520

Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856

Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307

Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178

Elín Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090

Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181

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

Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300

Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000

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

Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634

Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958

2015 2019
Framúrskarandi fyrirtæki

Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508

Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272

Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
Sími: 691 1931

Kjartan Í. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392

Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232

Friðrik Þ. Stefánsson
hdl. og aðst. fasteignas
Sími: 616 1313

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

Guðrún D. Valdimars
aðst. fasteignasala
Sími: 899 6551

Anton Karlsson
lögg. fasteignasali
Sími: 771 8601

Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929

Ragnheiður Pétursd.
hdl. og löggiltur fasteignasali

NÝTT Í SÖLU

Nesbali 92
170 Seltjarnarnes

Rúmgott og skemmtilega skipulagt 262 fm parhús vestast á Seltjarnarnesi

- Innst í botnlanga með fallegu útsýni
- Möguleiki á 6 svefnherbergjum
- Fallegt opið alrými, eldhús, borðstofa og stór stofa með mikilli lofthæð, arinn og útgengi á verönd í suð-vestur

Verð: **124 millj.**

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Ólafi í síma **822 2307**

Nánari upplýsingar veitir:
Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

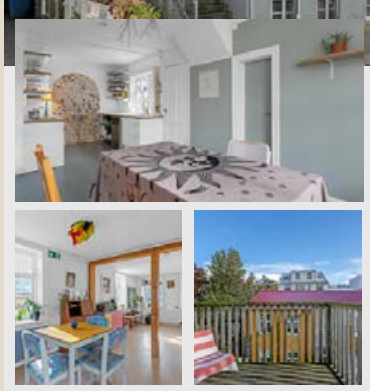
NÝTT Í SÖLU

Grundarstígur 19
101 Reykjavík

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Óskari í síma **691 1931**

Fallegt 207 fm einbýlishús á þremur hæðum á þessum frábæra stað í Þingholtunum

- Húsið stendur á stórri eignarlóð (372 fm)
- Bæði hús og lóð bjóða upp á mikla möguleika
- 2012 var skipt um klæðningu (bárujárn), flesta glugga og gler og helminginn af þakinu.



Nánari upplýsingar veitir:
Óskar H. Bjarnasen
lögg. fasteignasali
sími: 691 1931
ohb@miklaborg.is

Verð: **110 millj.**

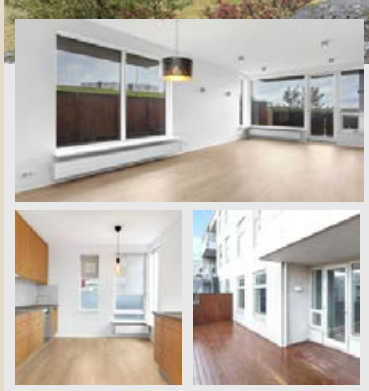
LAUS **STRAX**

Strandvegur 10
210 Garðabær

PANTIÐ SKOÐUN
hjá Svan í síma **697 9300**

118 m2, endaíbúð á jarðhæð í fjölbýlishúsi, ásamt stórum sólpalli (ca 77 m2)

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

Verð: **67,5 millj.**

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4

108 Reykjavík

sími

569 7000

www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Við leitum að:

- **Einbýli í Grafarvogi 160 fm eða stærra með 3-4 svefnh.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð í Hlíðum eða Túnum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **3-4 herbergja íbúð í gamla Vesturbænum (101+107)**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **Hæð Teigunum má kosta allt að 75 milljónir**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **Skuggahverfi - rúmgóð 3-4 herb. íbúð helst með útsýni**
  Nánari upplýsingar veitir
  Svan í síma 697 9300
  eða svan@miklaborg.is

- **130 - 150 fermetra íbúð með útsýni í Garðabæ eða Kópav.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **Allt að 150 fermetra íbúð með útsýni á höfuðborgarsvæðinu**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **4ra herbergja íbúð með sérafnotarétti á jarðhæð eða stórum svölum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð með sérafnotarétti á jarðhæð. Verð um 55 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Friðrik í síma 616 1313
  eða fridrik@miklaborg.is

- **Einbýlishús í Garðabæ verð í kringum 130 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Sumarhús í nágrenni við golfvelli td. Öndverðarnes eða Kiðjaberg. á 25-30 millj. og 65-75 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Raðhús í Vesturbæ eða Seltjarnanesi, möguleg skipti á stórri íbúð við Grandaveg 42, 95-110 m.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Einbýlishús miðsvæðis í Reykjavík í kringum 230 m.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Einbýli, rað eða parhús miðsvæðis í Garðabæ eða í Lindum eða Smárum. 100 m.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jason í síma 775-1515
  eða jko@miklaborg.is

- **Einbýli með sjávarútsýni í Kópavogi, 5-6 herbergi, 250 fm+**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **4-5 herbergja einbýli/raðhús/parhús í Grafarvogi**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Sérbýli, einbýli og eða raðhús/parhús í Hafnarfirði**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Eign í Fossvogi á einni hæð-ákveðnir kaupendur**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Stúdíó/tveggja herbergja íbúðir sem henta fyrstu kaupendum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Einbýli í Selás eða Árbæ.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Eignir með útleigumögu-leikum ákveðnir kaupendur.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Axel í síma 778 7272
  eða axel@miklaborg.is

- **Sérbýli í Fossvogi allt að 130 milljónir**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Sérbýli í Garðabæ fyrir allt að 130 milljónir**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Einbýli í Norðurbæ Hafnarfjarðar**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **3-4 herbergja íbúð í Lundi í Kópavogi**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ásgrímur í síma 865 4120
  eða asi@miklaborg.is

- **Einbýli á einni hæð á Sólbraut, Selbraut eða Sæbraut á Seltjarnarnesi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Páll í síma 893 9929
  eða pall@miklaborg.is

- **Hæð með þremur svefnherbergjum í 107 Reykjavík.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Páll í síma 893 9929
  eða pall@miklaborg.is

- **Stór íbúð í fjölbýli m. tveimur bílastæðum og góðu útsýni, Verð að 175 m.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jón Rafn í síma 695-5520 eða jon@miklaborg.is

- **3ja herb íbúð í Hlíðunum Mosfellsbæ innan v. 55 m.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jón Rafn í síma 695-5520 eða jon@miklaborg.is

- **Heilsárshús í Grímsnesi m. öllu heitum potti, eignarland, 100 fm o.s.frv.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jón Rafn í síma 695-5520
  eða jon@miklaborg.is

- **Hæð m. bílskúr í pnr 203**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jón Rafn í síma 695-5520
  eða jon@miklaborg.is

- **5 herbergja íbúð í vesturbænum 50-60 millj, má þarfnast endurbóta**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jón Rafn í síma 695-5520
  eða jon@miklaborg.is

- **3ja herb í Smárahverfi Kóp. Leyfi f. gæludýr nauðsynlegt.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jón Rafn í síma 695-5520
  eða jon@miklaborg.is

- **Einbýli á Seltjarnarnesi á einni hæð. 200-300 fm**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ólafur í síma 822 2307
  eða olafur@miklaborg.is

- **2ja til 3ja herbergja íbúðum í Reykavík fyrir leigufélag, staðgreitt**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ólafur í síma 822 2307
  eða olafur@miklaborg.is

- **Sérhæð við Ægisíðuna eða á því svæði**
  Nánari upplýsingar veitir
  Ólafur í síma 822 2307
  eða olafur@miklaborg.is

- **Sérbýli í Vesturbænum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Sérbýli á Seltjarnarnesi**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Einbýli í Fossvoginum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Hæð í Vesturbænum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Íbúð við Hrólfsskálamel**
  Nánari upplýsingar veitir
  Gunnar í síma 899 5856
  eða gunnar@miklaborg.is

- **Rað/par hús í Selásnum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Þriggja herbergja íbúð í Lindarhverfi í Kópavogi**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Sérbýli í Hlíðunum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Rað/par hús í Norðlingaholti**
  Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **4-5 herb. sérhæð í Hlíðunum**
  Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **2-3 herb. íbúð í Garðabæ**
  Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **2-3 herb. íbúð í Vesturbæ eða Seltjarnarnesi**
  Nánari upplýsingar veitir Kjartan í síma 663-4392
  eða kjartan@miklaborg.is

- **Rað, par eða einbýlishúsi í Salahverfi, Lindahverfi, Kórahverfi Kópavogi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Bein kaup eða skipti á íbúð eða litlu sérbýli í hverfinu.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **íbúð í Kópavogi eða Garðabæ með bílskúr**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Rað, par eða einbýlishúsi í Garðabæ, 3-4 svefnherb.og verð að 100 milljónum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Sérbýli á höfuðborgar-svæðinu, verð að 75 millj. Má þarfnast endurbóta.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Sérbýli í 201 eða 203 Kópavogi, rúmur afhendingartími í boði.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Litlu iðnaðarbili í Garðabæ, hugsað fyrir vinnustofu. Til kaups eða leigu.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Atli í síma 899 1178
  eða atli@miklaborg.is

- **Fallegri sérhæð í Hlíðunum**
  Nánari upplýsingar veitir
  Þórhallur í síma 896 8232
  thorhallur@miklaborg.is

- **Raðhúsi eða einbýli á flötunum í Garðbæ.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Þórhallur í síma 896 8232
  thorhallur@miklaborg.is

- **Sérhæð í vesturbæ Reykjav.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Þórhallur í síma 896 8232
  thorhallur@miklaborg.is

- **120 – 160 fm íbúð með útsýni í Garðabæ eða Kópavogi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Þórhallur í síma 896 8232
  thorhallur@miklaborg.is

- **Húsi eða Raðhúsi í 107 eða 170, sérstaklega við Sólbraut/Selbraut/Sæbraut eða þar í kring einhversstaðar í kringum 120-125m, ca 200-250 fm og með 3-4 svefnherberjum.**
  Nánari upplýsingar veitir Þórunn í síma 773 6000
  thorunn@miklaborg.is

- **Rúmgóðri íbúð í Boðaþingi eða þar í kring með 3 svefnherbergjum og sér bílastæði eða bílskúr.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899-3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Íbúðin sjálf þarf að vera að lágmarki 120 fm í lyftuhúsi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899-3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Tveggja herbergja íbúð fyrir fyrstu kaupendur á höfuðborgarsvæðinu. Verð allt að 35 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899-3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Nýleg íbúð miðsvæðis þar sem stutt er í strætó. 3 svefnherbergi bílastæði í bílastæðahúsi og lyfta.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899-3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Verð att að 90-100 milljónir.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899-3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Þriggja herbergja íbúð í Sjálandinu í Garðabæ með útsýni.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Elín í síma 899-3090
  eða elin@miklaborg.is

- **Sérbýli í 203 Kópavogi, verð allt að 110 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Einbýli miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu með 2-3 íbúðum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Íbúð á höfuðborgarsvæðinu sem þarfnast viðhalds. Verðhugmynd allt að 40 m.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Einbýlishúsi í Garðabæ verðbil 120-150 millj.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúði í Sjálandi, Garðabæ.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Par- raðhús, einbýli 150-200 fm með bílskúr verðhugmynd allt að 95 m. svæði 101, 105, 104, 108, 107, 200, 201, 203, 210 og 220**
  Nánari upplýsingar veitir
  Óskar H B í síma 691 1931
  eða ohb@miklaborg.is

- **Góðri hæð við Landsspítala.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð við Sléttuveg í Reykjavík fyrir +60 ára.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **Hæð í hlíðunum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð í Laugarneshverfi.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **3ja herbergja íbúð í Hvörfum.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **Hæð í Vogahverfi um 120 fm að stærð, helst með bílskúr.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **Rað- eða parhús í Grafarholti.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

- **Húsi, par- eða raðhúsi í Lauganeshverfi, má þarfnast endurbóta.**
  Nánari upplýsingar veitir
  Jórunn í síma 845-8958
  eða jorunn@miklaborg.is

Hallgerðargata 9 (116)
105 Reykjavík

Björt og glæsileg horníbúð með gólfsíðum gluggum á tvo vegu. Suður svalir. Verð: **45,9 millj.**

- 2ja herbergja 75,3 fm íbúð á 1. hæð.
- Eignin skiptist í anddyri, stofu/eldhús, baðherbergi og svefnherbergi. Stofa og eldhús eru í sama opna rýminu.
- Gert er ráð fyrir þvottavél og þurrkara í baðherbergi.

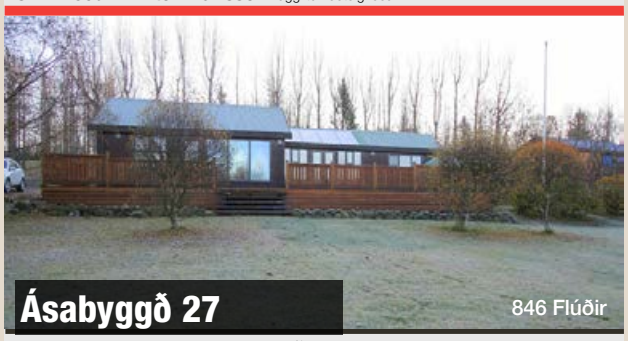
Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali
s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali

Mosagata 9 (103)
210 Garðabær

Vel skipulögð 72,5 fm. 2ja herbergja íbúð á 1. hæð með sérafnotarétti á suðurverönd Verð: **46,5 millj.**

- Íbúðin skiptist í anddyri, alrými með eldhúsi, stofu, svefnherbergi og baðherbergi með sturtu.
- Glæsilegar innréttingar og skápar
- Íbúðin skilast tilbúin án gólfefna

Nánari upplýsingar:
s. 896 8232 Þórhallur Biering löggiltur fasteignasali
s. 771 8601 Anton Karlsson löggiltur fasteignasali

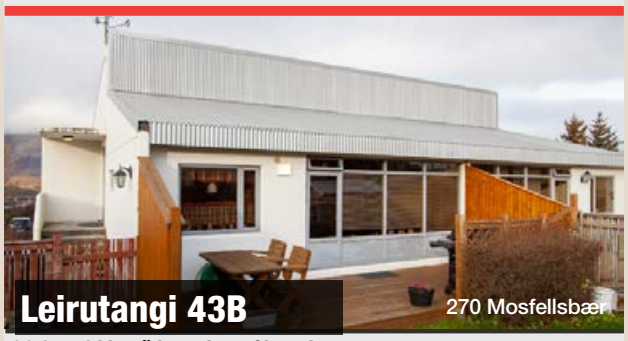


Ásabyggð 27
846 Flúðir

Fallegt 66 fm sumarhús á Flúðum Verð: **22,5 millj.**

- Tvö svefnherbergi ásamt samtengdu gestahúsi
- Stór stofa m opnu eldhúsi Heitur pottur á viðarverönd
- Stór grasblettur og gott pláss f ferðavagna
- Vel staðsett í eftirsóttu sumarhúsahverfi.
- Stutt í golf, Secret Lagoon, þjónustu ofl

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Leirutangi 43B
270 Mosfellsbær

92 fm efri hæð innarlega í botnlanga Verð: **47 millj.**

- Tvö svefnherbergi ásamt svefnlofti til viðbótar
- Björt stofa, útgengt á suðurverönd
- Sér bílastæði fylgir íbúð
- Þakjárn endurnýjað

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

Holtabyggð 105
845 Flúðir

Mjög gott heilsárshús á tveimur hæðum í landi Syðra-Langholts á Flúðum Verð: **39,9 millj.**

- Afar gott útsýni er frá efri hæð hússins.
- Húsið stendur á 14.100 fm leigulandi og til viðbótar fylgir með lóðin við hliðin á (nr. 106) sem er 13.100 fm.
- Húsið er tengt heitu vatni. Saunaklefi og pottur

Nánari upplýsingar:
s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali

MIKLABORG | – Með þér alla leið

Mosgerði 9

108 Reykjavík

200 fermetra einbýlishús kjallari, hæð og ris.

- Skráð sem tvær eignir (2 fast.nr).
- 77,6 fm hæð ásamt 44,2 fm geymslu í kjallara sem búið er að breyta í íbúð (ekki full lofth.)
- 39.9 fm íbúð í risi ásamt 33.6 fm geymslu í kjallara sem búið er að breyta í íbúð (ekki full lofth.)
- Eign sem þarfnast viðhalds.
- Samþykktar teikningar af breytingum á þaki geta fylgt.

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

Verð: **79,5 millj.**

Ljósamýri 1

210 Garðabær

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

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

Verð: **107,9 millj.**

Smyrilshlíð 1 (106)

102 Reykjavík

Glæsileg og vel skipulögð 124,1 fm 5 herbergja íbúð á 1 hæð ásamt suðursvölum

- Eldhús er opið inn í rúmgott alrými/stofu og er með vandaðri innréttingu og tækjum
- Rúmgóð svefnherbergi með góðum skápum upp í loft
- Baðherbergi með sturtu, fallegri innréttingu og aðstöðu fyrir þvottavél og þurrkara
- Stæði í bílageymslu

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

Verð: **71,9 millj.**

Hörgshlíð 26

105 Reykjavík

Fallegt og klassískt 330 fm einbýlishús að Hörgshlíð

- Eignin er á þremur hæðum með séríbúð á neðstu hæð
- 3 stofur, 5 svefnherbergi, 3 baðherbergi.
- Gróinn og fallegur garður með tvískiptum palli, heitum potti og útisturtu.
- Göngufæri er við útivistar-svæði í Öskjuhlíð

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

Verð: **Tilboð**

Vogur - Fellsströnd

371 Dalabyggð

Frábærlega staðsett um 250 hektara jörð með miklum og góðum húsakosti

- Endurbyggð hús sem er hótel- og gistiaðstaða með stórum matsal og fullkomnu veislueldhúsi.
- Hótel um 765 fm á 2 hæðum.
- Gamla fjósið er 296 fm og Kálfahúsið er rúmlega 130 fm.
- 165 fm uppgert einbýlishús
- 45 hektara ræktuð tún

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

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

Verð: **Tilboð**

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

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

Verð: **79,9 millj.**

Barónsstígur 6 (íb. 505)

101 Reykjavík

Stórglæsileg 107 fm, 3ja herb íbúð með 46 fm þaksvölum

- Svalir snúa til suðurs og njóta einnig austur og vestur sólar
- Glæsilegar stofur og tvö góð herbergi
- Aukin lofthæð og fallegar innréttingar
- Vönduð nýbygging í 101
- Stæði í bílageymslu fylgir

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

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

Verð: **79,9 millj.**

Sóltún 12

105 Reykjavík

Þriggja herbergja íbúð á fimmtu og efstu hæð í nýlegu lyftuhúsi

- Eignin er 104 fm en þar af er geymsla 10,8 fm
- Tvennar svalir, til vesturs og austurs
- Vestursvalirnar eru yfirbyggðar
- Þvottaherbergi innan íbúðar
- Stæði í upphitaðri bílageymslu

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

Verð: **68,9 millj.**

Galtalind 19

201 Kópavogur

Rúmgóð og falleg 164,2 fm fjölskylduíbúð á 2 hæðum

- Neðri hæð opið og bjart stofu og eldhúsrými, þrjú svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús.
- Á efri hæð er rúmgott stofurými, gott herbergi og baðherbergi,
- Hægt að semja um kaup á 27 fm bílskúr með íbúðinni

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

Verð: **68,9 millj.**

Gullsmári 8

201 Kópavogur

114,3 fm útsýnisíbúð á efstu hæð við Gullsmára

- Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús, stofu, sjónvarpsrými, tvö svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu.
- Íbúðin er mikið endurnýjuð og getur verið laus fljótlega.

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

Verð: **57,9 millj.**

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

Hverfisgata 94 (303)
101 Reykjavík

Ný 122,4 fm 3ja herbergja íbúð tilbúin til afhendingar á besta stað í Miðborginni Verð: **69,9 millj.**

- Rúmgóð og glæsileg búð. Stór stofa og glæsilegt eldhús, 13,2 fm hjónaherbergi og 14,8 fm barnaherbergi
- Sameiginlegur suðurgarður
- Stæði í bílageymslu sem er framan við geymslu

Nánari upplýsingar:
s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Tjarnargata 4
260 Njarðvík

Falleg og vel skipulögð 3ja herbergja 100,1 fm íbúð á 1 hæð í tvíbýlishúsi Verð: **34,9 millj.**

- Miklar endurbætur hafa farið fram að innan og utan
- Íbúðin er staðsett á glæsilegum á stað með mikla víðáttu og útsýni
- Rúmgóð geymsla/þvottahús er innan íbúðar
- Stutt í leikskóla, skóla ásamt verslun og þjónustu

Nánari upplýsingar:
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

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

Smyrilshlíð 1 (105)
102 Reykjavík

Glæsileg og vel skipulögð 113,7 fm 4ra herb. íbúð á 1 hæð m. suðursvölum Verð: **65,9 millj.**

- Eldhús er opið inn í rúmgott alrými/stofu og er með vandaðri innréttingu
- Þrjú svefnherbergi með góðum skápum upp í loft. Baðherbergi með fallegri innréttingu og aðstöðu fyrir þvottavél og þurrkara
- Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 771 8601 Anton Karlsson löggiltur fasteignasali

Háteigsvegur 14
105 Reykjavík

87,4 fm rúmgóð 3ja herbergja íbúð Verð: **41,5 millj.**

- 2 svefnherbergi
- Stór stofa / borðstofa
- Eldhús og bað hafa verið endurnýjuð

Nánari upplýsingar: **Friðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

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

Hraunbær 103
110 Reykjavík

Falleg 88 fm, 3ja herbergja í lyftuhúsi Verð: **53,9 millj.**

- Ný innréttting og tæki í eldhúsi
- Yfirbyggðar svalir
- Fallegt ústýni
- Fyrir 60 ára og eldri

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali

Bergstaðastræti 42
101 Reykjavík

Fallegt og mikið endurbætt einbýlishús í hjarta Reykjavíkur Verð: **88,9 millj.**

- 2 herb íbúð í kjallara með sérinngangi
- Tvennar svalir
- Bílastæði á lóð. Góður bakgarður með garðhúsi sem áður var bílskúr

Nánari upplýsingar:
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

Þrastarhöfði 2
270 Mosfellsbær

Björt og vel skipulögð 108 fm 4ra herbergja endaíbúð Verð: **55,9 millj.**

- Stæði í lokaðri bílgeymslu
- Fallegt útýsni
- Þrjú góð svefnherbergi og þvottahús innan íbúðar

Nánari upplýsingar:
s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali

Hraunbær 103 b (504)
110 Reykjavík

Glæsileg 108,5 fm 3ja herb. íbúð á 5. hæð Verð: **65,9 millj.**

- Hjónaherbergi með góðum skápum
- Gott aukaherbergi með fataskápum
- Eldhús og stofa er eitt rými sem er bjart með útgengt út á stórar svalir. Gert er ráð fyrir eyju í eldhúsi.
- Stæði í upphitaðri lokaðri bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Árskógar 8 (1003)
109 Reykjavík

Rúmgóð 110,8 fm íbúð á 10 hæð Verð: **57,5 millj.**

- Borðstofa og stofa eru fallegar samliggjandi úr stofu er útgengi út á svalir. 3 svefnherbergi
- Útsýni yfir til Esju
- Húsvörður
- Stæði í bílageymslu

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali

Fjárfestingar-tækifæri!

- Félag til sölu með 7 litlum íbúðum í 101 Reykjavík.
- Allar íbúðirnar eru með leigusamninga.

Nánari upplýsingar veitir:
Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
sími: 775 1515
jko@miklaborg.is

Bæjarlind 14-16
201 Kópavogur

100 fm skrifstofu- og þjónustuhúsnæði á jarðhæði **Til leigu**

- Eignin lítur afar vel út og er öll nýtekin í gegn
- Nýmálað og gólf flotuð, ný rafmagnstafla, ný salerni
- Um er ræða aftara (norður) rýmið af tveimur
- Frábær staðsetning

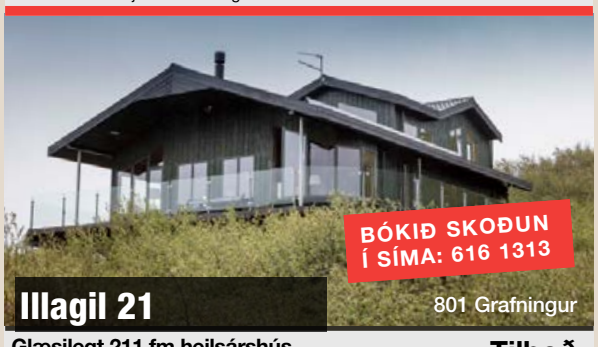
Nánari upplýsingar:
s. 691 1931 Óskar H. Bjarnasen löggiltur fasteignasali

Kambsbraut 16
801 Öndverðarnes

Glæsilegur 170 fm sumarbústaður í Öndverðarnesi, Þrastarskógi Verð: **84,9 millj.**

- Í næsta nágrenni við golfvöll og sundlaug
- Skiptist í anddyri, þvottahús, baðherbergi, 4 svefnherbergi, setustofu, eldhús, stofu, gufubað, aukabaðherbergi, geymslur og heitur pottur.

Nánari upplýsingar:
s. 775 1515 Jason Kr. Ólafsson löggiltur fasteignasali



Illagil 21
801 Grafningur

Glæsilegt 211 fm heilsárshús upp af Hestvík í Grafningnum Verð: **Tilboð**

- 3 svefnherbergi og svefnloft / sjónvarpsrými
- Alrými með mikilli lofthæð og kamínu, Hhiti í gólfum og varmadæla
- Steypt neðri hæð með mikilli lofthæð og stórum innkeyrsludyrum
- Skipti möguleg á fasteign á höfuðborgarsvæðinu

Nánari upplýsingar **Friðrik Þ. Stefánsson** hdl. og aðst. fasteignasala
s. 616 1313 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali s. 822 2307

MIKLABORG | **– Með þér alla leið**

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

FOLD FASTEIGNASALA

Sóltún 20 • Sími: 552 1400
www.fold.is • fold@fold.is

Viðar Böðvarsson
viðskiptafr. og lögg. fast.
vidar@fold.is / 694-1401
Gústaf Adolf Björnsson
íþróttafræðingur og lögg.fast
gustaf@fold.is / 895-7205
Kristín Pétursdóttir
lögg. fast.
kristin@fold.is / 8241965
Anna Ólafía Guðnadóttir
íslenskufræðingur
Rakel Viðarsdóttir
viðskiptalögfr. og í löggildingarnámi
rakel@fold.is / 699-0044
Einar Marteinsson
lögg. fast.
einarm@fold.is / 893-9132

Hólaberg 82, 111 Rvk.,
EINBÝLI MEÐ AUKABYGGINGU.

Fallegt og vel viðhaldið 293,1 fm einbýlishús á tveimur hæðum + kjallari og 177,5 fm atvinnuhúsnæði, samtals 470,6 fm. Eign sem bíður uppá mikla möguleika, t.d. að breyta atvinnuhúsnæðinu í íbúðir. Húsið er byggt 1981. Parket og flísar á gólfum. Mörg herbergi. Gott innra skipulag. **Nánari upplýsingar á skrifstofu og velkomið að panta tíma fyrir skoðun: fold@fold.is. Verð 124,9 millj.**

Háteigsvegur 3, 105 Rvk.,
2JA HERBERGJA.

Falleg og vel skipulögð 78,3 fm. íbúð við Háteigsveg. Parket og flísar á gólfum. Þvottahús innan íbúðar. Sérmerkt bílastæði. Inngangur er sameiginlegur með einni annarri íbúð. Eignin er í leigu til maí 2021. Hægt að yfirtaka leigusamning. **Gott verð 39,9 millj. Nánari upplýsingar á fold@fold.is.**

Jörfagrund 50
FALLEG 4RA HERBERGJA Á KJALARNESI

Vorum að fá í sölu. Ca. 92 fm. fallega 4ra herbergja íbúð með sérinngangi frá svölum á rólegum stað á Kjalarnesi. Þrjú svefnherbergi, eldhús opið í stofu. Þvottaaðstaða á baði. Geymsla innan íbúðar. Suðursvalir. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Vinsamlegast bókið skoðun: 552-1400 / fold@fold.is**

Þingvellir / Efristígur 2,
GLÆSILEGT SUMARHÚS Á FRÁBÆRUM STAÐ.

Einstaklega vandað sumarhús við Efristíg 2, Þingvöllum. Húsið er um 115 fm. Eignin skiptist í: Forstofu, stofu, fimm svefnherbergi, þrjú baðherbergi og eldhús. Stór pallur í kringum húsið. Flísar og parket á gólfum frá Birgisson. Jón Kaldal arkitekt teiknaði húsið. Góð rúm fyrir 11 manns. Þetta er einstaklega glæsileg eign á frábærum stað í Þingvallaþjóðg. **Sjón er sögu ríkari. Verð 47 millj.**

Tvö sumarhús í landi Stóra Fjalls-Borgarb:
SKIPTI MÖGULEG Á HÚSBÍL EÐA HJÓLHÝSI

Tvö sumarhús hlið við hlið á fallegum stað í Borgarfirði í landi Stóra Fjalls í Kálfhólabyggð, milli Borgarnes og Bifrastar. Um er að ræða tvö systurhús, samtals 107,2 fm ásamt heitum potti og gufubaði. Tilvalið fyrir samhenta fjölskyldu. Um er að ræða tvær samliggjandi lóðir.Geta selst saman eða sitt í hvoru lagi.
Verð 24,8 mill. SKIPTI MÖGULEG Á HÚSBÍL EÐA HJÓLHÝSI.

Óskum eftir

- íbúðum í öllum hverfum Reykjavíkur til kaups eða leigu fyrir opinberan aðila
- traustar greiðslur
- langur leigutími
- nánari upplýsingar á skrifstofu

Hvað kostar eignin mín?
Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

Tilboð 54.990 kr
(var 59.395 kr)

BÆTIR LOFTGÆÐI
JAFNAR HITASTIG

Tilboð 19.990 kr
(var 21.484 kr)

Jet II - 105 cm

Tilboð 21.990 kr
(var 23.075 kr)

Jet 1 - 105 cm

Loftviftur eru snjöll leið til að dreifa varma og koma hreyfingu á loft. Loftviftur henta því vel í stofur, svefnherbergi, skrifstofur, í vöruhús og verksmiðjur.
Á sumrin henta vifturnar til að kæla en á veturna til að jafna hitastig og draga úr kyndingu.

Tilboð 134.990 kr
(var 150.853 kr)

Risavifta - 254 cm
Fyrir stór rými eða mikla lofthæð

Tilboð 59.990 kr
(var 65.373 kr)

Cyclone 132 cm

Tilboð 24.990 kr
(var 27.367 kr)

KÍKTU Á ÚRVALIÐ AF LOFTVIFTUM

íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is
-andaðu léttar

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Nýr 2020 Renault Trafic langur háþekju. Bíll sem þú stendur uppréttur í. Dráttarkrókur. Bakkskynjarar ofl. Langt undir listaverði á 4.440.000,- án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

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.5.990.000. Uppl. í síma 8639305 Þorsteinn.

Þjónusta

Pípulagnir

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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.

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

PARKETLAGNIR.
Tek að mér parketlagnir, hafið samband og ég geri tilboð. Gsm: 8975744

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

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. s:8478704 eða manninn@hotmail.com

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.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Tilkynningar

Umhverfismat

vegna vindorkugarðs að Hnotasteini

Qair Iceland ehf. áformar að reisa allt að 200 MW vindorkugarð að Hnotasteini á Melrakkasléttu. Framkvæmdin er matskyld skv. tl. 3.02 í 1. viðauka laga um mat á umhverfisáhrifum nr. 106/2000.

Drög að tillögu að matsáætlun hafa nú verið lögð fram til kynningar á heimasíðu verkfræðistofunnar EFLU; **www.efla.is**. Allir geta kynnt sér drögin og lagt fram athugasemdir. Vegna COVID-19 faraldursins er fyrirhuguðum íbúafundi frestað.

Athugasemdafrestur er frá 27. október til og með 17. nóvember.

Athugasemdir skulu merktar „Vindorkugarður að Hnotasteini" og sendar með tölvupósti á netfangið alk@efla.is eða með bréfpósti á:

EFLA verkfræðistofa
B.t. Alexöndru Kjeld
Lyngháls 4, 110 Reykjavík

412 6000 www.efla.is

Ódýrasti smájeppinn fyrir **íslenskar** aðstæður

AÐEINS **33.830** Á MÁNUÐI*

DACIA 4x4 DUSTER

VERÐ FRÁ AÐEINS
2.790
ÞÚSUND stgr.

Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða

- Beinskiptur
- Bensín
- 114 hö.

Listaverð hjá umboði: **4.450** þús

Komið og reynsluakið

* m.v 20% útborgun og lán til 84 mánaða.

Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2019 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Leiðbeinendur Reykjavík Algorithmics hafa allir bakgrunn í tölvunarfræði eða hugbúnaðarverkfræði og hafa auk þess fengið sérstaka þjálfun í kennslu til að standast gæðakröfur alþjóðlega skólans. Allir þrír leiðbeinendurnir fóru í gegnum þjálfunina með glans. Námið er einstaklingsmiðað og þeir sinna hverjum nemanda á hans eigin forsendum og hraða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Forritun og tölvulæsi fyrir krakka

Reykjavík Algorithmics er alþjóðlegur skóli sem var að hefja starfsemi á Íslandi. Þar geta krakkar sótt fjölbreytt nám í tölvulæsi og forritun, en leikur er stór hluti af náminu fyrir yngri krakkana.

Reykjavík Algorithmics er íslenskt útibú alþjóðlegs skóla sem býður upp á námskeið í tölvulæsi og forritun fyrir börn og unglinga á aldrinum 5-17 ára. Skólinn er með yfir 200 starfsstöðvar í yfir 25 löndum um allan heim og yfir 150 þúsund nemendur hafa sótt námið.

„Við vorum að hefja starfsemi í haust og erum byrjuð að bjóða þessa menntun á Íslandi," segir Birgit Eriksen framkvæmdastjóri. „Við bjóðum bæði upp á staðkennslu á höfuðborgarsvæðinu og fjarkennslu um allt land, en mesta áherslan er þar núna vegna ástandsins í samfélaginu.

Við bjóðum upp á ólík námskeið sem henta ólíkum aldurshópum," segir Birgit. „Þetta er mjög einstaklingsmiðað nám, en það eru að hámarki sex nemendur í hóp í fjarkennslu svo að leiðbeinendur geti sinnt hverjum og einum á þeirra forsendum og hraða. Í staðkennslu eru svo hóparnir aðeins stærri og þar eru tíu til tólf nemendur. Hóparnir í staðkennslu eru svo litlir að það er auðvelt að fylgja sóttvarnareglum.

Leiðbeinendurnir okkar eru með bakgrunn í tölvunarfræði, hugbúnaðarverkfræði og fá að auki sérstaka þjálfun í kennslu til að standast gæðakröfur alþjóðlega skólans. Það er ánægjulegt að segja frá því að allir þrír leiðbeinendurnir okkar fóru í gegnum þjálfunina með glans," segir Birgit. „Námsefnið okkar er mjög gagnreynt, þar sem það hefur verið kennt í svo mörgum löndum og svo margir nemendur hafa farið í gegnum námskeiðin. Fyrir vikið eru gæðin mjög mikil.

Til að taka þátt í fjarnámi þurfa nemendur svo bara tölvu og nettengingu og að tengjast kennslugrunni þar sem kennslan fer fram og námsefnið er alltaf aðgengilegt," segir Birgit. „Það má vera með heyrnartól, en það er ekki nauðsynlegt."

Fjölbreytt námskeið í boði

„Námskeiðin okkar eru ólík. Nemendur á aldrinum 7-9 ára geta skráð sig í námskeiðið Tölvulæsi og stafrænn leikur," segir Birgit. „Þar læra börnin að greina upplýsingar, nota tölvu sér til gagns, leita að upplýsingum á netinu á réttan og öruggan hátt, vinna með öðrum og eiga samskipti, bæði á internetinu og í eigin persónu.

Fyrir börn á aldrinum 8-12 ára bjóðum við upp á námskeið sem heitir Mars Academy. Þar eru krakkarnir að búa til eigin teiknimyndir og tölvuleiki og þroska hjá sér rökhugsun, beita henni og rýna til gagns, sem er færni sem ég vil meina að hjálpi við alla skólagöngu," segir Birgit. „Þetta tengist líka nýsköpun og frumkvöðlahugsun mjög mikið og eflir sköpunarhæfni. Börnin hanna eigin reiknirit og búa sér til eigin verkefni og þannig læra þau grundvallaratriðin í forritun.

Svo erum við með tvö frábær námskeið í Python-forritunarmálinu. Python-byrjendanámskeið fyrir 12-13 ára og framhaldsnámskeið fyrir 14-17 ára," segir Birgit. „Þetta er mjög vinsælt forritunarmál og til dæmis er Eve Online forritaður í Python. Í þessum námskeiðin læra þau hvernig reiknirit eru byggð upp, þau hanna tölvuleiki, forrita gagnvirkt efni að eigin vali og læra að vinna með forritasöfn, greiningartól og fleira.

Kennsla fer fram í 90 mínútur í senn einu sinni í viku, nema fyrir 5-7 ára, en þá er kennt í 45 mínútur í senn, og það eru teknar reglulegar

Birgit segir að námskeiðin séu ekki eingöngu hönnuð til að undirbúa krakkana undir störf í upplýsingatæknigeiranum, heldur þrói þau almenna færni sem kemur sér vel í öllu lífinu, auk þess að gefa þeim grunnfærni sem mikil þörf sé fyrir í öllu atvinnulífinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

pásur. Námskeiðin eru 16 vikur hvert," segir Birgit. „Það fer bara eftir því hve mikil aðsókn er hvenær ný námskeið hefjast, þau fara af stað þegar hópar fyllast."

Nauðsynlegur grunnur í dag

„Sjálf er ég viðskiptafræðingur og það má segja að það sé hugsjón að baki því að bjóða þetta nám. Þetta er færni og þekking sem er öllum nauðsynleg í náinni framtíð, ef ekki nú þegar," segir Birgit. „Það er alveg nauðsynlegt fyrir komandi kynslóðir að búa yfir færni á þessu sviði. Maður sér hvað atvinnumarkaðurinn kallar mikið eftir fólki með þessa þekkingu.

Það er samt alls ekki þannig að það sé eingöngu verið að búa krakka undir upplýsingatækniheiminn. Þetta er mjög sjónrænt nám sem þroskar hugmyndaflugið og snýst um þjálfun í að hugsa rökrétt, setja sér markmið og vinna að þeim, rækta frumkvöðla- og nýsköpunareðlið og sýna frumkvæði. Þessi færni getur nýst í hverju sem fólk tekur sér fyrir hendur," segir Birgit. „Ég hef líka fundið það í mínu starfi undanfarin ár hvað það er mikil þörf fyrir forritunarþekkingu og hvað það getur einfaldað manni lífið að kunna skil á henni. Forritun og tölvulæsi snertir rosalega margar starfsgreinar."

Fleiri námskeið á döfinni og kynningarverð í boði

„Í byrjun næsta árs byrja svo tvö ný námskeið, annars vegar í heimasíðugerð og hins vegar í leikjahönnun," segir Birgit. „Við ætlum líka að bjóða upp á námskeiðið „The Coding Knight" fyrir börn á aldrinum 5-7 ára eftir áramót. Þar eru notaðar spjaldtölvur og nálgunin er svolítið öðruvísi þar sem börnin eru svo ung. Hóparnir verða líka enn minni. Þar kynnast þau ævintýraheimi, bjarga prinsessum og leikur helst í hendur við forritunina.

Öll námskeiðin verða í boði í bæði fjar- og staðkennslu, en við mælum með staðkennslu fyrir „The Coding Knight"," segir Birgit.

„Við ætlum að bjóða upp á kynningarverð á námskeiðunum okkar. Það eru náttúrulega fáir nemendur á hvern leiðbeinanda, sem eykur kostnað, en á móti kemur að þetta er einstaklingsmiðað og námsefnið alltaf aðgengilegt," segir Birgit. „Þannig að fólk fær mikið fyrir peninginn og frístundastyrkurinn getur líka nýst á móti kostnaðinum. Boðið er upp á frían kynningartíma fyrir börn með foreldrum svo þeir geti tekið ákvörðun um þátttöku í framhaldi."

Nánari upplýsingar á heimasíðu Reykjavík Algorithmics: https://reykjavik.alg.academy/icelandic

Skemmtilegur sóttkvíarleikur

Bretar fundu ráð gegn leiðindum í samkomubanninu í vor. Fólk um allt land breyttist í tré, lét hús syngja og notaði börn sem dyrabjöllur, í leik sem tilvalinn er fyrir fólk í sóttkví og heimahangsi.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Einhver frumlegur þátttakandi breytti bílnum sínum í dansandi fíl.

Í fyrstu bylgju COVID í mars tóku stjórnendur hinna vinsælu bresku þátta Taskmaster upp á því að leggja fyrir fólk ýmis heimaverkefni, taka myndskeið af því og senda inn. Þessi verkefni virtust hin besta skemmtun hjá fjölda breskra fjölskyldna sem sumar lögðu allt í verkefnið. Reglulega voru sýnd brot af bestu myndböndunum á YouTube-síðu þáttanna undir myllumerkinu #HomeTasking, sem mætti einfaldlega þýða sem heimaverkefni. Stjórnendurnir Alex Horne og Greg Davies völdu svo tíu bestu myndböndin í hverjum þætti.

Alex Horne sagði í viðtali að upprunalega hefði ætlunin bara verið að setja eitt verkefni fyrir. Skólum hafði verið lokað í Bretlandi og nokkrir foreldrar höfðu sent fyrirspurn til stjórnenda þáttanna, sem venjulega ganga út á að leggja ýmsar þrautir fyrir fimm þekkta gamanleikara, og spurðu hvort þeir gætu ekki lagt einhverjar þrautir fyrir krakka því þeim leiddist að hanga heima. Vegna gríðarlegra viðbragða við fyrsta verkefninu, sem var að henda A4-blaði í ruslatunnu á tilkomumikinn hátt og senda inn myndband af því, var ákveðið að halda áfram með heimaverkefnin. Þau héldu áfram fram á sumar og urðu tuttugu talsins.

Verkefnin sem fólk þurfti að leysa voru af ýmsum toga, til dæmis gera eitthvað óvenjulegt með buxum, setja eitthvað óvænt undir lak og lyfta svo lakinu og sýna það, leika þekkt atriði úr sögunni, breyta baðherberginu í skemmtistað og breyta eldhúsinu í íþróttaleikvang svo nokkur séu nefnd.

> **Nú þegar strangar samkomutakmarkanir gilda hér heima væri ekkert vitlaust að taka upp þessa hugmynd Bretanna.**

Hugmyndaflug fólks fékk að njóta sín við gerð myndbandanna sem mörg eru sprenghlægileg. Má þar nefna pabbann sem dýfði sér í vaðlaug á miðju eldhúsgólfi og hlaut fyrir það ólympíugull sem börnin hans afhentu. Krakkana sem reyndu með andlitsgrímur að blása á afmæliskerti eða fólk sem breytti baðkarinu sínu í diskótek. Myndbandagerðin var góð afþreying fyrir Bretana sem sættu ströngu samkomubanni og gerðu því margir lítið annað en að hanga heima og reyna að hafa eitthvað fyrir stafni.

Núna þegar strangar samkomutakmarkanir gilda hér heima væri ekkert vitlaust að taka upp þessa hugmynd Bretanna og búa sér til verkefni og leysa þau á frumlegan hátt. Ef fjölskyldan er í sóttkví kannski í annað eða þriðja sinn jafnvel og allir komnir með leið á sjónvarpsglápi þá er um að gera að taka upp símann og byrja að búa til myndbönd. Jafnvel væri hægt að hafa keppni um bestu myndböndin innan stórfjölskyldunnar. Fjölskyldan gæti þá hist, til dæmis á Zoom, sem flestir ættu að hafa kynnst á þessu ári, þar sem myndböndin af heimaverkefnunum eru sýnd og það besta kosið.

Það má nýta sér bresku þættina sem innblástur og fá hugmyndir að verkefnum. Nú eða bara búa til sín eigin. Það er allavega ljóst að það þarf ekki að láta sér leiðast heima í sóttkví og skemmtun sem þessi kostar ekkert nema nettengingu og að einhver á heimilinu hafi aðgang að síma með myndavél. Ef fólk er aftur á móti ekki komið með ógeð á sjónvarpsglápi og nennir engan veginn að búa til myndbönd sjálft, þá má alltaf bara horfa á myndbönd Bretanna á YouTube.

Greg Davies og Alex Horne stjórna þáttunum Taskmaster. Þeir voru með skemmtileg heimaverkefni á YouTube fyrir fólk sem leiddist í samkomubanninu þar í vor, sem fólst í að búa til frumleg myndbönd. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út þriðjudaginn 24. nóvember.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins:

Símanúmer
550 5077

Netfang
serblod@frettabladid.is

Sænskar kjötbollur eru í miklu uppáhaldi hjá öllum aldri.

Sænskar kjötbollur

Sænskar kjötbollur eru alltaf svo góðar heimagerðar og ekki endilega svo dýrar. Hér er þær bornar fram með kartöflumús og uppáhaldssultunni. Uppskriftin miðast við fjóra.

500 g blandað hakk, (60 nauta og 40 svína)
1 laukur
1 egg
1 msk. gróft sinnep
2 tsk. síróp
1,5 dl rjómi
0,5 dl brauðrasp
Smjör til steikingar
Salt, pipar og gjarnan eitthvert uppáhaldskrydd
500 g kartöflur
1-2 dl mjólk
Salt og smá sykur ef vill

Blandið saman raspi og rjóma. Rífið laukinn smátt í matvinnsluvél. Bætið í sírópi, sinnepi, eggi, salti, pipar og öðru kryddi, til dæmis múskati. Hrærið allt vel saman. Þá kemur hakkið og rjómablandan. Blandið öllu vel saman.

Hafið vatn við höndina til að væta þegar bollurnar eru búnar til. Steikið í smjörinu. Fyrst við háan hita en lækkið síðan niður og veltið bollunum á pönnunni þar til þær eru eldaðar.

Sjóðið kartöflur og skrælið. Músið kartöflurnar og setjið mjólkina saman við. Sumir setja smá smjör saman við en það er smekksatriði. Bragðbætið með smávegis salti og sykri.

Berið kjötbollurnar fram með kartöflumús og sultu.

NÝ ÞÁTTARÖÐ
HEFST
28. OKTÓBER!

FJALLASKÁLAR ÍSLANDS

MEÐ SIGMUNDI ERNI RÚNARSSYNI

Eftir meira en 5000 ekna kílómetra og 750 kílómetra á göngu, einni bílvél fátækari, einni felgu og tveimur pústkerfum snauðari, með sprungin dekk, gegnblautir og skólausir í einum skála kemur þriðja þáttaröðin, stórkostlegri sem aldrei fyrr.

Við þökkum frábærar viðtökur síðustu tvö árin, nú höldum við áfram

Sýningar hefjast 28. október

FJALLA KOFINN

FÍ

HRINGBRAUT

Keypt & Selt

Til sölu

myranaut

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

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

2021 árgerð!

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

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Eurotec A4 harðviðarskrúfur. Penofin og Armstrong Clark harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd
léttir lífið

CODDOC
Sport og hreyfing
Íslenskt undur sjávarensíma

Húsnæði

Húsnæði í boði

Mjög góð íbúð með innbúi. Allt að 3 svefnbergi. Er í 105. Uppl. í s 860 0360

Til leigu 3.herb.íbúð í Grafarvogi íbúðin er á 3.hæð. Reyklaus íbúð, gæludýr ekki leyfð. Langtímaleiga. Farið er fram á tryggingu sem nemur 2.mánaða leigu. Vinsamlegast sendið upplýsingar um atvinnu og fjölskylduhagi. Leiguverð er 215.000. habbyhalldors@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

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.

Einkamál

Makaleit

www.makaleit.is

Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Tilkynningar

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

SKIPULAGS- OG MATSLÝSINGU FYRIR NÝTT DEILISKIPULAG FYRIR ÚTIVISTARSVÆÐI Í URRIÐAVATNSDÖLUM.

Þann 15.10.2020 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar tillögu skipulagsnefndar um skipulags- og matslýsingu vegna deiliskipulags fyrir útivistarsvæði í Urriðavatnsdölum, sbr. 1. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og lög um umhverfismat áætlana nr. 105/2006.

Mörk fyrirhugaðs deiliskipulags afmarkast af landamerkjum til vesturs, deiliskipulagsmörkum Urriðaholts og mörkum friðlýsingar fyrir Maríuhella til norðurs, mörkum deiliskipulags Heiðmerkur til austurs og mörkum friðlýsingar fyrir Búrfell og landnotkunarreit íþróttasvæðis (ÍÞ 5.17) til suðurs. Deiliskipulagssvæðið er um 200 ha að stærð.

Megin markmið deiliskipulagsins er að í Urriðavatnsdölum verði aðlaðandi útivistarsvæði, með góðu stígakerfi fyrir almenning jafnt sem golfiðkendur og aðstöðu til golfiðkunar, samhliða vernd einstakrar náttúru, menningarminja og landslags.

Í deiliskipulagi verður gert ráð fyrir góðum aðstæðum til almennrar útivistar á svæðinu m.a. með því að koma fyrir útivistarstígum með tengingum við nærliggjandi svæði. Áhersla verður lögð á verndun hraunsins. Gert er ráð fyrir að staðsetja upplýsinga- og fræðsluskilti um jarðfræði, náttúrufar og sögu svæðisins. Við hönnun golfbrauta og göngustíga verður lögð áhersla á að hagsmunir ólíkra útivistarhópa geti farið saman.

Innan deiliskipulagssvæðisins er Urriðakotshraun, sem til stendur að friðlýsa sem fólkvang, samhliða deiliskipulagsvinnunni. Við jaðar Urriðakotshrauns er Urriðavöllur, 18 holu golfvöllur. Til stendur að stækka golfvöllinn um níu holur. Ráðgert er að hluti nýrra brauta fari inn á s.k. hraunflata í Urriðakotshrauni og verði innan marka fyrirhugaðs fólkvangs.

Í gildi er deiliskipulag fyrir golfvöllinn frá 1991, Deiliskipulag golfvallar í Urriðavatnsdölum, sem gert er ráð fyrir að falli úr gildi við staðfestingu nýs deiliskipulags.

Skipulagslýsing fyrir tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Garðabæjar 2016-2030, uppland Garðabæjar er auglýst samhliða.

Skipulags- og matslýsingin liggur frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, **frá 27. október til og með 9. nóvember 2020**. Einnig er hún aðgengileg á vef Garðabæjar, **www.gardabaer.is**

Þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar. Frestur til að skila inn ábendingum rennur út mánudaginn 9. nóvember 2020. Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is

GARÐABÆR
gardabaer.is

SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ

TILLAGA AÐ BREYTINGU Á AÐALSKIPULAGI GARÐABÆJAR 2016-2030 Í UPPLANDI GARÐABÆJAR. SKIPULAGSLÝSING.

Þann 15.10.2020 samþykkti bæjarstjórn Garðabæjar að tillögu skipulagsnefndar skipulagslýsingu vegna tillögu að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2016-2030 sem nær til upplands Garðabæjar sbr. 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga er lýsingin lögð fram til kynningar.

Tillagan nær til upplands sveitarfélagsins, þ.e. landsvæðis innan sveitarfélagsins utan þéttbýlismarka. Tillagan tekur á endurskoðun stíga og reiðvega í upplandi Garðabæjar sem kallar á breytingu á aðalskipulagi auk þess sem fyrirhuguð er friðlýsing á Urriðakotshrauni og deiliskipulagsgerð fyrir golfvöll og útivistarsvæði í Urriðavatnsdölum. Tillagan nær til landnotkunarflokka innan fyrirhugaðs deiliskipulagssvæðis Urriðavatnsdala sem eru íþróttasvæði (5.17 ÍÞ), opið svæði (5.24 OP) og hverfisverndarsvæði (5.20) Gert er ráð fyrir að mörk þeirra breytist sem og skipulagsákvæði þeirra.

Matslýsing fyrir tillögu að deiliskipulagi fyrir útivistarsvæði í Urriðavatnsdölum er auglýst samhliða.

Skipulagslýsingin liggur frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, **frá 27. október 2020 til og með 9. nóvember 2020**. Einnig er hún aðgengileg á vef Garðabæjar, **www.gardabaer.is**.

Þeir sem telja sig eiga hagsmuni að gæta er gefinn kostur á að senda inn skriflegar ábendingar. Frestur til að skila inn ábendingum rennur út mánudaginn 9. nóvember 2020. Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is.

GARÐABÆR
gardabaer.is

Vindorkugarður á Grímsstöðum í Meðallandi

Kynning á drögum að tillögu að matsáætlun

Hafið er mat á umhverfisáhrifum vindorkugarðs á Grímsstöðum í Meðallandi.
Qair Iceland, framkvæmdaraðili verksins, fól ráðgjöfum Mannvits og Biotope að vinna mat á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar.
Í drögum að tillögu að matsáætlun er fyrirhugaðri framkvæmd lýst og fjallað um þá umhverfisþætti sem teknir verða fyrir í mati á umhverfisáhrifum.
Vegna COVID-19 aðstæðna hefur fyrirhuguðum opnum kynningarfundi verið frestað.
Öllum er frjálst að senda inn ábendingar eða athugasemdir bréfleiðis á neðangreint póstfang eða með tölvupósti á netfangið haukur@mannvit.is.

Mannvit hf.
Haukur Einarsson
Urðarhvarf 6
203 Kópavogi

Frestur til að gera athugasemdir er til 16. nóvember 2020.
Drög að tillögu að matsáætlun má nálgast á vefsíðu Mannvits (www.mannvit.is)

FASTEIGNA MIÐLUN
Sverrir Pálmason, lögmaður og löggiltur fasteignasali, sími 867-1001
Skólavörðustig 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Geymsluskúrar
að Álhellu 14, Hafnarfirði

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

BLÖÐIN
Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

GLAS VÍNSÉRFRÆÐINGSINS FÆST Í VOGUE FYRIR HEIMILIÐ

GOTT GLAS GERIR GOTT VÍN ENN BETRA

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | 533 3500 | VOGUE.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

27. OKTÓBER 2020 ÞRIÐJUDAGUR

†

Elsku fallegi drengurinn okkar
og bróðir,

Hlynur Elís Guðlaugsson

f. 9.10.2020 – d. 19.10.2020

lést, umvafinn ást og umhyggju, á Barnaspítala Hringsins, mánudaginn 19. október. Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir útförina. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Vökudeild Barnaspítala Hringsins.

Guðlaugur Ingi Harðarson **Lilja Eggertsdóttir**
Aðalheiður Fríða Guðlaugsdóttir

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Valgarður Baldvinsson

fyrrv. bæjarritari á Akureyri,

lést þriðjudaginn 20. október. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 28. október kl. 13.30. Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins Grenilundar fyrir góða umönnun sl. 2 mánuði. Vegna fjöldatakmarkana biðjum við þá sem sjá sér fært að vera viðstaddir athöfnina að hafa fyrst samband við Eydísi. Athöfninni verður streymt á feisbókarsíðunni: Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar.

Sigrún Björgvinsdóttir
Eydís Valgarðsdóttir **Clark McCormick**
Baldvin Valgarðsson
Sigrún Mary, Bryndís Ann, Þorfinnur Ari Herrmann, Valgerður Bára og Alexander Reid.

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

Birta Björnsdóttir, listrænn stjórnandi Listar án landamæra, og Helga Matthildur Viðarsdóttir, listamaður hátíðarinnar.

Leyfa sköpunargleði að lifa

Hátíðin List án landamæra hefst í dag með setningu í Ráðhúsinu. Þar verður Helga Matthildur Viðarsdóttir, listamaður hátíðarinnar, heiðruð. Sýningar eru á tíu stöðum.

Hluti af markmiðum hátíðarinnar í gegnum tíðina hefur verið að gefa von og bjartsýni og leyfa sköpunargleðinni að lifa," segir Birta Björnsdóttir, listrænn stjórnandi hátíðarinnar Listar án landamæra, þar sem lögð er áhersla á list fatlaðs fólks. „Því ákváðum við að halda okkar striki eins og við höfum gert árlega frá 2003, þegar hátíðin var stofnuð." Hún kveðst treysta á að allir hafi þjálfað sig svo vel í rafrænum samskiptum á árinu að þeir geti notið þeirra sýninga sem ekki er hægt að heimsækja vegna lokana og fjöldatakmarkana. Þannig nái listin út fyrir alla sýningarstaði og landamæri.

Hátíðin verður sett formlega í dag, 27. október, klukkan 15.30 í Ráðhúsi Reykjavíkur, af Degi B Eggertssyni borgarstjóra. Þar verður stutt dagskrá sem streymt verður á fésbókarsíðu hátíðarinnar, lofar Birta. Helga Matthildur Viðarsdóttir er listamaður hátíðarinnar í ár. Fagráð valdi hana úr sextán manna hópi sem tilnefningu fékk. Helga Matthildur verður heiðruð við setningu hátíðarinnar en einkasýning hennar er í Listasalnum í Mosfellsbæ. Þar eru hvorki meira né minna en 77 verk eftir þessa listakonu sem er að stíga sín fyrstu skref í sýningarhaldi, að sögn Birtu.

„Einkasýning Brands Bjarnasonar Karlssonar verður opnuð í Ráðhúsinu í dag," segir Birta. „Brandur málar með munninum og er fulltrúi Íslands í alþjóðlegum samtökum munnmálara, sem í eru um 800 listamenn um allan heim. Hann hefur sýnt áður í Ráðhúsinu en nú er hann með glæný verk og sýning hans verður á opnunartíma Ráðhússins til 22. nóvember."

Birta segir töluverða áherslu lagða á myndlist á þessari hátíð. „Myndlistin er sú grein sem fatlaðir hafa helst náð að sinna á árinu, þegar lítið hefur verið um hópastarf, eins og í sviðslist og tónlist," bendir hún á.

Sýningarnar eru á tíu stöðum sem eru

Eitt af verkum Helgu Matthildar á sýningunni í Listasal Mosfellsbæjar. MYNDIR/AÐSENDAR

> **Myndlistin er sú grein sem fatlaðir hafa helst náð að sinna á árinu, þegar lítið hefur verið um hópastarf, eins og í sviðslist og tónlist.**

þekktir fyrir að halda myndlist á lofti. Allir á Suðvesturlandi í ár, í Reykjavík, á Seltjarnarnesi, í Kópavogi og í Hveragerði. „En erum svo heppin að geta sýnt og miðlað listsköpun nokkurra listamanna sem búa úti á landi," tekur Birta fram. Hún segir sýningartíma fara eftir því hvenær staðirnir eru opnir. „Margar sýningar standa bara út þessa viku en við ætlum að reyna að miðla þeim með vídeóum. Við notum fésbókarsíðu hátíðarinnar sem aðalmiðil og svo heimasíðuna listin.is til að nálgast allar upplýsingar, myndir og hlekki."

gun@frettabladid.is

Helga Matthildur er iðin. Hún sýnir sjötíu og sjö verk í Listasal Mosfellsbæjar.

Sýningar og viðburðir á tíu stöðum

Hátíðin List án landamæra er haldin nú í sautjánda sinn og er að mestu leyti helguð myndlist þetta árið, vegna aðstæðna. Hér er listi yfir sýningarstaðina sem flestir eru á höfuðborgarsvæðinu.

Svo verður líka desember-listauppbót þegar List án landamæra heldur listmarkað – sýningu sem verður opnuð 3. desember í miðbæ Reykjavíkur og kynnt nánar þegar að því kemur.

Gallerí Port, Laugavegi 23b. Einkasýning Hrafns Jónssonar – Krumma. Ljósmyndir, Skrölt III. **Opin til 8. nóv. mið-lau, kl. 12-18.**

Gallerí Grótta Eiðistorgi. Það bera sig allir vel. Samsýning 30 listamanna. **Opin eftir samkomulagi, hafið samband við: info@listin.is.**

Hannesarholt, Grundarstíg 10. Einkasýning Björns Traustasonar. Teikningar. **Opin til 1. nóv. þri-sun, kl. 11.30-17.**

Hjarta Reykjavíkur, Laugavegi 12b. Einkasýning Helenu Óskar Jónsdóttur frá Akureyri. Vatnslitamálverk og skúlptúrar. **Opin til 4. nóv. mán-lau, kl.11-18.**

Listasafn Árnesinga, Hveragerði. Samsýning Pálínu Erlendsdóttur og Elvu Pálsdóttur, íbúa á Sólheimum. **Opin til 1. nóv. þri-sun, kl.12-17.**

Listasalur Mosfellsbæjar, Þverholti. Einkasýning Helgu Matthildar Viðarsdóttur – listamanns hátíðarinnar 2020. Teikningar og málverk. **Opin til 13. nóv. eftir samkomulagi, hafið samband við: info@listin.is.**

Midpunkt, Hamraborg 22, Kópavogi. Samsýning fatlaðra og ófatlaðra, Önnu Jóelsdóttur & Erlu Bjarkar Sigmarsdóttir og Arnar Ásgeirssonar & Gísla Kristinssonar. **Opin lau, kl. 12-17, sun-þri, kl. 14 – 17 og eftir samkomulagi.**

Norræna húsið. 29. okt. kl. 17-18. Tónlistartengdur viðburður án gesta, streymt á heimasíðu og samfélagsmiðlum hátíðarinnar. Einnig 3 vídeóprógrömm, aðgengileg á netinu í 4 daga.

Ráðhús Reykjavíkur. Málverk. Brandur Bjarnason Karlsson munnmálari. **Opin til 22. nóv. mán-fös, kl.8-18, lau kl. 10-18, sun kl.12-18.**

Brandur Bjarnason munnmálari opnar sýningu í Ráðhúsinu í dag.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ástkær móðir okkar,
amma og langamma,

Laufey S. Karlsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Grund mánudaginn 19. október.
Útförin verður frá Þorlákshafnarkirkju fimmtudaginn 29. október kl. 14. Aðeins nánustu aðstandendur verða viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni: https://promynd.is/live

Heimir Konráðsson
Eyrún Ingibjartsdóttir
Sigrún H. Gunnarsdóttir
Áslaug Kolbrún Jónsdóttir
Gunnar Harðarson
Kolbrún Karlsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Kær sambýlismaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Magnús S. Jósepsson
Borgarbraut 2, Borgarnesi,

lést föstudaginn 23. október.
Útför fer fram í kyrrþey.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Arndís J. Stefánsdóttir
Jósep Magnússon
Arndís Magnúsdóttir
Gunnar Magnússon
Valgerður Magnúsdóttir

Elskulegur frændi okkar og vinur,

Stefán G. Stefánsson
frá Kalastöðum,

lést þriðjudaginn 20. október á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða.
Útförin fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 29. október kl. 13.00.
Vegna fjöldatakmarkana verða aðeins nánustu aðstandendur og vinir viðstaddir, en athöfninni verður streymt frá Akraneskirkju á slóðinni www.akraneskirkja.is.
Þeim sem vilja minnast hans, er bent á Hjúkrunar- og dvalarheimilið Höfða.

Aðstandendur.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Gunnarsson
listmálari,
Klettahrauni 15,

lést á Sólvangi 14. október síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Erla G. Jónsdóttir
Jón Eiríksson
Sigrún Jónsdóttir
Guðmundur Karl Jónasson
Gunnar Jónsson
Magnea Gógó Þórarinsdóttir
Sjöfn Jónsdóttir
Sigurjón R. Hrafnkelsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sveinn Benediktsson
skipstjóri,
frá Firði í Mjóafirði,

lést föstudaginn 16. október á Landspítalanum. Útförin fer fram frá Mosfellskirkju föstudaginn 30. október klukkan 13.
Streymt verður frá athöfninni:
https://www.facebook.com/groups/360349345170888

Guðríður Guðbjartsdóttir
Benedikt Sveinsson
Steinunn Þorsteinsdóttir
Guðrún Matthildur Sveinsd.
Peter Billeskov Hansen
Sesselja María Sveinsdóttir
Guðmundur Örn Ingvarsson
Ólafur Arnar Sveinsson
Tiffany Nicole White
María Hrefna Ringdal
Nils Ringdal
Guðbjartur Hjálmarsson
Anna Karla Björnsdóttir
afabörn og langafabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Árni Mogens Björnsson
prentari og prentsmiðjueigandi,

lést þann 23. október á Líknardeild Landspítalans í Kópavogi.
Útförin verður auglýst síðar.

Sigþrúður Þórhildur Guðnadóttir
Björn Styrmir Árnason
Jakobína Sigvaldadóttir
Guðni Jón Árnason
Hrönn Ámundadóttir
Árni Þór Árnason
Soffía Lára Hafstein
Þyri Huld Árnadóttir
Hrafnkell Hjörleifsson
barnabörn og langafabarn.

Eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Páll Halldór Guðmundsson
málarameistari,
frá Oddsflöt í Grunnavík,

lést á Landspítalanum 25. október.

Gróa Sigurlilja Guðnadóttir
Albert Pálsson
Edda J. Georgsdóttir
Sigrún E. Hákonardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra

Magnúsar Jóhannssonar
Hafnarstræti 16,
Akureyri.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Sambýlisins í Hafnarstræti 16, Hæfingarstöðvarinnar í Skógarlundi og á Lyfjadeild SAK.

Elín Björg Jóhannsdóttir
Sævar Sæmundsson
Ingunn Þóra Jóhannsdóttir
Skúli Eggert Sigurz
Björn Jóhannsson
Sigrún Harðardóttir
Jóhann Gunnar Jóhannsson
Ragna Ósk Ragnarsdóttir
Ásta Hrönn Jóhannsdóttir
Gísli Agnar Bjarnason
Sólveig Jóhannsdóttir
Þröstur Vatnsdal Axelsson
Margrét Alfreðsdóttir
og frændsystkin.

Ástkær sonur, bróðir, mágur og frændi,

Björn Smári Sigurðsson
Sæviðarsundi 7,
Reykjavík,

lést mánudaginn 19. október á gjörgæsludeild Landspítalans.
Útförin fer fram fimmtudaginn 29. október kl. 13 frá Langholtskirkju. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir útförina en henni verður streymt á mbl.is/andlat

Elsa Óskarsdóttir
Sigurður Björn Björnsson
Guðrún Sigurðardóttir
Alfreð Svavar Erlingsson
Berglind Sigurðardóttir
Björn Harðarson
Hjördís Rut Sigurðardóttir
Ólafur Lúther Einarsson
og fjölskyldur.

Innilegar þakkir fyrir umhyggju, samúð og hlýhug við andlát og útför elskulega mannsins míns, pabba okkar, tengdapabba, afa og langafa,

Brynleifs Hallssonar

Sérstakar þakkir til tónlistarmannanna sem heiðruðu minningu Billa við athöfnina.

Emma Magnúsdóttir, Bryndís, Birgir, Benedikt
og fjölskyldur.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Árni H. Bjarnason
fv. bankaútibússtjóri,

lést 15. október.
Útförin fer fram frá Seljakirkju föstudaginn 30. október kl. 15.
Aðeins nánustu aðstandendur verða viðstaddir en athöfninni verður streymt á vef Seljakirkju: seljakirkja.is/seljasokn/streymi/
Fjölskyldan þakkar starfsfólki á Hrafnistu Skógarbæ fyrir áralanga góða umönnun.

Birna G. Bjarnleifsdóttir
Erla S. Árnadóttir
Jón Finnbjörnsson
Anna S. Árnadóttir
Þorkell Jóhannsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær afi okkar,

Jóhann Pétur Guðmundsson
skáld, myndlistarmaður og smiður,

lést þriðjudaginn 20. október á sjúkrahúsinu á Sauðárkróki.
Útför hans fer fram í kyrrþey laugardaginn 31. október.

Sigurdóra Margrét
Jóhann Pétur
Kristín Anna
Eydís Ósk
og barnabarnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055 .

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4 °C | 9 ←	0 °C | 13 ←	0 °C | 3 ↑
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
2 °C | 5 ↓	3 °C | 12 ←	-4 °C | 5 ↘

Vaxandi austanátt, 8-15 í dag, en 15-23 m/s syðst. Bjartviðri suðvestan- og vestanlands, en dálitlar skúrir eða él um landið austanvert. Hiti 2 til 7 stig að deginum, en í kringum frostmark fyrir norðan.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5 °C | 9 ←	1 °C | 11 ↙	2 °C | 3 ←
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
3 °C | 6 ↓	4 °C | 4 ↙	0 °C | 10 ↙

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8 °C | 9 ←	2 °C | 6 ↙	2 °C | 2 ↙
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl**	**Hveravellir**
4 °C | 4 ←	7 °C | 7 ↖	3 °C | 9 ←

LÉTT

		6	1		7		3	8
				2				
8	4						5	
				7				
5			3	6	1	9	4	
2		1		8				7
		5	2		4	3		9
1	2		6			4	8	5
						1	2	

MIÐLUNGS

5	1		3			8	9	
	3			7				2
	4	9	8					6
		7			1			8
8		3		6				
						4	2	
1		6				9		
	8						3	
					5		7	

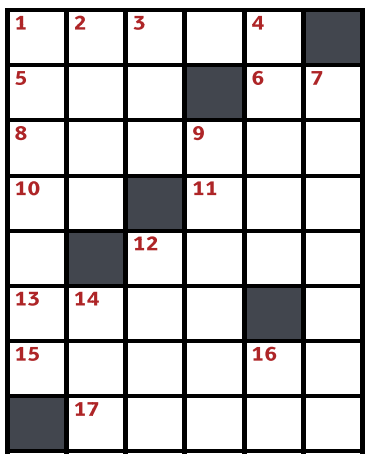
ÞUNG

			3	8		7		5
9		4		1			2	
		8			2			
2						9		1
7		6					5	
1			4					
	9	5					6	3
4	6							
				4	8			

Krossgáta

LÁRÉTT
1 torveldust
5 ofsi
6 borða
8 fugl
10 tveir eins
11 tæki
12 virki
13 álit
15 geymir
17 févana

LÓÐRÉTT
1 flækjast
2 göfugur
3 burstaþak
4 söngrödd
7 ólíkindalæti
9 dugur
12 forboð
14 umstang
16 tveir eins



LÁRÉTT: 1 versf, 5 æði, 6 et, 8 fasani, 10 ll, 11 tól, 12 borg, 13 svar, 15 tankur, 17 snauð
LÓÐRÉTT: 1 væflast, 2 eðal, 3 fis, 4 tenór, 7 tilgerð, 9 atorka, 12 bann, 14 vas, 16 uu

Skák Gunnar Björnsson

Vignir Vatnar Stefánsson (2.313) átti leik gegn Adrian Sönderström á alþjóðlega mótinu í Uppsölum í Svíþjóð.

37...cxd4! (37...Hb8! 38. Rc6+ Dxc6! er önnur vinningsleið). **38. Hb7+ Kxa6! 39. Hb1 Hc5!** Eini leikurinn sem vinnur. **40. Ha1+ Kb6 41. Hb1+ Kc7!** og svartur vann skömmu síðar. Þegar fimm umferðum var lokið hafði Vignir Vatnar 3½ vinning en Hilmir Freyr 3 vinninga. Mótinu er framhaldið í dag.
www.skak.is: Íslandsmót í Fischer-slembiskák á morgun.

Svartur á leik

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		

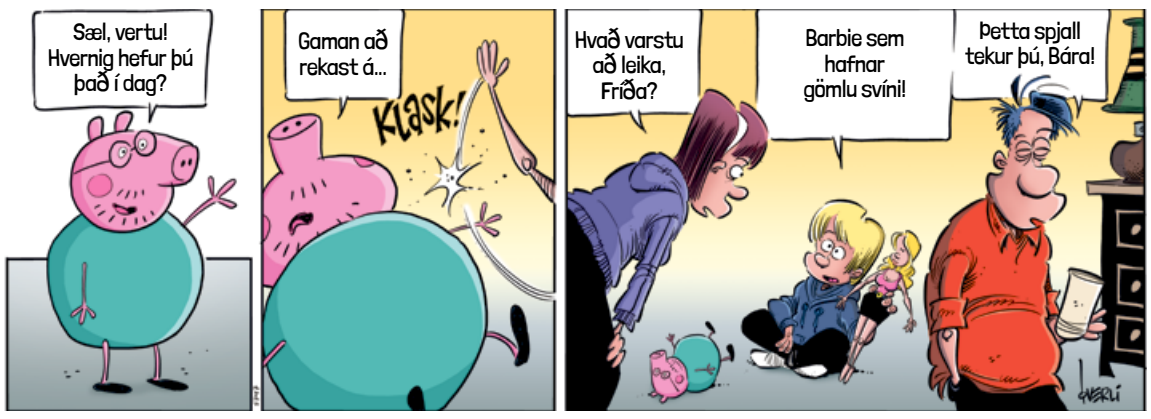
3	7				8		5	
			5					
	9	1		7	3			
						5		
8	4	3			5			
9	6		7	2			1	
2				9			3	
		8	6			9		2
	5		4				7	

	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.

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Álfheiður Erla Guðmundsdóttir í hlutverki sínu í óperu Messiaen. MYND/INGO HOEHN

Hver sýning er forréttindi

Álfheiður Erla Guðmundsdóttir fær afar góða dóma fyrir frammistöðu sína í óperu sem frumsýnd var í Basel í Sviss.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Álfheiður Erla Guðmundsdóttir söngkona syngur eina kvenhlutverkið í óperunni St. Françoisd'Assise sem nýlega var frumsýnd í Theater Basel í Sviss. Frammistaða hennar heillaði gagnrýnendur upp úr skónum.

Álfheiður býr í Berlín og hefur verið þar síðan hún hóf bakkalárnám í Hanns Eisler tónlistarháskólanum árið 2014. Næsta vor lýkur hún meistaranámi þaðan en vegna COVID var lokatónleikunum hennar frestað.

„Ég hef verið lánsöm að fá að stíga mín fyrstu skref í Staatsoper Berlín samhliða náminu sem hefur verið algjör draumur. Að auki hef ég reynt að sækja ýmis meistaranámskeið og taka þátt í keppnum og því hef ég verið nokkuð mikið á flakki síðastliðin ár. Síðasta vor hefði ég einnig átt að fara með hlutverk í óperunni í Montpellier en það bíður vonandi betri tíma. Ég var svo ráðin fyrir þessa uppfærslu í Theater Basel sem var mikið gleðiefni á þessum skrítnu tímum," segir hún.

Eina kvenhlutverkið

Óperan St. Françoisd'Assise (Heilagur Frans frá Assisí) er eina ópera franska tónskáldsins Olivier Messiaen og var frumsýnd í Theater Basel 15. október síðastliðinn en þetta er fyrsti flutningur á verkinu í Sviss. „Óperan er mjög krefjandi og því var æfingaferlið óvenju langt eða um það bil átta vikna langt," segir Álfheiður. „Upprunalega er þetta rúmlega fjögurra klukkustunda verk samið fyrir 120 manna hljómsveit og 150 manna kór en vegna aðstæðna var óperan bæði stytt og útsett fyrir smærri hljómsveit og kór. Ég fer með hlutverk engilsins en það er eina kvenhlutverk óperunnar. Hinar rullurnar eru allt saman karlar: heilagur Frans, munkarnir og holdsveiki maðurinn.

> ÉG VAR EINNIG ÓTRÚLEGA ÞAKKLÁT FYRIR HLÝ ORÐ Í FJÖLMIÐLUM UM FRAMMISTÖÐU MÍNA Í HLUTVERKI ENGILSINS, SEM ER Í RAUN FYRSTA STÓRA HLUTVERK MITT Á ÓPERUSVIÐINU.

Leikstjórinn okkar, Benedikt von Peter, sem er einnig nýráðinn óperustjóri Theater Basel gaf verkinu algjörlega nýtt sjónarsvið. Í stað þess að sviðsetja verkið á hefðbundinn hátt í klaustri, þá ákvað hann að breyta hlutverki heilags Frans í útigangsmann sem heldur sig á bílastæði við súpermarkað stuttu eftir heimsendi. Hlutverk mitt sem engillinn fékk einnig alveg nýjan tilgang. Í stað þess að birtast sem vængjaður engill af himnum ofan, þá fer ég með hlutverk heimilislausrar stelpu sem er vör um sig og reynir að lifa af í köldum og einmanalegum heimi. Hún kynnist Frans sem virðist í fyrstu vera furðulegur en er í raun mjög veikur og nærri dauðanum. Stelpan reynir að aðstoða hann og færir honum dósamat úr súpermarkaðinum og lyf en hann vill ekki nærast og syngur þess í stað um fuglana og minnist látinna félaga sinna af götunni.

Hlutverk Frans, sem er virkilega vel sungið af kanadíska bass-barítóninum Nathan Berg, er mjög stórt, með þeim stærstu sem finnast. Hann yfirgefur aldrei sviðið á þessum þremur og hálfu tímum sem verkið tekur.

Það sem hefur verið lærdómsríkast í þessu ferli fyrir mig í hlutverki engilsins, er leiklega hliðin. Það eru fjölmargar senur í verkinu þar sem ég er á sviðinu þrátt fyrir að vera ekki að syngja. Það var skemmtileg áskorun og fer klárlega í reynslubankann."

Djarft verkefnaval

Álfheiður hefur fengið afar góða dóma fyrir túlkun sína á englinum. „Viðbrögðin hafa verið mjög góð og fólk virðist almennt ánægt með uppfærsluna. Flestum finnst verkefnavalið djarft og metnaðarfullt á þessum óútreiknanlegu tímum. Ég var einnig ótrúlega þakklát fyrir hlý orð í fjölmiðlum um frammistöðu mína í hlutverki engilsins, sem er í raun fyrsta stóra hlutverk mitt á óperusviðinu."

Álfheiður segir ýmislegt gert til að halda tónlistarhúsum í Sviss opnum. „Í Sviss eru augljóslega miklir fjármunir settir í viðburði sem þessa og því ekki víst að þetta væri hægt alls staðar. En ég lít á hverja sýningu hjá okkur sem forréttindi og ég reyni að taka bara einn dag í einu og vera bjartsýn. Ég geri mér grein fyrir því að ástandið getur breyst hratt. Ég er svo þakklát fyrir að hafa fengið að vera hluti af þessu magnaða teymi og að fá að flytja lifandi tónlist fyrir (hálf)fullu húsi þrátt fyrir allt."

Spurð hvað sé fram undan segir Álfheiður: „Við sýnum verkið alls tíu sinnum ef allt gengur vel og að því loknu fer ég aftur til Berlínar þar sem ég mun undirbúa næstu verkefni. Á dagskránni eru tvennir tónleikar á Íslandi fyrir jól. Annars vegar frumraun mín sem einsöngvari með Sinfóníuhljómsveit Íslands undir stjórn Daníels Bjarnasonar og hins vegar tónleikar með óhefðbundnu sniði í Norðurljósasal Hörpu sem bera titilinn Apparition, en þar sameinum við píanóleikarann Kunal Lahiry og ég ýmis listform ásamt góðu fólki."

Nóbelshafar í læknisfræði þetta árið verða til umræðu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fyrirlestur um Nóbelsverðlaunin

Á morgun, miðvikudag 28. október, hefst fyrirlestraröð Vísindafélags Íslands um Nóbelsverðlaunin en Vísindafélagið hefur frá árinu 2013 staðið fyrir slíkum fyrirlestrum. Fyrsti fyrirlesturinn verður um Nóbelsverðlaunin í læknisfræði og er það Sigurður Ólafsson, sérfræðingur í meltingar- og lifrarlækningum, sem talar.

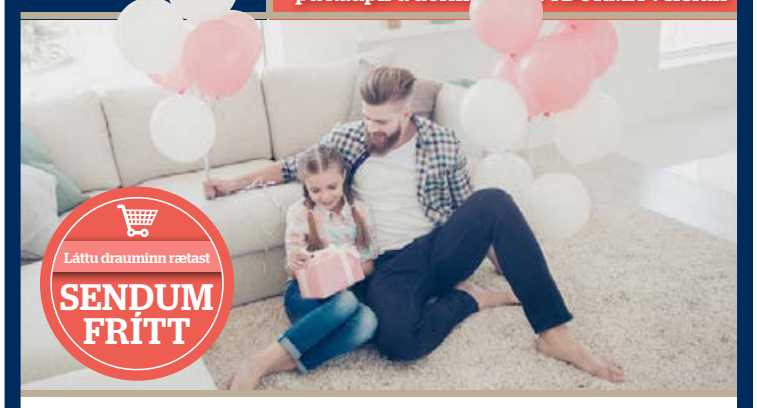
Fyrirlesturinn, sem hefst klukkan 12, fer fram gegnum fjarfundakerfið Zoom og verður hlekkur birtur á heimasíðu og Facebooksíðu Vísindafélagsins.

Sænska Nóbelsnefndin tilkynnti þann 5. október um verðlaunahafa í lífeðlis- eða læknisfræði árið 2020. Að þessu sinni fengu þrír vísindamenn verðlaunin, Bandaríkjamennirnir Harvey J. Alter og Charles Rice og Bretinn Michael Houghton, fyrir að uppgötva lifrarbólguveiru C. Uppgötvunin leiddi til þess að unnt er að þróa mótefnapróf til greiningar og öflug lyf gegn veirunni.

DORMA
Láttu drauminn rætast

Við eigum afmæli og nú er veisla

Við sendum þér vörurnar frítt hvort sem þú kaupir á dorma.is eða í DORMA-verslun



Charlotte & Julien
Dream your world™

* ef C&J Silver stillanlegur botn er keyptur með Nature' Rest Luxury heilsudýnu er 15% afsláttur af botni og 20% afsláttur af dýnunni.

C&J SILVER
stillanlegt rúm

- C&J Silver er með sterkum stálbotni og kraftmiklum en hljóðlátum mótor.
- Rúminu fylgir þráðlaus fjarstýring með tveimur minnum og ljósi.
- Botn rúmsins dregst að vegg þannig að þú ert í eðlilegri fjarlægð frá náttborði og lampa.
- Sérstakur takki á fjarstýringunni kemur rúminu í upphaflega stöðu.

VERÐDÆMI A: 90 x 200 cm stillanlegt C&J Silver rúm með Nature's Rest Luxury heilsudýnu: Fullt verð: 168.900 kr.

Aðeins 141.570 kr.

Nature's REST LUXURY
heilsurúm með Classic botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

- Svæðaskipt poka-gormakerfi (20 cm háir)
- 5 misjöfn lög af svampi
- Sterkur botn
- 320 gormar á m²
- Góðar kantstyrkingar

Verðdæmi á Nature's Rest Luxury með Classic botni og fótum:

90 x 200 cm. Fullt verð: 69.900 Aðeins 55.920 kr.

160 x 200 cm. Fullt verð: 99.900 Aðeins 79.920 kr.

AVIGNION
hægindastóll
með skemli

Stillanlegur hægindastóll með innbyggðum skemli. Grátt áklæði

Fullt verð : 109.900 kr.

Aðeins 87.920 kr.

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

HRINGBRAUT

20.00 Söfnin á Íslandi Þáttaröð um íslensk söfn og safnamenningu.
20.30 Lífið er lag Í þættinum er fjallað um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttaþáttur á þriðjudegi 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 Eldhugar. Sería 2 Í Eldhugum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Spaugstofan 2006 - 2007
10.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2007-2008 Fjarðarbyggð - Reykjavík
10.55 Á líðandi stundu 1986
12.05 Heimaleikfimi
12.15 Sonja Zorilla
12.45 Stóra sviðið
13.20 Gleðin í garðinum
13.50 Gettu betur 2017 FSu - MA
15.00 Kvöldstund 1972 - 1973
15.30 Ljósmóðirin
16.20 Menningin - samantekt
16.50 Táknmálsfréttir
17.00 Svíþjóð - Ísland Undankeppni EM kvenna í fótbolta Bein útsending frá leik í undankeppni EM kvenna í fótbolta.
19.40 Fréttir
20.05 Veður
20.10 Verðlaunaafhending Norðurlandaráðs Greint verður frá því hverjir hljóta verðlaun Norðurlandaráðs 2020. Norðurlandaráð veitir ár hvert fimm verðlaun til þess að vekja athygli á bókmenntum, tungumáli, tónlist og kvikmyndum Norðurlandanna ásamt nýskapandi aðgerðum á sviði umhverfismála. Fram koma m.a. Víkingur Heiðar Ólafsson, hljómsveitin Of monsters and men og Íslenski dansflokkurinn.
21.30 Fósturbræður Back Gamanþættir frá BBC um Stephen, sem undirbýr sig undir að taka við fjölskyldufyrirtækinu eftir andlát föður síns. Þegar maður að nafni Andrew birtist skyndilega í jarðarförinni og segist vera fósturbróðir Stephens fer óvænt atburðarás af stað.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Trump-sýningin The Trump Show Heimildarþættir frá BBC um yfirstandandi kjörtímabil Donalds Trumps, sem senn líður undir lok. Gægst er á bak við tjöldin í Hvíta húsinu og rætt við helsta samstarfsfólk forsetans.
23.15 Þegar rykið sest Når støvet har lagt sig
00.15 Kennarinn Belfer
01.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.00 European Tour 2020 Útsending frá Italian Open.
12.00 European Tour 2020 Útsending frá Italian Open.
17.00 European Tour 2020 Útsending frá Italian Open.
21.30 European Tour 2020 - Highlights
22.00 European Tour 2020 Útsending frá Italian Open.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 American Housewife
14.25 The Block
15.10 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Speechless
19.30 mixed-ish
20.00 The Block
21.00 Innan vi dör
22.00 Bull
22.45 Love Island
23.40 The Late Late Show
00.25 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 Transplant
02.30 68 Whiskey
04.00 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 Á reki með KK
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 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Krakkakastið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Sólon Íslandus (12 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

11.45 The Miracle Season
13.25 Krummi Klóki
14.35 The Circle
16.20 The Miracle Season
18.00 Krummi Klóki
19.10 The Circle
21.00 Tolkien
22.45 Proud Mary Spennumynd frá 2018 með Taraji P. Henson í hlutverki leigumorðingjans Mary sem starfar fyrir mafíuna í Boston. Hún er vandvirk og nákvæm og undirbýr sig vel fyrir verkefni sín. Dag einn fara hlutirnir þó sérkennilega úrskeiðs þegar hún situr skyndilega uppi með son eins af fórnarlömbum sínum og þarf að taka ákvarðanir um framtíðina.
00.15 Swiss Army Man
01.50 Tolkien

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 The Good Doctor 3
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
10.55 First Dates
11.40 NCIS
12.35 Nágrannar
12.55 The Greatest Dancer
14.20 The Arrival
15.20 BBQ kóngurinn
15.45 Drowning in Plastic
16.35 Friends
17.00 The Mindy Project
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.50 Ísland í dag
19.10 Last Man Standing 8
19.30 Shark Tank
20.20 Hell's Kitchen USA
21.05 The Sounds
21.50 All American
22.35 Last Week Tonight with John Oliver
23.10 The Deceived
23.55 Our Girl
00.50 Our Girl
01.40 Our Girl
02.30 Silent Witness
03.25 Silent Witness

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Mom
21.05 Supernatural
21.50 Insecure
22.20 Orange is the New Black
23.15 Warrior
23.55 Friends
00.20 Friends
00.40 Mom

STÖÐ 2 SPORT

08.15 New England Patriots - San Francisco 49ers
10.45 Houston Texans - Green Bay Packers
13.15 Seinni bylgjan - karla
14.30 Aron Pálmason
15.00 Logi Geirsson
15.40 Magnús Gylfason
16.05 Steingrímur Ólafsson
16.30 Golfarinn
17.00 Golfarinn
17.35 Laddi Skemmtilegir þættir með Loga Bergmann. Það er sagt að hvergi kynnist menn jafn vel og á golfvellinum.
18.05 1 á 1. Stelpurnar okkar á Mathúsi Garðabæjar
18.40 1 á 1 með Gumma Ben. Heimir Hallgrímsson
19.15 Fréttaþáttur Meistaradeildarinnar
19.50 Gladbach - Real Madrid Bein útsending.
22.00 Meistaradeildarmörkin
22.45 Seinni bylgjan - karla
00.00 Liverpool - Midtjylland

STÖÐ 2 SPORT 2

06.50 Getafe - Granada
09.00 Levante - Celta Vigo
10.15 Osasuna - Athletic Bilbao
11.55 Real Sociedad - Huesca
13.35 Real Valladolid - Alavés
15.15 Sevilla - Eibar
16.55 Spænsku mörkin
17.45 AC Milan - Roma
19.30 Meistaradeildarmessan
22.00 Meistaradeildarmörkin
22.45 Lokomotiv Moskva - Bayern München
00.25 Marseille - Manchester City

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

Eucerin®

1. VIKA

2. VIKA

8. VIKA

12. VIKA

NÝTT

MINNKAR ALDURSBLETTI Á TVEIMUR VIKUM*

*Fyrsti sjáanlegi árangur á 2 vikum.

Fallegar húfur í haustvindinum

Flott húfa getur tekið klæðnaðinn á næsta stig. Svo eru þær líka nánast nauðsynlegar hér á landi yfir háveturinn. Við tókum saman nokkrar flottar húfur til að veita lesendum innblástur.

Scarlett Gartmann með æðislega bleika húfu frá Acne.
MYNDIR/GETTY

Tískuskvísan Sonia Lyson með klassíska húfu frá H&M.

Góð húfa er hjá mörgum staðalbúnaður yfir haust- og vetrartímann hérna á Íslandi, enda við öllu að búast þegar kemur að veðri og vindum. Sumir kjósa að halda sig í klassískum litum á borð við svarta eða gráa en öðrum finnst skemmtilegt að leika sé með liti og snið. Falleg húfa getur gefið klæðnaðinum skemmtilegt yfirbragð. Nú er von á lægð yfir landið og þá er um að gera að fjárfesta í hlýrri húfu og jafnvel góðum trefli í stíl.

steingerdur@frettabladid.is

Louis Darcis með uppbretta húfu, en þetta lúkk hefur verið mjög vinsælt síðustu árin.

Svartar húfur eru alltaf klassískar eins og sést hér á fyrirsætunni Sophie Martynova í París.

Kemur mjög vel út að glæða klæðnaðinn lífi með skærbleikri húfu.

Michi Brandl með húfu frá Acne, sem eru greinilega vinsælar hjá tískuskvísunum.

Gestur á sýningu Max Mara með fallega rústrauða húfu.

Liberta Haxhikadriu með þykka svarta húfu á tískuvikunni í Kaupmannahöfn.

Gestur á tískuvikunni í París með húfu úr samstarfslínu Pringle of London og H&M.

BYKO

Ljósadagar

25% afsláttur af inniljósum

Tilboðsverð

Tropea

Loftljós, 6 x E27 ljós.
Perur fylgja ekki með.

14.516

52239173

Almennt verð: 19.355

Tilboðsverð

Abram

Útiljós grátt, 8.5W ljós,
LED 900 lumen. IP55.

8.246

51124626

Almennt verð: 10.995

25% afsláttur af útiljósum

25% afsláttur af Curly ljósa-hringjum

Tilboðsverð

Curly

45 cm ljósahringur, brass.

6.746

51880740

Almennt verð: 8.995

Tilboðsverð

LED-borði

5 Metra LED-borði með
RGB litabreytingu.

7.421

54194650

Almennt verð: 9.895

25% afsláttur af LED borðum

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Sjáðu öll tilboðin á byko.is

Verslaðu á netinu byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Sigrún, Stefanía og Rebekka hafa allar stundað nám í ritlist við Háskóla Íslands. MYND/AÐSEND

Heimurinn er nógu flókinn fyrir

Í síðustu viku komu út bækurnar Loftskeyti, Jarðvegur og Blýhjarta eftir skáldkonurnar **Sigrúnu, Stefaníu** og **Rebekku.** Þær segja fordæmalausa tíma þegar hafa áhrif á íslenska ljóðagerð, en vona að það sé á undanhaldi enda heimurinn nógu flókinn fyrir.

Nú í síðustu viku komu út þrjú skáldverk á vegum Blekfjelagsins eftir skáldkonurnar Sigrúnu Björnsdóttur, Stefaníu dóttur Páls og Rebekku Sif Stefánsdóttur. Sigrún gefur út bókina Loftskeyti, en hún hefur skrifað ljóð frá unga aldri.

„Ég var samt orðin nokkuð fullorðin þegar ég fékk sjálfstraust til að kannast við þau og gefa ljóðin mín út. Núna vil ég helst vera í ljóðheimum alla daga. Kveikjan að ljóðabókinni Loftskeyti voru dulmálskóðar sem ég fann í dótinu hans pabba fyrir nokkrum árum, kóðar sem notaðir voru í skeytaviðskiptum Austfjarðatogaranna á sjötta áratug síðustu aldar. Þessir kóðar voru sérstakt tungumál inni í morsmálinu og um þá giltu skýrar notkunarreglur. Þegar ég fór að lesa kóðana sá ég að þeir náðu yfir svo margt annað en fiskveiðar og útgerð, þeir náðu yfir líf foreldra minna, mitt líf og líf afkomenda minna. Í kóðunum bjó þannig táknrænt og merkingarbært tungumál með orðum sem mörg hver eru að gleymast," segir hún

Pláss til að taka áhættu

Rebekka gefur út bókina Jarðveg og segir að ljóðagerðin hafi einnig fylgt henni frá barnsaldri.

„Þau hafa alltaf verið mín leið til að fá útrás á tilfinningar sem ég réði ekki alveg við. Ég fór svo að breyta ljóðum í lagatexta og var lengi einbeitt að tónlistarferli sem söngkona og lagahöfundur. Svo tók ég þá ákvörðun að leyfa mér að rækta þessa hlið og fór í meistaranám í ritlist við Háskóla Íslands. Jarðvegur er ákaflega persónulegt verk. Það fjallar um tvo fósturmissi sem ég upplifði á síðasta ári og eftirköst þeirra. Það má segja að ég kafi mjög djúpt ofan í myrkar og erfiðar tilfinningar. "

Stefanía, sem gefur út bókina Blýhjarta, segir Blekfjelagið vera nemendafélag meistaranema í Ritlist.

„Á þessu ári var ákveðið að taka virkari þátt í grasrótarstarfi í íslenskri bókaútgáfu og gefa út einstaklingsverk nemenda. Það meikaði einhvern veginn svo mikinn sens líka, þar sem það er alveg rosalega mikil framleiðsla á góðu efni hjá öllum innan námsins. Svo líka bara ótrúlega flott að geta boðið upp á smá svona vettvang til þess að fullklára hlutina vitandi að þeir verða útgefnir. Pláss til að taka áhættu og gera tilraunir," segir Stefanía. Hún segir að rauði þráðurinn í Blýhjarta séu þú-in þrjú í lífinu sem hafa mislanga viðkomu og öll ósýnilegu böndin sem tengja þau saman. „Umfjöllunarefnið er aðallega elskhugar en líka almennt um daginn og vitleysuna á eyju í miðju Atlantshafinu," bætir hún við.

Margra ára heilabrot

En hvað er það sem heillar þær við ljóðaformið?

„Það er þessi teygjanleiki sem orð bjóða upp á. Þetta eðli tungumálsins að vera eins og leir. Sem hægt er að móta og tempra til að ná fram nákvæmlega því sem maður vill segja, í örfáum orðum og bilum. Það er eitthvað við það," segir Stefanía.

„Ljóð eru svo margt og það er ekkert eitt sem heillar við að koma hugsun fyrir í ljóði eða formgerð ljóðs, það er yfirleitt mjög tímafrekt og krefjandi. Stundum margra ára heilabrot. Alla vega er ég hægvirk í ljóðaskrifum en þetta virðist vera árátta sem vex með árunum," segir Sigrún.

„Í ljóðinu er hægt að leika sér með svo margt og segja svo margt án þess að opinbera þig of mikið eða opinbera þig alveg helling ef þú vilt það. Ljóð eru fyrir alla," bætir Rebekka við.

> **ÉG HEF LESIÐ NOKKRAR BÆKUR SEM HAFA KOMIÐ ÚT Í SUMAR OG HAUST, OG ÞÁ SÉRSTAKLEGA LJÓÐABÆKUR, SEM ALLAR KOMA INN Á ÞESSA BLESSUÐU VEIRU. ÉG VEIT EKKI HVERSU HRIFIN ÉG ER AF ÞVÍ. ÞAÐ ER NÓG AÐ LIFA Í ÞESSUM ÓRAUNVERULEIKA.**
>
> Rebekka

Þær eru sammála um að vera með nokkuð ólíkan stíl.

„Já, ég held það. Ég held það sé líka mikilvægt, annars rennum við öll saman í grámyglu. Því orð eru eftir allt bara orð, en þessi rödd – þessi stíll – er þá kannski það að ná að sykurhúða orðin með persónu sinni. Eða persónu ljóðmælanda. Þannig að það virki áreynslulaust og einlægt," segir Stefanía.

Hvað veitir ykkur innblástur?

„Allt. Stundum bara eitt skrýtið orð eða heil Kárahnjúkavirkjun," svarar Sigrún.

Stefanía segist frá mikinn innblástur frá erfiðu stundunum.

„Eins dramatískt og það hljómar. Þegar ég er ekki búin að skrifa lengi þá er það kannski vísbending um að ég sé búin að hafa það of gott, búin að vera í of miklu jafnvægi. Ég held það sé samt mjög gott að geta verið í jafnvægi og skrifað. Því þetta er líka vinnan manns. Ég er að læra það. Ég held að hugmyndirnar komi í óreiðunni en níutíu prósent af vinnunni, sem eru endurskriftir og lagfæringar, er mjög gott að vinna í jafnvægi með kaffibolla," bætir hún við.

Rebekka tekur undir orð Stefaníu.

„Ljóðin flæða þegar hausinn er ekki alveg rétt stilltur. Sköpunarkrafturinn á það til að vera sterkur þegar eitthvað bjátar á."

Fordæmalausir tímar hafa haft ólík áhrif á skáldskap þremenninganna.

„Það er kannski snemmt að segja til um það, þetta vill oft vera lengi að gerjast. En mér finnst ég miklu útbrenndari í þessu ástandi heldur en ég hef áður verið. Ég held að svoleiðis ástand sé kannski ekki kjöraðstæður til að vera skapandi. Kannski þegar maður er búinn að aðlagast aðeins betur. En ég er ánægð með að vera „introvert", það hefur komið sér vel í samkomubanni. Ég er bara heima að skrifa hvort sem það er COVID eða ekki," segir Stefanía.

Rebekka segist hafa fengið gott rými til sköpunar og skrifta þegar samkomubannið skall fyrst á í vor.

„Ég fékk rými til að skrifa og vinna að mismunandi handritum, þar sem ég var nánast atvinnulaus. En þessi seinni sveifla hefur haft letjandi áhrif á mig og alls ekki hjálpað mér við skrifin," segir hún. Sigrún segist ekki hafa fundið fyrir stórvægilegum áhrifum enn sem komið er.

„Þótt óveran hafi náð mér, en óneitanlega hefur skapast meira næði til hugsa og skrifa," bætir hún við.

Teljið þið að heimsfaraldurinn eigi eftir að lita mikið þann skáldskap sem kemur út á næstunni?

„Mér finnst hann nú þegar vera búinn að gera það. Ég hef lesið nokkrar bækur sem hafa komið út í sumar og haust, og þá sérstaklega ljóðabækur, sem allar koma inn á þessa blessuðu veiru. Ég veit ekki hversu hrifin ég er af því. Það er nóg að lifa í þessum óraunveruleika," svarar Rebekka.

„Enginn vafi, það eru strax komnar út nokkrar ljóðabækur með COVID-ljóðum," bætir Sigrún við. „Ég vona sem minnst, ég hef engan sérstakan áhuga á því að láta minna mig á þetta. Allavega ekki í náinni framtíð, heimurinn er nógu flókinn fyrir," segir Stefanía.

Loftskeyti, Jarðvegur og Blýhjarta fást í öllum helstu bókabúðum.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@frettabladid.is* , Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

Íslenskt – láttu það ganga

Næstu vikur og mánuði verður þema Fólks – sérblaðs Fréttablaðsins, sem kemur út á föstudögum tileinkað átakinu Íslenskt – láttu það ganga.

Þegar þú verslar á Íslandi skilar það sér aftur til þín.

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

9. HVER FÆR 9 LEGGI Í LÚGUNNI
KFC
KOMDU Í LÚGUNA
VIÐ ERUM ÖLL ÖRUGGARI ÞAR
Kentucky
Fried Chicke
TIL HAMINGJU MEÐ MIG
VIÐ GEFUM AFMÆLISFÖTUR ALLA DAGA
TIL FIMMTUDAGS Í LÚGUNNI
ÍSLENSKT Í 40 ÁR
KFC
Col. Harland Sanders

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 | **RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is | **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is | **PRENTUN** Torg ehf. | **DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

Þjóð gegn sjálfsvígum
Fæst í verslunum okkar á Selfossi og í Ármúla 42
Bókakaffið

BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar

Foreldrar

Helmingur mannkyns veit að mesti líkamlegi sársaukinn stafar af því að fá spark í punginn. Hinn helmingurinn veit að barnsfæðing er sársaukafyllri. Ég velti oft fyrir mér hvort foreldrar af öðrum spendýrategundum rífist líka um þetta. Það er líklegast mjótt á munum hjá flestum – já, nema broddgöltum, hjá þeim leikur enginn vafi.

En talandi um foreldra, þá á ég tvo. Af öllu því merkilega sem foreldrar mínir hafa gert á lífsleið sinni þá þykir mér vænst um minn eigin getnað, sem hefur alla tíð komið sér vel fyrir mig. Ég verð þeim ævinlega þakklátur fyrir þann gjörning.

Sem barn og unglingur dauðskammaðist ég mín þó fyrir foreldra mína. Þau voru svo ógeðslega gömul að ég gat ekki látið sjá mig nálægt þeim. „Eru þetta amma og afi?“ spurðu kennararnir þegar ég mætti á foreldrafundi í Seljaskóla. Mig langaði til að hverfa ofan í jörðina. Bæði voru þau á fertugsaldri þegar þau eignuðust mig – það voru nú öll ósköpin. Í dag er ég töluvert eldri.

Mér þykir ógurlega vænt um foreldra mína þó ég segi þeim það sjaldnast. Ég hef aldrei verið mikið tilfinningagjallarhorn eða knúsari og maður breytist varla úr þessu, orðinn miðaldra og allt það. En í dag er sérstakt tilefni. Mamma mín á afmæli. Af því tilefni vil ég segja þeim báðum hversu þakklátur ég er fyrir stuðning þeirra og leiðsögn í gegnum lífið og hversu mikið ég kann að meta þau. Þá er ég líka löngu hættur að skammast mín fyrir þau – svona oftast nær. Til hamingju með afmælið, elsku mamma.

Fyrir svanga ferðalanga
Kvikk ON THE GO | ORKAN

LINDOR STÖNG 37 G
169 KR/STK
4567 KR/KG
Kvikk ON THE GO | ORKAN

NÝTT! MODULAX MARGAR GERÐIR
MODULAX HVÍLDARSTÓLAR
HÖNNUN OG ÞÆGINDI Á HVERT HEIMILI
FRÍR FLUTNINGUR* UM ALLT LAND
*NEMA ÚTSÖLUVÖRUR
KYNNTU ÞÉR VÖRUÚRVALIÐ OG VERSLAÐU Í RÓLEGHEITUM Í VEFVERSLUN OKKAR
VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR
VEFVERSLUN svefnogheilsa.is

PRÓFAÐU ÞÆGINDIN OG SLÖKUNINA SEM ÞÚ FÆRÐ Í NÝJU MODULAX HVÍLDARSTÓLUNUM

MODULAX:
- 3-mótora hvíldarstóll.
- Handvirk og þægileg höfuðpúðastilling 42°
- Innbyggð hleðslurafhlaða. Endist 250 sinnum fyrir alla mótora.

SÆKTU APPIÐ MODULAX OG SKOÐAÐU HVERNIG STÓLLINN LÍTUR ÚT Á ÞÍNU HEIMILI.
modulax.be

JAMES
STÓLL MEÐ SKEMLI
verð 149.900

ZERO GRAVITY
IRIS
RAFSTILLANLEGUR
verð 209.900

ZERO GRAVITY
PANDORA
RAFSTILLANLEGUR
verð 219.900

Alla Modulax stóla er hægt að sérpanta sem lyftustóla.

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

MIKIÐ ÚRVAL AF NÝJUM STILLANLEGUM RAFMAGNSRÚMUM

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF HEILSUDÝNUM
100% SVEFN - 100% HEILSA
Góð hvíld

OUTLET
FULLT AF NÝJUM VÖRUM
20-50% AFSLÁTTUR

UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Svefn & heilsa
Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNES 6 - AKUREYRI
LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK
LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150 | OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir