



Ég fann alveg að hann var ekki sá pabbi sem ég þekkti.

Ég veit ég gat ekki bjargað honum

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, dóttir Gísla Rúnars Jónssonar heitins, segir Pieta samtökin hafa bjargað sér eftir að maðurinn sem gekk henni í föðurstað fjögurra ára gamalli, féll fyrir eigin hendi í sumar. ➔ 22



Er alltaf að berjast gegn frægðinni

Arnaldur Indriðason segir ekkert rómantískt við vinnu rithöfundarins. ➔ 26



Áhyggjurnar urðu þráhyggja

Bergrún Íris Sævarsdóttir upplifði heimsfaraldur sem oliu á eld ranghugmynda. ➔ 28



Við höfum alltaf val

Unnur Arna og Hrafnhildur hjá Hugarfrelsi luma á góðum ráðum fyrir börn og unglunga í samkomubanni. ➔ 30

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VERUM HEIMA,
VERSLUM Á ELKO.IS

FRÍ HEIMSENDING
Á SMÆRRI PÖKKUM
YFIR 10.000 KR.

ELKO



Riðusmit kom upp á fjórum bæjum í Tröllaskagahólfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Urða þarf 2.500 sýkta skrokka

LANDBÚNAÐUR Umhverfis- og auðlindaráðherra hefur veitt undanþágu frá lögum um mat á umhverfisáhrifum og heimilað að hluti riðusýkta fjárins á Norðurlandi vestra verði urðaður á Skarðsmóa í Skagafirði.

» Heimilað hefur verið að urða hluta sýkta fjárins í Skarðsmóa í Skagafirði.

Hluti fjárins verður svo brenndur í brennslustöðinni Kólku í Helguvík, en alls þarf að farga tæplega 2.500 skrokkum. Aðeins ein brennslustöð er til á landinu og það tæki tíu til tólf vikur að brenna alla skrokkana þar.

Búið er að framkvæma niðurskurð alls fjár á Hofi og Stóru-Ökrum eftir að riðuveiki greindist á búunum.

Í október greindist riðusmit á fjórum bæjum í Tröllaskagahólfi í Skagafirði, það er Stóru-Ökrum 1, Syðri-Hofdölum, Grænumýri og Hofi í Hjaltadal. – **ik**

Logi áfram í brúnni hjá Samfylkingunni



Logi Einarsson var sjálfkjörinn formaður Samfylkingarinnar á rafrænum landsfundi flokksins sem hófst í gær og fer fram um helgina. Það kemur svo í ljós í dag hvort það verður Heiða Björg Hilmisdóttir eða Helga Vala Helgadóttir sem verður kjörin varaformaður flokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Biden sigldi fram úr Trump

BANDARÍKIN Joe Biden, forsetaframbjóðandi Demókrata, sigldi fram úr Donald Trump í talningu í tveimur lykilfylkjum, Pennsylvaníu og Georgíu, í gær. Þá jók hann forystu sína í Nevada en tapaði aðeins í Arizona.

Þegar Fréttablaðið fór í prentun voru allar líkur á að Biden kæmist yfir 270 kjörmannamúrinn í nótt og þar með í Hvíta húsið í janúar. Flest ótalin atkvæði eru póstatkvæði, þar sem Biden hefur haft algera yfirburði. Sem merki um sigurlíkur Bidens má nefna að leyniþjónustan hefur þegar hafið að verja Biden eins og gildir um verðandi forseta.

Donald Trump ætlar hins vegar ekki að jata sig sigraðan. Í ávarpi í Hvíta húsinu á fimmtudagskvöld sagði hann Demókrata stunda kosningasvindl og hótaði lög-sóknum. Hafa þessi ummæli hans verið fordæmd víða, meðal annars af mörgum samflokksmönnum hans, enda unnu Repúblikanar marga sigra í þinginu. Þótti forsetinn grafa undan lýðræðinu og



Joe Biden er með ansi sterka stöðu.

stofnunum landsins. Þrjár sjónvarpsstöðvar, ABC, NBC og CBS, klipptu á ávarpið.

Fari svo sem horfir, mun Biden hafa 306 kjörmenn á móti 232 mönnum Trumps og því ljóst að kosningin hangir ekki á einu fylki.

Þegar hefur þó verið ákveðið að endurtelja atkvæði í Georgíu og Repúblikanar hafa farið fram á endurtalningu í Wisconsin. Á þessari öld hafa aðeins 3 af 27 endurtalningum breytt niðurstöðum kosninga. – **khg**

Óboðlegt að bið eftir greiningu taki tvö ár

Biðin eftir að komast í einhverfugreiningu er einna lengst hjá þroska- og hegðunarstöðinni. Framkvæmdastjóri Einhverfusamtakanna segir einnig mikið vandamál hversu löng bið sé eftir því að komast inn á biðlista í forgreiningu.

EINHVVERFA „Oft biða þessi börn hjá félagsþjónustunni í jafnvel eitt ár áður en þau komast í forgreiningu og fara þaðan á þessa biðlista, þannig að þetta er mun alvarlegra en þarna kemur fram. Þetta er bara toppurinn á ísjakanum,“ segir Sigrún Birgisdóttir, framkvæmdastjóri Einhverfusamtakanna.

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra svarði fyrirspurn Önnu Kolbrúnar Árnadóttur um biðtíma hjá þroska- og hegðunarstöðinni í vikunni, þar sem kemur fram að biðtími eftir einhverfugreiningu sé einna lengstur. Slíkum málum hafi fjölgað mikið á sama tíma og skortur sé á sérhæfðu fagfólki.

Sigrún segir ástandið enn alvarlegra. „Börnin byrja í forgreiningu hjá félagsþjónustunni áður en þeim er vísað á þroska- og hegðunarstöð eða á greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins eða jafnvel BUGL. Það hefði þurft að kanna biðlista hjá öllum þessum stöðum.“

Meðalbiðtími hjá þroska- og hegðunarstöð er hartnær tvö ár. Biðtími í forgreiningu er frá fimm mánuðum og upp í fjórtán mánuði. Í svari heilbrigðisráðherra þar sem tölur ná fimm ár aftur í tímann sést að bið í forgreiningu er að aukast mikið, en hann var þrjú til sjö mánuðir árið 2016 og til ársins 2019 en hefur rokið upp á þessu ári. Sigrún segir að fyrirspurnin sé takmörkuð og segi aðeins hálfá sögu, jafnvel bara einn kafla. „Það hefði mátt kanna til dæmis biðlista hjá félagsþjónustunni í Reykjavík eftir greiningu því þeir eru mjög langir.“

Hún segir að leikskólar séu að standa sig mjög vel og gripi fljótt inn í, en málin fari að vandast þegar er komið upp í grunnskóla. Þar skipta



Biðtími hjá þroska- og hegðunarstöðinni er að meðaltali tæp tvö ár. Á sama tíma og málum hefur fjölgað skortir sérhæft fagfólk. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Oft biða þessi börn hjá félagsþjónustunni í jafnvel eitt ár áður en þau komast í forgreiningu og fara þaðan á þessa biðlista, þannig að þetta er mun alvarlegra en þarna kemur fram.

Sigrún Birgisdóttir, framkvæmdastjóri Einhverfusamtakanna



peningarnir máli. „Sem betur fer eru leikskólar að vinna vel með börnum um leið og grunur er um einhverfu eða önnur þroskafrávik. En grunnskólarnir halda að sér höndum og segja að það séu ekki til peningar. Peningarnir koma nefnilega ekki fyrir en greining er komin.“

„Fyrir mörgum árum voru biðlistar skuggalega langir og aukði fé var veitt til að saxa þá niður. Sú vinna gekk vel en ég held að þetta sé að fara í sama farið aftur. Foreldrar eru líka að reyna að stytta sér leið með því að fara til sjálfstætt starfandi sérfræðinga. Þá spyrnir Tryggingastofnun við fótum og segir að börn sem fá greiningu utan svokallaðra þriðja stigs stofnana, sem er BUGL meðal annars, séu ekki samþykkt. Jafnvel þótt sömu sérfræðingarnir vinni á sínum stofum og á þessum þriðja stigs stofnunum,“ segir hún.

Hún bætir við að það geti verið erfitt fyrir foreldra að átta sig á hvert þeir eigi að leita. „Það verður auðvitað að vera teymi sem greinir barnið, en ekki einn einstaklingur og það þarf að fara eftir öllum stöðlum svo greiningin sé marktæk. Ríkið þarf að spýta í lófana því það er óboðlegt að börn séu að biða í tvö og jafnvel þrjú ár eftir greiningu.“ **benediktboas@frettabladid.is**

BIFREIÐAVERKSTÆÐI ÍSLANDS



STÓRHÖFÐA 18
567- 4100

POTTURINN STEFNIR Í

50

MILLJÓÑIR



LEIKURINN OKKAR

TÖLUR VIKUNNAR 01.11.2020 TIL 07.11.2020



40

milljónir króna er áætlað tap SÁÁ af því að hætta þátttöku í rekstri spilakassa.



364.134

var íbúafjöldi á Íslandi þann 1. janúar.



33

gámar féllu útbyrðis úr flutningaskipinu Fransisca í miklu aftakaveðri.



4

milljarðar króna runnu í atvinnuleysisbætur til um 23 þúsund manns um síðastliðin mánaðamót.



80

kílómetra stytting á Þjóðvegi 1 er möguleg samkvæmt bæjarfulltrúum á Akureyri.

Þrjú í fréttum Sóttkvi, réttindi og fyrsta sæti

Guðni Th. Jóhannesson

forseti Íslands

var ásamt þremur starfsmönnum Bessastaða settur í sóttkvi vegna smits sem greindist hjá starfsmanni á Bessastöðum. Guðni er sjálfur einkennalaus. Í færslu á Facebook segist Guðni geta unnið störf sín áfram í kjallaranum og þakkar jafnframt landsmönnum fyrir þær fjölmörgu batakveðjur sem honum hafa borist.



Rósa Björk Brynjólfssdóttir

óháður þingmaður

telur að íslenska þingið eigi að forðama skerðingu á réttindum kvenna í Póllandi og á Möltu þegar kemur að þungunarrofi. „Mér finnst þessi breiði stuðningur á þingi mjög gleðilegur og sýna fram á hversu margir þingmenn eru tilbúnir að standa með mannréttindum,“ segir Rósa Björk í samtali við Fréttablaðið



Ingibjörg Ólöf Isaksen

bæjarfulltrúi á Akureyri

býður sig fram í 1. sæti fyrir Framsóknarflokkinn í Norðausturkjördæmi í alþingiskosningum sem fara haustið 2021. Hún tilkynnti um ákvörðun sína á kjördæmisþingi í gær. Í færslu á Facebook segir Ingibjörg að hún skorist ekki undan því að taka að sér erfiðu verkefni. Núverandi oddviti er Þórunn Egilsdóttir þingflokksformaður.



Munu fækka stöngum í Laxá í Aðaldal og brjóta upp hefðir

Sjötta kynslóð Nesættarinnar við Laxá í Aðaldal mun halda áfram því hlutverki að sinna veiðimönnum landsins. Nú er búið að fækka stöngum en á móti kemur að hægt verður að veiða í öllum laxveiðihluta árinna. Veiðin hefur verið slök undanfarin ár, aðgerðirnar hjálpa ánni mikið og næsta sumar lofar góðu.

LAXVEIÐI „Það eru spennandi tímar fram undan næsta sumar með nýrri nálgun hér í Laxá í Aðaldal. Með færri stöngum en á sama tíma meiri gleði,“ segir Árni Pétur Hilmarsson, staðarhaldari í Laxá í Aðaldal, en niðurstaða er komin í samkomulag Veiðifélags Laxár og nýstofnaðs félags, í meirihlutaeigu Nesbræðra, um veiðirétt í allri Laxá að undanskildum jörðunum Árbót og Jarlstöðum.

Ástæða breytinganna er léleg veiði síðustu ára og brotthvarf Laxárfélagsins. Nú verður hægt að veiða ána frá Óseyri niður í sjó og verður stöngum fækkað í tólf.

Árni Pétur er af sjöttu kynslóð Nesættarinnar til að sinna veiðimönnum. Guttinn hans hefur einnig verið liðtækur og stefnir í að sjöunda kynslóð taki svo við. „Nú er bara að halda áfram. Þetta er breyting og trúlega einsdæmi í laxveiði á Íslandi að fækka stöngum um sex. Það hallar nú yfirleitt í hina áttina. Það verður vonandi til spennandi vara úr þessu þar sem það hefur ekki verið hægt í rúm 70 ár að veiða í öllum laxahluta árinna í einum túr.“

Tvö veiðihús verða áfram rekin, Nes og Vökuholt, þar sem vonast er til að fá heimamenn í leiðsögn og staðarumsjón.

Árni Pétur segir að neyðin kenni naktri konu að spinna. Veiðin hafi verið slök undanfarin ár og COVID bætti engu sérstöku við. „Ég hef haft trú á því að það gæti verið skemmtilegt að veiða í öllum laxveiðihlutunum. Auðvitað er erfið að brjóta upp hefðir sem hefur verið í á annað hundrað ár í minni fjölskyldu. Afi



Engin á kemst með tærnar þar sem Laxá í Aðaldal hefur hælana hvað varðar stærð. MYND/LAXÁ Í NESI.

og amma byggðu veiðihúsið 1965 þannig þetta er breyting á þeim hefðum en við Nesmenn erum áfram með puttana í þessu. Sonurinn minn sem er sjöunda kynslóð hefur verið seldur sem svokallaður hálfur leiðsögumaður, því hann er ekki kominn með bílpróf,“ segir hann og hlær.

Sjálfur er hann uppalinn við árbakkann og fái þekkja sögu þessarar drottningar laxáa landsins betur en Árni Pétur. Það er ekki komið að tónum kofanum þegar Árni er spurður um laxveiði á ánni.

Hann segir að veiðin hafi oft verið betri en í sumar. „Veiðin var kannski



Árni Pétur Hilmarsson, staðarhaldari í Laxá í Aðaldal til vinstri.

Við erum að reyna að hjálpa ánni eins mikið og við getum. Við fengum síðast frábært veiðisumar árið 2016.

bara svipuð og árið 2020 hefur verið í heild sinni. Þetta var lélegasta ár sem við höfum upplifað. Veiðin var ekki góð, það var litur í ánni út afleirlosi í Mývatni, lítið af fiski þannig að þessi sameining er auðvitað smá varnarviðbrögð við því að veiðin hefur verið frekar léleg síðustu ár.“

Hann segir að stefnan sé að fara í margþættar aðgerðir til að hjálpa

ánni. „Við erum að reyna að hjálpa ánni eins mikið og við getum. Við fengum síðast frábært veiðisumar árið 2016. Þá komu yfir 100 laxar yfir 20 pund sem er einsdæmi. Í fyrra, sem var lélegt ár, voru samt yfir 30 laxar yfir 20 pund og í ömurlegu ári voru níu laxar yfir 20 pundin.“

Þrátt fyrir lélegt veiðiár og COVID segist Árni Pétur horfa björtum augum á framtíðina. Áin sé rannsókuð mikið og gerðar seiðavísitölumælingar sem lofa góðu fyrir komandi sumar. „Við eigum sterkan seiðastofn í ánni og ef vorið verður gott þá stefnir í gott veiðisumar,“ segir Árni Pétur.

benediktboas@frettabladid.is

ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI, VARA- OG AUKAHLUTAVERSLUN

UMBODSADILI

Jeep



RAM



ALMENNT BÍLAVERKSTÆÐI OG SMURÞJÓNUSTA FYRIR ALLA BÍLA

ALLIR VINNA - ENDURGREIÐSLA VSK.

FIAT HÚSBÍLAR - ÁBYRGÐAR OG ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI

BREYTINGAR Á JEEP, RAM OG ÖÐRUM USA PALLBÍLUM

ALLIR BÍLAR SÓTTREINSADIR

STUTTUR BIÐTÍMI SÍMI 590 2323



Pallbílahús frá ARE á alla USA pallbíla



Úrval af felgum fyrir Jeep, og RAM



Upphækkunarsett í Wrangler



Upphækkunarsett í RAM



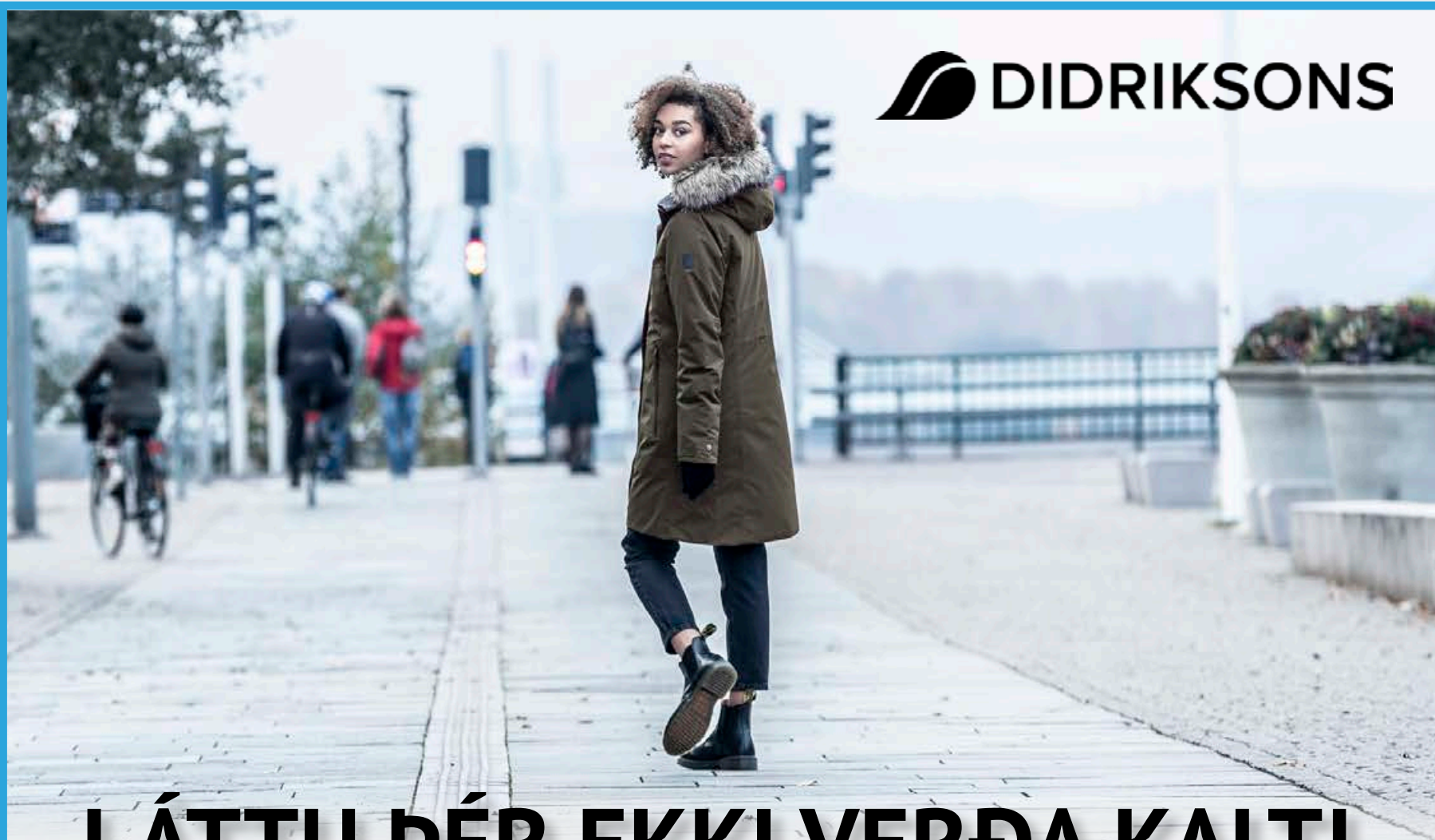
Falcon demparar

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



ISBAND

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



LÁTTU ÞÉR EKKI VERÐA KALT!



MEA
VERÐ 34.995.-



DIANA
VERÐ 32.995.-



CAJSA
VERÐ 26.995.-



MARCO
VERÐ 37.995.-



DREW
VERÐ 28.995.-



LASSE
VERÐ 32.995.-

ELLINGSEN.IS

Gera fyrirvara á mati á almannaþjónustuhlutverki RÚV

STJÓRNSÝSLA Fjölmiðlanefnd gerir athugasemdir við túlkun og framkvæmd ákvæðis um sjálfstæða framleiðendur, í þjónustusamningi mennta- og menningarmálaráðuneytisins við Ríkisútvarpið ohf. Nefndin metur að Ríkisútvarpið ohf. hafi uppfyllt almannaþjónustuhlutverk sitt árið 2018, en gerir það þó með fyrirvara um túlkun á samningsákvæðinu. Segir nefndin að gera þurfi ríkari kröfur um sjálfstæði og óháði þeirra sem RÚV skilgreinir sem sjálfstæða framleiðendur.

Þjónustusamningur við RÚV rann út í byrjun þessa árs. Í honum er gerð krafa um að það noti 11 prósent af heildartekjum sínum í kaup á sjálfstæðri framleiðslu, 10 prósent árið 2018. Talsverðar tafir hafa verið á samningnum en hann var á dagskrá ríkisstjórnarinnar í desember í fyrra. Ráðuneytið neitar að upplýsa um innihaldið fyrr en búid er að undirrita samninginn. Fram kemur í skýrslunni að ákvæðum í nýjum þjónustusamningi verði breytt þannig að ekki verði leyfilegt

að skilgreina verktaka sem skráðir eru starfsmenn RÚV, sem sjálfstæða framleiðendur. Hyggst ráðuneytið breyta lágmarkshlutfalli og fjárhæðum sem RÚV þarf að verja til kaupa af sjálfstæðum framleiðendum í samræmi við það.

Samkvæmt skilgreiningu fjölmiðlalaga, sem menntamálaráðuneytið byggir sína skilgreiningu á, segir að sjálfstæður framleiðandi verði að vera fyrirtæki sem sé óháð fjölmiðlaveitu. Stefán Eiríksson útvarpsstjóri sagði í viðtali við

» Þjónustusamningur RÚV var ræddur í ríkisstjórn fyrir tæpu ári, hann hefur ekki enn litið dagsins ljós.

Fréttablaðið í sumar að skilgreining Ríkisútvarpsins væri í takt við viðauka samningsins, þar sem ekki er tæmandi talning á því sem geti fallið undir kaup af sjálfstæðum framleiðendum.

Telur nefndin að samkvæmt túlkun RÚV geti allar verktakagreiðslur í dagskrárgerð flokkast sem kaup frá sjálfstæðum framleiðendum. Þá geti lagaleg skilgreining vart talist uppfyllt ef um er að ræða verktaka sem hafa að aðalstarfi að sinna íþróttafréttum eða dagskrárgerð í sjónvarpsþáttum sem eru framleiddir af RÚV og eru hluti af daglegri eða vikulegri dagskrá RÚV. Þá geti einstaklingar sem skráðir séu starfsmenn á vef RÚV traúðla talist óháðir fjölmiðlaveitunni. – ab



Hefur þú misst barn?

Birta – landssamtök foreldra/forráðamanna sem misst hafa börn/ungmenni skyndilega, verða með fræðsluerindi **Þriðjudaginn 10. nóvember n.k. kl. 20:00.**

Hrannar Mór Ásgeirs Sigrúnarson fjallar af eigin reynslu um skyndilegan barnsmíssi og þann styrk sem hægt er að finna eftir slíkt áfall. Hrannar ætlar að leiða okkur inn í komandi jólahátíð og velta upp áskorunum sem foreldrar geta staðið frammi fyrir.

Erindinu verður streymt á netinu.

Nánari upplýsingar á facebook-síðu og vefsíðu samtakanna www.birtalandssamtok.is

Neyðarsími samtakanna er: **832 3400**

**Með kærri kveðju,
Birta landssamtök**



Forvarnir gegn einelti hefjist strax í leikskóla

Barnaheill gáfu út nýtt námsefni fyrir grunnskóla um forvarnir gegn einelti. Rúmlega 60 prósent leikskóla og 25 prósent grunnskóla hafa tekið upp Vináttuverkefnið og segir verkefnisstjóri mikilvægt að hefja forvarnir snemma.

MENNTAMÁL Barnaheill gáfu í gær út nýtt námsefni, forvarnaefni gegn einelti fyrir grunnskóla, sem hluta af Vináttuverkefninu. Á sunnudag er baráttudagur gegn einelti.

Margrét Júlía Rafnsdóttir verkefnisstjóri segir að Vináttuverkefnið hafi gengið vonum fram. Það hófst árið 2014 sem tilraunaverkefni í sex leikskólum en nú er það notað í meira en 150, sem eru um 60 prósent allra leikskóla landsins. Þá sé námsefnið einnig komið inn í fjórðung grunnskólanna.

„Mörg sveitarfélög eins og Kópavogsbær hafa tekið ákvörðun um að nota Vináttu í öllum leikskólum og grunnskólum bæjarins eftir að hafa prófað það í einum,“ segir Margrét.

Vináttuverkefnið er danskt að uppruna. Það snýst í grunninn um að börnin beri virðingu hvert fyrir öðru og að skapa aðstæður, eða skólalag, til að eineltismenning festist ekki í sessi.

Margrét segir mikilvægt að einblína ekki á gerendur og þolendur, með því sé enginn vandi leystur. Mikilvægt sé að allir komi með reisn út úr aðstæðum sem verið er að vinna með. Bendir hún á að í mörgum tilvikum eigi börnin eftir að vera mörg ár saman í bekk og samskiptin þurfi að vera góð.

„Einelti getur komið upp á yfirborðið löngu eftir að það byrjar að festa rætur. En þá er oft um samskiptamynstur sem hefur fengið að viðgangast frá kannski þriggja ára aldri, eða fyrr,“ segir Margrét. „Þess vegna viljum við hefja forvarnir með sem yngstum börnum til þess að þjálfá félagsfærni og góð samskipti og að þau leiti til fullorðinna, ráði þau ekki við aðstæðurnar.“ Hægt sé að fyrirbyggja einelti rétt eins og aðra vöðva eins og bruna eða slys.

Mörg alvarleg eineltismál hafa komið fram í fjölmiðlum á undanförunum árum. Margrét bendir á að umræðan sé að opnast en kannanir sýni að eineltistilfelli standi



Margrét með bangsann Blæ, einkennisdýr verkefnisins. MYND/ADSEND

» Öll börn eiga rétt á að tilheyra í hópnum.

Margrét Júlía Rafnsdóttir verkefnisstjóri

nokkurn veginn í stað ár frá ári. Þetta er þó að skólar hafi verið með eineltisáætlanir í áratugi. „Skaðinn er oft skeður og myndur orðin föst í sessi þegar þessi mál koma upp. Þá er mun erfiðara að eiga við þau, en að fyrirbyggja,“ segir hún.

Margrét ítrekar mikilvægi þess að umhverfið sé í lagi. „Einelti þrífst síður þar sem er umburðarlyndi gagnvart margbreytileikanum. Þar sem ekki er gert ráð fyrir að allir séu settir í sama mót og að allir fái að hafa sinn sess. Öll börn eiga rétt á að tilheyra í hópnum,“ segir Margrét. „Það er líka lykilatriðið hvernig við fullorðna fólkið tölum við börnin, því við erum fyrirmyndir í orði og verki. Ef ég sem fullorðin tala illa um eða hlæ að einhverjum

fyrir framan barn, er ég búin að gefa tóninn og samþykkja slíka hegðun og tal og þar með að barnið geri það líka.“

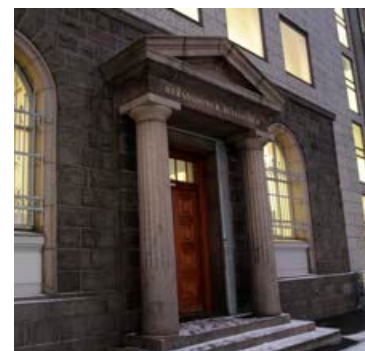
Einelti í netheimum hefur verið til umræðu, til dæmis á samfélagsmiðlum á borð við TikTok. Margrét segir algeng sömu lögmál gilda þar. „Hvetja þarf börnin til að segja frá, setja sér mörk og bregðast við órétti sem aðrir eru beittir. Ef kennari vinnur ekki með hópinn, heldur einungis einstaklinga, færast vandamálið eitthvað annað. Á netið, á skólalóðina eða kemur upp síðar,“ segir Margrét.

Einelti hverfur ekki eftir tíunda bekk heldur er áberandi í framhaldsskólum og jafnvel á vinnu- markaði. Með Vináttuverkefninu hefur Margrét trú á að börnin verði vel nestuð til langrar framtíðar gegn þessum vöggi. „Við kennum þeim að hafa hugrekki til þess að láta vita af óeðlilegum samskiptum, bæði gagnvart sjálfum sér og öðrum. Að virða margbreytileikann og bera umhyggju fyrir öðrum,“ segir hún. kristinnhaukur@frettabladid.is

Ók sjö sinnum sviptur ökuréttindum

LÖGREGLUMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur hefur dæmt karlmann á fertugsaldri í fjórtán mánaða óskilorðsbundið fangelsi fyrir ítrekuð brot á umferðarlögum. Maðurinn var sjö sinnum handtekinn á rúmu ári, frá maí 2019 til apríl 2020, fyrir að keyra bifreið sviptur ökuréttindum og í sumum tilvikum hraðakstur að auki. Þá var hann í þrjú skipti undir áhrifum fíkniefna.

Í dómi kemur fram að maðurinn hafi þrisvar hlotið dóm fyrir sambærileg brot og fjórum sinnum gengist undir lögreglusátt. Skömmu



Héraðsdómshúsið í Reykjavík.

» Maðurinn er dæmdur í fjórtán mánaða óskilorðsbundið fangelsi fyrir ítrekuð brot á umferðarlögum.

fyrir fyrsta brotið, í byrjun maí 2019, hafði hann verið dæmdur í 75 daga fangelsi og sviptur ökuréttindum ævilangt.

Þótti því fjórtán mánaða fangelsisdómur hæfileg refsing auk sakarkostnaðar upp á 385 þúsund krónur. – bp

2106 rafbílar seldir!

50% HLUTDEILD BL

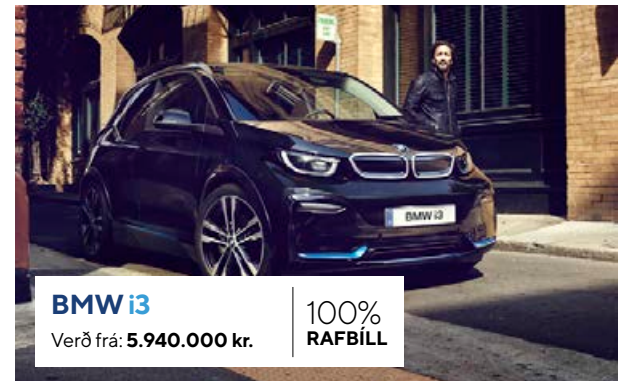
AF ÖLLUM NÝSKRÁNINGUM RAFBÍLA HÉR Á LANDI

Fremstir í sölu og þjónustu rafbíla

Frá því að rafbílavæðingin hófst fyrir alvöru höfum við verið í fararbroddi þegar kemur að rafmögnum akstri. Hvergi á landinu finnur þú á einum stað viðlíka úrval af raf- og tengiltvinnbílum og hjá okkur. Framboðið á hagkvæmum og kröftugum atvinnubílum fer líka stöðugt vaxandi og rafmagnaðir dugnaðarforkar bíða þess að komast í vinnu hjá þér. Komdu í heimsókn og berðu saman litla, stóra, hagkvæma og hraðskreiða rafbíla og fáðu fræðslu og upplýsingar um tæknina, kostina og framtíðina í samgöngum á Íslandi.

Heimsending á reynsluakstri

Pantaðu tíma á www.bl.is,
við komum með bílinn, sóttthreinan og
fínan, og sækjum hann svo aftur til þín.





Eigendur Ármúla 9 hafa boðið húsið fram sem hjúkrunarheimili.

Fimm bjóðast til þess að hýsa hjúkrunarrými

COVID-19 Fimm erindi þar sem boðið er fram húsnæði undir rekstur hjúkrunarheimila til að mæta skorti á hjúkrunarrýmum og léttu undir álagi á Landspítala, eru til skoðunar hjá heilbrigðisráðuneytinu. Þar á meðal er húsnæði Hótel Íslands sem, líkt og Fréttablaðið greindi frá í vikunni, hefur ítrekað boðist til að taka við fleiri sjúklingum af spítalanum en engin formleg svör hafa borist.

Heilsuvernd og Sóltún hafa einnig sent erindi til ráðuneytisins þar sem boðinn er fram rekstur viðbót- arhjúkrunarrýma. Þá hefur einnig borist formlegt erindi í gegnum fjármálaráðuneytið og annað óformlegt í gegnum Landspítalann. Í báðum tilvikum eru boðin fram hótélrymi í tiltekin tíma undir rekstur hjúkrunarheimila.

Í svari ráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins kemur fram að ekki sé „nóg að útvega húsnæði fyrir tímabundinn rekstur hjúkrunarrýma og ná samningum um slíkt, heldur þarf einnig að tryggja mönnum og rekstur slíkra rýma og samning þar að lútandi.“ Þá þurfi einnig að tryggja fjárveitingu fyrir slíku verkefni og sé það á hendi fjárveitingavaldsins.

Í svarinu kemur einnig fram að ráðuneytið hafi unnið markvisst að því að finna úrræði fyrir þá sjúklinga sem lokið hafi meðferð á Landspítala en geti ekki útskrifast heim. Tekið er fram að vel hafi gengið í samstarfi við heilbrigðis- og öldrunarstofnanir, heimahjúkrun og félagsþjónustuna í Reykjavík. Þá hafi verið opnuð tíu rýma sérhæfð deild fyrir aldraða sem smitast hafa af COVID-19 og þurfi á aðhlyningu í kjölfar sjúkráhusinnlagnar.

Neyðarstigi var lýst yfir á spítalanum 25. október síðastliðinn og er það enn í gildi. Neyðarstig spítalans felur í sér að sjúkráhusið ráði ekki við faraldurinn án utanaðkomandi aðstoðar. – bđj

Reynslan úr grunnskólunum gæti nýst framhaldsskólunum

Skólastjórnandi í Réttarholtsskóla hvetur til þess að framhaldsskólar verði opnaðir á ný, að minnsta kosti fyrir fyrsta árganginn. Telur að nýta megi reynslu grunnskóla af sóttvörnum. Framkvæmdastjóri Bergsins óttast brottfall um jólin og hvetur til samtals við ungmenni um að í lagi sé að taka námið á lengri tíma.

SAMFÉLAG „Við megum ekki láta heilu árgangana bíða skaða, kannski varanlegan, af þessu ástandi,“ segir Jón Pétur Zimsen, skólastjórnandi í Réttarholtsskóla. „Áhrifin af þessu ástandi geta komið í ljós löngu seinna, það er þekkt. Ég hvet stjórnendur og starfsmenn framhaldsskólans, framlinustarfsmenn, að opna skólana, að minnsta kosti fyrir áfanga á fyrsta námsári. Nánast sömu reglur gilda um efri bekkir grunnskólans og áfanga fyrsta námsárs framhaldsskólans.“

Undirbúningur aukins staðarnáms í framhaldsskólum var ræddur á fundi ríkisstjórnarinnar í gær. Samkvæmt svari menntamálaráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins er ráðherra að leita allra leiða til að auka staðarnám og meðal annars fundað með landlækni og sóttvarnalækni um mögulegar leiðir. „Verður unnið að tillögum þess efnis í samvinnu ráðuneytisins og skóla-meistarar framhaldsskólanna, meðal annars út frá nýtingu húsnæðis, sérstöðu starfseminnar og mikilvægis hennar fyrir andlega líðan ungs fólks og framtíðarhorfur þeirra,“ segir í svarinu.

Aðsókn í þjónustu og stuðning hjá Pieta samtökunum, sem sinna fræðslu- og forvarnastarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða, hefur aukist gríðarlega nú í þriðju bylgjunni. Kristín Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Pieta samtakanna, segir mestu aukninguna vera hjá ungu fólki og því eldra. Ungt fólk hringi nú í síauknum mæli, en þar sem þjónusta sé einungis í boði fyrir 18 ára og eldri sé því beint til Bergsins headspace, stuðningsúr- ræðis fyrir ungt fólk.

Sigurþóra Bergsdóttir, framkvæmdastjóri Bergsins headspace, segir þriðju bylgju faraldursins og aðgerðir sem fylgja, hafa slæm áhrif á ungt fólk og sjálfmynd þess.

Óttast Sigurþóra að brottfall verði mikið í framhaldsskólum um jólin. Vandamálið er tvíþætt, annars vegna félagsleg einangrun og svo námskröfur. „Þetta var annað í vor þegar þau voru búin að vera í skólanum allan veturinn, þetta leit út fyrir að vera tímabundið og þau voru bara að klára fyrir sumarið. Þetta haust er búið að vera alveg hrikalegt. Það er búið að taka allt



Bókleg kennsla í framhaldsskólum fer nú fram í fjarnámi. Málið var á dagskrá ríkisstjórnar í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég hvet stjórnendur og starfsmenn framhaldsskólans, framlinustarfsmenn, til að opna skólana, að minnsta kosti fyrir áfanga á fyrsta námsári.

Jón Pétur Zimsen, skólastjórnandi í Réttarholtsskóla og fyrrverandi aðstoðarmaður menntamálaráðherra



af þessum krökkum, þetta er svo mikilvægur tími í þroskanum, þau eru að losa sig frá foreldrunum og mynda ný, félagsleg tengsl,“ segir Sigurþóra. „Það sem slær mann líka eru námskröfurnar, það er skýrt frá framhaldsskólunum að þau ætla ekki að minnka kröfurnar. Þetta er ekki raunhæft.“

Dæmi séu um mjög góða námsmenn sem eyða öllum deginum, alla daga, til að reyna að ná utan um námsefnið. Þar sem þau fá ekki kennsluna sem þau þurfi hafi það fljótt áhrif á sjálfsmýndina.

„Það er best í mörgum tilfellum að segja sig úr áföngum til að minnka álagið, þá kemur upp þessi hugmynd að þau séu ekki jafn dugleg og hinir.“

Kallar Sigurþóra eftir að foreldrar og aðrir opni á að leyfa þeim að minnka við sig í námi. „Það er ekkert náttúrulegt að klára þurfi framhaldsskólann á þremur árum.“

Jón Pétur segir að tekist hafi ágætlega til við að koma fyrir öllum nem-

endum án þess að það bitni á tveggja metra reglunni, telur hann að framhaldsskólar geti gert slíkt hið sama.

„Skólinn sem ég vinn í er stór unglingaskóli með bekkja- og hópa- kerfi. Tekist hefur að skipuleggja skólastarf þannig að áætlanum er fylgt að langmestu leyti. Gæðakennsla í öllum greinum þar sem þakklátir nemendur, foreldrar og starfsmenn leggja á eitt að vinna eftir reglunum, en finna jafnframt leiðir til að leyfa nemendum að njóta þess að mæta í skólann,“ segir Jón Pétur.

„Reynslan úr grunnskólum gæti nýst framhaldsskólum og ég er viss um að sveitarfélögin myndu láta sig málið varða ef óskað væri eftir því. Við höfum rekið okkur á ótal hindranir, fáar óyfirstigalegar og hægt að tækla flestar á einhvern hátt með jákvæðni, metnaði, útsjónarsemi og krafti. Þetta eru hugtök sem ein- kenna einmitt framhaldsskólana.“ arib@frettabladid.is

Vill vita hvort siðareglur hafi verið brotnar

KÓPAVOGUR Sigurbjörg Erla Egilsdóttir, bæjarfulltrúi Pirata í Kópavogi, hefur óskað eftir að forsætisnefnd bæjarins skeri úr um hvort Guðmundur Gísli Geirdal, bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hafi brotið siðareglur bæjarstjórnar með fjarveru sinni á fundum bæjarstjórnar á tímabilinu júní til október 2020. Forsætisnefnd vísaði erindinu til umsagnar bæjarlögmanns.

Guðmundur Gísli sagði við Fréttablaðið að ástæðan fyrir fjarveru sinni væri að hann væri á sjó. Dró hann í efa að mæting hans væri verri en annarra fulltrúa. Ef hann mætti ekki sleppa fundi vegna vinnu þá væru það skilaboð um að sjómenn ættu ekki að sitja í bæjarstjórn. Sigurbjörg segir fjarri lagi að hún sé að krefjast þess að hann segi af sér eða að hún telji sjómenn ekki hafa til að sinna sveitarstjórnar- störfum vegna fyrirkomulagsins.



Sigurbjörg Erla Egilsdóttir, bæjarfulltrúi Pirata í Kópavogi

„Mér sárnar hreinlega að einhver geri mér upp að vilja útiloka sjómenn eða aðrar stéttir frá þátttöku í stjórnárum. Ég held við séum öll sammála um að það sé mikilvægt að fólk með fjölbreyttan bakgrunn taki þátt í stjórnárum.“

Það þjónar þó ekki tilgangi þegar fólk sinnir ekki lögbundnum skyldum sínum. Það eru fordæmi fyrir því að kjörnir fulltrúar fari í tímabundin leyfi til að sinna öðrum störfum og það væri eðlilegt að hann gerði það. Hann er fjarverandi í þrjá til fjóra mánuði við veiðar yfir sumartím- ann,“ segir Sigurbjörg Erla. – ab

VIRUXAL®

Viðbótarvörn gegn vírusum

Nú fáanleg aftur í öllum helstu apótekum. Nánari upplýsingar á viruxal.com



Framleitt og próað á Íslandi



GRÍMUR



HANDÞVOTTUR



FJARLÆGD



SÓTTREINSUN



VIRUXAL®

ViruxNasal® og ViruxOral® koma ekki í stað grímma, sóttreinsunar, fjarlægðartakmarkana og tíðra handþvotta.

Viðbótarvörn gegn vírusum fyrir nef & munn



Nú fáanleg aftur í öllum helstu apótekum

Varan er lækningavara sem býr til tímabundið varnarlag þegar hún er notuð í nef og munn. Varnarlagið hjálpar til við að draga úr veirumagni með því að hindra sjúkdómsvaldandi loftbornar örverur frá því að festast við slímhimnu- yfirborð í nefi og munni.

Varan fæst í tveimur tegundum af 20 ml flöskum: Úðaflösku fyrir nef ViruxNasal® og munn ViruxOral®. Nánari upplýsingar á viruxal.com



ViruxNasal® og ViruxOral® koma ekki í stað grímna, sóttreinsunar, fjarlægðartakmarkana og tíðra handþvotta.

VIRUXAL®

Sundstræti 36
400 Ísafjörður Iceland+354 562 2601
viruxal@viruxal.com

Þrjú atvik tilkynnt til barnaverndar í Vinnuskóla Reykjanesbæjar

SUBURNES Í skýrslu Vinnuskóla Reykjanesbæjar fyrir sumarið, kemur fram að skólinn sendi barnavernd þrjú tilkynningar vegna atvika sem komu upp á vinnutíma. Stutt er síðan Fréttablaðið greindi frá orðum Margrétar Þórarinsdóttur í Miðfloknum um að tölur í skýrslu barnaverndarnefndar í bænum væru sláandi. Í september bárust 56 tilkynningar vegna 45 barna í Reykjanesbæ. Vinnuskólinn er með börn í vinnu frá fjórtán til



Síðasta sumar unnu 677 ungmenni í vinnuskólanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

sautján ára, en 677 sóttu um sem var fjölgun upp á 212 nemendur. „Miðað við þessar tölur verður að fjölga stöðugildum félagsráðgjafa í barnavernd, enda sýndi það sig þegar álagsmæling var gerð á sviðinu að vinnuálag er mikið og því alltaf hættu á að fólk fari í kulnun. Ég hvet því enn og aftur meirihlutann til að íhuga vandlega að auka stöðugildi í barnavernd fyrir næstu fjárhagsáætlun,“ sagði Margrét á fundi bæjarstjórnar í vikunni.

Þrátt fyrir atvikin sem voru tilkynnt er sagt að sumarið hafi gengið vel í skýrslunni. Þó nokkrir nemendur vinnuskólans tóku þátt í landsliðsverkefnum í sinni íþróttagrein og verða ekki fyrir launatapi þann tíma sem þeir eru frá vinnu vegna landsliðsverkefna. Einnig er samkomulag við körfuboltadeildirnar vegna nemenda sem eru í landsliðsúrtaði og mæta á sérstakar aukaæfingar á vegum deildarinnar. – bb

Bannon bannað varanlega að nota Twitter

SAMFÉLAGSMIDLAR Twitter-aðgangi Steves Bannon, fyrrverandi ráðgjafa Donalds Trump í Hvíta húsinu hefur verið eytt, eftir að hann birti myndskæði á forritinu þar sem hann óskaði þess að dr. Anthony Fauci og Christopher Wray, yfirmaður hjá FBI, yrðu afhöfðir.

Myndskeiðið birtist einnig á Facebook og YouTube en það var fjarlægð af báðum miðlum. Bannon var í beinni útsendingu á Facebook þar sem hann sagði að Trump ætti að reka Fauci og Wray og gekk svo skrefinu lengra þar sem hann lagði fram bön sína um að höfuð þeirra myndu fjúka. Honum hefur þar að auki verið bannað að nota tölvu-póstforritið Mailchimp en þar hefur Bannon auglýst hlaðvarp sitt. – hó

Lögregluþjónn sendur í leyfi

LÖGGÆSLA Einn lögreglumaður hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu hefur verið leystur undan starfskyldum sínum tímabundið, vegna handtöku manns í Hafnarfirði á mánudaginn. Þetta kemur fram í tilkynningu frá lögreglunni. Fréttablaðið greindi frá því að sjónarvottar hefðu séð fjóra lögregluþjóna ganga allt of langt í aðgerðum sínum við handtöku karlmanns við Hvaleyrarholt í Hafnarfirði.

Maðurinn var stöðvaður vegna gruns um vörslu fíkniefna og fyrir akstur undir áhrifum fíkniefna. Lögregluþjónn, sem er nú í tímabundnu leyfi, er sagður hafa barið hinn grunada í höfuðið með kylfu þar til hann missti meðvitund. Samkvæmt reglum um valdbeitingu lögreglumanna er óheimilt að beina höggi að höfði. „Kylfu skal beita með þeirri aðgæslu að ekki hljótist af meira hnjask eða meðsli en þörf krefur,“ segir orðrétt í reglunum. – ilk

Verða að óska eftir frekari fresti vegna byggingar kirkju

Kirkja fyrir Rússnesku rétttrúnaðarkirkjuna sem reisa á við Mýrargötu hefur nú verið á teikniborðinu í rúman áratug. Reykjavíkurborg lofaði lóð undir kirkjuna en lokafrestur til þess að hefja framkvæmdir rennur út í janúar. Prior kirkjunnar segir heimsfaraldurinn hafa haft áhrif á fjármögnun kirkjunnar.

REYKJAVÍK Skipulags- og samgönguráð Reykjavíkurborgar ákvað á fundi sínum í gær að samþykka deiliskipulagsbreytingar á Mýrargötu 21 og 23 þar sem ráðgert er að kirkja Rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar muni rísa. Var málinu vísað til borgarráðs til afgreiðslu.

Breytingatillagan fólst í því að að minnka umfang og hæðir kirkjunnar ásamt því að kirkjuturnar eru lækkaðir. Kirkjuturnar verða tveir talsins en átta áður að vera fimm. Þá mun hámarkshæð hærri turns lækka úr 22 metrum niður í 18 metra og lægri turns úr 17 metrum niður í 15 metra. Auk kirkju stendur til að reisa á lóðinni safnaðarhús. Gert er ráð fyrir kjallara undir kirkjunni og heimilt verður samkvæmt tillögunni að byggja þriggja metra breiðan tengingang neðanjarðar, milli kirkju og safnaðarhúss.

Málið hefur dregist verulega á langinn en söfnuðurinn fékk vilryði fyrir lóðinni um mitt ár 2007. Fjórum árum síðar, eða um mitt ár 2011, var lagður hornsteinn að byggingu kirkjunnar við hátíðlega athöfn. Ekki var hægt að hefjast handa við að hanna bygginguna fyrr en árið 2014 en þá áttu framkvæmdir að hefjast innan þriggja ára.

Þær áætlanir gengu ekki eftir og meðal annars hafa vandræði verið með fjármögnun byggingarinnar. Í gögnum málsins kemur fram að ef borgarráð samþykkir fyrirætlanirnar eigi framkvæmdir að vera hafnar fyrir janúarlok 2021.

Timur Zolotuskiy, prior Rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar á



Hornsteinn var lagður að byggingu kirkju Rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar árið 2011. FRÉTTABLAÐIÐ / VALLI

Við höfum lent í tímabundnum vandræðum með fjármögnun byggingarinnar.

Timur Zolotuskiy, prior Rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar á Íslandi



Íslandi, segist fagna áfanganum og þeirri staðreynd að sátt virðist vera að nást við nággranna um bygginguna. „Það er okkur mjög mikilvægt og vonandi mun verkefnið hljóta blessun borgarráðs,“ segir Timur.

Aðspurður hvort að hann telji að framkvæmdir geti hafist fyrir janúarlok, segist hann svartsýnn á það. „Við höfum lent í tímabundnum vandræðum með fjármögnun

byggingarinnar. Kórónaveirufaraldurinn hefur haft áhrif á nokkurn hluta þeirra velunnara sem hugðust styrkja verkefnið.

Ég á þó von á því að það leysist farsælega en það mun hins vegar ekki gerast innan þriggja mánaða. Ég trúi ekki öðru en að borgaryfirvöld sýni þeirri stöðu skilning,“ segir Timur um stöðu mála. bjornth@frettabladid.is

900+ KVIKMYNDIR

AÐEINS
3.990 kr./mán

MARAFON

Tryggðu þér skemmtilegri vetur á stod2.is

Nýr ID.3 er mættur!

Eigðu rafmagnaðan vetur



Verð frá
5.190.000 kr.

550 km
drægni



#NúGeturÞú

Forbókaðu reynsluakstur á www.hekla.is/reynsluakstur

ID.3 á Akureyri.

Alltaf heitur á morgnana - ef þú vilt!

Nú er komið að ID.3 að hefja nýjan kafla – tímabil vistvænna ferðamáta. Rafmögnuð akstursafköst, tímamótahönnun og hagnýt drægni. Nýr ID.3 endurspeglar óskir viðskiptavina í gæðum, þægindum og tækni. Hann fer allt að 550 kílómetra á einni hleðslu, er á einstöku kynningarverði og getur verið laus til afhendingar á nokkrum dögum. Framtíðin er reiðubúin og hún bíður þín.

Við biðjum gesti að aðstoða okkur í að gæta sóttvarnareglna og virða 2 metra bilið á milli gesta.



Veldu þinn uppáhalds ID.3 á
www.hekla.is/volkswagensalur



www.volkswagen.is



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

Bað fyrir friði á meðan sprengjur féllu

Birgir Þórarinnsson, þingmaður Miðflokksins, heimsótti átakasvæðið í Nagornó-Karabak. Hann segir ástandið verra en hann hafi haldið. Birgir heimsótti meðal annars dómkirkjuna í Shushi og hlustaði á prest biðja fyrir friði á meðan sprengjur féllu stutt frá.

NAGORNÓ-KARABAK „Það sem kemur mér mest á óvart eftir að hafa komið hingað og séð þetta stríð með eigin augum og rætt við heimamenn, er hversu þögult alþjóðasamfélagið er um að koma fólkinu í Karabak til hjálpar. Það er hvatt til stillingar og svo ekki söguna meir. Þetta er miklu verra en maður hélt,“ segir Birgir Þórarinnsson, þingmaður Miðflokksins. Hann ferðaðist til Nagornó-Karabak, þar sem nú geisa átök milli Asera og Armena.

Nagornó-Karabak, sem er 4.400 ferkílómetrar að stærð, er innan landamæra Aserbaísjan en er stjórnað af Armenum. Deilur ríkjanna um héraðið hafa staðið yfir frá því löndin lýstu yfir sjálfstæði fyrir tæpum 30 árum, samið var um vopnahlé árið 1994, en síðan þá hafa ríkin átt í skærum. Átökin nú hófust í lok september.

Samkvæmt opinberum tölum hafa hátt í 1.200 hermenn og 45 óbreyttir borgarar látist í héraðinu. Aserar gefa ekki upp mannfall hermanna, en segja að 91 óbreyttur borgari liggi í valnum. Rússar telja að rúmlega fimm þúsund hafi látist.

Birgir, sem tekur fram að ferðin hafi ekki verið á kostnað Alþingis, heimsótti Stepanakert, höfuðborg héraðsins. „Í borginni búa um 50 þúsund manns en 60 prósent íbúanna hafa yfirgefið hana vegna stríðsins. Það er því fámenn á götunum. Þeir sem enn eru hér þora þó margir hverjir ekki að gista heima og halda því til á nóttunni í byggingum eins og kjallara dómkirkjunnar, sem er nokkuð stór.“

Á hótelinu sem Birgir dvaldi á var talsvert af hermönnum og nokkrir blaðamenn. Á kvöldin eru öll ljós slökkt í borginni og það er passað vel upp á það að dregið sé fyrir alla glugga í húsum. Einnig er slökkt á farsímakerfinu. Segir hann að reglulega heyrist nokkuð öflugar sprengingar úr fjarlægð.

„Mér er sagt að það séu heima-



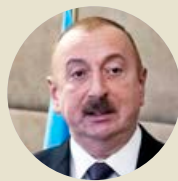
Rústir fjölbýlishúss sem varð fyrir flugskeyti. Íbúarnir voru komnir í loftvarnabyrgi. MYND/BIRGIR ÞÓRARINSSON

Skilyrði fyrir friði að Armenar yfirgefi þeirra landsvæði

Ilham Aliyev, forseti Aserbaísjan, sagði í sjónvarpsávarpi á mánudag að hann væri tilbúinn til samningaviðræðna, en einungis ef hersveitir Armena yfirgefu héraðið. „Við munum halda áfram á okkar braut. Ef þeir vilja vopnahlé þá skulu þeir segja Armenum að yfirgefa okkar svæði, ef það gerist ekki, þá förum við alla leið.“

Í viðtali við þýsku sjónvarpsstöðina ARD í vikunni sagði Aliyev að friður væri í höndum Armena, ef þeir myndu hætta að beita stórskotaliði þá myndu Aserar gera slíkt hið sama.

„Þeir vilja valda eins miklum skaða og þeir gera. Þeir beittu stórskotaliði á borgir sem eru



Ilham Aliyev, forseti Aserbaísjan

langt frá átakasvæðunum,“ sagði Aliyev. „Við þurfum að verja okkur, verja okkar borgara og svara. Okkar svar var gróft, en þeir áttu það skilið.“

Mannréttindasamtökin Amnesty International segja að Armenar hafi beitt klasasprengrum á borgina Barda í Aserbaísjan með þeim afleiðingum að 21

óbreyttur borgari lést. Þá hefur Washington Post fengið það staðfest að vígamönnum frá Sýrlandi hafi verið borgað fyrir að taka þátt í átökunum.

Gerðar hafa verið þrjár tilraunir til að koma á vopnahléi í Nagornó-Karabak síðustu sex vikurnar, nú síðast á mánudaginn. Bæði Armenar og Aserar saka hvor annan um að rjúfa það. Rússar, Bandaríkjamenn og Frakkar hafa haft milligöngu um viðræður en nú hafa Íranir, nágrennar héraðsins til suðurs, boðist til að leiða viðræðurnar. Rússar hafa heitið stuðningi við Armena ef átökin fara inn fyrir þeirra landamæri.

menn að skjóta á dróna, sem er eitt aðalhernadartæki Asera. Þetta eru ekkert venjulegir drónar, þeir hafa um 1.000 kílómetra drægni og eru í allt að 12 kílómetra hæð þegar þeir skjóta á fyrir fram ákveðið skotmark, sem getur þess vegna verið maður á gangi á gangstétt. Við sáum þó nokkur skotmörk á leiðinni hingað frá Jerevan, búið var að sprengja brýr og bíla. Við þurftum því að taka krókaleiðir til að komast til borgarinnar.“

Dómkirkjan í bænum Shushi hefur orðið fyrir miklum skemmdum. „Við förum í sérstaka skoðunarferð í kirkjuna til að sjá skemmdirnar með eigin augum. Allir íbúarnir eru flúnir úr bænum og þar varð meðal annars stórt fjölbýlishús fyrir árás. Presturinn gerði sér sérstaka ferð til að sýna okkur skemmdirnar. Þetta var mjög sérstök stund. Hann hringdi kirkjuklukkunum þegar við komum. Gekkt síðan fram fyrir altarið, innan um sprengjurústir, ryk og grjótt og það hárrí röddu fyrir friði. Á meðan heyrðust sprengjuhljóð í nágrenninu. Ég hef sjaldan eða aldrei upplifað eins áhrifaríka stund.“

Birgir vill að Ísland viðurkenni sjálfstæði héraðsins og utanríkisráðherra taki málið upp á vettvangi Atlantshafsbandalagsins, en Tyrkír og Ísland eru í NATO. „Ég hvet utanríkisráðherra Íslands til að gera það,“ segir hann. „Aðkoma Tyrkja er forkastanleg og mikið áhyggjuefni. Það gæti auðveldlega valdið því að í þessum heimshluta færi allt úr böndunum. Senda á friðargæslu strax á staðinn því hvert mannlíf er ómetanlegt.“

Ítarlega verður rætt við Birgi á vef Fréttablaðsins, fréttablaðið.is, kl. 8.00 á sunnudaginn.

arib@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Meira á frettabladid.is

RÝMI FYRIR MANNLÍF OG SAMTAL

Skipulags- og umhverfismatsdagurinn 2020

haldinn af Skipulagsstofnun í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga

VEFRÁÐSTEFNA 13. nóvember 2020 kl. 9.00–16.30

Fundarstjóri: Bergur Ebbs

Fyrir hádegi:

FYLGJÓ ÚR HLAÐI

Ávörp flytja Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra og Ásdís Hlökk Theodórsdóttir, forstjóri Skipulagsstofnunar

TUTTUGU MÍNÚTNA BÆRINN

Local planning for global goals – a Nordic approach

Guro Voss Gabrielsen, Kommunal- og moderniseringsdepartementet, Noregi

Street design: past, present, future

Robert Huxford, Urban Design Group, Bretlandi

Auk framlaga Hrafnhildar Bragadóttur, Ólafar Örvarsdóttur, Óskars Arnar Gunnarssonar, Matthildar Kr. Elmarsdóttur og Helenu Guttormsdóttur

Eftir hádegi:

Borg-í-ský

Bergur Ebbs, rithöfundur og fyrirlesari

BETRA SKIPULAG OG UMVERFISMAT MEÐ STAFRÆNNI ÞRÓUN OG SAMRÁÐI

Erindi flytja Ólafur Árnason, Guðmundur Kristján Jónsson, Orri Steinarsson, Hrafnkell Proppé, Elín Sigríður Óladóttir, Ester Anna Ármannsdóttir og Róbert Ragnarsson

Verkefni framundan

Guðjón Bragason, Sambandi íslenskra sveitarfélaga

Nánari upplýsingar um dagskrá og streymi www.skipulag.is

Neyslan orðin öðruvísi í fangelsum landsins

FANGELSI „Þetta skýrist meðal annars af því að neyslan er búin að breytast. Fangar eru meira að nota efni sem eru ekki mælanleg í lífsýnum,“ segir Halldór Valur Pálsson, forstöðumaður fangelsanna á Litla-Hrauni, Sogni, Hólmsheiði og Akureyri, um tölur sem birtust nýverið í svari Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra, við fyrirspurn Helga Hrafn Gunnarssonar á Alþingi.

Þar sést að 24 fangar hafa sætt agaviðurlögum vegna fíkniefna það sem af er ári, en talan hefur farið lækkandi undanfarin ár. Hún fór hæst í 89 árið 2015, eftir að vímuefni mældust í þvagi fanga. Alls mældust 37 fangar með vímuefni í þvagi í fyrra. Frá 2010 hafa 639 fangar sætt agaviðurlögum vegna vímuefna í þvagi.

Nú er hið svokallaða spice komið, sem er eitt erfiðasta efni sem fangelsisýfirvöld og lögregla fást við. „Þessi hefðbundnu fíkniefni, þau eru á útleið. Það mætti segja að spice-kúrfan ætti að fara upp á móti, en það er erfitt að mæla efnið. Það er til í um 250 birtingarmyndum og það þarf að eiga mótefnapróf fyrir þeim öllum og gera 250 próf á hverju sýni. Eða vita nákvæmlega hvaða efni er verið að prófa gegn. Það er öðruvísi eltingarleikur. Þessar tölur segja ekki endilega að línuleg neysla hafi minnkað því það eru færri jákvæð þvagsýni.“

Það þarf ekki nema eina heimsókn í mánuði til að metta Litla Hraun af spice

Halldór Valur Pálsson, forstöðumaður



Hann segir að neysla spice sé viðvarandi, en aðeins ár er liðið síðan Fréttablaðið fjallaði um dauða fanga vegna öfnokunar spice. „Það þarf ekki nema eitt gramm af hreinu efni til að búa til jafnvel 100 neysluskammta af spice. Það er hægt að setja þetta á blað. Jafnvel senda eina teikningu í nafni barns sem er búið að bleyta upp í og þá er hægt að reykja blaðið.“

Hann segir þó að COVID hafi haft áhrif á neysluna í fangelsum. Hún sé mun minni. „Með því að þurfa að takmarka heimsóknir í fangelsin þá erum við að stoppa þær heimsóknir sem er verið að misnota. Efnin koma mest inn þannig. Það þarf ekki nema eina heimsókn í mánuði til að metta Litla Hraun af spice.“ – bb



7 ára ábyrgð framleiðanda
á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.is

Nýtt ár, nýir straumar. Rafmagnaður Kia Niro.

Eigum
e Niro til
afhendingar
strax



e-NIRO



The Power to Surprise

100% rafmagn, ríkulega búinn og sportlegur.

Vertu rafmagnaður með Kia Niro á nýju ári. Niro er einstaklega rúmgóður og vel búinn borgarjeppeingur með allt að 455 km akstursdrægi og 80% hleðslu á 42 mínútum. Niro er fánlegur sem 100% rafbíll, Plug-in Hybrid og Hybrid og við eigum eintök af öllum gerðum til afhendingar. Einnig fylgir Niro hin einstaka 7 ára verksmiðjuábyrgð Kia.

Komdu í heimsókn og láttu sjá þig með Niro. Við tökum vel á móti þér.

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

Kia e Niro 39 kWh verð frá:

5.690.777 kr.

Afborgun á mánuði 36.249 kr.**

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

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

*Eignendur ábyrgðar eru reglulegt þannig sem kaupandi fær kostnað af leðu meira um ábyrgðina á www.kia.com/askja
**100% mörkupprun frá 1.1.196. Verð 4.15%. Hleðsluþækkun 199.927 kr. Afleiðing af ákvarðun um ábyrgðina er 5.45%.



CRAY BORDSTOFUSTÓLL.
SLÉTTFLAUDEL, FJÓRIR LITIR
26.392 KR. ~~32.990 KR.~~



SAGA HÆGINDASTÓLL, TVEIR LITIR
GRÁR OG BRONS
71.992 KR. ~~89.990 KR.~~



FLAIR HÆGINDASTÓLL, ÞRÍR LITIR
LJÓSBRÚNN, GRÁR OG SVARTUR
47.992 KR. ~~59.990 KR.~~

ZED BORDSTOFUSTÓLL.
SVART ÁKLÆÐI EÐA PU-LEÐUR.
25.492 KR. ~~29.990 KR.~~



EMBRACE BORDSTOFUSTÓLL.
SVART ÁKLÆÐI EÐA PU-LEÐUR.
26.392 KR. ~~32.990 KR.~~



RICHMOND BORDSTOFUBORD, Ø 120 CM **84.992 KR.** ~~99.990 KR.~~



CLEVELAND U-SÓFI, HÆGRI
EÐA VINSTRI TUNGA, GRÁTT ÁKLÆÐI
161.492 KR. ~~189.990 KR.~~



DOPPLER SJÓNVARPSSKÁPUR
110.492 KR. ~~129.990 KR.~~



BRISTOL SVART LEÐUR
93.492 KR. ~~109.990 KR.~~



GALWAY
COUNTERSTÓLL, FJÓRIR LITIR
15.992 KR. ~~19.990 KR.~~



COUVIN
SKÁPUR. GLER OG SVART BIRKI
144.492 KR. ~~169.990 KR.~~



Fáðu innblástur

... fallegir tónar fyrir lifandi heimili



HERITAGE BORDSTOFUBORD 144.492 KR. ~~169.990~~ KR. | **HERITAGE** SKENKUR 144.492 KR. ~~169.990~~ KR. | **HERITAGE** BEKKUR 55.242 KR. ~~64.990~~ KR.



RIVERDALE LUKA
GÓLFULLA/SKAMMEL
MEÐ GEYMSU, RIFFLA-
FLAUEL. 19.990 KR.



BROOKE BORDSTOFU-
STÖLL, FIMM LITIR.
16.992 KR. ~~19.990~~ KR.



UMAGE SKERMAR,
ÞRÍFÆTUR OG FLEIRI
LJÓSAVÖRUR MARGAR
STÆRÐIR OG GERÐIR.
SJÁ NÁNAR
husgagnahollin.is



GIRONA HORNSÓFI, ÞRÍR LITIR, HÆGRI EDA VINSTRI TUNGA
195.492 KR. ~~229.990~~ KR.

Þú finnur nýju bæklingana okkar
á www.husgagnahollin.is

**HÚSGAGNA
HÖLLIN**

Vaggan



Jón Þórisson
jon@frettabladid.is

Við sem byggjum stærsta hluta hins vestræna heims höfum komist að því að lýðræðisfyrirkomulagið, með sínum kostum og göllum, sé heppilegasta fyrirkomulagið og þátttaka almennings í ákvörðunum sem varða hann sé réttlát og sanngjörn.

Hér á landi höfum við útfært þetta þannig að við veljum fulltrúa á fjögurra ára fresti að jafnaði til að taka þessar ákvarðanir. Innan þess fyrirkomulags er þó svigrúm til að bera stórar ákvarðanir, beint eða óbeint, undir almenning. Allt að einu er breið samstaða um kosti lýðræðisins hér á landi. Svo er um fleiri ríki.

Bandaríkin eru stundum nefnd vagga lýðræðisins. Í 225 ára gamalli sjálfstæðisfyrirlýsingu Bandaríkjanna er vísað til sameiginlegs réttar fólksins, sem þótti nokkurt nýmæli þá á dögum. Og upp frá því hefur verið litið til þeirra sem fyrirmyndar annarra ríkja í lýðræðislegu til-liti. Breyting gæti orðið á því.

En það er sitthvað sem vegur að lýðræðinu. Sérstakt áhyggjuefni er minnkandi kosningaþátttaka. Þeirrar þróunar hefur orðið hér vart eins og í fleiri ríkjum.

Ánægjuleg undantekning varð þó í nýafstöðnum forsetakosningum í Bandaríkjunum. Þar var kosningaþátttaka meiri en þar hefur þekkt í yfir 100 ár.

Miklu skiptir við framkvæmd kosninga almennt að tækifæri til að draga niðurstöðu þeirra í efa séu sem fæst. Margt bendir til að sú verði ekki raunin í nýafstöðnum forsetakosningum vestra og að upp risi andóf og argaþras vegna framkvæmdarinnar.

Fremstur þar í flokki fer sitjandi forseti, Donald Trump. Á fimmtudag sté hann fram og hellti raka-lausum ásökunum og áróðri yfir áhorfendur með vaðli um ólögmæt atkvæði og sitthvað fleira. Svo langt gekk að nokkrar þarlandar sjónvarpsfréttastöðvar stöðvuðu beina útsendingu af ræðunni.

Á þessum vettvangi hefur áður verið bent á að öll heimsbyggðin á undir því hvernig til tekst með val á forseta Bandaríkjanna. Bandaríkin eru öflugasta herveldi og efnahagsveldi heims og áhrif landsins um allar jarðir óumdeild. Það setur því að mönnum ugg, að sitjandi forseti tali með þessum hætti.

Þessa kjörtímabils Trumps verður minnst fyrir upphrópanirnar og ódagotið, lítt duldar hótanirnar og yfirganginn. Margt hefur gengið á í bandarísku samfélagi á kjörtímabilinu og sjaldan hefur verið eins mikil ólga vestra og á kjörtímabilinu sem lýkur senn. Forsetanum verður ekki kennt um það allt, en hann hefur litið aðhafst til að stilla til friðar. Þvert á móti er hann gjarn að bera olíu á eldinn. Hann ætlar því að enda kjörtímabil sitt með látum. Það er áhyggjuefni. Það er ekki að ástæðulausu að verslunareigendur víða um Bandaríkin hafa byrgt glugga verslana sinna af ötta við uppþot og óróleika meðal Bandaríkjamanna, sem espaðir eru upp af forsetanum.

Hann hefði betur beitt sér fyrir umbótum á fyrirkomulagi kosninganna, að auðvelda fólki að neyta lýðræðislegs réttar síns og einbeita sér svo að því að sætta sig við niðurstöðu þeirra.

Þannig forseti er Donald Trump ekki. Þannig forseta þurfa Bandaríkin.



Þessa kjörtímabils Trumps verður minnst fyrir upphrópanirnar og ódagotið, lítt duldar hótanirnar og yfirganginn.

Gunnar



Mín skoðun Sif Sigmarsdóttir



Angist sálarinnar

Þegar Barack Obama var forseti Bandaríkjanna lét hann veфа nýja gölfmottu í forsetaskrifstofu Hvíta hússins. Mottuna prýddi áletrun: „Bogi hins síðada heims er langur en hann sveigist í átt að réttlæti.“ Tilvitnunin, sem gjarnan er eignuð Martin Luther King, er sannarlega innblásin. Hún er hins vegar röng.

Einn fremsti bölsýnismaður Breta var að gefa út nýja bók. Pólitíski heimspekingurinn John Gray hefur lengi verið þekktur fyrir að boða tilgangssleysi alls, skilgreina mannkynið sem „vopna-framleiðandi dýr haldið óþrjúgandi drápsþorsta“ og vera einn fárra sem spáðu Donald Trump sigri gegn Hillary Clinton í forsetakosningunum árið 2016. Nýjasta bók Gray einkennist hins vegar af óvæntri vongleði. Bókin ber heitið „Feline philosophy – Cats and the meaning of life“ og er sjálfshjálparbók sprottin af aðdáun hans á köttum.

Í bókinni segir Gray mannkynið ekki kunna að vera hamingjusamt. Astæðuna telur hann vitneskju okkar um dauðann. Hún leiði til þess að við leitum huggunar í talsýnum á borð við trúarbrögð, siðferði, sjálfið, pólitík og heimspeki en þegar við göngumst við slíkum hugmyndum „tilheyrir líf okkar stærri sögu, ritningu um sameiginlegan sjálfsþroska mannkynsins. Þótt maður deyi að eilífu sem einstaklingur glatast tilgangur lífs manns aldrei.“

Kettir hafa hins vegar enga þörf fyrir heimspeki að sögn Gray. „Því kettir hljóða edli sínu og lifa í sátt við hlutskipti sitt.“ Þeir eru einfarar sem kæra sig kollotta um uppdiktaðar hugmyndir um siðferði, eftirsókn eftir fullkomnum eða imyndaða framtíð. Hið góða líf að mati ketta er einfaldlega „það sem hægt er að snerta og þefa af, ekki óljós sýn einhvers staðar í fjarska.“ Ef kettir gætu gefið mannfólkinu ráð um hvernig best sé að lifa hljóðaði það einhvern veginn svona: „Hættu að leita að merkingu í þjáningum þínum“; „lífið er ekki saga“; „varastu hvern þann sem

segist geta fært þér hamingju“; „ekki halda að þú getir sannfært manneskju um að haga sér rökrétt“.

Heimatilbúin hugarfró

Við sem erum ekki svo lánsöm að vera kettir vörðum stórum hluta vikunnar í að reyna að skilja hvernig næstum helmingur kjósenda í Bandaríkjunum lét sér detta í hug að kjósa Donald Trump í embætti forseta. Hvernig kom það til að fleiri kusu Trump nú en 2016, þótt ljóst væri eftir fjögur ár í embætti að þar færi populískur tækifærissinni, karlremba, rasisti og vænisjúkur eiginhagsmunaseggar?

Ein af þeim mýtum sem John Gray gagnrýnir í bók sinni er hugmyndin um framþróun mannkyns. Gray segir hugmyndir Vesturlandabúa um frjálshlyndi – lýðræði, mannréttindi og viðsýni – jafnast á við trúarbrögð. Hann segir að þótt línuleg framþróun sé möguleg þegar kemur að tækni og vísindum – skref fyrir skref þættist við ný þekking og gamlar kenningar glatast sem reyndust rangar – á það sama ekki við um mannlegt samfélag. Skoðanir, siðferði, stjórnmál, hvað þykir rétt og rangt, hverfist í hringi.

Niðurstaða forsetakosninganna í Bandaríkjunum sýnir að áletrunin á mottunni hans Obama er jafnmikil godsögn og sagan af þrumugudinum Þór. Sjaldan hefur verið jafnfreistandi að gefa upp á báttinn trú á siðmenningu og lýðræði og taka upp lífsstíl katta. Einn er þó hængur á.

Eins og fram hefur komið lifa kettir án heimatilbúinnar hugarfróar. Slíkt kann mörgum að þykja enn kvalafyllri kostur en að fylgjast með sturluninni í bandarískum stjórnmálum. Kannski er því einfaldlega best að taka upp gamaldags trú, hvort sem er á guð eða framþróun, flýja tilgangssleysið með því að halda áfram að klifra upp metorðastigann, fylla tómarúmið af veraldlegum eigum, styrkja eigin lífs-skoðanir yfir pólitískum farsa og leyfa skvaldrinu í fréttunum að yfirgnæfa angist sálarinnar.

DAG HVERN LESA

93.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

HEIMILD: PRENTMIÖLAMEIÐING GALLUP OKT-DES 2019, 12-80 ÁRA.
ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFÖLDATÖLLUR, 2019

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

FRÁBÆR HELGARTILBOÐ Í NETTÓ!



-40%

Úrbeinaður grísahnakki
Með eplum og kanil

1.499 KR/KG
ÁÐUR: 2.499 KR/KG

KJÖTSEL



-55%

Kalkúnaleggir
Lausfrystir - 3 stk

399 KR/KG
ÁÐUR: 887 KR/KG



KJÖTSEL

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

-32%

Lambahryggur
Léttreyktur

2.855 KR/KG
ÁÐUR: 4.199 KR/KG



-20%

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

Hamborgarar
4x90 gr - með brauði

959 KR/PK
ÁÐUR: 1.199 KR/PK



-15%

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

Brikk pizzabotn
300 gr - Súrdeig

552 KR/PK
ÁÐUR: 649 KR/PK



HELGARSTEIKIN!

-31%

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

Lambalæri
Bláberja

1.490 KR/KG
ÁÐUR: 2.159 KR/KG

KJÖTSEL



-20%

Danpo

Kjúklingalundir
700 gr

959 KR/PK
ÁÐUR: 1.199 KR/PK



-20%

ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

Nettó kleinur
13 stk

503 KR/PK
ÁÐUR: 629 KR/PK

-25%

Bio-Kult
Candéa
100 gr

2.159 KR/PK
ÁÐUR: 2.879 KR/PK



Heilsuvara
vikunnar!

Bökunarkartöflur

135 KR/KG
ÁÐUR: 269 KR/KG

-50%

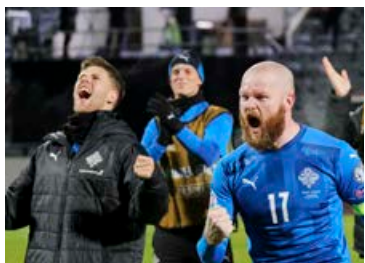


ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

NETTÓ STYÐUR ÍSLENSKA
FRAMLEIÐSLU ALLT ÁRIÐ UM
KRING

Tilboðin gilda 7. – 8. nóvember

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



Aron Einar og Jóhann Berg eru á sínum stað. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Reynslumikið lið Íslands til Ungverjalands

FÓTBOLTI Þjálfarateymi karlalandsliðsins í knattspyrnu var ekkert að flækja hlutina og valdi afar reynslumikið lið fyrir næstu leiki liðsins, þar á meðal leikinn gegn Ungverjum upp á sæti á Evrópumótinu. Tveir af yngstu leikmönnum liðsins detta út og er leikmannahópurinn að stærstum hluta skipaður leikmönnum sem hafa farið á síðustu tvö stórmót.

Burðarásarnir í liðinu koma aftur inn eftir að hafa misst af leiknum gegn Belgíu. Tíu leikmenn liðsins eru komnir yfir þrítugsaldurinn og verður meðalaldur hópsins 29,8 ár þegar flautað verður til leiks í Búdapest.

Aðspurður á blaðamannafundi í gær sagði Freyr Alexandersson, aðstoðarþjálfari landsliðsins, að Birkir Már Sævarsson, Hannes Þór Halldórsson og Kári Árnason sem allir leika á Íslandi væru búnir að æfa undanfarna daga á Íslandi með tilliti til reglna um sóttvarnir. – kpt.

NBA byrjar á ný rétt fyrir jólin

NBA Leikmannasamtök NBA-deildarinnar í körfubolta samþykktu aðfaranótt föstudags að hefja nýtt tímabil 22. desember næstkomandi. Leiktímabilið verður stýtt um tíu leiki og er markmiðið að því sé lokið í tæka tíð fyrir Ólympíuleikana í Tókýó næsta sumar.

Kórónaveirufaraldurinn gerði það að verkum að síðasta tímabil tafðist um fjóra mánuði. Leikmönnum stóð til boða að byrja fyrir júl eða eftir áramót og munaði um 500 til 1.000 milljónum dala fyrir deildarkeppnina að hefja mótið á ný fyrir júl. – kpt

Næsta kynslóð slær ekki af

Þegar stýttist í annan enda ferilsins hjá Cristiano Ronaldo eru aðrir portúgalskir leikmenn í lykilhlutverki hjá stærstu liðum Evrópu. Ronaldo vantar einn titil í safnið og gæti notið góðs liðsinnis í Katar.

FÓTBOLTI Þegar það fer að stýttast í annan endann á glæstum ferli Cristiano Ronaldo getur portúgalska þjóðin huggað sig við að næsta kynslóð virðist vera tilbúin að taka við kyndlinum þegar einn besti knattspyrnumaður allra tíma leggur skóna á hilluna. Líklegt er að Ronaldo geri eina atlögu til viðbótar að eina titlinum sem vantar í safnið á Heimsmeistaramótinu í Katar og ætti þá að njóta betra liðsinnis en nokkru sinni áður. Sjálfur hefur Ronaldo haft orð á því í viðtölum að hann stefni að því að leggja landsliðsskóna á hilluna að mótinu loknu í Katar, þá 37 ára gamall.

Ronaldo kom sem nýliði inn í lið Portúgal í aðdranganda Evrópumótsins 2004 þegar þáverandi gullkynslóð Portúgala var að nálgast seinni hluta ferilsins. EM sem fór einmitt fram í Portúgal það árið reyndist síðasta stórmót sóknartengiliðsins Rui Costa. Tveimur árum síðar lét Luis Figo staðar numið eftir að hafa leitt lið Portúgals í fjórða sætið á HM sem var þá besti árangur Portúgals í fjörutíu ár á lokakeppni Heimsmeistaramótsins. Ronaldo var þá strax kominn í lykilhlutverk og tók við fyrirliðabandinu tveimur árum seinna, þá aðeins 23 ára gamall.

Með Ronaldo sem fyrirliða hefur Portúgal ekki tekist að gera atlögu að Heimsmeistaratitlinum en hefur átt betra gengi að fagna á Evrópumótunum. Eftir að hafa fallið úr leik í síðustu hindruninni í undanúrslitum EM 2012 tókst Portúgal að vinna fyrsta stórmót sitt fjórum árum síðar. Ronaldo náði lítið að beita sér í úrslitaleiknum gegn Frökkum en liðsfélagar hans stigu upp og lönduðu titlinum. Þremur árum síðar bar Portúgal sigur úr bítum í fyrstu Þjóðadeild UEFA og vantar Portúgal og Ronaldo því aðeins þann stærsta til að vinna alla titlana sem í boði eru. Hann hefur yfirleitt þurft að axla mikla ábyrgð í sóknarleik liðsins og oft gripið til þess að vinna leiki upp á eigin spýtur en nú ætti hann að geta sett ábyrgð á herðar liðsfélaga sinna í portúgalska liðinu.

Margir af bestu sóknartengiliðum Evrópu þessa dagana koma



Cristiano Ronaldo fagnar ásamt Bruno Fernandes, Bernardo Silva og Diego Jota fyrr á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

101

Ronaldo varð fyrr á þessu ári annar maðurinn sem nær að skora fleiri en hundrað mörk fyrir landslið sitt, á eftir Ali Daei frá Íran.

frá Portúgal og hafa fáir leikmenn byrjað tímabilið betur en Diego Jota. Jota hefur komið eins og stormsveipur inn í lið Liverpool og virðist vera tilbúinn að taka næsta skref undir stjórn Jurgen Klopp. Eftir að hafa verið keyptur frá Wolves undir lok félagsskiptaguggans hefur Jota skorað sex mörk í síðustu fjórum leikjum. Jota sem er aðeins

23 ára hefur þegar skorað þrjú mörk í sjö leikjum fyrir hönd Portúgals.

Við hlið Jota geta Portúgalar treyst á sköpunargáfu Bruno Fernandes sem gjörbreytti liði Manchester United í fyrra og Bernardo Silva sem er á sínum degi einn af bestu sóknartengiliðum heims næstu árin. Bernardo hefur ekki náð sér á strik undanfarna mánuði eftir að hafa verið dæmdur fyrir rasíska færslu á Twitter-síðu sinni á síðasta ári en var einn af bestu leikmönnum ensku úrvalsdeildarinnar þegar Manchester City vann síðast titilinn.

Þá virðist Portúgal loksins búið að finna góðan framherja í ungstirninu Joao Felix sem er farinn að fóta sig í liði Atletico Madrid eftir erfitt fyrsta tímabil í Madrídurborg. Portúgölum hefur gengið erfiðlega að finna framherja fyrir framan Ronaldo sem lék lengst af á kantinum. Felix sem varð dýrasti

unglingur heims í fyrra gæti verið lausnir sem liðið þarf og leikið við hlið Ronaldo næstu árin. Þá eru fleiri ungir og efnilegir sóknarþenkjandi leikmenn á borð við Francisco Trincão hjá Barcelona farnir að banka á dyrnar.

Í öftustu línu er jákvæður hausverkur fyrir landsliðspjálfarann að velja úr öflugri bakvarðasveit. Þeirra á milli eru sterkir miðverðir sem njóta þess að vera klókir miðjumenn sem mynda skjöld utan um varnarlinuna næstu árin.

Það virðist sem svo að það ætli ekkert að hægjast á Ronaldo sem lætur aldurinn ekki trufla sig. Þessi 35 ára knattspyrnumaður hefur byrjað tímabilið af krafti með Juventus og Portúgal og ætti að vera í lykilhlutverki þar næstu árin. Á sama tíma verða liðsfélagar hans tilbúnir að stíga upp ef þess þarf.

kristinnpall@frettabladid.is

400+ ÞÁTTARAÐIR

AÐEINS

3.990 kr./mán



MARAFON

Tryggðu þér skemmtilegri vetur á stod2.is

Nýr 100% rafdrifinn MG ZS EV

5 ára ábyrgð. Drægi 263 km*.

Verð frá 4.190.000 kr.

Hann er áreiðanlegur, það er gott að keyr'ann, hann er búinn öllum helstu nýjungum og hann er með öryggisbúnað sem fékk fimm stjörnur í EuroNCAP öryggisprófunum.



Nýr MG ZS er 100% rafdrifinn 5 manna framhjóladrifinn fjölskyldubíll sem er fánlegur í tveimur útfærslum, Comfort eða Luxury. Rafhlaðan er 44,5 kW og drægið er 263 km (WLTP-prófun). Tekur við allt að 85 kW hraðhleðslu.

Meðal staðalbúnaðar í MG ZS eru sjálfvirk há/lág aðalljós, skynvæddur hraðastillir, sjálfvirk neyðarhemlun, akreinavari og akreinastyring, E-Call neyðarhringing og leiðsögukerfi með Íslandskorti og í Luxury útgáfunni er aukalega m.a. opnanlegt glerþak, regnskynjarar og 17" álfelgur.

Verið velkomin í reynsluakstur!

Heimsending á reynsluakstri

Pantaðu tíma á www.bl.is, við komum með bílinn, sóttreinan og finan, og sækjum hann svo aftur til þín.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is





Einn helsti kosturinn við að spila í tölvu er minni tiltekt. MYND/GETTY

Borðspil & borðtölvur

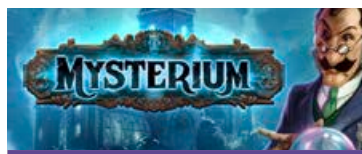
Þegar sóttvarnir hamla hefðbundinni borðspilaiðkun er svarið að finna í tölvutækum útgáfum af vinsælum spilum.

Af hverju gerum við þetta ekki oftar?“ Þetta hlýtur að vera ein algengasta spurningin eftir vel heppnað spilakvöld. Það er nefnilega svo gaman að spila, hvort sem það er rólegur leikur af Settlers of Catan eða eitt af milljón afsprengjum Alias, í djúsuðu djammi. Spurningunni er þó auðsvarað þessa dagana þegar fólk er hvatt til að forðast

návigi eins og heitan eldinn.

Borðspil eru félagsleg iðja og frábær leið til að verja tímanum í góðra vana hópi, sem er einmitt það sem margir þyrftu á að halda um þessar mundir. Blessunarlega hefur tæknin ráð undir rífi hverju og í dag er hægt að komast hjá því að handfjatla kámuuga teninga með því að nálgast spilin í gegnum vefinn.

Tölvuleikjaveitan Steam býður upp á heilan helling af klassískum



Mysterium

Leikmenn: 2-7

Reglur: Miðlungs

Leikmenn bregða sér í hlutverk miðla sem reyna að rannsaka morð með hjálp frá draugfórnarlambins. Draugurinn getur ekki tjáð sig með orðum en gerir það með myndum sem miðlarnir nota til að leysa gátuna. Inn-út-inn-inn-út.

borðspilum sem má nálgast gegn gjaldi. Ef vinahópurinn tengir sig saman í gegnum fjarskiptaforrit á borð við Discord má því ná upp ansi góðri eftirmynd af eðlilegu spilakvöldi – með talsvert minni tiltekt í þokkabót. Þótt úrvalið á Steam hlaupi á hundruðum spila hefur Fréttablaðið tekið saman lista af rjómanum, með tilliti til skemur og lengra kominna spilara. arnar-tomas@frettabladid.is



UNO

Leikmenn: 2-4

Reglur: Einfaldar

Þótt flestir landsmenn hafi alist upp við Ólsen Ólsen ættu flestir að kannast við UNO. Leikmenn keppast við að losa sig við öll spil úr hendi og klekkja á mótspilurum sínum í leiðinni. Skemmtilegur eiginleiki í tölvuútgáfunni er að hægt er að breyta reglunum til að henta hverjum hópi.



Terraforming Mars

Leikmenn: 1-5

Reglur: Flóknar

Á tuttugustu og fimmtu öldinni keppast stórfyrirtæki um að gera Mars að byggilegri plánetu. Þar þarf meðal annars að huga að andrúmslofti, veðurfari og hitastigi, á meðan sífellt fleira fólk yfirgefur jörðina í von um betra líf á nýrri plánetu. Þetta spil má líka spila einn og hentar því líka vel fyrir einfara sem vilja leggja aðeins kryddaðri kapal.



Gloomhaven

Leikmenn: 1-4

Reglur: Flóknar

Eitt lofaðasta borðspil í bransanum í dag. Samvinnuspil þar sem leikmenn bregða sér í hlutverk ýmissa persóna og leggja í ýmis ævintýri í dimmum fantasíuheimi. Spilið er langtímaspil svo persónur haldast á milli spila, og leikmenn taka ýmsar ákvarðanir sem minna einna helst á „Þitt eigið ævintýri“. Þetta frábæra spil má líka spila einn síns liðs.



Ticket to Ride

Leikmenn: 2-5

Reglur: Miðlungs

Hvern hefur ekki dreymt um að gera stóra hluti í lestabransanum? Leikmenn safna spilum með ýmsum lestarvögnum og keppast um að leggja járnbrautir um Norður-Ameríku. Því lengri leiðir, því fleiri spil. Reglurnar eru nógu einfaldar til að hægt sé að koma þeim á lestarmiða.



Carcassonne

Leikmenn: 2-5

Reglur: Miðlungs

Sígilt verðlaunaspil og góður stökkpallur yfir í flóknari spil. Leikmenn skiptast á að setja niður reiti sem mynda miðalda-sveit og reyna að fá sem mest út úr hverjum reit. Einfalt á yfirborðinu en býður upp á mikla dýpt – ekki skritið að þetta sé eitt vinsælasta borðspil allra tíma.

Lords of Waterdeep



Leikmenn: 2-5

Reglur: Miðlungs

Pólitísk vélbrögd og leynimakk efri stéttarinnar eru allsráðandi í borginni Waterdeep. Skemmtilegt spil sem á sér stað í fantasíuheimi Dungeons & Dragons.

Jackbox Party Pack 1-7

Leikmenn: 2-8

Reglur: Einfaldar

Þáttastjórnandi leiðir leikmenn í aragrúa af alls konar partýleikjum sem svipar til dæmis til Pictionary og Trivial Pursuit. Kímið yfirbragð og beittur húmor setja skemmtilegan blæ á þetta allt saman. Kostakaup þar sem einungis einn leikmaður þarf að eiga spilið og getur boðið hinum um borð simleiðis.



Jól í skókassa stækka enn

Það hefur gengið mjög vel seinustu ár og verkefnið stækkar með hverju ári,“ segir Gríma Katrín Ólafsdóttir, einn aðstandenda verkefnisins Jól í skókassa. Um er að ræða alþjóðlegt verkefni sem felst í því að ungrir sem aldnir gleðja börn sem lifa við erfiðar aðstæður með því að gefa þeim jólagjafir. „Við vorum ekki viss um hvernig faraldurinn myndi hafa áhrif á þetta. En það lítur út fyrir að fólk hafi meiri tíma til að sinna svona, sem er frábært.“

Gjafirnar eru settar í skókassa og til þess að tryggja að öll börn

fái svipaða jólagjöf er mælt til að ákveðnir hlutir séu settir í sama kassa. Farið er yfir alla kassa til þess að gæta samræmis og þeir svo settir í gám. Eimskip, sem er stærsti styrktaraðili verkefnisins, skaffar gáminn og flytur hann áleiðis til Úkraínu. Íslenskir sjálfboðaliðar hafa seinustu ár fylgt kössunum eftir og tekið þátt í að afhenda börnunum þá.

Síðasti skiladagur í ár er laugardagurinn 14. nóvember. Tekið er á móti kössunum í húsi KFUM og KFUK við Holtaveg 28, mán. til fim. kl. 9.00 – 17.00 og á fös. 9.00 – 16.00.

Til að forðast fjölmenni á laugardeginum er fólk beðið að koma fyrir en síðar, og minnt er á grímunotkun við afhendingu. „Það hefur oft verið sprengja síðasta skiladaginn. Við viljum hvetja fólk til að koma aðra daga vikunnar svo það myndist ekki örtröð á laugardeginum,“ segir Gríma.



Gríma Katrín Ólafsdóttir.



Leiðbeiningar um innihald kassanna má finna á Facebook-síðu verkefnisins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Við erum til staðar

Leysum málin

Við hvetjum þig til þess að
hafa samband í gegnum
rafrænar þjónustuleiðir okkar.

Nánari upplýsingar á vodafone.is



Netspjall



Panta símtal



Mínar síður



vodafone@vodafone.is



vodafone

Ætla að heiðra minningu pabba

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir, dóttir **Gísla Rúnars Jónssonar** heitins, segir Píeta samtökin hreinlega hafa bjargað henni frá því í lok júlí, þegar maðurinn sem gekk henni í föðurstað fjögurra ára gamalli féll fyrir eigin hendi.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Eva Dögg er eldri dóttir Eddu Björgvinsdóttur, fyrrverandi eiginkonu Gísla Rúnars, en þau tóku saman þegar Eva Dögg var fjögurra ára gömul og bjó hún hjá þeim upp frá því.

„Hann var bara pabbi minn en okkar á milli kallaði ég hann stundum gervipabba í gríni,“ rifjar Eva Dögg upp. „Ég man mjög vel þegar ég fáttaði að hann væri frægur. Við bjuggum í miðbænum og vorum tvö á gangi á Laugaveginum þegar einhverjir strákar fara að kalla til hans: „Kaffibrúsakall!“ Ég var von að leiða hann en var þarna fljót að sleppa takinu. Hann laumaði hönd minni þá í úlpuvasa sinn þar sem hann sagði mér að enginn sæi.“

Heyra má að þau áttu kærleiksrikt samband, gervipabbinn og litla dóttirinn, og minnst Eva þess hvernig hann gerði töfra úr öllu. „Þannig voru afmæli mín ólík öðrum. Á átta ára afmæli mínu leigði hann til dæmis kvikmyndavél og tjalld til að sýna Grease sem þá var vinsælasta myndin, enda var ekki til neitt vídeótæki þá. Ég man að mér fannst ég svo heppin.“

Skapstórir perluvinir

Þegar unglingsárin færðust yfir viðurkennir Eva að samband þeirra stjúpfeðgina hafi orðið flóknara. „Okkar samband var þá erfitt á köflum enda bæði skapstór. Ég átti það jafnvel til að flytja til ömmu þegar á reyndi en hún bjó bara í næstu götu í miðbænum. Þangað var stutt að labba með ferðatösku þegar þau ráku mig að heiman fyrir kjaft eða skapið hljóp með mig í gönur,“ segir Eva og brosir að upprifjuninni.

„Þegar við svo þroskuðumst bæði, ég varð fullorðin og hann þá hættur að drekka, urðum við svo aftur perluvinir.“ Gísli hætti að drekka áfengi um svipað leyti og Stella í orlofi var tekin upp 1984 en Eva segir að þó að drykkjan hafi verið orðin vandamál fyrir hann muni hún ekki eftir honum ölvuðum í æsku sinni en Gísli ræddi þennan sjúkdóm sinn margoft í viðtölum.

Eva segir venskapinn hafa dýpkað enn frekar þegar hún eignaðist frumburð sinn Fannar, á svipuðum tíma og foreldrar hennar eignuðust örverpið, Róbert. „Þá hófst nýtt líf með þeim sem varði þar til þau skildu,“ en mikill venskapur ríkti þó áfram milli fyrrverandi hjónanna.

„Síðastliðin tíu ár höfum við pabbi svo átt einstakt vináttu- og trúnaðarsamband. Þó svo að hann og mamma hafi skilið hætti hann aldrei að vera pabbi minn, hvort sem þau voru í miklu sambandi eða litlu. Hann sagði meira að segja við Björgvín bróður minn þegar þau skildu: „Ég er ekki að fara að skilja við Evu, hún er dóttir mín.“ Þegar stelpan mín og yngstu synir mínir fæddust voru þau barnabörn hans alveg eins og öll hin. Hann passaði þau oft og elskaði þau svo mikið.“

Glimdi við mikla þjáningu

Eins og fyrr segir hafði Gísli Rúnar barist við fíknisjúkdóma en geðhvarfasýki II, þunglyndi og tour-ette settu jafnframt sinn skugga á sálarlíf þessa mikla húmorista sem gladdi þjóðina óspart með verkum sínum.

„Hann glimdi oft við mikla þjáningu. Til dæmis sendi hann mér



Eva Dögg segist orna sér við minningar um pabba sem gerði töfra úr öllu þegar hún var barn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

tölvupóst fyrir tíu árum þar sem hann sagðist ekki vilja lifa lengur. Við systkinin fórum til hans og reyndum að stappa í hann stálinu.“ Á þessum tíma var Gísli nýkominn heim frá nokkurra ára dvöl í Bandaríkjunum og hafði ekki sinnt geðheilsunni nægilega vel að sögn Evu, hafði ekki sótt AA-fundi um hríð og líklega hafði sú breyting að vera kominn aftur í skammdegið slæm áhrif á undirliggjandi þunglyndi.

„Eftir samtalið fór hann þó að sækja fundi, ganga til geðlæknis og taka sig í gegn. Hann bjó hér hjá okkur um hríð, á þeim tíma sem hann átti mjög erfitt. Það var því gott að hafa hann nálægt okkur og ég veit að það gaf honum mikið að vera í kringum Bjarna Gabriel son minn sem þá var bara í kringum eins árs.“

Síðustu tvö ár erfið

Eva viðurkennir að þetta ákall hans um hjálp hafi verið henni áfall þó að hún hafi ekki endilega áttað sig á því fyrr en síðar. „Núna ræður maður ekki við annað en

að hugsa að einhverju leyti hafi hann sett ábyrgðina á mig með því að segja þetta við mig, en úrræðin voru engin og aðstandendur vissu hreinlega ekki hvert þeir gætu snúið sér,“ segir Eva Dögg og ræður ekki við tårin.

„Ég veit alveg að ég gat ekki bjargað honum en ég er viss um að hann væri hér enn að berjast ef hann hefði fengið þá hjálp sem hann þurfti á að halda úr heilbrigðiskerfinu og var margbúinn að kalla á og leita eftir.“

Síðastliðin tvö ár segist Eva hafa tekið eftir breytingum í fari föður síns. „Hann hafði fengið ný geðlyf frá geðlækni sínum fyrir rúmu ári. Þeim fylgdu miklar aukaverkanir og þar með talið síkviði. Hann sendi mér eitt sinn skilaboð og sagði: „Eva mín, ég er með svo mikinn síkviða að ég get ekki einu sinni hringt í þig og beðið þig að bjóða mér í mat, viltu muna að hringja oftár í mig.““

Missti áhuga á jólahátíðinni

Eva segir að eitt það sem þau tvö áttu sameiginlegt hafi verið að bæði

voru þau mikil jólabörn. „Hann var mesta jólabarn sem ég þekkti og því voru síðustu jól mjög undarleg þegar hann sýndi hátíðinni lítinn sem engan áhuga. Hann sem hafði alltaf nostrað við jólagjafir nennti ekki að kaupa þær. Svo fór að ég ákvað hvað hann gæfi barnabörnunum og keyrði hann einfaldlega á þá staði og við kláruðum það.“

Á Þorláksmessu átti ég borð á Jómfrúnni eins og árin á undan og hann kom með mér og fjölskyldunni. Ég hvatti hann svo til að koma með og rólta með okkur um bæinn eins og hann var vanur að gera en hann afþakkaði það og fór heim. Um kvöldið sendi hann mér svo skilaboð og þakkaði mér fyrir en sagðist einfaldlega eiga of erfitt, svo hann var alltaf öðru hvoru að senda mér eitthvað slíkt.

Ég fann alveg að hann var ekki sá pabbi sem ég þekkti. Ég var von því að hann færi upp og niður en jólin voru alltaf gleðihátíð í hans huga. Þarna var hann bara fastur í þessum þungslum. Það má í raun segja að hann hafi oft verið mjög þungur þessi síðustu tvö ár og ég tengi það lyfjaskiptunum.“

Ósáttur við áhrif lyfjanna

Eva Dögg bendir á að ekki aðeins hafi Gísli fengið ný geðlyf heldur hafi kvíðinn verið orðinn það hamlandi að hann hafi fengið ávís- að róandi lyfjum, fjölskyldan vissi þó ekki af því fyrr en eftir andlátinu.

„Hann hafði verið edrú í fjölmörg ár og mátti því alls ekki taka hugbreytandi lyf. Þetta auðvitað trigg- eraði eitthvað og hann fór að taka of mikið af þeim en í vor ákvað hann að fara í meðferð og taka líf sitt í gegn. Hann var á Vogu í 17 daga og ætlaði svo beint í eftir meðferð á Vik en þá var buið að loka þar vegna COVID og fór hann því beint heim.“

Gísli útskrifaðist af Vogu rétt fyrir páska og varði hátíðinni hjá Evu og fjölskyldu. „Hann hafði greinilega þörf fyrir að ræða liðan sína. Hann sagði mér frá fundum sínum við geðlækni sinn og var ósáttur við það hvernig lyfin voru að fara í hann.“

Þegar hann svo deyr skilur hann ekki eftir kveðjubréf eins og svo margir gera. Allt var uppvaskað og fallegt og fínt en lyfseðlarnir lágu útbreiddir á borðinu. Það vakti athygli mína og við fórum strax að gúgla lyfin og komumst að því að ein aukaverkananna fyrir mann með hans veikindi, geðhvarfasýki, er ásæknar sjálfsvígshugsanir. Við ræddum við geðlækni hans sem sagðist nánast einungis hafa verið í samskiptum við pabba í gegnum tölvupóst eftir að skipt var um lyf. Ég er ekki að kenna neinum um eitt né neitt en það er augljóst að þarna hélt kerfið ekki utan um hann eins og ætti að vera gert.

Ég veit að óvirki alkinn á sjálfur að hafa vit á að segja nei við róandi lyfjum en þegar vanliðanin er svona mikil er ekki vist að það gerist. Hvað ætli það deyi margir því kerfið er að klinkka?“ spyr Eva sem er handviss um að seðlarnir hafi ekki legið þarna af tilviljun, hann hafi viljað að þau skoðuðu þá.

Meistaraverkið komið út

Á dögnum kom út bókin Gervilimrur Gísla Rúnars en bókin sem hafði verið í vinnslu í um sjö ár fór í prentun viku fyrir andlát höfundarins.

„Hann var sífellt að semja þessar limrur og átti sér stóran aðdáend- hóp á Facebook þar sem hann birti þær reglulega.“ Bókin er yfir 400 blaðsíður og er hönnun hennar einstaklega skemmtileg, listaverk á



ÞEGAR HANN SVO DEYR

SKILUR HANN EKKI EFTIR

KVEDJUBRÉF EINS OG SVO

MARGIR GERA. ALLT VAR

UPPVASKAÐ OG FALLEGT

OG FÍNT EN LYFSEÐLARNIR

LÁGU ÚTBREIDDIR Á BORD-

INU.

GRAND CHEROKEE BREYTTIR OG ÓBREYTTIR ALVÖRU JEPPAR - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

STAÐALBÚNAÐUR

- 3.0 V6 250 HÖ. DÍSEL, 8 GÍRA SJÁLFSKIPTING
- 570 NM TOG
- HÁTT OG LÁGT DRIF
- RAFDRIFIN LÆSING Í AFTURDRIFI
- LOFTPÚÐAFJÖÐRUN AÐ FRAMAN OG AFTAN
- HLÍÐARPLÖTUR UNDIR VÉL, KÖSSUM OG SKIPTINGU
- BI-XENON LED FRAMLJÓS MEÐ ÞVOTTAKERFI
- RAFDRIFIN OPNUN Á AFTURHLERA
- ÍSLENSKT LEIÐSÖGUKERFI
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ BÍLASTÆÐAADSTÖÐ
- FJARLÆGÐASKYNJARAR AÐ FRAMAN OG AFTAN
- BLINDHORNSVÖRN



ÓBREYTTUR



33" BREYTTUR

ALLAR BREYTINGAR UNNAR AF
BREYTINGARVERKSTÆÐI ÍSBAND



35" BREYTTUR

JEEP® GRAND CHEROKEE TRAILHAWK

VERÐ FRÁ: 11.690.000 KR.

hverri síðu, og segist Eva Dögg halda að það hafi tekið rúma þrjá mánuði að setja hana upp.

„Hann hafði unnið með nokkrum hönnuðum og ég held að margir hafi bara farið yfir um á kröfunum hans og nákvæmni,“ segir Eva og hlær. „Hann var yndislegur en hann var líka þínu erfiður.“ Það var svo hin rússneska Viktoría Buzukina sem lauk við verkið og ber Eva henni vel söguna. „Þetta er meistaraverkið hans. Bókin er myndin og skemmtileg og það er gaman að grípa í hana. Við til að mynda geymum hana uppi á skáp og opnum öðru hvoru, lesum eina limru og hlæjum, það er líka tilvalið í matarboðum.“

Skilaboð í síðasta kaflanum

Síðasti kafli bókarinnar ber nafnið Dánarfregni og jarðarfari og þó svo að þar kveði við sama svarta húmorinn og á öðrum síðum má mögulega greina þar alvarlegri undirtón. „Það eru skilaboð í síðasta kaflanum þegar hann skrifar um dauðann, ég sé það. Hann útskýrir þar hvernig honum líður,“ segir Eva einlæg en segist þakklát fyrir þessa síðustu gjöf sem fjölskyldan ætlar að fagna með því að vera með rafrænt útgáfuboð þann 12. nóvember þar sem fjölskylda og bestu vinir Gísla lesa upphaldslimrurnar sínar.

„Hann sendi mér bókarkápuna stuttu áður en hann dó og spurði: „Er kallinn ekki finn á forsiðunni?“ rifjar Eva upp hlæjandi og segist hafa jánknað því. „Hann var alltaf að þæla í útlitinu, mjög fyndinn, alltaf rosa brúnn og flottur og svona.“

Sjálfsvíg hefur áhrif á svo marga

Eva Dögg hefur sótt aðstoð til Pieta samtakanna sem sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfskaða, auk þess að styðja við aðstandendur sem hafa misst. „Ég hef sótt vikulega fundi þangað sem hafa bjargað mér algjörlega,“ segir Eva og bendir á að aðstandendur sitji oft eftir með mikla sektarkennd og reiði þegar um sjálfsvíg er að ræða. „Ég fór sífellt yfir þetta í huganum. Hvort ég hefði ekki átt að taka eftir hinum og þessum merkjum. Ég er búin að fara í gegnum allt sem okkur fór á milli á Facebook og það höfum við öll gert í fjölskyldunni og líka vinir hans.“

Sjálfsvíg er svo óeðlilegur dauðdagi að hann setur rosalega marga í erfiða stöðu. Fólk sem var ekki einu sinni í sambandi við hann undanfarin ár hefur komið til mín og spurt hvort það hefði getað gert eitthvað. Þetta hefur áhrif á svo marga.“

Eva Dögg segist í dag vita að hún gerði allt sem hún gat. „En ég skildi ekki þennan sjúkdóm enda ekki menntaður geðlæknir,“ segir hún en viðurkennir að rétt eftir áfallið hafi sjálfsásakanir sótt stift á hana.

Mætti ekki í upptöku

„Hann hringdi í mig á mánudeginum, ég svaraði ekki því ég var upptekin í símanum og að gera eitthvað annað. Þegar ég svo hringdi til baka um kvöldið var hann dálnn á þess þó að ég vissi það strax. Ég auðvitað hugsaði: Hvað ef ég hefði svarað?“

Þegar Gíslí svo mætti ekki í upptöku til Eddu og Björgvins á lokaþætti Ísbiltúr með mömmu, á þriðjudeginum, fóru áhyggjur að gera vart við sig. „Hann hafði alltaf sagt: „Ef ég mæti ekki á svið vitid þið að ég er dauður. Leikari mætir alltaf á svið ef hann er lifandi.“ Mamma og Björgvin biðu eftir honum uppi á heioi en svo mætti hann ekki, hann hafði gefist upp á lífinu.“

Eva segist hafa farið í gegnum mikla reiði í kjölfar áfallsins. „Ég fór til að mynda að refsá fólk sem mér fannst ekki hafa hegðað sér eins og mér fannst rétt í hans garð eða ekki talað við hann í einhvern tíma og alls konar hegðun sem tengist sorg og áföllum.“

Pieta fundir hafa hjálpað mikið

Hún segir fundina hjá Pieta hafa hjálpað henni að vinna úr þessum tilfinningum og að mikilvægt sé að tala við einhvern sem hefur upp-



ÞAD ELSKUÐU HANN SVO

MARGIR OG ÞEGAR FÓLK

FÓR AÐ SENDA OKKUR

FALLEG SKILABOÐ GAT ÉG

EKKI ANNAÐ EN HUGSAÐ:

ÉG VILDI AÐ PABBI VÆRI

HÉRNA TIL AÐ SJÁ HVAD

HANN VAR ELSKAÐUR. EN

SJÁLFUM FANNST HONUM

HANN ALDREI NÓGU

GÓÐUR.

lifað svipað á eigin skinni. „Þetta eru eðlilegar tilfinningar. Ég lærði að ég þurfti ekkert að tala við alla um þetta og mátti velja mér fólk til að tala við. Kannski urði einhverjir móðgaðir en mér er sama enda verður maður aldrei eins eftir svona upplifun.“

Herferð Geðhjálpur sem er nýafstaðin vakti athygli og var þar sjónum beint að tölunni 39 en það er fjöldi þeirra sem féllu fyrir eigin hendi á síðasta ári. „Ég er viss um að talan er mikið hærri í ár. Ég held að aðgerðirnar gegn COVID hafi haft svakalega slæm áhrif á fólk sem glímur við andleg veikindi, að vera lokaður af og mega engan hitta. Fólk sem þjáist af fíknisjúkdómum fær ekki viðunandi meðferð,“ segir Eva ákveðin og bætir við að hún vilji berjast fyrir það fólk.

„Ég geri ekki lítið úr því að þetta sé hættulegur sjúkdómur, tvö barnanna minna hafa fengið hann og fjölmargir vinir, en að lama alla aðra anga heilbrigðiskerfisins er mjög alvarlegt mál. Míg grunar að það séu fleiri að deyja úr vanlíðan vegna COVID-áhrifa en úr sjúkdómnum sjálfum.“

Börnin fá að heyra sannleikann

Samkvæmt Evu ákvað fjölskyldan fljótt að leynd því ekki með hvaða hætti andlát Gísla Rúnars bar að. „Það er mikið betra að stýra umræðunni en að eiga við alls kyns kjaftasögur.“

Hún viðurkennir þó að það hafi reynst henni erfitt að segja sonum sínum að afi þeirra hefði tekið eigið líf. „Ég sagði fyrst við þá að hann hefði bara sofnað en séra Vigfús Bjarni benti mér á að ég yrði að segja þeim sannleikann. Hann spurði svo eldri strákinn minn hvort hann hefði grunað þetta, þá svaraði hann því játandi. Það á að segja börnunum sannleikann, hann kemur alltaf upp og ég er ævinlega þakklát Vigfúsi fyrir að hafa hvatt mig til þess.“

Það elskuðu hann svo margir og þegar fólk fór að senda okkur falleg skilaboð gat ég ekki annað en hugsað: Ég vildi að pabbi væri hérna til að sjá hvað hann var elskaður. En sjálfum fannst honum hann aldrei nógu góður. En ég efast þó um að hann hefði heyrt það, vanlíðanin var slík.“

Eva segist viss um að Gíslí sé hjá sér og segist oft tala við hann. „Við vorum með nákvæmlega sama húmor og gátum fíflast endalaust. Það hafa komið nokkur atvik þar sem ég er viss um að hann hafi verið að senda mér brandara. Þá hef ég skrifað honum skilaboð á messenger og þakkað honum fyrir að senda mér eitthvað svona fyndið inn í líf mitt þegar á þurfti að halda.“

Upphaldstími pabba

Fram undan er upphaldshátíð



Feðginin á góðri stundu við útskrift Söru Ísabellu, dóttur Evu Daggur, úr menntaskóla árið 2019. MYND/ADSEND

feðginanna, jólin, og setti Eva Dögg upp jólaljósinn 1. nóvember. „Ég get ekki hugsað mér að vera sorgmædd um jólin sem voru upphaldstími pabba. Fólk er oft að taka gamla sorg og klina henni á börnin sín og þessi setning að jólin séu erfiður tími heyrst of oft. Ég ætla ekki að falla í þá gryfju – pabbi hefði ekki viljað það.“

Eva segist þó mögulega hafa ætlað sér of mikið þegar hún setti jóla-lögin á strax í byrjun nóvember. „Ég hugsaði með mér að ef ég byrjaði að hlusta á þau núna gæti ég klárað sorgina fyrir desember – áttaði mig svo á því að ég gæti auðvitað ekkert gert það,“ segir hún og hlær. „Ég veit að þessar tilfinningar koma og ég er undir þær búin.“

Eva segir vinnuna hjá Pieta hafa gert það að verkum. „Ég hélt á dögnum að ég væri komin á gott ról og væri ekki lengur harmi slegin en Pieta samtökunum voru sem betur fer búin að búa mig undir bakslag sem svo kom. Þegar maður er einn í þessu heldur maður að maður sé orðinn geðveikur. En þetta er ferli og þegar maður er undirbúinn er það auðveldara.“

Sjálfsvinnan í kjölfar áfallsins hefur kennt Evu fleira. „Ég ætla að nýta mér þessa reynslu í að vera sterkari og láta gott af mér leiða. Það er bara um tvennt að ræða, að fara niður með þessu og geta ekki vaknað á morgnana eða fara upp. Ég er á uppleið og ætla að halda því – ég á börn og ég ætla að heiðra minningu pabba. Ég ætla ekki að fara niður og þess vegna er ég að vinna í mér. Ég veit um fólk sem tekur áföllin út löngu seinna því það vinnur ekki í sér. Ég mun aldrei setta mig við þetta en mun lifa með því og lífið er breytt, sýn mín á fólk og veraldleg gæði, allt er breytt.“



Gíslí hér ásamt afastrákunum Bjarna Gabriel og Viktori Áka. MYND/ADSEND

Glímur þú við sjálfsvígshugsanir? Hjálparsími Rauða krossins 1717 er opinn allan sólarhringinn og hjá Pieta samtökunum er opið alla virka daga frá 9-16 en svarað er í Pieta-símann 552 2218 allan sólarhringinn.

3.

Metsölulisti
Eymundsson

Innbundin
skáldverk



FRÍ
HEIMSENDING

SÖNN

SAGA

„MÆLI STÓRLEGA MEÐ HENNI!“

„Til lokablaðsíðu heldur Ásdís Halla athygli lesandans og lýsir af **næmni og öryggi** lífi og einmanaleika persóna sinna í skugga farsóttarinnar.“

Björn Bjarnason, fv. ráðherra

„Ég man ekki eftir að hafa nokkurn tíma fengið aðra eins innsýn í hugarheim þeirra eldri, né þeirra sem þeim sinna, og það með svona **spennandi** hætti. Mæli stórlega með þessari sögu!“

Inga Lind Karlsdóttir, framleiðandi

„Þvílík næmni, harmur og mikilvægur boðskapur! **Fallegar, kvikudjúpar lýsingar á fólki.** Allir gallaðir en samt skiljanlega.“

Gréta Ingbórsdóttir, framkvæmdastjóri

„Það fer ekki á milli mála að sú sem stýrir penna og skrifar „Ein“ kann afar vel til verka ... **Afar vel stíluð** og ögn tregablandin skáldsaga“

Helgi Ingólfsson, rithöfundur

VERÖLD



bjartur-verold.is



Ég hef aldrei litið á mig sem sérfræðing í glæpamálum, segir Arnaldur Indriðason sem hefur sent frá sér nýja bók sem fór rakleiðis í fyrsta sæti metsölulista. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Alltaf að berjast gegn frægðinni

Ég hef í sjálfu sér aldrei haft neinn áhuga á að tala um sjálfan mig og mín verk, segir metsöluhöfundurinn ástsæli **Arnaldur Indriðason**, sem féllst þó á viðtal. Hann segir ekkert rómantískt við vinnu rithöfundarins.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Um hver jól biða aðdáendur Arnaldar Indriðasonar í ofvæni eftir nýrri bók frá honum. Nú er hún komin, Þagnarmúr, en þar rannsakar Konráð, fyrrverandi lögreglumaður, glæpamál úr fortíðinni og er um leið með hugann við morðið á föður sínum sem aldrei hefur verið upplýst.

Á bókarkápu er tilvitnun í France Inter þar sem segir að Arnaldur semji „spennusögur í anda harmleikja, þar sem nútíð og fortíð fléttast þétt saman og hinir látnu eru jafn lifandi og þeir sem lifa.“ Blaðamanni finnst þetta frábær skilgreining á bókum Arnaldar og spyr hann hvort hann skilgreini sjálfur morð sem harmleik.

„Vissulega. Allur ofbeldisverknadur er harmleikur í sjálfu sér og morðið situr efst á þeim ömurlega píramída. Ég held að það sé rétt sem sagt er í þessari tilvitnun að í bókum mínum séu hinir látnu jafn nálægir okkur og þeir sem lifa. Þeir fylgja þeim sem eftir lifa og hafa margvísleg áhrif á tilvist þeirra. Þessi hugmynd birtist einnig þannig að ég fer íðulega aftur í tímann í bókunum eins og lesa má næstum daglega um í fréttum og við höfum núna síðast séð undirstrikað með metoo-bylltingunni. Og íslenski

Hver er Konráð?

Í Þagnarmúr er fyrrverandi lögreglumaðurinn Konráð aðalpersónan eins og í fleiri bókum Arnaldar. Konráð er Reykivíkingur í húð og hár, fæddur 16. júní 1944, og finnst hvergi betra að vera en í borginni þegar sólin skín. Fyrrverandi rannsóknarlögreglumaður og kominn á eftirlaun, og því hættur að fá óvæntar upphringingar um miðjar nætur.

Konráð er hár maður vexti, heilsu- hraustur, heyrnin aðeins tekin að dofna, en hann þrjóskast við að

fá sér heyrnartæki. Hann fæddist með minni hreyfigetu og afl í vinstri handleggnum sem er rýrari og veiklulegri en sá hægri, en hamlar honum þó ekki í daglegu lífi. Hann er yfirleitt hófsemdarmaður og þykir rauðvín ágætt. Hann drekkur gjarna rauðvínstegundina The Dead Arm, sem er ástralskt Shiraz.

Konráð á það til að vera stríðinn og hefur húmor fyrir sjálfum sér. Hann er áhugamaður um knattspyrnu. Hann er gjarn að týna símanum sínum. Konráð á við svefnleysi að stríða, hefur

reynt margt, pillur, rauðvín, hugleiðslu, en litið dugað. Hann getur átt erfitt með að hafa stjórn á skapi sínu og hefur sýnt á sér skuggahlíðar.

Faðir Konráðs var ofbeldisfullur og drykkfelldur smáglæpamaður sem var á endanum myrtur. Hann var stunginn með hnífi og hvorki morðinginn né morðavopnið hafa nokkru sinni fundist. Leitinn að morðingjanum verður æ meiri þungamiðja í lífi Konráðs eftir því sem líður á seríuna.

Erna, eiginkona, Konráðs, var lækni. Erna féll frá úr krabba-meini árið 2010. Skömmu eftir andlát hennar lét Konráð af störfum. Konráð á son, Hugó, og tvo afadrengi.



tíðin og nútíðin, þeir sem lifðu og þeir sem lifa.“

Mikilvæg viðfangsefni

Hefurðu velt fyrir þér hvort það sé til eitthvað sem kalla megi „hinn íslenska glæp“ eða „hið íslenska morð“?

„Ég held ekki að morðið sé hinn íslenski glæpur. Þau eru fátíð hér á landi sem betur fer. Íslenski glæpurinn snýr meira að ofbeldi gegn konum eins og lesa má næstum daglega um í fréttum og við höfum núna síðast séð undirstrikað með metoo-bylltingunni. Og íslenski

glæpurinn snýr að ofbeldi gegn börnum sem við höfum því miður alltof mörg dæmi um bæði í fortíð og nútíð. Samfélagið kaus að hansa þessi glæpaverk í langan tíma en sem betur fer erum við að taka fastar á þeim málum hin síðari ár þó að alltaf megi gera betur.“

Heldurðu að hver sem er geti framið morð við ákveðnar aðstæður?

„Erfitt að dæma um það. Það er auðvitað enginn morðingji fyrr en það gerist. Ég hef fá svör við slíkum spurningum. Ég hef aldrei litið á mig sem sérfræðing í glæpamálum

og ég veit ekki hvort glæpasagna-höfundar séu það yfir höfuð. Ég hef að minnsta kosti aldrei haft fyrir því að kynna mér þau að neinu gagni. Ég skrifa mínar skáldsögur um ósköp venjulegt fólk fyrst og fremst og hvernig það glímur við ófgafullar aðstæður.“

Þú hefur skrifað mikið um ofbeldi gegn konum og þar skín í gegn andúð á ákveðnum karlakúltúr þar sem karlar eru kúgarar og fyrirlíta konur. Lýstu þessu viðhorfi þínu til ofbeldismenningar og karltrembu fyrir mér.

„Við heyrum daglega um þetta í fréttum eins og ég segi, karlar

sem níðast á konum, eltihrallar, heimilisofbeldi, nauðganir. Þetta virðist vera botnlaust. Og sumt af því kemur aldrei upp á yfirborðið sem er kannski erfiðast. Ofbeldið er oft fjölskylduleyndarmál, líkt og fjallað er um í Þagnarmúr, þar sem konur og börn eru þolendur og ekki að ósekju að talað sé um sálarmorð. Förnarlömbin eru kannski þau sem geta síst borið hönd fyrir höfuð sér. Um þetta fjalla sumar af mínum bókum vegna þess að mér finnst viðfangsefnið mjög mikilvægt.“

Forðast predikanir

Þú skrifar mikið um liðna tíma, kallar það á mikla heimildavinnu og hvað heillar þig við fortíðina?

„Núna er maður orðinn svo roskinn að maður getur notað sínar eigin minningar um hvernig hlutirnir voru í gamla daga og bara vonað að þær séu að einhverju leyti réttar. Ef ég þarf að leita lengra aftur en minni mitt nær gref ég eftir því og venjulegast eru það mjög ákveðnir hlutir sem mig vantar að vita og veit oflast hvert ég á að leita. Ég hef mikinn áhuga á sagnfræði og hef ofur-litla menntun í henni og mér finnst gaman að færa hana inn í skáldverkin. Þessi fortíðaráhugi hefur líka eitthvað að gera með timahugtakið sjálft, eins og ég hef nefnt einhvers staðar. Hvað er tími? Hvernig hefur hann áhrif á líf okkar? Hver vorum við á einum tíma og í hvað höfum við breyst síðan?“

Finnst þér mikilvægt að eiga erindi með bókum þínum, annað en það að hafa ofan affyrir lesandanum?



**EN ANNARS ER ÉG ALLTAF
AÐ BERJAST GEGN FRÆGD-
INNI OG ER ALDREI
GLAÐARI EN ÞEGAR EIN-
HVERJUM MISHEYRIST
ÞEGAR AÐ ÉG KYNNI MIG
OG KALLAR MIG HARALD
EFTIR ÞAÐ.**

„Algerlega. Það er til lítills að vera rithöfundur ef maður hefur ekkert að segja. Ég fordást þó predikanir. Ekkert leiðist mér meira en þegar mér er sagt hvað ég á að hugsa og hvernig ég á að hugsa það. Lesendur mínir þurfa að komast að eigin niðurstöðum.“

Áhersla á persónusköpun

Þú leggur upp úr persónusköpun og hefur skapað sterkar aðalpersónur. Aukapersónurnar eru líka oft mjög áhugaverðar. Hversu miklu máli finnst þér aukapersónur skipta í bókum þínum?

„Ég held að allar mínar bækur séu drifnar áfram af persónusköpun frekar en nokkru öðru. Það hefur alltaf verið mín víska sem rithöfundur að ef lesandinn hefur ekki áhuga á þeim persónum sem maður er að reyna að skapa og fjalla um, þá getur hann varla haft mikinn áhuga á sögunni um þær. Þess vegna legg ég mikla áherslu á persónusköpun og skiptir ekki máli hvort um aðalpersónur eða aukapersónur er að ræða. Þær eru allar jafnmikilvægar í mínum huga.“

Konráð er aðalpersónan í Þagnar-múr. Hefurðu ákveðið hversu margar bækurnar um hann verða?

„Ég veit að það verða í það minnsta þrjár Konráðsbækur í viðbót. Ég er ennþá að læra inn á manninn og finnst ennþá gaman að kynna honum og sérstaklega fortíð hans. Konráð er brogaður eftir að hafa alist upp hjá handónýtum föður og það sýnir sig stundum í hans lögreglustörfum. Mér finnst sá vinkill áhugaverður.“

Í þessari bók er kona sem er skyggn en einnig er fjallað um svikamiðla. Ert þú sjálfur trúður á það yfirskilvitlega eða notarðu það einungis til að magna spennu?

„Ég bý ekki að neinni draugatrú og hef enga trú á hið yfirnáttúrulega og hef aldrei verið myrkfælinn til dæmis. Ég er eins og Konráð í þeim efnum. En það þýðir ekki að maður eigi að hunsa fólk sem hugsar þá hluti öðruvísi. Mig langaði að víkka aðeins út svið glæpasögunnar með umræðum um hið yfirskilvitlega auk þess sem það er mjög gaman að vinna með það í spennusögu, eins og þú segir. Gamla íslenska draugatrúin er sérstaklega áhugavert fyrirbrigði og mér fannst ágætt að skoða hana í samhengi glæpasögunnar, svipað eins og hrakningar á heidarvegum voru ær og kýr Erlendar lögreglumanns.“

Eins og hver önnur vinna

Hefur hvarflað að þér að snúa baki við glæpasögum og skrifa skáldsögu þar sem eru engin morð og engir glæpir?

„Ekkert get ég sagt það. Það er þó aldrei að vita hvað maður gerir ef réttur efniviður kemur upp í hendurnar. Skáldsögur um glæpi þurfa ekki að vera minna bókmenntalegar en aðrar skáldsögur og geta raunar verið mun betri litteratúr.“

Ertu með sérstakar vinnuvenjur?

„Ég hef alltaf litið á rithöfundarstarfið sem hverja aðra vinnu og

það er ekkert rómantískt við hana. Mættur við tölvuna klukkan átta á hverjum morgni og vinn fram á síðdegð. Þegar ég var að byrja sem rithöfundur og ekkert gekk og enginn hafði neinn áhuga á íslenskum glæpasögum skrifaði ég myrkranna á milli og var í annarri vinnu að auki en ég get ekki mælt með því.“

Lestu mikið?

„Já, ég les mikið og alltaf á hverjum degi og mest er það sagnfræðilegs eðlis. Get nefnt að núna er ég að lesa nýja Skagfirðingabók og nýju bókina hans Kjartans Ólafssonar um sögu kommúnista á síðustu öld og finnst hún verulega góð og upplysandi.“

Þakklátur lesendum

Þú veitir sárasjaldan viðtöl. Af hverju?

„Ég geri það ekki lengur. Ég hef ekki tölu á öllum þeim viðtölum sem ég hef veitt í gegnum tíðina, þau skipta örugglega hundruðum bæði á Íslandi og hér og hvar um heiminn. Ég hef í sjálfu sér aldrei haft neinn áhuga á að tala um sjálfan mig og mín verk en rithöfundarstarfið krefst þess að talsverðu marki og kannski meira núna en nokkru sinni að maður ferðist um heiminn og veiti endalaust viðtöl. Ég hins vegar tók þá ákvörðun fyrir nokkrum árum að draga mig að mestu úr þeim pakka vegna þess að mér

fannst ég vera búinn að gera nóg af því og leiddist það meira en nokkuð annað og þar við situr.“

Ertu í miklu sambandi við lesendur þína?

„Ég er í ágætu sambandi við lesendur og er þakklátur fyrir þeirra mikla áhuga á bókum mínum í gegnum tíðina. Hann hefur verið ómetanlegur. Ýmsu er gaukað að mér, eins og þegar ég er í golfi. Allir vilja lesa Morðið á átjándu. En annars er ég alltaf að berjast gegn frægðinni og er aldrei glaðari en þegar einhverjum misheyrist þegar ég kynni mig og kallar mig Harald eftir það.“

Finnst þér þú vera betri rithöf-

undur nú en fyrstu árin? Hvað er það dýrmætasta sem þú hefur lært á þessum árum varðandi skriftirnar?

„Kannski helst að þetta er vinna og að bókaskrif taka sinn tíma og þurfa að taka sinn tíma. Maður situr við og öðruvísi gerist ekkert. Og ef maður hefur færi á því á maður ekki að flýta sér við skrifin. Ég er þakklátur fyrir að fá ennþá hugmyndir til þess að vinna úr og gleðst ef ég get ennþá komið sjálfum mér á óvart. Það skiptir mestu. Hvort maður batni sem rithöfundur með árunum get ég ekkert sagt um. Það sem ég get sagt er að það verður ekki neitt auðveldara að skrifa þó að árunum fjölgi.“

Allt á einum stað í Arion appinu

– enn þægilegri bankþjónusta!

Stofna sparnað

Kaupa tryggingar

Borga reikninga

Millifæra

Frysta kort

Sækja um greiðslukort

Yfirsýn yfir fjármál

Skipta á milli notenda

Dreifra greiðslum

Skoða rafræn skjöl

Finna pinnið

Stýra yfirdrætti

Koma í viðskipti

Ef þú ert ekki þegar með Arion appið getur þú sótt það á App Store og Google Play



List getur bjargað mannlífum

Eftir stórt uppskeruár upplifði **Bergrún Íris Sævarsdóttir** lamandi kvíða. Hún hélt að dauðinn biði sín og heimsfaraldurinn var sem olía á eld þeirra ranghugmynda. Leiðin frá þeim hugmyndum framkallaði fallegt verk.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



Bergrún Íris lenti í slysi árið 2018 og annað lunga hennar féll saman viku seinna. „Rannsóknir sýndu að lungun voru mjög viðkvæm enda hafði ég þrisvar dottið á bakið sem barn og marið lungun. Þegar lungað féll saman var ég send í aðgerð og lá á spítalanum í rúma viku. Eftir það tók við langt og strembið bataferli við að ná upp fyrra þoli.“ útskýrir Bergrún aðspurð um upphaf óttans sem varð lamandi þegar hún var komin í áhættuhóp vegna heimsfaraldurs COVID-19.

Hélt að dauðinn biði sín

„Síðasta ár var mikið uppskeruár. Ég vann Barnabókaverðlaun Guðrúnar Helgadóttur, Fjöruverðlaunin og Íslensku bókmenntaverðlaunin auk þess að vera útnefnd bæjarlistamaður Hafnarfjarðar. Um leið helltust yfir mig mjög óþægilegar hugsanir. Fyrst ég hafði afrekað þetta allt, náð þessum toppi, hlaut ég að eiga stutt eftir ólifað. Ég hélt að dauðinn biði mín við hvert horn og varð til dæmis mjög flughrædd,“ segir Bergrún og bætir við: „Þetta er svo sjálfhverft, að halda að ég sé feig og þar af leiðandi muni allir í flugvélinni farast. En þessar áhyggjur urðu hrein og klár þráhyggja. Hafandi verið þess viss í nokkra mánuði að dauðinn biði mín, var heimsfaraldurinn eins og olía á þennan eld ranghugmynda.“

Fékk hálfgerð taugaáfall

Vegna viðkvæmra lungna telst Bergrún í áhættuhópi hvað varðar COVID-19. „Þegar aðeins þrjú smit höfðu greinst á Íslandi vaknaði ég fárveik um miðja nótt með 39 stiga hita. Ég var svo viss um að ég væri með COVID að ég fékk hálfgerð taugaáfall. Ég vakti manninn minn hágrátandi, í algjöru dramakasti, talandi um að synir mínir yrðu móðurlausir og ég væri pottþétt búin að smita alla fjölskylduna.“

Bergrún viðurkennir að hafa misst tök á allri skynsemi og sokkið á bólakaf í kvíða. „Nóttinni eyddi ég í að spritta allt heimilið og svo lokaði ég mig inni. Skilningsríki maðurinn minn reyndi að tala um fyrir mér og róa mig niður en ég var svo viss í minni sök að ég hlustaði ekki á nein rök. Um morguninn hringdi ég í Læknavaktina til að komast í test en var neitað um það og sagt að ég væri alveg örugglega með influensuna.“

Léttist og missti hárið

Næstu tvær vikur var hún í algjöru móki. „Ég borðaði lítið sem ekkert og léttist mikið, byrjaði að missa hárið, fór örsjaldan fram úr rúminu, svaf lítið og hágrét yfir fréttum um börn sem höfðu látist vegna COVID. Mér fannst þríeykið allt of kærulaust og vildi að skólum yrði lokað strax. Þegar ég jafnaði mig á influensunni veiktist tíu ára strákurinn minn og var með háan hita hita mjög lengi. Því næst tók eiginmaðurinn við og þegar þarna er komið sögu er ég búin að vera heima og hitta engan í rúman mánuð.“

Tók heimaskólann með trompi

Úr því að fjölskyldan var hvort eð er fóst heima ákvað Bergrún að taka synina, sem eru tíu og fimm ára, úr



Bergrún upplifði hamlandi kvíða í fyrstu bylgju COVID enda í áhættuhóp vegna sjúkdóms síns. Hún lokaði fjölskylduna af, grenntist mikið og missti hárið en innilokunin og hræðslan varð til þess að hún greip í vatnslitina, til að róa sig, og óvænt varð til ný bók, *Töfralandið*. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



ÉG BORÐAÐI LÍTIÐ SEM

EKKERT OG LÉTTIST

MIKIÐ, BYRJAÐI AÐ MISSA

HÁRIÐ, FÓR ÖRSJALDAN

FRAM ÚR RÚMINU, SVAF

LÍTIÐ OG HÁGRÉT YFIR

FRÉTTUM UM BÖRN SEM

HÖFÐU LÁTIST VEGNA

COVID.

skólanum. Þegar sú ákvörðun hafði verið tekin í samráði við kennara þeirra segir hún að þokunni hafi létt töluvert.

„Ég ákvað að taka heimaskólann með trompi og gera gott úr ástandinu. Ég bjó til skemmtilega stundaskrá, málaði með strákunum, kenndi þeim fimm ára að lesa og loks gafst tími til að kenna þeim tíu ára á hljóðfæri og að lesa nótur. Við stunduðum jóga og drengirnir fengu einnig ný verk innan heimilisins. Sá eldri sá um að elda hafragraut á morgnana og við yngri sáum saman um hádegismatinn.“

Óvænt vinátta gefandi

Smám saman fór henni að líða betur, enda var veiran úti fyrir og fjölskyldan örugg inni í litilli loftból.

„Auðvitað söknuðu drengirnir vina sinna en sá eldri gat spilað tölvuleiki við þá og spjallað í sim-

ann. Sá yngri er mjög opin og hress og var ekki lengi að vingast við fólk sem gekk fram hjá húsinu. Hann stóð úti á svölum, veifaði og bauð góðan daginn, brosaði og glaður eins og alltaf. Þá teiknuðu drengirnir saman myndir og fallegar kveðjur og límdu í gluggann til að gleða vegfarendur. Við tókum strax eftir því að alltaf á slaginu 10.05 gekk hópur eldri kvenna fram hjá,“ segir Bergrún og varð það fastur liður í deginum að vinka þeim af svölunum.

„Ein þeirra, sem er japönsk að uppruna, færði okkur gullfallega origami-muni sem hún hafði gert handa þeim yngri. Hann gaf henni svo myndir og blóm í staðinn. Síðan þá hafa þau skipst á gjöfum og brosum og hann hefur meira að segja boðið henni í sögustund og lesið fyrir hana úr öruggri fjarlægð. Þessi óvænta vinátta gaf okkur öllum svo mikið.“

Versta árið til að vera barn

Bergrún segir fjölskylduna hafa lesið mikið til að dreifa hugarum. „Í apríl sagði eldri sonur minn að 2020 væri versta árið til að vera barn. Til að leiðrétta þann misskilning fann ég til tvær góðar bækur, Vestur í bláinn eftir Kristínu Steinsdóttur og Galdrastafi og græn augu eftir Önnu Heiðu.

Báðar bækurnar flakka í tíma, önnur til 1875 og segir frá erfiðu lífi Vesturfaranna. Hún gerist árið 1713 á sveitabæ í Krýsvík. Við gátum sökk okkur í sögurnar og gleymt öllu um COVID-19, hnatt-ræna hlýnun og ástand heimsins. Góðar bækur gleypa mann með húð og hári, setja nútímavandamál í samhengi, sýna raunveruleika annarra kynslóða og þjóða og kippa manni út úr eigin drama um stund.“



KVÍÐINN HAFÐI NÁÐ

ALGJÖRUM TÖKUM Á MÉR.

ÞAÐ VAR EKKI FYRR EN

ÉG BYRJAÐI AÐ MÁLA OG

SKRIFA TÖFRALANDIÐ AÐ

ÉG GAT GLEMYT MÉR Í EIN-

HVERJU JÁKVÆÐU.

Vatnslitirnir sköpuðu ró

Í innilokuninni, lestrinum og öllum áhyggjunum af alheimsfaraldri gerðist svolítið óvænt en hjá rithöfundinum og teiknarannum fæddist ný bók, barnabókin *Töfralandið*. „Allir geta fundið sína leið til að slaka á og finna ró. Fyrir suma eru það hjólréiðar, göngur, veiðar eða saumaskapur. Fyrir mig eru það vatnslitir.

Á meðan ég málaði með drengjunum fæddist lítil persóna í vatnslitablokkinni. Þessi persóna bjó í fallegum bókaheimi, enda var lækniáttur bóka mér ofarlega í huga. Mig langaði að þakka fyrir mig, þakka öllum höfundum fyrir bækurnar sem hafa fylgt mér gegnum lífið, og skrifaði því *Töfralandið* sem er hreinn og klár lofsöngur um bækur. Textinn er í bundnu máli og vatnslitamyndir á hverri opnu. Ég fæ enn tár í augun þegar ég les bókina vegna þakklætisins sem ég finn til bókanna sem hafa mótað mig. List

getur bjargað mannlífum og *Töfralandið* bjargaði mér alveg.

Léttir að losna við hárið

Ég var á mjög vondum og erfiðum stað í fyrstu bylgju COVID-19. Kvíðinn hafði náð algjörum tökum á mér. Það var ekki fyrr en ég byrjaði að mála og skrifa *Töfralandið* að ég gat gleymt mér í einhverju jákvæðu,“ segir Bergrún.

Hún bendir á að lækna um allan heim hafi talað um að margir séu að missa hárið vegna COVID-kvíða og álags. Sjálf ákvað hún í sumar að raka bara burt restina af hárinu sem var farið að láta á sjá. „Mér fannst ég ekki bara endurræsa hárvöxtinn heldur sjálfa mig. Það var mikill léttir að losna við hárið og síðan þá hefur það vaxið aftur, þykkt og heilbriggt. Fólk tengir það stundum við einhvers konar taugaáfall að snoda sig, en fyrir mig var þetta ný byrjun, gert af væntumþykju og ást.“

Stendur keik á móti vanni

Nú þegar þriðja bylgja COVID er í algleymsi hér á landi sem annars staðar segist Bergrún þurfa að gæta þess að fara varlega, annars sé stutt í hlyldýpið.

„En núna þýðir varlega ekki að loka mig inni og hitta engan heldur standa standa keik á móti vanni. Ég hef farið í mótefnaþróf og er því miður ekki með mótefni svo veikindin í vor voru greinilega influensa en ekki COVID. Nú fara strákarnir í skólann og ég vinn á vinnustofunni minni. Heimasólun og einangrunin voru líklega rétt ákvörðun í vor, en nú fer ég aðra leið, geðheilsunnar vegna. Kvíðinn dreypur mig frekar en COVID ef ég leyfi honum að gleypa mig. Ég ætla því óhrædd í gegnum þessa bylgju, vopnuð grímu og spritti og jákvæðni en fyrst og fremst þakklæti fyrir allt sem ég á,“ segir hún einlæg að lokum.



LAUGARDAGUR 7. NOVEMBER 2020

Helgin

Góður svefn er mikilvægur!

HVERNIG SVAFST ÞÚ?



EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM

GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA



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



Alma Ösp Arnórsdóttir segir ekki skemma fyrir hvað nanógrímurnar eru laglegar og þægilegar, auk þess að vera sérlega öruggar og endast lengi. MYND/STEFÁN

Nanógríma er einstök vörn

Alma Ösp Arnórsdóttir hjá Nanó félaginu segist hafa fundið til ábyrgðar þegar hún kynntist hátæknigrímum sem byggja á nanótækni. Þær veita hámarks vernd gegn kórónaveirunni og hægt er að nota þær í átta tíma samfleytt. ➔2

Framhald af forsiðu →

Það var í febrúar síðastliðnum sem vinir okkar frá Kína höfðu samband og spurðu hvort við vissum um grímur sem hindruðu veirur. Þá þegar var mikil paník í Kína og ljóst að kórónavírusinn væri mjög hættulegur og aðeins spurning hvenær hann kæmi hingað. Skyldan kallaði því, að finna út úr því hvað væri hægt að gera. Í minni fjölskyldu eru nokkrir með sykursýki, astma og annað sem setur fólk í áhættuhóp, og því setti eðlilega kvíða að okkar fólki," segir Alma Ösp Arnórsdóttir hjá Nanó félaginu ehf.

„Pabbi minn, Arnór Vikar, er vísindanórdinn í fjölskyldunni og því rak ég hann í að leita og lesa sér til um allt það besta sem við gætum gert. Fljótlega varð ljóst að grímur úr nanóefni væru á allt öðru plani þegar kæmi að öryggi, en þær voru ekki í boði á Íslandi. Um var að ræða nýja kynslóð hátæknigríma sem eru öflug vörn gegn COVID-19. Ég fann fagnaðar-erindi í því að koma nanógrímum til landsins og það blés mér í brjóst að ná í framleiðandann Respilon til að fá umboð fyrir þessar grímur á Íslandi," segir Alma og heldur áfram:

„Nanógrímur eru skortvara og verða kannski áfram því afkastageta er takmörkuð í framleiðslu hráefnis og heimurinn stór, allur í miklum vanda, en í lok febrúar tókst okkur loks að senda litla sendingu af nanógrímum til vina okkar í Kína, en eftir það varð allt stopp.“

Nanóþræðir grípa veiruna

Grímurnar eru ávöxtur fimmtán ára rannsóknasamstarfs fjögurra háskóla í Tékklandi. Tékkneska hátæknifyrirtækið Respilon sérhæfir sig í framleiðslu á heilsuverjandi nanónýjungum og framleiðir grímurnar.

„Nanófilman hindrar veirur af svipaðri stærð og kórónaveiran sem veldur COVID-19 í andrúmsloftinu, svo sem influensuveirur, en einnig myglu og allar bakteríur. Nanógríman er einnig frábær vörn gegn ofnæmisvaldandi frjókornum og kemur í veg fyrir að sótagnir úr útblæstri berist í öndunarveginn," upplýsir Alma.

Yfirburðir nanógrímunnar byggjast á neti sem ofið er úr rafspunnum nanóþráðum.

„Hver þræður er svo örmjór að hundrað þúsund þræði þarf til að ná gildleika mannhárs. Þræðirnir mynda marglaga himnuna og um



Nanógrímur Respilon eru skortvara sem allur heimurinn sækist eftir að fá í baráttunni við heimsfaraldurinn en hér á landi fást þær nú í svörtu og hvítu.

það hlykkjast holugöng sem eru aðeins 0,01 μm að þvermáli. Það er minna en þvermál flestra veira, baktería og frjókorna. Agnir, eins og COVID-19 veiran, festast því í grímunni áður en þær komast inn í öndunarveginn," upplýsir Alma, en þess má geta að stærð kórónavírussins er á bilinu 60-140 nm (nanómetrar) eða frá 0.06 μm til 0.14 μm og að meðaltali 0.1 μm .

„Ending nanógrímanna er mun betri en flestra gríma því einn kostur þeirra er að sóttþreinsun dregur ekki úr virkna nanóefnisins. Nanógrímuna má því sóttþreinsa og endurnýta, og sjálf sóttþreinsa ég mína nanógrímu allt að tíu sinnum áður en ég fæ mér nýja," segir Alma og bætir við:

„Nanógrímurnar frá Respilon eru með þeim öruggustu á markaðnum og standast kröfur langt umfram grímustaðla í Evrópu, Bandaríkjunum og Kína (FFP2 og EN149).“

Langlíf og umhverfisvæn

Framleiðandinn, Respilon, gefur upp að hægt sé að nota nanógrímur í samfleytt átta klukkustundir.

„Nanógríma veitir góða vörn og hún hentar fólki sem þarf að skreppa inn í verslanir, inn í leikskóla og nota grímuna stutt hverju sinni. Hún dugar þá dögum saman og er langlíf sé hún sóttþreinsuð með spritti á milli notkunar," segir Alma og itrekar mikilvægi þess að notast við góðar grímur og fylgja ávallt sóttvarnareglum.

Nanógríma fyrir ástvini

Alma starfar við leikmyndagerð hjá RÚV og rekur fyrirtækið Studio VOLT sem veitir innanhúsráðgjöf.

„Þar liggur mín ástríða og áhugasvið, en þegar ég komst á snóir um nanógrímurnar var ekki spurning í huga mér hvaða grímur ég veldi fyrir sjálfa mig og fjölskylduna mína. Þær voru það eina sem kom til greina. Það er góð tilfinning að geta nú boðið nanógrímurnar fyrir alla sem vilja vera öruggir allan vinnudaginn, þá sem eru á ferðinni og fólk sem þjáist af astma eða öðrum öndunarfarasjúðómum, því nanógrímurnar koma í veg fyrir að örsmáar agnir, veirur og bakteríur berist ofan í öndunarveginn og lungun.“

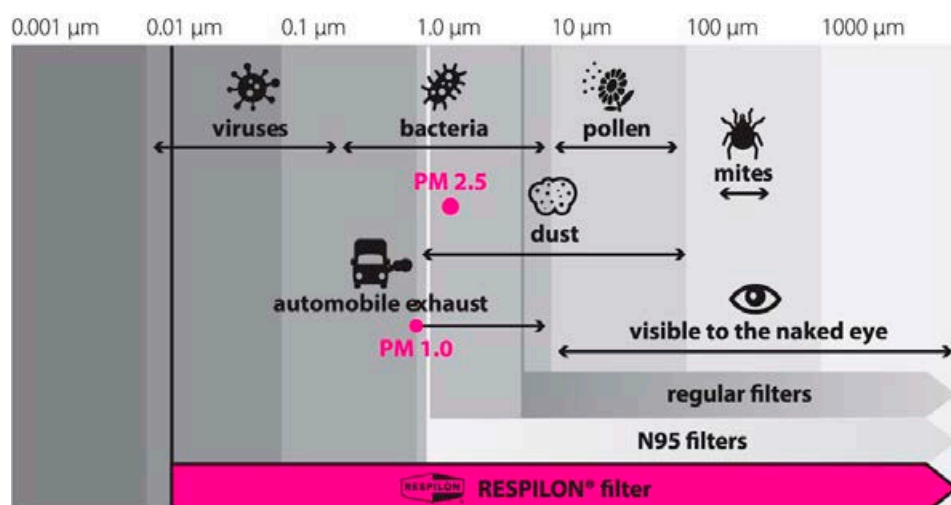
Tvær gerðir nanógríma eru nú þegar í boði í vefverslun fyrirtækisins á nanogrimur.is og einnig í apótekum Lyfsalans á þremur stöðum, Glæsibæ, Vesturlandsvegi og Urðarharfi.

Samantekt um nanógrímurnar:

- Mikil virkni: Nanógríman nær úr lofti allt að 99,9% veira, baktería, myglu, ryks og ofnæmisvaldandi frjókorna.
- Lengri ending: Raki hefur ekki áhrif á virkni nanógrímanna og því endast þær lengur.
- Endurnýting: Nanótreffjarnar þola spritt og því má sóttþreinsa grímurnar með sprittuða ef þarf að endurnýta.

Alma Ösp var ekki í vafa um að það væri nanógríma sem hún vildi að sínir nánustu notuðu til að verjast kórónaveirunni og segist þakklát fyrir að geta nú boðið Íslendingum nanógrímur sem ná allt að 99,9 prósentum af veirum úr andrúmsloftinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN



Nanógrímurnar frá Respilon koma í pokum sem er hentugt að geyma þær í milli notkunar.

Á þessum filter frá Respilon má sjá sitthvað sem ekki kemst inn fyrir varnir nanógrímunnar.

Var búinn að afskrifa sig sem keppnismann í átaksíþróttum

Jón Arnar Sigurjónsson hefur alla tíð verið mikill íþróttamaður en eymsli í hné urðu til þess að hann þurfti að hætta í átaksíþróttum fyrir 10 árum. En lífið breyttist til hins betra eftir að hann kynntist Nutrilenk Gold. Hann segist ekki geta annað en mælt hiklaust með Nutrilenk Gold.

Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af liðeymslum, stíðleika eða braki í liðum. Það er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rík af kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hjám og mjóðmum.

Nutrilenk Gold getur hentað vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hjásk og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

Byggingarefni brjóskefs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold eru kondrótín og kalk en til að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá eru þau meðhöndluð með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlun og gerir þau frásogunarhæf og virk sem byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem nauðsynlegt er til að viðhalda brjóskef, D-vítamín og mangan.

Nutrilenk Gold inniheldur:

- Kondrótín, sem unnið er úr fiskbeinum, aðallega hákörlum.
- Kalk, sem er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina.
- Mangan, sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og eðlilegra myndun bandvefja.
- D-vítamín, sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvafstarfsemi.
- C-vítamín, sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjóskefs og sem einnig er þekkt fyrir að draga úr þreytu og lú.

Jón Arnar (60) fór að nota Nutrilenk vegna eymsla í hjám með göðum árangri. Hér deilir hann með okkur magnaðri sögu sinni af afrekum sínum og bata.

Aldrei verið betri

„Nutrilenk Gold hefur gert mér



kleift að æfa og keppa í hjólreiðum undanfari fjögur ár með óvæntum árangri. Ég hef notað Nutrilenk í fjölda ára og hef velt fyrir mér hvaða undratöflur þetta eru. Mér finnst magnað að efnið fjarlægir óþægindi í hnénu ef ég tek það

inn daglega. Hef prófað að hætta inntöku í nokkra daga og þá koma einkennin aftur. Ég æfði fótbolta áður fyrir, en þurfti að hætta fyrir 10 árum vegna eymsla í hné. Ég var gjörsamlega búinn að afskrifa mig sem keppnismann í átaksíþróttum. Því er það óvænt gleði að hnéd er nú í góðu lagi þrátt fyrir mikið æfingaálag. Ég hef hjólað yfir 12.000 kílómetra það sem af er árinu og reikna með að ná 15.000 fyrir lok árs. Ég hef keppt í 10 keppnum og farið heim með verðlaunagrip í hvert skipti. Auk þess varð ég Íslandsmeistari og bikarmeistari í götu-hjólreiðum og tímatöku í mínum aldursflokki. Ég get ekki annað en mælt hiklaust með Nutrilenk.“

Nutrilenk hefur gert Jóni Arnari kleift að æfa og keppa í hjólreiðum undanfari fjögur ár með óvæntum árangri.



Jón Arnar hefur tekið inn Nutrilenk í fjölda ára vegna eymsla í hjám og hann segir það vera undratöflur.



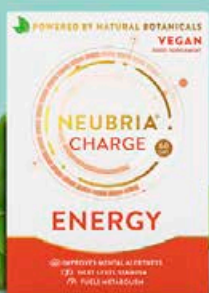
Nutrilenk Gold hjálpar fólki með eymsli í liðum og stíðleika.

NÝTT

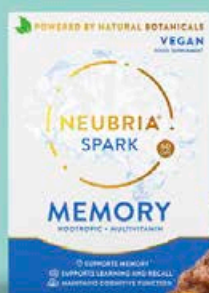
NEUBRIA - næring fyrir heilann

Sérhannaðar bætiefnablöndur

Hápróaðar vörur sem innihalda öflugar jurtir og mikilvæg vítamín og steinefni sem gefa aukna orku og efla mótstöðu gegn streitu og álagi.



ENERGY – Orka og úthald



MEMORY – Athygli og minni



FOCUS – Skýrleiki og einbeiting



MOOD – Gleði og jafnvægi



SLEEP – Svefn og slökun



Verkin eru innblásin af Íslandi

Kolbrún Karla Róbertsdóttir opnaði nýlega sýningu á olíumálverkum á veitingastaðnum Energia í Smáralind, þar sem hún hélt sína fyrstu sýningu fyrir tæpum tuttugu árum. Sýningin er í stöðugri vinnslu og ætlunin er að skipta út málverkum á þeim þremur mánuðum sem hún stendur.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Kolbrún hefur verið að mála í um það bil 20 ár. En hún segir skemmtilegt að halda sýningu í Energia, því þar mætti segja að myndlistarferill hennar hafi byrjað.

„Ég hélt fyrstu myndlistarsýninguna mína þar, þegar nýlega var búið að opna staðinn fyrir 18 eða 19 árum,“ segir Kolbrún sem síðan þá hefur haldið nokkrar sýningar þar.

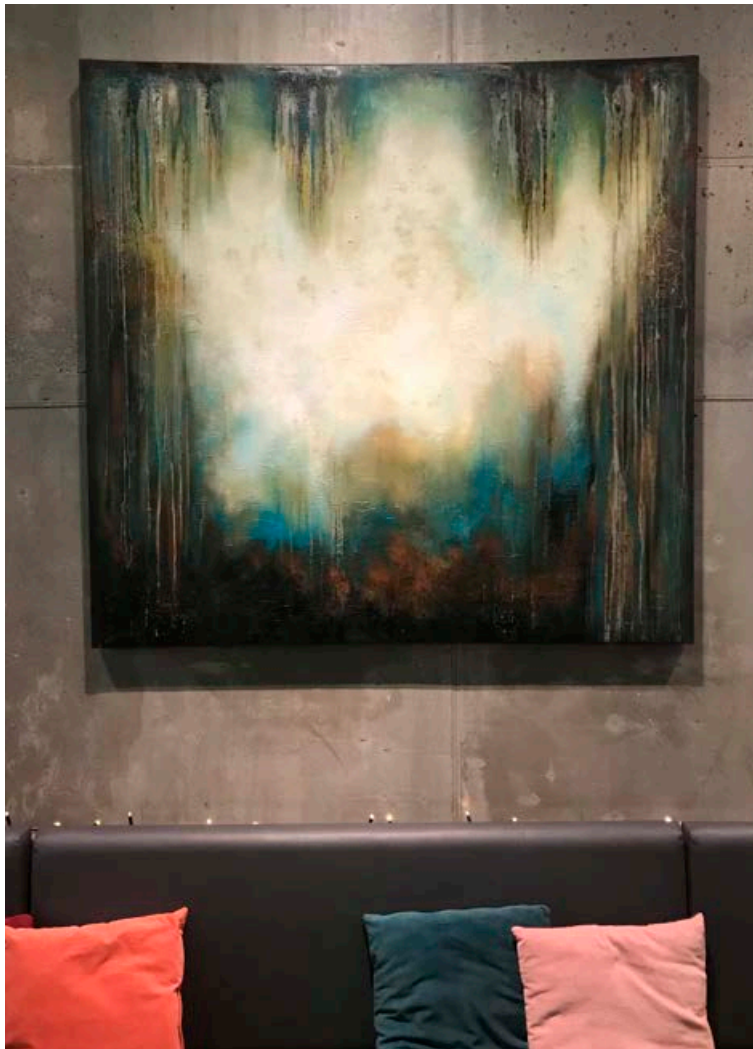
Kolbrún er eins og er búsett í Malaga á Spáni en kom heim í sumar tímabundið til að vera nær

fjölskyldunni sinni í því ástandi sem nú gengur yfir í heiminum.

„Ég er með umboðsmann úti í Malaga og er nýbyrjuð í samstarfi við galleri þar. Þau vildu senda fjögur málverk eftir mig á sýningu í París, en svo var þeirri sýningu aflýst út af COVID. Ég tók þess vegna bara strigann af rammanum og tók þessi fjögur verk með mér til Íslands,“ segir hún.

Á sýningunni í Energia eru tíu olíumálverk eftir Kolbrúnu. Þessi fjögur verk sem vegna heimsfaraldurs komust ekki til Parísar, auk sex verka í viðbót sem Kolbrún málaði eftir að hún kom heim í sumar.

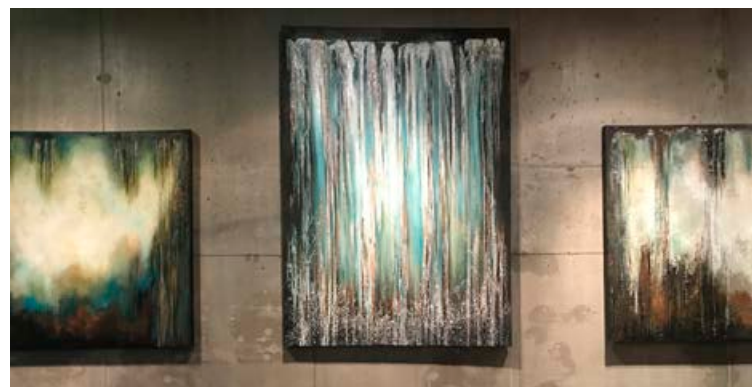
„Ég er trú sjálfri mér í þessari sýningu og er að sýna fossa og vatnsflæði sem er svolítið mitt



Kolbrún er ánægð með að sýna aftur í Energia þar sem hún hélt sína fyrstu sýningu fyrir hátt í 20 árum. Verkin vann hún á Íslandi og á Spáni.



Kolbrún kom heim frá Spáni í sumar og ætlar að einbeita sér að sýningunni fram yfir áramót. MYNDIR/AD-SENDAR



Myndirnar sem Kolbrún málaði eftir að hún kom heim eru innblásnar af litunum í íslenskrum náttúru. Jarðlitum, is og norðurljósum.

þakklát og heppin að hafa myndlistina sem vinnu. Ég hef til margra ára annaðhvort verið eingöngu að vinna við myndlist eða að sinna öðrum verkefnum samhliða, en myndlistin hefur alltaf verið til staðar og verið mín aðalvinna,“ útskýrir Kolbrún.

Þegar Kolbrún bjó á Íslandi rak hún sitt eigið galleri sem hér Gallerí Augnakonfekt sem var bæði á Laugavegi og í Kópavogi.

„Hugmyndin hjá mér var að vera með mitt eigið galleri og opna vinnustofu. Mér finnst svo notalegt að mála og vinna þegar ég er með gesti hjá mér. En svo varð þetta allsherjar verslunarævinntýri, því ég var líka að selja borðbúnað og ýmiss konar gjafavöru. Þannig að þetta var bæði galleri og verslun,“ segir hún. En núna á meðan Kolbrún dvelur á Íslandi fram yfir áramót, er myndlistin hennar aðalvinna.

„Sýningin í Energia stendur yfir út janúar. Það er gott að vera með sýningu í Energia, en vegna samkomubannsins gat ég ekki verið með neina opnun. En fólk getur farið á Energia og fengið sér veitingar og horft á myndlistina í rólegheitum,“ segir Kolbrún.

„Ég er enn að vinna að sýningunni þó að hún sé komin upp. Ég ætla að vera á Íslandi fram yfir áramótin og vinna að sýningunni á meðan. Þetta verður svolítið lifandi sýning. Það verður hægt að fylgjast með mér á Instagram á kolbrun.art og svo ætla ég að skipta út myndum á sýningunni, þannig að sýningunni verður róterað í þrjá mánuði. Það er mjög skemmtilegt, þetta er í fyrsta sinn sem ég geri það.“

vörumerki. Margir þekkja mig af stóru hráu fossunum mínum og svo hef ég líka verið að mála gyðjur í mörg ár. En á sýningunni er ég líka með abstrakt málverk sem ég málaði eftir að ég kom heim til Íslands. Ég nota mikið jarðliti í þeim verkum og hvítan lit sem er litur íssins. Þetta er svolítið eins og jörðin og hvítur is sem lædist yfir jörðina, en ég nota líka lit norðurljósa. Verkin eru innblásin af Íslandi og af því að vera komin heim.“

Heppin að hafa myndlistina að vinnu

„Það er gríðarlega mikil vinna sem liggur að baki svona sýningu. Tilfinningin þegar maður er búinn að setja upp sýningu er ólýsanleg. Ég kom hingað til Íslands og fór bara beint inn í kompu að mála, en ég er mjög heppin með fjölskyldu sem sýnir mér mikinn skilning. Ég er rosalega heppin að geta unnið þrátt fyrir þetta COVID ástand. Ég er bjartsýn og reyni að gera sem best úr hlutunum. Ég er bara



MICKEY THOMPSON
M/T
TIRES & WHEELS

Deegan 38 All Terrain

Heilsársdekk fyrir jeppa og jepplinga frá Mickey Thompson. Frábær ending.

265/70R16 verð 40.800 kr.

265/70R17 verð 37.500 kr.

265/65R18 verð 44.800 kr.

285/70R17 verð 49.900 kr.

285/65R18 verð 52.900 kr.

265/50R20 verð 39.900 kr.

Ice-track ehf 773-4334 mtdekk@mtdekk.is www.mtdekk.is





FORSTJÓRI ÍSLANDSPÓSTS

Íslandspóstur gegnir veigamiklu hlutverki í því að tengja fólk, fyrirtæki og samfélög með því að miðla mikilvægum upplýsingum, gögnum og vörum til allra landsmanna. Íslandspóstur starfar á grundvelli laga um pósthjónustu og er með starfsstöðvar víðsvegar um landið, auk þess að vera í traustri samvinnu við pósthjónustufyrirtæki um allan heim.



Íslandspóstur er með jafnlaunavottun og eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um starfið.

Leitað er að öflugum leiðtoga í starf forstjóra Íslandspósts

Forstjóri stýrir daglegum rekstri Íslandspósts, mótar stefnu í samstarfi við stjórn og ber ábyrgð á að ná settum markmiðum með því öfluga starfsfólki sem hjá fyrirtækinu starfar. Hann stuðlar að stöðugum umbótum og gegnir lykilhlutverki í aðlögun pósthjónustu að síbreytilegu rekstrarumhverfi.

Forstjóri kemur fram fyrir hönd fyrirtækisins og ber ábyrgð á samskiptum við atvinnulífið og opinberar stofnanir eftir því sem við á, svo sem vegna mála er varða rekstur og stöðu fyrirtækisins og samskipti við hagsmunaðila hér heima sem erlendis.

Fjöldmörg tækifæri og áskoranir eru framundan hjá fyrirtækinu. Við leitum að öflugum leiðtoga sem býr yfir framsýni og krafti til að leiða Íslandspóst áfram inn í framtíðina.

Menntunar- og hæfnikröfur

- Víðtæk reynsla af stjórnun og rekstri
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking eða reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður
- Leiðtogahæfni og færni til að hvetja aðra til árangurs
- Lipurð og færni í mannlegum samskiptum
- Færni til að tjá sig skipulega í ræðu og riti

GHG - Vallarstjórn

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

Helstu verkefni:

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

Hæfniskröfur:

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

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



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Teymisstjóri í nýtt sérhæft teymi

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum hjúkrunarfræðingi í starf teymisstjóra. Um er að ræða nýtt, þverfaglegt teymi sem sinnir mati og meðferð aldraðra með vitjunum í heimahús. Unnið er í náinni samvinnu við heimahjúkrun borgarinnar og er starfshlutfall 60-80%.

Áhersla er lögð á einstaklingsmiðaða og sveigjanlega þjónustu með það að markmiði að bæta líðan og almenn lífsgæði eldra fólks og gera þeim kleift að búa lengur heima. Teymið starfar á dagvinnutíma og hefur aðsetur í húsnæði Læknavaktarinnar í Austurvei.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Skipuleggur og sinnir sérhæfðu eftirliti, mati og meðferð veikra, aldraðra einstaklinga með vitjunum í heimahús, í náinni samvinnu við heimahjúkrun.
- Hefur umsjón með störfum teymis og yfirsýn yfir meðferð og þjónustu skjólstaðinga þess.
- Umsjón með reglulegri úttekt á stöðu og árangursmati á sérhæfðri heimþjónustu fyrir aldraða.
- Sinnir ráðgjöf og samskiptum við aðstandendur skjólstaðinga í samvinnu við starfsfólk heimahjúkrunar.
- Er tengiliður við teymisstjóra heimahjúkrunar og situr reglulega fundi með teymisstjórum og deildarstjórum heimahjúkrunar.

Hæfniskröfur

- Hjúkrunarfræðingur með íslenskt hjúkrunarleyfi og framhaldsmenntun sem nýtist í starfi.
- Góð þekking og reynsla af hjúkrun aldraðra/ mikið veikra.
- Reynsla af stjórnun og teymisvinnu.
- Reynsla af heimahjúkrun kostur.
- Þekking og reynsla af sjúkraláttakerfinu SÖGU og RAI mælitækjum æskileg.
- Framúrskarandi hæfni og lipurð í mannlegum samskiptum og leiðtogahæfni.
- Frumkvæði, skipulagsfærni og hæfni til að vinna sjálfstætt.
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög sem og reglur Reykjavíkurborgar.

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember 2020

Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf

Nánari upplýsingar um starfið veitir Berglind Víðisdóttir í síma 891 7337, berglind.vidisdottir@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

Rafeindavirki/ tæknimaður

Við óskum eftir rafeindavirkja eða tæknimenntuðum starfsmanni til að vinna að fjölbreyttum verkefnum við framleiðslu á bátum. Bæði er um að ræða vinnu við nýsmíði og viðhald eldri báta.

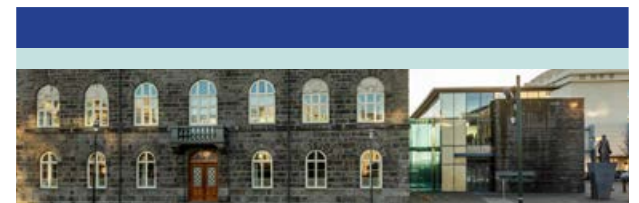
Við leggjum áherslu á nákvæmni og öguð vinnubrögð. Sveinspróf er æskilegt en ekki skilyrði fyrir ráðningu.

Öllum umsóknum verður svarað og fullum trúnaði heitið. Umsóknir skulu sendar á netfangið: atvinna@trefjar.is

Trefjar ehf. er leiðandi í framleiðslu plastbáta og heitra potta á Íslandi

Trefjar ehf.
Óseyrarbraut 29, 220 Hafnarfirði
sími: 550-0100
pottar@trefjar.is

www.trefjar.is



LÖGFRÆÐINGAR Á SKRIFSTOFU ALÞINGIS

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir lögræðingum í tvær stöður nefndarritara á nefndasvið frá 1. febrúar 2021.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Fagleg aðstoð og lögræðileg ráðgjöf við fastanefndir og þingmenn.
- Yfirferð lagafrumvarpa og annarra þingmála.
- Vinnsla nefndarálita og breytingartillagna.
- Gerð lagafrumvarpa og annarra þingmála.
- Skipulagning og umsjón með starfi fastanefndar.

HÆFNISKRÖFUR

- Embættis- eða meistaraþróf í lögræðni.
- Reynsla úr opinberri stjórnsýslu eða af sambærilegu starfi.
- Reynsla af gerð lagafrumvarpa er kostur.
- Góð samskiptahæfni, jákvæðni, sveigjanleiki og rík þjónustulund.
- Skipulagshæfileikar, frumkvæði og sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Mjög gott vald á íslensku jafnt í ræðu og riti.
- Góð tungumálakunnátta, einkum í Norðurlandamálum og ensku.
- Geta til að vinna undir álagi.

FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi forseta Alþingis og Félags starfsmanna Alþingis.

Sótt er um starfið á starfatorg.is.
Starfshlutfall: 100%.

Umsóknarfrestur er til: 16.11.2020

Nánari upplýsingar veita:

Stígur Stefánsson, settur forstöðumaður nefndasviðs, stigur@althingi.is, s: 563 0500.

Steindór Dan Jensen, settur deildarstjóri nefndadeildar, steindorjensen@althingi.is, s: 563 0500.

GILDI SKRIFSTOFU ALÞINGIS ERU
FRAMSÆKNI | VIRÐING | FAGMENNSKA

Verkefnastjóri samskipta og þjónustu

Þjónustuskrifstofa FHS er þjónustueining fyrir fimm aðildarfélög Bandalags háskólamanna: Félag háskólamenntaðra starfsmanna Stjórnarráðsins, Félag íslenskra félagsvísindamanna, Fræðagarð, Stéttarfélag bókasafns- og upplýsingafræðinga og Stéttarfélag lögfræðinga. Samtals eru félagsmenn um fimm þúsund. Skrifstofan er lítil vinnustaður sem byggir á teymisvinnu og nánú samstarfi starfsfólks hennar.

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu.

Umsjón með ráðningarferlinu hafa Auður Bjarnadóttir hjá Vinnvinn (audur@vinnvinn.is) og Georg Brynjarsson, framkvæmdastjóri FHS (georg@bhm.is).

Þjónustuskrifstofa Félaga háskólamenntaðra sérfræðinga (FHS) leitar að framsýnum og metnaðarfullum einstaklingi í stöðu verkefnastjóra samskipta og þjónustu.

Um nýtt starf er að ræða sem annars vegar felur í sér þjónustu við félagsmenn og hins vegar innleiðingu nýrra og framsækinnna lausna á því sviði.

Starfssvið

- Verkefnastjórn stefnumótunar og innleiðingar nýrra lausna í samskiptum og þjónustu stéttarfélaga.
- Þjónusta við félagsmenn á sviði kjara- og réttindamála.
- Eftirfylgni stærri verkefna og fyrirspurna.
- Umsjón með vefsíðum, samfélagsmiðlum og stafrænum lausnum starfseminnar.
- Gerð og eftirfylgni þjónustu- og samskiptaáætlunar.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi.
- Þekking á stafrænum lausnum á sviði þjónustu og markaðssetningar.
- Framúrskarandi þjónustulund og hæfni í samskiptum.
- Sjálfstæði í starfi og öguð vinnubrögð.
- Frumkvæði, drifkraftur og metnaður til að ná árangri.
- Þekking á breytingastjórnun er æskileg.
- Þekking á kjara- og réttindamálum og reynsla af starfsemi stéttarfélaga kostur.
- Mjög góð íslensku- og enskukunnátta í ræðu og riti.

Umsóknarfrestur er til og með 18.nóvember nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.vinnvinn.is.

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

RioTinto

ISAL í Straumsvík er fjölbreyttur vinnustaður sem byggir framtíð sína á framúrskarandi starfsfólki.

Við framleiðum hágæða ál með heilbrigðis- og öryggismál í fyrirrúmi í sátt við umhverfi og samfélag.



JAFNLAUNAVOTTUN
2019 - 2022

Umsókn skal fylgja ferilskrá og ítarlegt kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur um færni viðkomandi til að gegna starfinu.

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

Sérfræðingur umhverfismála

Rio Tinto á Íslandi hf. óskar eftir að ráða traustan og ábyrgan einstakling í starf sérfræðings umhverfismála á rannsóknarstofu fyrirtækisins.

Rannsóknarstofan gegnir lykilhlutverki í umhverfismálum fyrirtækisins. Þar starfa 5 manns sem sinna mælingum á sviði umhverfis- og vinnuumhverfismála ásamt ýmsum efnagreiningum tengdum rekstri fyrirtækisins. Leitast er eftir traustum og ábyrgum einstaklingi til þess að verða hluti af okkar teymi.

Starfssvið

- Ábyrgð á efnagreiningum rannsóknarstofu og rekstri efnagreiningatækja.
- Ábyrgð á umhverfis- og vinnuumhverfismælingum.
- Ábyrgð á kolefnisbókhalda fyrirtækisins (ETS).
- Tryggja áreiðanleika mælinga og gæði niðurstaðna.
- Úrvinnsla gagna og skýrslugerð.
- Samskipti innan fyrirtækisins og við ytri aðila.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólapróf í efnafræði eða sambærilegum greinum.
- Góð þekking á efnagreiningum.
- Þekking á umhverfismálum.
- Þekking á gæðakerfum (ISO14001) er kostur.
- Góð tölvukunnátta ásamt þekkingu á tölfræði og hæfni til greiningavinnu.
- Góð enskukunnátta.
- Góðir samskiptahæfileikar.
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð.

Umsækjandi þarf að fara í heilsufarsskoðun ef af ráðningu verður.

Umsóknarfrestur er til og með 18.nóvember nk.

Umsóknir óskast fylltar út á www.vinnvinn.is.

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

MEN&MICE

Sales and Business Development Manager



You're hungry to prove yourself. You're willing to learn. You want to work in a fast-paced environment with big international clients. Does that sound like you? Then be brave. Come and work with Men&Mice, a leader in sustainable networking.

We're looking for a Sales and Business Development Manager with a growth mindset to join our successful Sales team. An organized team player who thrives on daily interactions with all kinds of people and loves to sell, you'll be helping to drive the success of Men&Mice globally.

Responsibilities

- Help potential customers imagine what's possible for their networks
- Drive sales performance: client engagement, sales forecasts, trend and market analysis
- Strategic planning and development
- Contribute to company and client presentations including annual and quarterly plans and performance measurement
- Collaborate with key distribution partners

Skills and experience

- University degree
- Data driven, with experience in creating sales dashboards and data reporting
- You easily adapt to new technology and are quick to understand technical jargon
- Confident in presenting to clients
- You're disciplined and you get things done
- Good communication and team working skills
- Fluent English, both written and spoken (other languages are a plus)

We offer

- Work at a successful, rapidly growing international tech company
- Opportunity to work with Fortune 100 companies including Microsoft, Intel, FedEx, and AT&T
- Strong product with a global presence
- International, high-performing and flexible work environment
- Opportunities for international travel
- Competitive salary
- Based in Men&Mice's global headquarters in Kopavogur, Iceland

How to apply

Applications should be completed at www.intellecta.is. Please attach a CV with an introduction letter.

The closing date for applications is November 23, 2020. Further information can be provided by Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) and Hafdís Ósk Pétursdóttir (hafdís@intellecta.is) at Intellecta, tel + 354 511 1225.

All applications are strictly confidential and will be answered.

About Men&Mice

We see ourselves as leaders in sustainable networking through enabling enterprises to stay efficient, connected and secure with our world-class overlay solution.

We believe in constant innovation, exceeding our customers' expectations and investing in our people, products and services. Our mission is to develop technologies and innovations that help our customers stay in control of their networks. We make our customers' lives simple.

Men&Mice is continuously recognized for its innovation and reliability: Microsoft Partner Award in 2019, with the Men&Mice solution as the only 'Microsoft-preferred' DDI solution on the Azure Marketplace; prestigious awards from Creditinfo multiple years running and was named "Most Innovative Company" in 2019.

RÁÐGJÖF RÁÐNINGAR RANNSÓKNIR



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

intellecta

MEN&MICE

Software Developers



Challenge yourself every day.

Men&Mice is searching for talented Software Developers, with a passion for solving diverse and interesting problems, to join the development team.

Responsibilities

- Developing high quality software, working in an agile environment
- Writing maintainable, high quality code
- Writing automatic unit and integration tests
- Participating in scrum activities, design meetings and code reviews

Skills and experience

- Degree in Computer Science, Software Engineering or equivalent
- Strong problem solving skills
- Good communication and team working skills
- Good English skills, both written and spoken
- Knowledge of DNS, DHCP, IPv6 or other networking technologies is an advantage

Programming languages and technologies used include React, Typescript, C++, Python, MSSQL, PostgreSQL, Git, Azure DevOps, Cypress, Docker and Kubernetes, amongst many others. Having prior experience with any of these technologies is beneficial, but please don't hesitate to apply if you think you are a good candidate for the job.

We offer

- Opportunity to work with Fortune 100 companies including Microsoft, Intel, FedEx, and AT&T
- Strong product with a global presence
- International, high-performing and flexible work environment
- Opportunities for professional development
- You will join a great team of experienced developers
- Competitive salary
- Based in Men&Mice's global headquarters in Kopavogur, Iceland

How to apply

Applications should be completed at www.intellecta.is. Please attach a CV with an introduction letter.

The closing date for applications is November 18, 2020. Further information can be provided by Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) and Hafðís Ósk Pétursdóttir (hafdis@intellecta.is) at Intellecta, tel + 354 511 1225.

All applications are strictly confidential and will be answered.

About Men&Mice

We see ourselves as leaders in sustainable networking through enabling enterprises to stay efficient, connected and secure with our world-class overlay solution.

We believe in constant innovation, exceeding our customers' expectations and investing in our people, products and services. Our mission is to develop technologies and innovations that help our customers stay in control of their networks. We make our customers' lives simple.

Men&Mice is continuously recognized for its innovation and reliability: Microsoft Partner Award in 2019, with the Men&Mice solution as the only 'Microsoft-preferred' DDI solution on the Azure Marketplace; prestigious awards from Creditinfo multiple years running and was named "Most Innovative Company" in 2019.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill
að árangri allra fyrirtækja.



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

intellecta

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

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

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

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

STARFSLÝSING

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

ÆSKILEGT HÆFI UMSÆKJANDA

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

LYKIL ÞÆTTIR SEM SKIPTA MÁLI:

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

Frekari upplýsingar veitir Sigurvin Hreiðarsson í síma 891 8520

Við hvetjum konur sérstaklega til að sækja um. Umsóknir skal senda rafrænt á Kristínu Hálfðánsdóttur hjá Arctic Fish ehf á kh@afish.is. Umsókn skal innihalda starfsferilskrá auk kynningarbréfs. **Umóknarfrestur er til og með 14. nóvember n.k.**



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

LEITUM AÐ METNAÐAR-FULLUM EINSTAKLINGI Í SKJALAGERÐ HJÁ EIGNAMIÐLUN

Vegna aukinna umsvifa leitum við að metnaðarfullum einstaklingi til að slást í hóp öflugra starfsmanna hjá Eignamiðlun. Við erum elsta starfandi fasteignasala á Íslandi og erum í stöðugri þróun í breytilegu og krefjandi umhverfi á fasteignamarkaðinum.

Við leitum að löggiltum fasteignasala sem er metnaðarfullur, vandvirkur og góður í mannlegum samskiptum. Viðkomandi mun eingöngu starfa í skjalagerð og þarf að geta sinnt öllu er varðar skjalagerð í fasteignasölu.

Menntun og hæfniskröfur

- Löggiltur fasteignasali
- Skipulagshæfni
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Sjálfstæð vinnubrögð
- Góð tölvufærni
- Góð íslensku- og enskukunnátta

Nánari upplýsingar um starfið veitir Guðlaugur Ingi Guðlaugsson, guðlaugur@eignamidlun.is

Umsóknir skal senda á netfangið guðlaugur@eignamidlun.is

Allar umsóknir og fyrirspurnir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál og hvetjum við alla sem telja sig búa yfir þeirri getu og færni sem leitast er eftir til að sækja um starfið.



Sterk tengsl
í íslensku
atvinnulífi



VILTU VERA HLUTI AF ÖSSURAR LIÐINU?

Forstöðumaður fjárfestatengsla (e. Investor Relations Director)

Össur leitar að metnaðarfullum aðila til að leiða samskipti við fjárfesta og hlutahafa fyrirtækisins. Viðkomandi ber ábyrgð á efni tengdum markaðstillkynningum og starfar sem talsmaður fyrirtækisins á fjármálamörkuðum með því að veita upplýsingar um stefnu og starfsemi Össurar. Starfið krefst góðs samstarfs við forstjóra og fjármálastjóra. Starfinu geta fylgt ferðalög vegna samskipta við fjárfesta.

STARFSSVIÐ

- Útbúa markaðstillkynningar og kynningarefni um árs hlutauppgjör og ársskýrslu félagsins með tilheyrandi greiningum á rekstrarniðurstöðu Össurar
- Samskipti við greiningaraðila, þar á meðal aðstoð við spurningar, líkanagerð og fjárhagsáætlanir
- Samskipti við núverandi og tilvonandi hlutahafa, undirbúningur fyrir hlutahafafundi og skipulagning á fjárfestaviðburðum
- Tilfallandi greiningarvinna og kynningagerð innan fjármálasviðs
- Önnur tilfallandi verkefni, t.d. verðmatsútreikningar og markaðsgreiningar

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, svo sem á sviði viðskipta-, hag- eða verkfræði
- Að minnsta kosti 7 ára starfsreynsla við fjárhagsgreiningar, fjármál fyrirtækja og gerð kynningarefnis
- Reynsla af því að koma fram og kynna fjármálagögn
- Reynsla af verðmatsgerð er kostur
- Mjög góð enskukunnátta
- Mjög góð tök á Excel og PowerPoint
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar í bæði ræðu og riti
- Góð skipulagsfærni, frumkvæði, sjálfstæði og nákvæmni í vinnubrögðum

Sérfræðingur í aðfangakeðjustjórnun (e. Supply Chain Planner)

Össur leitar að drifandi og metnaðarfullum aðila í starf Supply Chain Planner. Starfið er í alþjóðlegu umhverfi og felur í sér samskipti við starfsstöðvar Össurar í öðrum löndum.

STARFSSVIÐ

- Áætlanagerð fyrir framleiðslu og innkaup
- Samskipti við sölu- og þróunardeildir um áætlanagerð á sölu
- Greining, viðbrögð og boðmiðlun á frávikum í birgðastýringu
- Þátttaka í sölu- og rekstraráætlunargerð Össurar
- Viðhald og endurbætur á birgðastýringarkerfum og ferlum Össurar

HÆFNISKRÖFUR

- Háskólapróf (MS) sem nýtist í starfi, svo sem vörustjórnun, aðfangakeðjustjórnun eða viðskiptafræði
- Nákvæmni, þjónustulund og talnagleggni
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mjög góð enskukunnátta
- Góð þekking á Microsoft Office, sérstaklega Excel
- Starfsreynsla sem tengist áætlanagerð og birgðastýringu
- Þekking á Navision eða öðrum ERP kerfum er kostur

Innkaupafulltrúi (e. Purchase Coordinator)

Össur leitar að drifandi og metnaðarfullum innkaupafulltrúa í innkaupadeild. Starfið er í alþjóðlegu umhverfi og felur í sér samskipti við starfsstöðvar Össurar og birgja í öðrum löndum.

STARFSSVIÐ

- Birgðastýring
- Innkaup á fullunnum vörum frá alþjóðlegum birgjum til starfsstöðva Össurar
- Samskipti við sölu- og þróunardeildir um áætlanagerð á sölu
- Greining, viðbrögð og boðmiðlun á frávikum í birgðastýringu
- Samskipti við birgja

HÆFNISKRÖFUR

- Menntun sem nýtist í starfi, svo sem viðskiptafræði, vörustjórnun eða aðfangakeðjustjórnun
- Nákvæmni, þjónustulund og talnagleggni
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Mjög góð enskukunnátta
- Starfsreynsla sem tengist innkaupum og birgðastýringu
- Þekking á Navision eða öðrum ERP kerfum er kostur

Launafulltrúi (e. Payroll Analyst)

Össur leitar að reynslumiklum einstaklingi með góða samskiptahæfileika í mannauðsdeild fyrirtækisins. Í boði er 50% starf, en fyrir er einn launafulltrúi.

STARFSSVIÐ

- Aðstoð við launavinnslu
- Bókun launa í fjárhagskerfi
- Afstemmingar
- Skil á skilgreinum til lífeyrissjóða, stéttarféлага og opinberra aðila
- Samskipti við starfsfólk, lífeyrissjóði, stéttarfélag og opinbera aðila
- Önnur tilfallandi verkefni

HÆFNISKRÖFUR

- Lágmark 5 ára reynsla af launabókhalddi, reynsla af H3 launakerfinu er kostur
- Þekking og reynsla af bókhaldi, reynsla af Navision er kostur
- Góð kunnátta og færni í Excel
- Góð almenn tölvuþekking – t.d. af tímaskráningarkerfi
- Þekking og reynsla af kjaramálum, t.d. veikindarétti & orlofsmálum
- Nákvæmni, skipulagshæfni og sjálfstæð vinnubrögð
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Enskukunnátta nauðsynleg

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember 2020.

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

Sótt er um starfið á vef Össurar, ossur.is/mannaudur.

Athugið að velja viðeigandi starf. For English version please see the above webpage.

Nánari upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 515 1300.



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

Hjá félaginu starfa um 3500 manns í 26 löndum.

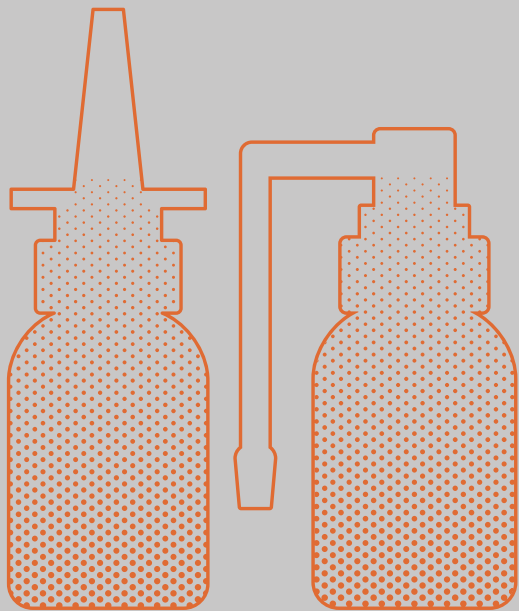
Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki



[WWW.OSSUR.IS](https://www.ossur.is)

VIRUXAL®

Vörumerkjastjóri



Lækningavörufyrirtækið Viruxal ehf, dótturfyrirtæki Kerecis hf, leitar að vörumerkjastjóra. Viruxal þróar, framleiðir og markaðssetur ViruxOral® og ViruxNasal® munn- og nefúðana.

Vörur Viruxal eru nú þegar á markaði á Íslandi og stendur til að hefja markaðssetningu erlendis innan skamms. Viruxal leitar að framúrskarandi einstaklingi með þekkingu og reynslu á markaðs- og solumálum. Einstaklingurinn þarf að vera tilbúinn til að leiða stefnumótun fyrirtækisins í þeim málaflokki.

Vörumerkjastjórinn mun vinna með framkvæmdastjóra og sölustjórum/dreifingaraðilum hvers svæðis og annast verkefni sem snúa að markaðssetningu, solumarkmiðum og markaðsherferðum á mörkuðum fyrirtækisins sem og samskiptum við dreifingaraðila víðsvegar um heiminn.

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember nk. Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is. Nánari upplýsingar veitir Sverrir Briem, sverrir@hagvangur.is

STARFSSVIÐ

- uppbygging og markaðsetning vörumerkja
- stefnumótun sölu- og markaðsmála og greining markaða
- samskipti og stuðningur við dreifingaraðila og sölustjóra
- kostnaðaráætlun markaðsmála
- kortlagning á þróun markaðarins og samkeppnisvara
- umsjón vefsíðu, markaðsefnis og samfélagsmiðla
- umsjón með þátttöku í ráðstefnusýningum

HÆFNISKRÖFUR

- háskólamenntun í sölu/markaðsfræðum, samskiptum eða sambærilegu
- mikill áhugi á sölu og markaðsmálum
- reynsla af vörustjórnun
- þekking á stafrænni markaðssetningu
- góð samskiptahæfni
- drifkraftur, metnaður, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- góð tungumálakunnátta

Kraftmikill tækniteiknari

Eykt ehf. vill ráða kraftmikla tækniteiknara í fjölbreytt verkefni.

Starfið krefst kunnáttu og færni í helstu forritum fyrir tví- og þrívíða teikningagerð, auk þekkingar á helstu stöðlum og teikniregum. Einstaklingar með metnað, hæfni og góða skipulagshæfileika njóta sín í þessu starfi og reynsla er kostur.

Hlutverk Eyktar er að byggja vönduð mannvirki sem umgjörð um daglegt líf og atvinnurekstur.

Tekið er við umsóknum með upplýsingum um menntun og starfsreynslu á skrifstofu Eyktar á Stórhöfða 34–40 eða með tölvupósti á adalsteinn@eykt.is. Nánari upplýsingar um starfið veitir Aðalsteinn Sigurþórsson, verkefnastjóri, á skrifstofu Eyktar.



Þekkingarfyrirtæki í byggingariðnaði frá 1986

Eykt ehf. / Stórhöfða 34–40 / 110 Reykjavík / Sími 595 4400 / eykt.is

Vélstjóri

Rammi hf óskar eftir að ráða 1. Vélstjóra á skuttogarann Múlaberg SI22 sem gerður er út til rækjuveiða frá Siglufirði. Stærð aðalvélar skipsins er 1325 KW og þarf viðkomandi að hafa réttindi fyrir þá stærð.



Umsóknir má senda á: ragnar@rammi.is en einnig eru veittar upplýsingar í síma 862 0069.

RAMMI

RAFVIRKJAR/KÆLIMENN

Óskum eftir að ráða rafvirkja/kælimann til viðhalds- og eftirlitsstarfa

Ekki er krafist sérhæfni, en nýr starfsmaður verður sérþjálfaður.

Áhugasamir hafi samband við skrifstofuna í síma 587-8890 eða sendið rafpóst á gunnar@rafstjorn.is



www.rafstjorn.is



Rafvirkjameistari

Smith & Norland vill ráða yfirmann til starfa í þjónustudeild fyrirtækisins.

Starfið felur í sér viðgerðir og þjónustu á heimilistækjum, kælitækjum og öðrum rafbúnaði, innkaup og afgreiðslu varahluta, símsvörun og umsjón með þjónustuverkstæði okkar.

Leitað er að röskum og sjálfstæðum einstaklingi, rafvirkja með meistaraþéttindi, sem vill takast á við áhugavert starf og hefur mikinn áhuga á þjónustu og mannlegum samskiptum í vaxandi umsvifum. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af viðgerðum kælitækja.

Um er að ræða gott framtíðarstarf hjá traustu og framsæknu fyrirtæki á rafmagnssviði.

Áhugasamir sendi umsókn á halldorh@sminor.is eða skili henni á skrifstofu fyrirtækisins með upplýsingum um menntun og fyrri störf fyrir 20. nóvember.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu okkar, sminor.is (undir flípanum Fyrirtækið). Farið verður með allar umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.



SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Benchmark Genetics is part of Benchmark plc, a leading aquaculture biotechnology company. Benchmark develops products and solutions in genetics, health and advanced nutrition to enable food producers to improve their sustainability and profitability.
www.benchmarkplc.com



**Benchmark
Genetics**

Global RAS Technical Manager

Benchmark Genetics is a global leader in aquaculture breeding and genetics, and our mission is to drive sustainability in aquaculture. We do this by improving yield, quality, health and welfare.

We are a significant provider of high performing stocks of Atlantic salmon, marine shrimp (*L. vannamei*), and Nile tilapia. Our extensive experience in applied breeding programs includes 18 species across all major aquaculture producing countries. The company is also highly recognized for supplying advanced technical genetic and support services to applied breeding programs operated by third parties.

Our subsidiaries include Benchmark Genetics Norway (formerly SalmoBreed and Akvaforsk Genetics Center), StofnFiskur hf. Iceland, Benchmark Genetics Chile, Benchmark Genetics Colombia, and Benchmark Genetics USA.

Building upon the success and growth that has been part of the overall commercial strategy that Benchmark Genetics has adopted, the business is recruiting for a RAS Global Technical Manager. The role, which is newly created, is based in Iceland, will be the significant technical lead position for Genetics in the fast-emerging land-based aquaculture fish farming, with a clear specific focus and expertise in RAS systems on a global basis.

Key Responsibilities

- Support all our land-based customers
- Be a discussion partner for our global RAS-customers
- Work closely with RAS-customers to ensure optimal performance of our genetic products
- Build RAS-competence within the commercial division
- Take part in our technical support program in Iceland and Faroe Islands
- Potentially some commercial responsibility on selected customers

Qualifications and experience

- University degree education or equivalent industry experience
- Significant technical experience in the salmon industry
- Technically strong within RAS
- Good biological understanding
- Excellent organizational and teamwork skills
- Fluent in spoken and written English and one Nordic language (preferable)

Personal attributes/characteristics

- Good communicator
- Commercial mindset
- Forensic on detail

Salary: Salary depending on qualifications and experience

Hours: Full-time position

Location: Hafnarfjörður, Iceland, but we may consider other locations under specific circumstances.

Reports to: Commercial Director Benchmark Genetics

Application deadline: November 30, 2020

All applications should be in English and sent to Benchmark Genetics People Manager Heiða Lára Heiðarsdóttir heida.heidarsdottir@bmkgenetics.com. For further questions about the position please contact Benchmark Genetics Commercial Director Geir-Olav Melingen geir.olav@bmkgenetics.com.





Skrifstofustjóri skrifstofu samgangna

Samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið leitar að öflugum stjórnanda sem hefur brennandi áhuga og þekkingu eða reynslu af samgöngumálum til að leiða skrifstofu samgangna hjá ráðuneytinu.

Hlutverk skrifstofunnar er að vinna að stefnumörkun er tryggir markmið um greiðar, hagkvæmar, öruggar og umhverfislega sjálfbærar samgöngur á landi, sjó og lofti og að þær stuðli að jákvæðri byggðaðróun.

Skrifstofustjóri leiðir starf skrifstofunnar undir yfirstjórn ráðuneytisstjóra. Við viljum ráða til starfa einstakling sem hefur áhuga á samfélaginu, samgöngum og nýsköpun og hefur farsæla reynslu af því að skapa liðsheild og virkja fólk til árangurs.

Við leitum að stjórnanda sem býr yfir:

- Færni í að skapa liðsheild á vinnustað og leiða fólk til árangurs
- Metnaði, framsýni, samskiptafærni, jákvæðu og lausnamiðuðu hugarfari
- Þekkingu eða reynslu af málefnaviði skrifstofunnar
- Áhuga á nýsköpun og framþróun
- Árangursríkri reynslu af stefnumótun og áætlunargerð
- Háskólaprófi sem nýtist í starfi
- Góðri færni í íslensku og ensku í ræðu og riti og haldbærri reynslu í Norðurlandamáli kostur
- Þekking og reynsla af opinberri stjórnsýslu er kostur
- Þekking á EES samningnum og framkvæmd hans kostur

Um er að ræða setningu í embættið til eins árs frá 1. febrúar 2021.

Umsóknarfrestur er til og með föstudagsins 20. nóvember.

Sækja skal um starfið á starfatorg.is. Umsókn skal fylgja ítarleg starfsferilskrá ásamt kynningarbréfi með upplýsingum um ástæðu umsóknar og þann árangur sem viðkomandi hefur náð í starfi og telur að nýtist embættinu.

Frekari upplýsingar um starfið veitir Ragnhildur Hjaltadóttir ráðuneytisstjóri, ragnhildur.hjaltadottir@srn.is eða 545-8200.

Frekari upplýsingar
má nálgast á starfatorg.is

Stjórnarráð Íslands
Samgöngu- og
sveitarstjórnarráðuneytið



Þingeyjarsveit

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

Þingeyjarskóli í Þingeyjarsveit auglýsir eftir **leikskólakennara** við leikskóladeildina Barnaborg.

Við leitum að kennara sem:

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

Þingeyjarskóli er samrekin leik-, grunn- og tónlistarskóli með rétt um 100 nemendur. Þar af tæplega 30 leikskólakennendur á tveimur starfsstöðvum. Áhersla er lögð á teymisvinnu og fjölbreytta kennsluhætti innan skólans sem og að skapa leik- og námsumhverfi sem auðgar bernsku barna og örvar þroska þeirra. Þingeyjarskóli hefur hafið innleiðingu á agastefnunni Jákvæður agi. Rík tónlistarhefð er við skólann.

Lögð er áhersla á samvinnu og sameiginlega ábyrgð starfsmanna á verkefnum skólans.

Gerðar eru kröfur um mikla hæfni í mannlegum samskiptum, stundvísi og hreint sakavottorð.

Nýlega flutti leikskóladeildin í nýtt og glæsilegt húsnæði og starfsaðstaða er til fyrirmyndar.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum.

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

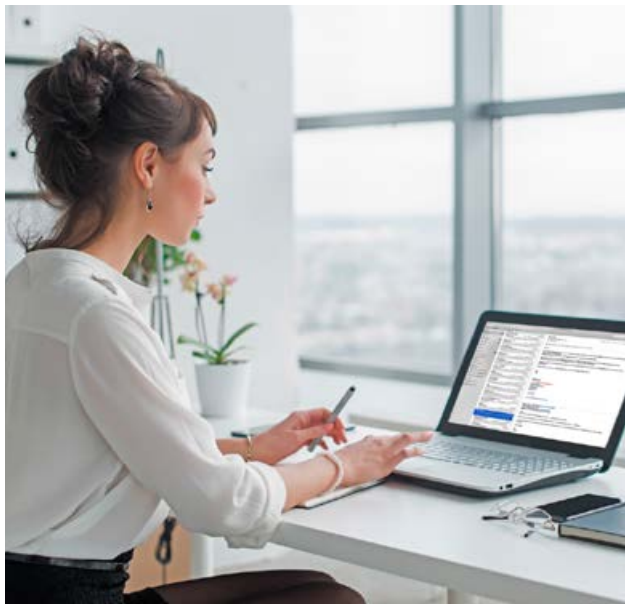
Staðan er laus frá og með 1. janúar 2021.

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2020.

Umsóknir skulu sendast á netfangið johannrunar@thingeyjarskoli.is

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

vinnvinn



Við ráðum

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

Stjórnendaleit

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

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

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

Almennar ráðningar á markaði

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

Sveigjanleg nálgun

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

Matstæki

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

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

Ráðgjöf við starfslok

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

ráðum
ráðningarstofa

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

Verður þú mikilvægt púsl í öflugri liðsheild?

Skatturinn er á höttunum eftir glaðbeittum, þjónustudrifnum og jákvæðum einstaklingi til að slást í hóp frábærra þjónustufulltrúa Skattsins á innheimtu- og skráasviðinu í Reykjavík.

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

Helstu verkefni og ábyrgð

- Almenn upplýsingagjöf og úrlausn mála í tengslum við vanskilainnheimtu skatta og gjalda.
- Samskipti við gjaldendur á starfsstöð embættisins sem og í síma.
- Afgreiðsla aðsendra erinda.
- Samskipti við innlendar samstarfsstofnanir.

Um er að ræða 100% starfshlutfall á starfsstöð Skattsins, Tryggvagötu 19. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Stúdentspróf eða samsvarandi menntun.
- Skipulögð, nákvæm og sjálfstæð vinnubrögð.
- Gott vald á íslensku og ensku í töluðu og rituðu máli.
- Fágúð framkoma og lipurð í samskiptum.
- Jákvæðni og rík þjónustulund.
- Geta til að vinna undir álagi.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Hreint sakavottorð.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jóhanna Lára Guðbrandsdóttir í síma 442-1000 eða í tölvupósti á johanna.gudbrandsdottir@skatturinn.is

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

Umsóknarfrestur er til og með 17. nóvember 2020 og verður öllum umsóknum svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningar.

 **Skatturinn**



JAFNLAUNAVOTTUN
2020 - 2023

job
Finnum draumastarfið saman

Erum við
að leita **að þér?**





Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Teymisstjóri í nýtt sérhæft teymi

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar auglýsir eftir öflugum hjúkrunarfræðingi í starf teymisstjóra. Um er að ræða nýtt, þverfaglegt teymi sem sinnir mati og meðferð aldraðra með vitjunum í heimahús. Unnið er í náinni samvinnu við heimahjúkrun borgarinnar og er starfshlutfall 60-80%.

Áhersla er lögð á einstaklingsmiðaða og sveigjanlega þjónustu með það að markmiði að bæta líðan og almenn lífsgæði eldra fólks og gera þeim kleift að búa lengur heima. Teymið starfar á dagvinnutíma og hefur aðsetur í húsnæði Læknaveitarinnar í Austurvei.

Helstu verkefni og ábyrgð

- Skipuleggur og sinnir sérhæfðu eftirliti, mati og meðferð veikra, aldraðra einstaklinga með vitjunum í heimahús, í náinni samvinnu við heimahjúkrun.
- Hefur umsjón með störfum teymis og yfirsýn yfir meðferð og þjónustu skjólstaðinga þess.
- Umsjón með reglulegri úttekt á stöðu og árangursmati á sérhæfðri heimþjónustu fyrir aldraða.
- Sinnir ráðgjöf og samskiptum við aðstandendur skjólstaðinga í samvinnu við starfsfólk heimahjúkrunar.
- Er tengiliður við teymisstjóra heimahjúkrunar og situr reglulega fundi með teymisstjórum og deildarstjórum heimahjúkrunar.

Hæfniskröfur

- Hjúkrunarfræðingur með íslenskt hjúkrunarleyfi og framhaldsmenntun sem nýtist í starfi.
- Góð þekking og reynsla af hjúkrun aldraðra/ mikið veikra.
- Reynsla af stjórnun og teymisvinnu.
- Reynsla af heimahjúkrun kostur.
- Þekking og reynsla af sjúkhráðgjöf SÖGU og RAI mælitækjum æskileg.
- Framúrskarandi hæfni og lipurð í mannlegum samskiptum og leiðtogaþæfni.
- Frumkvæði, skipulagsfærni og hæfni til að vinna sjálfstætt.
- Hreint sakavottorð í samræmi við lög sem og reglur Reykjavíkurborgar.

Umsóknarfrestur er til og með 16. nóvember 2020

Umsækjendur eru beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Reykjavíkurborgar
www.reykjavik.is/storf

Nánari upplýsingar um starfið veitir Berglind Víðisdóttir í síma 891 7337,
berglind.vidisdottir@reykjavik.is

VIRÐING • VIRKNI • VELFERÐ

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöðum.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is



LÖGFRÆÐINGAR Á SKRIFSTOFU ALÞINGIS

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir lögfræðingum í tvær stöður nefndarritara á nefndasvið frá 1. febrúar 2021.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ

- Fagleg aðstoð og lögfræðileg ráðgjöf við fastanefndir og þingmenn.
- Yfirferð lagafrumvarpa og annarra þingmála.
- Vinnsla nefndarálita og breytingartillagna.
- Gerð lagafrumvarpa og annarra þingmála.
- Skipulagning og umsjón með starfi fastanefndar.

HÆFNISKRÖFUR

- Embættis- eða meistaraþróf í lögfræði.
- Reynsla úr opinberri stjórnslu eða af sambærilegu starfi.
- Reynsla af gerð lagafrumvarpa er kostur.
- Góð samskiptahæfni, jákvæðni, sveigjanleiki og rík þjónustulund.
- Skipulagshæfileikar, frumkvæði og sjálfstæð og öguð vinnubrögð.
- Mjög gott vald á íslensku jafnt í ræðu og riti.
- Góð tungumálakunnátta, einkum í Norðurlandamálum og ensku.
- Geta til að vinna undir álagi.

FREKARI UPPLÝSINGAR UM STARFIÐ

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi forseta Alþingis og Félags starfsmanna Alþingis.

Sótt er um starfið á starfatorg.is.

Starfshlutfall: 100%.

Umsóknarfrestur er til: 16.11.2020

Nánari upplýsingar veita:

Stígur Stefánsson, settur forstöðumaður nefndasviðs,
stigur@althingi.is, s: 563 0500.

Steindór Dan Jensen, settur deildarstjóri nefndadeildar,
steindorjensen@althingi.is, s: 563 0500.

GILDI SKRIFSTOFU ALÞINGIS ERU
FRAMSÆKNI | VIRÐING | FAGMENNSKA

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing




FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

SKAPANDI SAMFÉLAG Á FRÆÐASVIÐI LISTA SVIÐSFORSETI AKADEMÍSKRAR ÞRÓUNAR

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

SVIÐSFORSETINN

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

Starfshlutfall er 100%.

Umsóknarfrestur er 11. nóvember 2020.

Ráðið er í starfið frá miðjum janúar 2021.

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

 **LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS**
Iceland University of the Arts

RÁÐGJÖF

Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.

RÁÐNINGAR

Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.

RANNSÓKNIR

Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari



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

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

intellecta

Okkur vantar hjúkrunarfræðinga í teymið okkar!

Vinnuvernd ehf. auglýsir eftir hjúkrunarfræðingum til að sinna fjölbreyttum verkefnum á sviði heilsuverndar og heilsuefningar.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf eigi síðar en 1. janúar næstkomandi.

Lögð er áhersla á frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð auk hæfni í samskiptum og samvinnu.

Umsóknarfrestur er til 10. nóvember nk. og skulu umsóknir ásamt ferilskrá berast á netfangið vinnuvernd@vinnuvernd.is.

Nánari upplýsingar veitir Valgeir Sigurðsson, framkvæmdastjóri, í síma 578 0800.



Vinnuvernd er þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig á sviði vinnuverndar og heilsuefningar. Í dag njóta fjölmörg íslensk fyrirtæki, stofnanir og sveitarfélög þjónustu okkar og þeim fjölga stöðugt.

Á vegum Vinnuverndar starfar öflugt teymi sem samanstendur af læknum, sálfræðingum, hjúkrunarfræðingum, sjúkrahjálfurum auk annars starfsfólks.

FAGMENSKA - TRAUST - SAMVINNA - SÓKN

vinnuvernd

Holtasmári 1 · 201 Kópavogur · Sími 578 0800 · www.vinnuvernd.is



Tvær stöður aðstoðarleikskólastjóra

Leitað er að áhugasömum og metnaðarfullum stjórnendum með leikskólakennararéttindi og stjórnunarreynslu. Í Sveitarfélaginu Árborg búa rúmlega 10 þúsund manns og lögð er áhersla á öflugt skóla- og frístundastarf og góða velferðarþjónustu. Skólar og aðrar deildir fjölskyldusviðs vinna að því að styrkja heildstæða nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Þá er áhersla lögð á snemmtækan stuðning, góð tengsl skóla og skólastiga og skólaþróunarverkefni sem unnin eru í anda lærdómssamfélagsins. Leitað er að metnaðarfullum einstaklingum sem búa yfir leiðtoga-hæfni og mikilli reynslu og þekkingu á skólastarfi. Ráðið verður í stöðurnar frá 1. febrúar 2021 eða eftir samkomulagi.

Aðstoðarleikskólastjóri Goðheima

Goðheimar er nýr sex deilda leikskóli á Selfossi sem áætlað er að opna í mars 2021. Aðstoðarleikskólastjóri mun m.a. taka þátt í undirbúnings- og stefnumótunarvinnu með leikskólastjóra.

Aðstoðarleikskólastjóri Brimvers/Æskukots

Leikskólinn Brimver/Æskukot er fjögurra deilda leikskóli með starfsstöðvar á Eyrarbakka og Stokkseyri. Skólinn vinnur eftir Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur og Grænánans og unnið er að innleiðingu á heilsuefandi leikskóla. Gert er ráð fyrir að aðstoðarleikskólastjóri hafi faglega yfirumsjón með stöðþjónustu skólans.

Meginverkefni aðstoðarleikskólastjóra

- Staðgengill leikskólastjóra og ábyrgð á rekstri í samráði við hann
- Dagleg stjórnun og skipulagning skólastarfsins í samráði við leikskólastjóra
- Ráðgjöf til starfsmanna að höfðu samráði við leikskólastjóra
- Uppeldi og menntun leikskólabarna
- Veita foreldrum/forráðamönnum barna stuðning, fræðslu og ráðgjöf
- Þátttaka í stefnumörkun skólans ásamt stjórnunarteymi og öðru samstarfsfólki

Menntun og færnikröfur

- Leikskólakennararéttindi áskilin
- Framhaldsmenntun í stjórnun og/eða kennslufræðum er mikill kostur
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Leiðtoga- og skipulagshæfileikar
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er skilyrði
- Góð færni í mannlegum samskiptum
- Áhugi og hæfni í starfi með börnum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Frekari upplýsingar

Umsóknarfrestur er til **15. nóvember 2020**. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/FSL. Starfshlutfall er 100%. Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins. Nánari upplýsingar v/starfs aðstoðarleikskólastjóra Goðheima veitir Sigríður Birna Birgisdóttir, leikskólastjóri, sigridurb@arborg.is Sími 480-6352 og 480-3272.

Upplýsingar v/starfs aðstoðarleikskólastjóra Brimver/Æskukots veitir Birna Guðrún Jónsdóttir, leikskólastjóri, birnagi@arborg.is, Sími 480-6372.

Umsóknum fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Umsókn ásamt fylgigögnum skal skila í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins <http://starf.arborg.is/>

Vilt þú taka þátt í því að byggja upp skólastarf í nýjum grunnskóla á Selfossi?



Aðstoðarskólastjóri Stekkjaskóla

Stekkjaskóli auglýsir eftir aðstoðarskólastjóra frá og með 1. mars 2021. Skólinn tekur til starfa næsta haust með um 150 nemendum í 1. – 4. bekk en fullbyggður verður hann fyrir 500 nemendum í 1. – 10. bekk. Í Stekkjaskóla verður lögð áhersla á teymiskennslu, teymisvinnu, fjölbreytta kennsluhætti og jákvæðan skólabrag. Aðstoðarskólastjóri mun taka þátt í stefnumörkun skólans sem tekur meðal annars mið af menntastefnu Árborgar sem byggir á hugmyndinni um skólann sem lifandi lærdómssamfélag.

Sveitarfélagið Árborg er ört stækkandi þar sem áhersla er lögð á öflugt skóla- og frístundastarf og góða velferðarþjónustu. Skólar og aðrar deildir fjölskyldusviðs vinna að því að styrkja heildstæða nærþjónustu við börn, foreldra og skóla. Nánari upplýsingar um sveitarfélagið, fjölskyldusvið og skólaþjónustu Árborgar má finna á www.arborg.is Leitað er eftir metnaðarfullum einstaklingi sem býr yfir leiðtoga-hæfni og hefur viðtæka þekkingu á skólastarfi og framsækna skólasýn.

Meginverkefni:

- Staðgengill skólastjóra
- Vinnur ásamt samstarfsfólki að stefnumörkun skólans
- Veitir faglega forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Kemur að skólanámskrágerð og innra mati
- Vinnur ásamt skólastjóra að daglegri stjórnun skólans og skipulagningu skólastarfsins

Menntunar- og hæfnikröfur:

- Leyfisbréf grunnskólakennara og kennslureynsla í grunnskóla
- Framhaldsmenntun í stjórnun eða uppeldis- og kennslufræði er mikill kostur
- Þekking og reynsla af rekstri og stjórnun er æskileg
- Leiðtoga-hæfni, metnaður og áhugi á skólaþróun er skilyrði
- Þekking á teymiskennslu og sveigjanlegu skólastarfi er mikill kostur
- Jákvæðni og góð færni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Góð íslenskukunnátta og færni til að tjá sig í ræðu og riti

Frekari upplýsingar

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og KÍ v/SÍ. Starfshlutfall er 100%. Vakin er athygli á stefnu Árborgar að jafna hlutfall kynjanna í störfum og að vinnustaðir endurspegli fjölbreytileika samfélagsins. Nánari upplýsingar veitir Hilmar Björgvinsson skólastjóri, netfang hilmarb@arborg.is, sími 863 0922. Þorsteinn Hjartarson, sviðsstjóri fjölskyldusviðs, getur einnig veitt upplýsingar um skólann, netfang thorsteinnhj@arborg.is, sími 480-1900.

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember 2020.

Umsókn fylgi yfirlit yfir nám og fyrri störf, leyfisbréf og rökstuðningur fyrir hæfni í starfið og framtíðarsýn umsækjanda varðandi þróun skólastarfs. Skila skal umsókn í gegnum ráðningarvef sveitarfélagsins, www.starf.arborg.is

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is



HAGVANGUR

Viðskiptastjóri (Account Manager)

Getur þú unnið sjálfstætt, skipulega og ertu með ríka þjónustulund? Hefur þú áhuga á að vera hluti af teymi sem sinnir þjónustu þar sem viðskiptavinirnir eru fjármálafyrirtæki víða um heiminn?

Við erum að leita að einstaklingi í þjónustuteymið okkar. Við erum góð í mannlegum samskiptum, sérfræðingar í okkar kerfum og höfum mikinn metnað til þess að þjóna okkar viðskiptavinum. Við erum tilbúin að taka á móti réttum aðila sem eykur breidd og afköst hjá teyminu okkar.

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

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

Forritari (Software Developer)

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

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

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

Vörustjóri (Product Owner)

Við leitum að áhugasömum og duglegum vörustjóra fyrir verðbréfafakerfi five°degrees. Hlutverk vörustjóra hjá okkur er að taka ábyrgð á verkefnum sem eru unnin á hugbúnaðarsviði, framvindu þeirra og gæðum fyrir viðskiptavinum og notendum.

Á hugbúnaðarsviði hjá okkur starfar metnaðarfullt starfsfólk með mikla þekkingu og reynslu í gerð hugbúnaðar fyrir fjármálamarkað. Vörustjóri vinnur með öflugum hóp sérfræðinga að því að leysa þarfir okkar viðskiptavina.

Við notumst við Agile verkstýringu, ýmist Scrum eða Kanban. Lögð er áhersla á stöðugar endurbætur og vönduð vinnubrögð.

Vörustjóri kynnir vörur og lausnir five°degrees fyrir viðskiptavinum. Forgangsráðar verkefnum í samráði við notendur og þróunarteymi. Mikilvægt er að viðkomandi geti unnið úr kröfum viðskiptavina allt frá hugmyndum til enda afurðar.

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

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



Erum við að leita **að þér?**



Sveitarfélagið
ÁRBORG

ÚTBOÐ

BJARKARLAND, GATNAGERÐ OG LAGNIR 2. ÁFANGI 2020

Fyrir hönd Sveitarfélagsins Árborgar er óskað eftir tilboðum í verkið:

Bjarkarland, gatnagerð og lagnir 2. áfangi 2020.

Verkið felur í sér gatnagerð og lagnavinnu í Bjarkarlandi á Selfossi, þ.e. gröft, fyllingar, burðarlög og malbikun gatna og stíga, lagningu stofnlagna og heimæða fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu, rafveitu og fjarskiptalagna og götulýsingu.

Helstu magntölur eru:

Gröftur	112.000	m ³
Fyllingar	116.000	m ³
Styrktar- og burðarlag	52.700	m ³
Malbik	42.700	m ²
Frárennislagnir	6.800	m
Vatnslagnir	4.500	m
Hitaveitulagnir	4.500	m
Fjarskiptalagnir	12.600	m
Raflagnir götulýsingar	8.100	m
Götuljósastólpar	200	stk

Verkinu er áfangaskipt á eftirfarandi hátt:

Áfangi A, Björkurstekkur	1. september 2021.
Áfangi B, Hólastekkur	1. september 2022.
Hitaveitutenging um Hólastekkur skal að fullu lokið:	1. desember 2021.
Áfanga C, Hluti Móstekks	1. október 2023.
Áfanga D, Móstekkur kláraður:	1. júní 2024.
Verkinu skal að fullu lokið:	1. júní 2024.

Útboðsgögn verða afhend í útboðskerfinu Ajour þar sem bjóðendur geta sótt gögn frá og með 10. nóvember 2020. Bjóðendur skrá sig inn á vef og hlaða niður gögnum.

<https://is.ajoursystem.is/Tender/DirectLink/40e37d8f-d60b-4c37-bf2f-f8f15179b4ff>

Notkunarleiðbeiningar um kerfið má sjá hér <https://help.ajoursystem.com/astopic/tender/>

Tilboði skal skila rafrænt í útboðskerfinu Ajour. Tilboð skulu sett fram með þeim hætti sem sett er fram í útboðskerfinu og í samræmi við skilmála útboðs og hlaða upp þeim skrárm sem gerð er krafa um. Bjóðandi fær staðfestingarpóst þegar hann hefur skilað tilboði. Ef enginn póstur berst, hefur afhending ekki tekist. Bjóðendur skulu í þeim tilfellum leita til Ajour þjónustuaðila án tafar. Bjóðandi ber ábyrgð á að tilboð berist á réttum tíma og eru hvattir til að hefja tímanlega vinnu við að skila þeim inn.



RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

intellec

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

RAFVIRKJAR/KÆLIMENN

Óskum eftir að ráða rafvirkja/kælimann til viðhalds- og eftirlitsstarfa

Ekki er krafist sérhæfni, en nýr starfsmaður verður sérþjálfður.

Áhugasamir hafi samband við skrifstofuna í síma 587-8890 eða sendið rafpóst á gunnar@rafstjorn.is



www.rafstjorn.is



HVERAGERÐISBÆR

Útboð

Hveragerðisbær óskar eftir tilboðum í verkið:

Kambaland III áfangi 2020

Verklök eru 1. ágúst 2022.

Verkið felur í sér gerð á nýjum götum í hverfinu Kambalandi í Hveragerði. Búið er að grafa laust efni upp úr hluta af götustæðum og leggja hluta af fráveitu og kaldavatnsstofnum. Verktaki skal jarðvegsskipta götustæði samkvæmt kennisniðum, leggja styrktar- og burðarlög, malbika götur og gangstíga og steypa kantsteina. Verktaki skal einnig leggja fráveitu, vatnsveitu, hitaveitu og ýmist leggja eða aðstoða við lagningu annara veitulagna.

Áfangaskil eru eftirfarandi:

Áfangi 1: Langahrauni án yfirborðsfrágangs skal lokið - 1. maí 2021

Áfangi 2: Helluhrauni og Lindahrauni skal að fullu lokið - 15. október 2021

Verklök: Verkinu öllu skal að fullu lokið - 1. ágúst 2022

Helstu magntölur eru:

• Gröftur:	3000 m ³
• Styrktarlag og fylling í lagnaskurði:	14400 m ³
• Fleygun:	2200 m ²
• Malbik:	9700 m ²
• Fráveitulagnir:	2075 m
• Vatnsveitulagnir:	950 m
• Hitaveitulagnir	1441 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með þriðjudeginum 10. nóvember 2020. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Bárð Árnason hjá EFLU á Suðurlandi með því að senda tölvupóst á netfangið ba@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á skrifstofu Hveragerðisbæjar Breiðumörk 20, 810 Hveragerði fyrir kl. 11:00 fimmtudaginn 26. nóvember 2020, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Byggingafultrúinn í Hveragerði



105 MIDBORG

Útboð

Smíði og uppsetning glugga og klæðningar

EFLA verkfræðistofa, fyrir hönd 105 Miðborgar, óskar eftir tilboðum í smíði og uppsetningu glugga og klæðningar á Hallgerðar götu 13 á Kirkjusandsreit í Reykjavík.

Helstu magntölur eru:

Ál/trégluggar	190 m ²
Álguggakerfi	3100 m ²
Klæðning	1800 m ²

Verktími: Desember 2020 - júlí 2021

Peir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband við Jóhannes Benediktsson, johannes.benediktsson@efla.is, og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang. Í kjölfarið verða útboðsgögn afhend á rafrænu formi.

Tilboðum skal skilað rafrænt eigi síðar en kl. **14.00** föstudaginn **27. nóvember 2020**.

EFLA VERKFRÆÐISTOFA

☎ 412 6000 ✉ efla@efla.is 🌐 www.efla.is

ÚTBOÐ

Gervigrasvöllur í Fagralundi: Endurnýjun vallarlýsingar

Kópavogsbær óskar eftir tilboðum í endurnýjun á vallarlýsingu í Fagralundi í Kópavogi.

Í verkinu felst að taka niður núverandi vallarlýsingu og setja upp nýja LED-lýsingu á sex ljósmöstur. Endurnýta skal núverandi möstur. Lamparnir eiga að vera stillanlegir þannig að allir lampar geta verið stilltir fyrir 300lux/200lux/100lux. Skila skal verkinu fullfrá-gengnu.

Verkinu skal skila fullbúnu 31. mars 2021. Útboðsgögn eru afhent rafrænt og skulu þeir sem óska eftir útboðsgögnum senda tölvupóst á netfangið utbod@kopavogur.is frá og með þriðjudeginum 10 nóvember nk. Í tölvupósti skal koma fram nafn tengiliðs vegna útboðsins, símanúmer, netfang og nafn fyrirtækis.

Sökum ástandsins í samfélaginu verður opnunarfundur lokaður og skal tilboði skilað rafrænt með því að senda það í tölvupósti á netfangið utbod@kopavogur.is, föstudaginn 27. nóvember 2020 fyrir kl. 13.00.



Kópavogsbær

kopavogur.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- Ráðhús Reykjavíkur - bílastæðahús, útboð nr. 15048.

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod



Reykjavíkurborg

Innkaupaskrifstofa

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1111

Netfang: utbod@reykjavik.is



Minjastaðurinn á Gásaeyri, Hörgársveit – auglýsing skipulagstillögu

Sveitarstjórn Hörgársveitar samþykkti á fundi sínum þann 29. október sl. að auglýsa tillögu að deiliskipulagi minjastaðar á Gásaeyri skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagið tekur til uppbyggingar á aðstöðu til móttöku gesta á minjastaðnum á Gásaeyri. Gert er ráð fyrir að innan skipulagssvæðisins rísi aðstöðuhús, kirkja, salerni auk þess sem útbúið verði bílastæði og stígar.

Skipulagstillagan liggur frammi á sveitarskrifstofu Hörgársveitar frá 9. nóvember til og með 21. desember 2020 auk þess sem tillagan verður aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, horgarsveit.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að koma athugasemdam á framfæri til mánudagsins **21. desember 2020**. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast á skrifstofu Skipulags- og byggingarfulltrúa Eyjafjarðar, Skólatróð 9, Hrafnagilshverfi, 605 Akureyri, eða í tölvupósti á netfangið sbe@sbe.is.

Skipulags- og byggingarfulltrúi



Styrkir til menningarsamstarfs milli Noregs og Íslands

Norsk stjórnvöld leggja árlega til framlag til norsks-íslensks menningarsamstarfs. Markmið framlagsins er að stuðla að fjölbreyttu menningarsamstarfi milli Noregs og Íslands.

Umsækjendur verða að fylla út umsóknareyðublað á vef norska menningarráðsins (Norsk kulturråd) : <https://www.kulturradet.no/artikkel-internasjonalt/-/stotte-til-norsk-islandsk-kultursamarbe-2>

Æskilegt er að umsóknir séu skrifaðar á norsku, dönsku, sænsku eða ensku.

Umsóknarfrestur um styrki rennur út þann **2. desember nk**.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu mennta- og menningarmálaráðuneytis:

menntamálaráðuneyti.is

Stjórnarráð Íslands
Mennta- og menningarmálaráðuneytið



Svalbarðsstrandarhreppur
Ráðhúsinu Svalbarðseyri
606 Akureyri
www.svalbarðsstrond.is

Hallland, Svalbarðsstrandarhreppi – auglýsing deiliskipulagstillögu

Sveitarstjórn Svalbarðsstrandarhrepps samþykkti á fundi sínum 11. ágúst 2020 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi íbúðarsvæðis í landi Halllands skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Deiliskipulagið tekur til fjögurra íbúðarhúsaloða á svæði sem auðkennt er íbúðarsvæði ÍB15 í gildandi aðalskipulagi sveitarfélagsins.

Skipulagstillagan liggur frammi á skrifstofu sveitarfélagsins frá **9. nóvember til 21. desember 2020** og er auk þess aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins, svalbarðsstrond.is. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn frestur til mánudagsins **21. desember n.k.** til að gera athugasemdir við skipulagstillöguna. Athugasemdir skulu vera skriflegar og skulu berast á skrifstofu Skipulags- og byggingarfulltrúa Eyjafjarðar, Skólatróð 9, Hrafnagilshverfi, 605 Akureyri, eða í tölvupósti á sbe@sbe.is.

Skipulags- og byggingarfulltrúi



Skipulagsauglýsing

Í samræmi við samþykkt sveitarstjórnar Blönduósbæjar, 24. september 2020, er hér með auglýst tillaga að breytingu á aðalskipulagi Blönduósbæjar 2010-2030, samhlíða henni er auglýst breyting á deiliskipulaginu í Stekkjarvík.

Samkvæmt 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi breytingum á aðalskipulagi Blönduósbæjar 2010-2030:

Breyting á Aðalskipulagi Blönduósbæjar 2010-2030 vegna legu Þverárfjallsveggar, nýrra efnistökusvæða og sorpförgunarsvæðis.

Breytingin er í fjórum liðum:

1. Breyting er gerð á legu Þverárfjallsveggar nr. 73. norð-austur af Blönduósi, vegna breytinga sem urðu á legu vegarins í hönnunarferli með tilliti til votlendis. Breytingin nær yfir um 2 km vegkafla.
2. Fjögur ný efnistökusvæði eru skilgreind þar af þrjú vegna vegagerðarinnar og eitt vegna efnisvinnslu á Sölvabakka.
3. Stækkun sorpförgunarsvæðis Ú1 og aukning á árlegu magni til urðunar, landmótun og rekstur brennsluofns í Stekkjarvík. Breyta þarf skilmálum sorpförgunarsvæðisins og einnig verður skoðað hvort talin sé þörf á að breyta skilmálum fyrir efnistökusvæði E4 m.t.t. samlegðaráhrifa vegna urðunar.
4. Breyting á legu reiðleiðar innan þéttbýlisins á Blönduósi.

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

Breyting á deiliskipulagi Stekkjarvík, Urðun og efnistaka. Breytingarnar á deiliskipulaginu snúa að því að auka urðun á svæðinu sem og að bæta við brennsluofni og gassöfnunarblöðru sem þýðir stækkun svæðisins, breytta afmörkun og breytingar á texta í deiliskipulaginu.

Tillögurnar liggja frammi á skrifstofu Blönduósbæjar, Hnjúkabyggð 33 frá og með 3.11.2020 til 17.12.2020 og eru einnig á heimasíðu Blönduósbæjar, www.blonduos.is

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir til 17.12.2020. Skila skal athugasemdam skriflega á skrifstofu Blönduósbæjar, Hnjúkabyggð 33, 540 Blönduósi eða með tölvupósti á netfangið blonduos@blonduos.is.

Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

**Virðingarfyllst,
Þorgils Magnússon
Skipulagsfulltrúi Blönduósbæjar**

Ein af þekktari læknastofum landsins þarf að stækka við sig

Miklaborg leitar að að húsnæði fyrir læknastofur

- Húsnæði þarf að vera **misvæðis** í Reykjavík
- Kjörstærð um **1500 fm**
- Skilyrði að **næg bílastæði** séu fyrir hendi
- Húsnæðið þarf að vera að hluta eða öllu leiti á **jarðhæð**
- Kostur er að húsnæðinu sé skilað fullinnréttuðu

LEIGA EÐA KAUP



Nánari upplýsingar:

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

569 7000 · Lágmúla 4 · miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggjafir fasteignasalar

MIKLABORG



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

ÁRAKUR 7

248,9 m²
210 Garðabær
Verð: 125.000.000 kr.

Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali/sölustjóri
Sími 899 1882
thorarinn@eignamidlun.is



BÓKID SKOÐUN hjá Þórarni í síma 899 1882, sýni samdægurs!

Glæsilegt fullbúið 248,9 fm 5-6 herb. endaraðhús á tveimur hæðum á frábærum stað í Akurhverfi í Garðabæ. 3-4 svefnherbergi, stofa, borðstofa og sjónvarpsstofa. Tvennar svalir og afgirtur bakgarður til suðurs með harðviðarverönd.



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

TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR 140-200 FM SÉRHÆÐ Í VESTURBORGinni.

Æskileg staðsetning: Melar, Hagar eða Ægisíða.

Afhendingartími samkomulag.

Góðar greiðslur í boði.

RAÐHÚS EÐA PARHÚS ÓSKAST TRAUSTUR KAUPANDI ÓSKAR EFTIR RAÐHÚSI EÐA PARHÚSI, 160-250 FM.

Æskileg staðsetning: Háaleitishverfi

Afhendingartími samkomulag.

Góðar greiðslur í boði.



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



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



TIL SÖLU HEIL EIGN

VESTURGATA 16

Heil húseign með íbúðum sem hafa heimild fyrir skammtímaleigu.

Einnig hægt að hafa í langtímaleigu.

Húsið var mikið endurnýjað árið 2019.

Allt innbú fylgir með eigninni.



Guðlaugur Ingi Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464



intellecta.is

RÁÐNINGAR



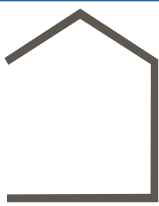
intellecta

Sterk tengsl
í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is



HAGVANGUR



LANDMARK FASTEIGNAMIDLUN



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



OPÍÐ HÚS

SOGAVEGUR 73- 77 - 108 RVK

OPÍÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. NÓV KL. 12:00 – 13:00

- Nýjar íbúðir í grónu hverfi, fullbúnar með gólfefnum.
- Stúdíóíbúðir upp í flottar þakíbúðir.
- Stæði í bílageymslu og bílskúrar fylgja nokkrum íbúðum.
- Stórar þaksvaflir í mörgum íbúðum og sérafnotafletir á jarðhæðum.

V. frá 38,9 millj.

Sigurður s. 896-2312



HRINGBRAUT 73 (EFRI HÆÐ) 101 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

LÆKKAD VERÐ

Bókið skoðun í síma 663 2300 eða thorey@landmark.is

- 91,4 fm 4ra herb íbúð / efri sérhæð með sérinngang.
- Frístandandi bílskúr, stæði og suður garður.
- Tvær samliggjandi stofur, eldhús og baðherbergi.
- Tvö svefnherbergi og útgengt á suðursvaflir.
- Nýlegt þak, þakkandur og rennur, búið að skipta um gler.
- Frábær staðsetning þar sem stutt í alla þjónustu, skóla og leikskóla.

V. 47,9 millj.

Pórey s. 663 2300

DALALAND 9 (3. HÆÐ), 108 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

Bókið skoðun í síma 663 2300 eða thorey@landmark.is

- 79 fm 3ja herb íbúð á efstu hæð með fallegu útsýni.
- Stórar suðursvaflir, rúmgóð stofa og eldhús með borðkrók.
- Tvo svefnherbergi og nýlega endurbætt baðherbergi.
- Frábær staðsetning þar sem stutt í alla þjónustu, skóla og leikskóla.

V. 49,9 millj.

Pórey s. 663 2300

BARMAHLÍÐ 27 (EFRI HÆÐ), 105 RVK



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

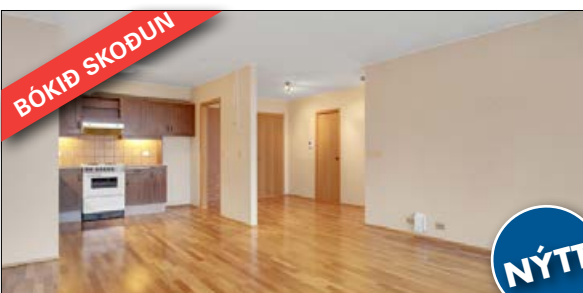
Bókið skoðun í síma 663 2300 eða thorey@landmark.is

- 110,1 fm 4ja herb íbúð / efri sérhæð með sérinngang.
- Mikið endurbætt og björt íbúð.
- Tvær samliggjandi stofur og opið eldhús með eyju.
- Tvö svefnherbergi og baðherbergi, tengi f þvottav.
- Nýlegir gluggar og búið að endurbæta skolp.
- Frábær staðsetning þar sem stutt í alla þjónustu, skóla og leikskóla.

V. 64,9 millj.

Pórey s. 663 2300

HAMRABORG 38 - 200 KÓPAVOGUR



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Tveggja herbergja 64,4 fm íbúð
- Með aðgangi að bílakjallara
- Snyrtileg og vel skipulögð
- Fjölbreytt þjónusta er í Hamraborg og nágr.
- Laus til afhendingar við kaupsamning

V. 35,9 millj.

Monika s. 823 2800

BRENNISKARÐ – 221 HFJ



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Nýjar 3ja-4ra herb. íbúðir
- Stærðir 80-109 fm
- Afhentar fullbúnar að öllu leiti
- Vandaðar innréttingar frá AXIS
- Afhent feb-apríl 2021
- Frábært hverfi við skóla/leikskóla

V. 43 – 53,5 millj.

www.brenniskard.is

Sveinn s. 6900 820

KLUKKUBERG – 221 HFJ.



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Einbýlishús á útsýnisstað
- Eignin er 286 fm á 3.hæðum
- Teiknað af Vífli Magnússyni
- 5 herbergi & 4 baðherbergi
- Rúmgóðar stofur / 2 svalir og verönd
- Óviðjafnanlegt útsýni til allra átta

V. 120 millj.

Sveinn s. 6900 820

TJARNABRAUT 18 – 260 REYKJANESB.



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Rúmgóð 4ra herb. 106 fm endaíbúð
- Þrjú svefnherb., rúmgóð stofa
- Þvottaherb. og geymsla innan íbúðar
- Parket á gólfum, gluggar á 3 vegu
- Inngangur af opnum svalgangi
- LAUS TIL AFHENDINGAR

V. 36,9 millj. Sveinn s. 6900 820

AUSTURSTRÖND 2, 170 SELTJ.



BÓKIÐ SKOÐUN

NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Vel skipulögð 3ja herbergja íbúð ásamt stæði í bílageymslu.
- Húsið hefur nýlega verið sprunguvíðgert og málað að utan.
- Einnig hefur þakið verið endurnýjað.
- Norðursvaflir með fallegu útsýni ásamt hellulagðri verönd útrá hjónah.
- Stutt í skóla, leikskóla og alla helstu þjónustu.
- Íbúðin getur verið laus til afhendingar við undirr. kaupsamnings.

V. 44,9 millj.

Andri s. 690 3111

HRINGBRAUT 128, 230 REYKJANESB.



BÓKIÐ SKOÐUN

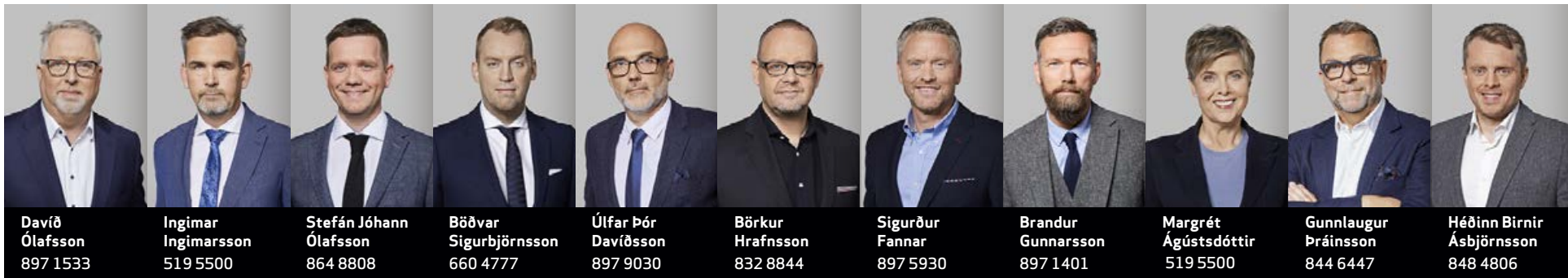
NÝTT

BÓKIÐ SKOÐUN

- Mjög falleg 4ra herbergja íbúð á 1. hæð í álklaeddu fjölbýlishúsi.
- Þrjú svefnherbergi, þvottahús innan íbúðar.
- Ástand hússins er mjög gott að utan, nýlegir gluggar í stofu.
- Parket og flísar á gólfum.
- Stutt í skóla, leikskóla og alla helstu þjónustu.
- Mjög vel skipulögð og vel staðsett íbúð.

V. 31,9 millj.

Andri s. 690 3111



BORG

FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS

Bókið skoðun

Heimaland Stekkjarhóll 851 Hella

Jörð	244 m ²
Verð:	65 hektara land – 2 gestahús
85 m	Davíð Ólafsson 897 1533

Bókið skoðun

Hjallabrekka 30 200 Kópavogur

Einbýli	6 herbergi	279 m ²
Verð:	Glæsilegt og fjölskylduvænt einbýlishús	
117 m	Gunnlaugur 844 4777 og Úlfar 788 9030	

Bókið skoðun

Merkurgata 9 220 Harfnarfirði

Einbýli	6 herbergi	159 m ²
Verð:	Fallegt hús í hjarta Hafnarfjarðar	
74,9 m	Ingimar 861 8458 og Börkur 832 8844	

Bókið skoðun

Nýlendugata 19B 101 Reykjavík

Einbýli	2 herbergi	47,8 m ²
Verð:	Einbýlishús á rólegum stað	
45,5m	Böðvar Sigurbjörnsson 660 4777	

Bókið skoðun

Vatnsstígur 20-22 101 Reykjavík

Fjölbýli	2 herbergi	109,6 m ²
Verð:	Falleg íbúð í nýlegu húsi – stæði í bílskýli	
64,9 m	Brandur Gunnarsson 897 1401	

Bókið skoðun

Nönnugata 8A 101 Reykjavík

Fjölbýli	4 herbergi	107,2 m ²
Verð:	Skemmtileg miðbæjar íbúð	
59,9 m	Gunnlaugur 844 4777 og Úlfar 788 9030	

Bókið skoðun

Skaftahlíð 42 105 Reykjavík

Fjölbýli	3 herbergi	103,5 m ²
Verð:	Falleg efsta hæð í litlu fjölbýli í botnlanga	
52,9 m	Brandur Gunnarsson 897 1401	

Bókið skoðun

Leifsgata 21 101 Reykjavík

Fjölbýli	2 herbergi	90,3 m ²
Verð:	35fm íbúð innréttuð í bílskúr	
49,5 m	Börkur 8328844 og Úlfar 788 9030	

Bókið skoðun

Unufell 27 111 Reykjavík

Fjölbýli	4 herbergi	99,9 m ²
Verð:	Flott íbúð á jarðhæð, garðskáli og pallur	
42,9 m	Böðvar Sigurbjörnsson 660 4777	

BÓKIÐ SKOÐUN



HRAFNABORG

190 VOGAR

Raðhús	2herbergi	68,6 m ²	Áhugaverður íbúðakostur í Vogum
Verð:			
36,9 m			Sigurður Fannar 897 5930 og Gunnlaugur 844 4777

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 Finnþogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Elin Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 899 3090



Gunnar H. Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



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



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



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



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Þóroddur S. Skaptas
lögg. fasteignasali
Sími: 868 4508



Jason Kr. Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Óskar H. Bjarnasen
aðst. fasteignasala
Sími: 691 1931



Kjartan I. Guðmunds
aðst. fasteignasala
Sími: 663 4392



Þórhallur Biering
lögg. fasteignasali
Sími: 896 8232



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



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



Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasala
Sími: 691 2312



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



Dimmuhvarf 27

203 Kópavogur

Glæsilegt 356,4 fm einbýlishús með 3 aukaíbúðum

- Eignin skiptist í aðalhús (4ra herbergja og bílskúr) - 3ja herbergja íbúð á neðri hæð með sérinngangi
- Bakhús sem er útfært sem 2 íbúðir
- Önnur er stærri og er 3ja herbergja
- Minni íbúðin er stúdíóíbúð
- Stór geymsla í gestahúsinu og önnur minni við hliðina á studio íbúðinni
- Hellulagt bílplan

Verð: **Tilboð**

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



Geirsgata 2

101 Reykjavík

Stórglæsileg, ný 117,5 fm íbúð í lyftuhúsi, á besta stað í miðbænum

- Útsýni út á höfnina. aukinni lofthæð, stórir og bjartir gluggar og rúmgott svefnherbergi með baðherbergi inn af.
- Stofa er í alrými með glæsilegu eldhúsi með innbyggðum ísskáp, frystir og vínkælir.

Verð: **93,9 millj.**

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

Hraunbær 103 a/b/c

110 Reykjavík

Vandaðar nýjar íbúðir fyrir 60+

- Stærðir frá 52-160 fm, stúdíó, 2ja og 3ja herbergja íbúðir
- Flestar íbúðir ná í gegnum húsið
- Útsýnisíbúðir
- Vinsælar íbúðir
- Aðgengi að þjónustu

og félagsmiðstöð hjá Reykjavíkurborg

- Vandaðir verktakar
- Afhending október 2020

Verð frá kr. **42,5 millj.**

49 íbúðir seldar og það stýttist í afhendingu

Bókið skoðun hjá sölumönnum og fáðu nánari upplýsingar:

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

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

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

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

Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272
axe@miklaborg.is

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

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Afhending
jan 2021



KUGGAVOGUR

Frábær staðsetning í nýju hverfi við Voginn



kuggavogur.is

BÓKIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum Mikluborgar

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!

GLÆSILEGAR NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ VOGINN

Vandaðar **2ja - 5 herbergja** íbúðir niður við Elliðarárvoginn í nýju og spennandi íbúðarhverfi. Stærðir **67 til 137 fm**

Gólfhiti / Svalalokanir / Útsýni yfir Voginn.

Verð frá: **43,9 millj.**



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



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



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

Vandaður
verktaki
í 30 ár

Sérverk ehf
Byggingaverktakar

KIRKJUSANDUR

NÝR BORGARHLUTI VIÐ SJÁVARSÍÐUNA

Nú fer hver að verða síðastur að tryggja sér íbúð í Stuðlaborg og Sólborg, óseldum íbúðum fer hratt fækkandi



Innan við
þriðjungur
íbúðanna
óseldur



www.105midborg.is/miklaborg



BÓKIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum Mikluborgar

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



105 MIDBORG



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



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



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



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



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



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



Íslandssjóðir



IAV



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



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



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



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



Kjartan I. Guðmundsson
vfr. og aðst. fasteignas.
Sími: 663-4392
kjartan@miklaborg.is



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

Brenniskarð 1

221 Hafnarfjörður

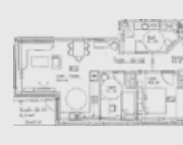
NÝTT
Í SÖLU

Stutt í afhendingu



SÝNUM ALLA HELGINA
BÓKIÐ SKOÐUN
hjá sölumönnum

Nýtt fjölbýli í byggingu



Traustur
verktaki

- Vel skipulagðar 2-4ra herb. íbúðir, hagstæð verð!
- Íbúðirnar skilast fullbúnar með gólfefnum
- Innréttingar frá Axis og hægt að koma að litavali
- Afhendist í febrúar og apríl nk.
- Nýtt barnvænt hverfi í Hafnarfirði, rétt við skóla
- Unnið er að veltengingu við Áslandshverfið

2ja herb íbúðir 65 fm verð frá 38,5 millj.

3ja herb íbúðir 80-84 fm verð frá 43 millj.

4ra herb íbúðir 95-109 fm verð frá 48,9 millj.

Komið, skoðið og ráðfærið ykkur við sölumenn okkar!



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



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



Barbara R. Bergþórsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 823 0339
barbara@miklaborg.is



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

MIKLABORG | – Með þér alla leið



ÓPIÐ HÚS
í dag laugardag 7. nóv. kl. 15:30 - 16:00

Perlukór 1c
203 Kópavogur

Glæsileg 95,5 fm 3ja herb. íbúð á 1. hæð

- Sérinnangangur
- Fallegar stofur, með útgengt út á pall
- Sérafnotaréttur
- Þvottahús innan íbúðar
- Baðherbergi m glugga og góðri snyrtiaðstöðu

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jóranni í síma 893 9929



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

Verð: **47,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



Njálsgata 58
101 Reykjavík

134,2 fm einbýlishús og atvinnuhúsnæði sambyggt

- 5 herbergi
- Samkvæmt deiliskipulagi er möguleiki á að byggja hæð ofan á einbýlið
- Sér bakgarður
- Eign með mikla möguleika

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Gunnari í síma 899 5856



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

Verð: **75 millj.**



ÓPIÐ HÚS
í dag laugardag 7. nóv. kl. 17:00 - 17:30

Hraunbær 103 B
111 Reykjavík

Glæsileg 155,5 fm íbúð á 6. hæð með stórum þaksvölum

- Mjög bjart alrými, eldhús og stórar stofur, útgengt á svalir.
- Baðherbergið er flísalagt og með góðri sturtu og innréttinu, tengi fyrir þvottavél og þurrkara
- Hjónaherbergið er rúmgott og bjart og með skápum ásamt auka baðherbergi

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jóranni í síma 893 9929



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

Verð: **109 millj.**

NÝTT Í SÖLU



ÓPIÐ HÚS
í dag laugardag 7. nóv. kl. 14:00 - 14:30

Krummahólar 6
111 Reykjavík

Stórglæsileg 73,5 fm 2ja herb útsýnisíbúð, á 4. hæð í lyftuhúsi.

- Íbúðin skiptist í eldhús. U laga nýtt eldhús, stofu, svefnherbergi, baðherbergi með tengi fyrir þvottavél og stórar og skjólgóðar suðurvalir.
- Bílastæði í lokaðri bilageymslu
- Sérgeymsla á hæðinni 5,3 fm

PANTÍÐ SKOÐUN
hjá Jóranni í síma 893 9929



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

Verð: **32,9 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 691 1931

Mosagata 9 (306)
210 Garðabær

Vel skipulögð 116,2 fm 4ra herbergja íbúð á 3. hæð í lyftuhúsi

- Skiptist í anddyri, alrými með eldhúsi, borðstofu og stofu, 3 svefnherbergi, baðherbergi með baðkari, sér þvottahúsi.
- Vestur svalir.
- Íbúðin skilast án gólfefna og með stæði í bilageymslu.

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

Verð: **62,9 millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 775 1515

Stangarbraut 24
801 Öndverðarnes

Sumarbústaðalóðir í Öndverðarnesi

- 4 lóðir á mismunandi stöðum
- Leigulóðir, 100þús lóðarleiga á ári
- 50 mín keyrsla frá Reykjavík
- Hitaveita á svæðinu
- Sundlaug og golfvöllur á svæðinu

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

Verð frá: **2,9m millj.**



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA: 845 8958

Vatnsholtsvegur 7
801 Syðri Reykjavík

Stór glæsilegt hús að Syðri Reykjavík Biskupstungum

- Steyptir sökkjar og burðarveggir - Hitaveita - Heitur pottur
- Mikil lofthæð í stofum 34 m - Rúmlega 110 fm pallur
- Vandaðar innréttingar - Glæsilegur arinn - Sérhönnuð lýsing
- Glæsilegt útsýni - Útivist: Gólfvelli, Gönguleiðir, kajak ferðir og fl

Nánari upplýsingar:
s. 845 8958 Jórunn Skúladóttir löggiltur fasteignasali

Verð: **46,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



Nýlendugata 34
101 Reykjavík

SÝNUM ALLA HELGINA
Bókið tíma hjá Ólafi í síma 822 2307

Sérlega vandað sjö íbúða hús byggt með CLT burðarvirki

- Heilsueflandi og umhverfisbætandi
- Íbúðir frá 26-102 fm
- Afhending í desember

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

Verð frá: **32,9 millj.**

NÝTT Í SÖLU



Árakur 7
210 Garðabær

ÓPIÐ HÚS
í dag laugardag 7. nóv. milli kl. 12:00 - 12:30

Glæsilegt 249 fm endaraðhús á tveimur hæðum

- Rúmgóð stofa með opnu eldhúsi
- Þrjú svefnherbergi, hægt að hafa fjögur
- Þvottaherbergi á efri hæð
- Bílskúr með hurðaopnara
- Falleg afgirt viðarverönd bakatil

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

Óskar S. Axelsson
aðst. fasteignasali
S: 691 2312
osa@miklaborg.is

Verð: **125 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 · Lág múla 4 · miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



FORNHAGI 19, 149,1 m²
107 REYKJAVÍK, 82.000.000 kr.

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



ÍBÚÐIN VERÐUR SÝND ÞRIÐJUDAGINN 10. NÓV. N.K. - Bókið skoðun með því að senda póst til: magnea@eignamidun.is

Glæsileg samtals 149,1 fm 5 herbergja efri hæð með bílskúr í litlu fjölbýli við Fornhaga. Íbúðin er mjög björt og með stórum gluggum. Í hluta bílskúrs hefur nýlega verið innréttað stúdíóíbúð. Íbúðin skiptist m.a. í stórt hol, samliggjandi stofu og borðstofu, eldhús, baðherbergi og þrjú herbergi. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. Húsið stendur á horni Fornhaga og Hjarðarhaga. Mjög stór gróin lóð. Útsýni. Frábær staðsetning. Stutt í leikskóla, skóla, sundlaug, kaffihús og verslanir.

VESTURGATA 7, 66 m²
101 REYKJAVÍK, 36,9 mkr.

Brynjar Þór Sumarliðason
Lögg. fasteignasali
S. 896 1168/brynjar@eignamidun.is



OPÍÐ HÚS mánudaginn 9. nóvember kl. 16:00 - 17:00

Tveggja herbergja 66fm íbúð fyrir 67 ára og eldri í vinsælu fjölbýli að Vesturgötu 7 í Reykjavík. Á jarðhæð er þjónusta fyrir íbúa, m.a heilsugæsla, félagsmiðstöð, bókasafn, sameiginleg setustofa og borðsalur.

NAUSTABR. 3 - íbúð 204, 131,8 m²
110 REYKJAVÍK, 59,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 663-2508

Einstaklega skemmtileg, björt og vistleg íbúð á tveimur hæðum, með stæði í bilakjallara og geymslu í kjallara. Stór stofa á neðri hæð, snyrting, eldhús og svalir. Á efri hæð eru tvö rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, skrifstofa og sjónvarpsými þar sem er opið til neðri hæðar.

URRIDAHOLTSST. 14-íbúð 204, 162,9 m²
210 GARDABÆR, 85,5 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN Í SÍMA 663-2508

Fjölskylduíbúð á tveimur hæðum, efri hæð 96,6 fm með sérafnotareit til suðurs, neðri hæð 60,1 fm. Ekki er stigi á milli innan íbúðar þannig að neðri hæðin nýtist nánast sem sér íbúð. Stæði fylgir í bilageymslu. Nauðsynlegt að skoða þessa!

KVISTAVELLIR 44, 158,9 m²
221 HAFNARFIRÐI, 55,5 mkr.

Kári Sighvatsson
Nemi til löggildingar
S. 899 8815/kari@eignamidun.is



OPÍÐ HÚS sunnudaginn 8. nóvember kl. 14:00-14:30

Glæsileg fjögurra herbergja endaíbúð á 3. hæð á völlumum í Hafnarfirði. Vandaðar innréttingar, endurnýjuð tæki. Hiti í gólf í allri íbúðinni. Þvottahús innan íbúðar. Tvennar svalir í suður og vestur. Stór bílskúr.

GRENIMELUR 30- Neðri hæð, 116,7 m²
107 REYKJAVÍK, 67,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Mjög falleg og björt 116,7 fm 4ra herbergja neðri hæð í litlu fjölbýli á eftirsóttum stað í Vesturbænum. Sér inngangur. Svalir. Stofa og þrjú mjög rúmgóð herbergi. Nýlegt fallegt parket er á íbúðinni. Húsið hefur verið steinað að utan og skipt um járn á þaki og fl.

LYNGÁS 1H-106, 111,2 m²
210 GARDABÆR, 62,9 mkr.

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



BÓKIÐ SKOÐUN

Nýtt á skra. Lyngás 1H, glæsileg 4 herbergja íbúð á 1. hæð (ekki jarðhæð) í nýlegu vel staðsettu lyftuhúsi í hjarta Gardabæjar. Nýtt parket á gólfum. Vandaðar innréttingar frá Axis. Rúmgóð herbergi og stofa. Séríllastæði í bilageymslu.

LÓMASALIR 4, 120,1 m²
201 KÓPAVOGUR, 59,9 mkr.

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

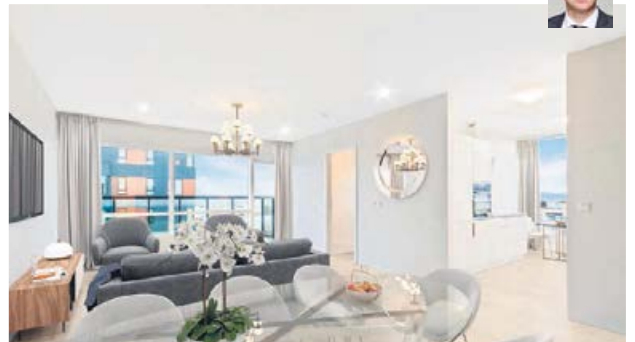


BÓKIÐ SKOÐUN

Rúmgóð og vel skipulögð fjögurra herbergja íbúð á efstu hæð í fjögurra hæða lyftuhúsi við Lómasali 4 í Kópavogi. Bilastæði í lokaðri bilageymslu fylgir eigninni. Sérgeymsla í kjallara er 7,6 m² og íbúðin sjálf 113,1 m². Góðar 12,3 m² suðvestur svalir.

EFSTALEITI 17, 97,2 m²
103 REYKJAVÍK, 67,9 mkr.

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

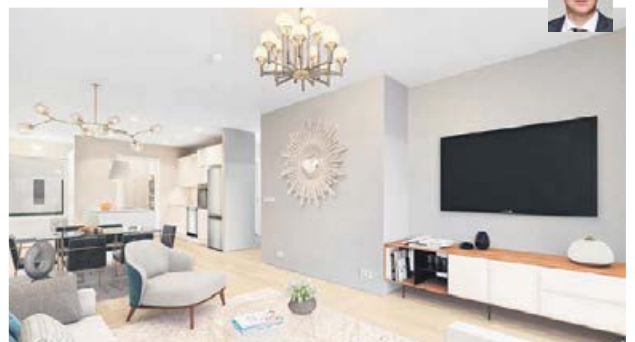


OPÍÐ HÚS fimmtudaginn 12. nóv. kl. 12:00-18:00 (bóka þarf tíma fyrirfram)

3 herbergja útsýnisíbúð á 5. og efstu hæð í nýju lyftuhúsi í nýjasta áfangna nýbygginguna við Efstaleiti. Eigninni fylgir sérmerkt bilastæði í bilageymslu. Útgeengt er út á rúmgóðar sólrikar svalir úr stofu. Góð tenging milli stofu og eldhús. Efstaleitið er sannkallað miðborgarhverfi í göngufæri við helstu verslunar- og þjónustukjarna borgarinnar og falleg útivistarsvæði.

HVERFISGATA 87, 92,4 m²
101 REYKJAVÍK, 59,9 mkr.

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



OPÍÐ HÚS sunnudaginn 8. nóv. kl. 12:00-18:00 (bóka þarf tíma fyrirfram)

Ný 3ja herbergja vel skipulögð íbúð á jarðhæð með sérinngangi og góðum sérafnotareit með palli í nýju lyftuhúsi í miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin skiptist í forstofu, rúmgott alrými með samliggjandi eldhúsi og stofu, 2 svefnherbergi, baðherbergi, sér þvottaherbergi með glugga með opnalegu fagi og rúmgóður sérafnotafloitur.

BRÍETARTÚN 9, 136,2 m²
105 REYKJAVÍK, 99,9 mkr.

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



OPÍÐ HÚS sunnudaginn 8. nóv. kl. 12:00 - 17:00 (bóka þarf tíma í opna húsið)

Glæsileg 136,2 fm 3 herbergja lúxus íbúð á 10 hæð í glæsilegu nýju lyftuhúsi á Höfðatorginni. Sér baðherbergi er innaf hjónaherbergi ásamt innangengnum fataskáp. Opíð og rúmgott alrými með samliggjandi stofu og eldhúsi með útgengi út á stórar yfirbyggðar svalir. Stór eyja er í eldhúsi og steinn á eldhúsbekkjum.

GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090



Ármann Þór Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 847 7000



Hrafnhildur Björk Baldursdóttir
Löggiltur fasteignasali
Sími 862 1110



Herdis Valb. Hálludóttir
Löggiltur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Bjarni T. Jónsson
Vöskiptafraeðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 895 9120



Ólafur H. Guðgeirsson
Rekstrarhagfræðingur og löggiltur fasteignasali
Sími 694 6166



Unnar Kjartansson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími. 867 0968



Kári Sighvatsson
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 899 8815



Jenny Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri



Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari



María Waltersdóttir
Móttökuritari

DÚFNAHÓLAR 2, 148,9 m²
111 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

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



BÓKID SKOÐUN

Laus til afhendingar! Einstakt útsýni! Afar falleg 5 herbergja íbúð á 2. hæð í lyftuhúsi ásamt endabílskúr í sérstæðri bílskúrlengju. Fjögur svefnherbergi, stofa og stórt forstofuhol. Snýrtileg sameign. Góður bílskúr með nýlegri rafdrifinni bílskúrhurð. Stutt í alla helstu þjónustu s.s. skóla, sundlaug, líkamsrækt og heilsugæslu.

MÁNATÚN 5 - íbúð 207, 90 m²
105 REYKJAVÍK, 49,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS fimmtudaginn 12. nóvember kl. 17:00 - 18:00

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

BORGARTÚN 28A - íbúð 503, 112,4 m²
105 REYKJAVÍK, 73,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 10. nóvember kl. 17:00-18:00

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

KLEPPSVEGUR 4, 106,7 m²
105 REYKJAVÍK, 46,9 mkr.

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



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 11. nóv. 17:15-17:45
ATH – Bóka þarf tíma í opið hús og það er grímuskylða

Frábær útsýnisíbúð á 5. hæð í lyftuhúsi, með rúmgóðum svölum og stórum gluggum. Stórbotið útsýni er yfir borgina, Esjuna og Faxaflóann í vestur að Snæfellsjökli. Íbúðin skiptist í stofu, eldhús, baðherbergi, 2 svefnherbergi með möguleika á að bæta við þriðja herberginu.

HJARÐARHAGI 56, 82,6 m²
107 REYKJAVÍK, 43,5 mkr.

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



BÓKID SKOÐUN

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

HAMRAHLÍÐ 31 - jarðhæð, 80,1m²
105 REYKJAVÍK, 43,9 mkr.

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



BÓKID SKOÐUN Í SÍMA 663-2508

Sérlega skemmtileg samtals 80,1 fermetra jarðhæð á besta stað við Hamrahlíð. Íbúðin er þriggja herbergja, búið að færa eldhús inni borðstofuna og gera barnaherbergi. Breyting á eldhúsi og stofu er mjög vel heppnuð, stofur bjartar og fallegar með gluggum að garði. Falleg eign.

LÆKJASMÁRI 7, 97,6 m²
200 KÓPAVOGUR, 44,9 mkr.

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



BÓKID SKOÐUN hjá Þórarni lögg fs á thorarinn@eignamidlun.is

Einstaklega björt og frábærlega staðsett 3ja herb. ca 97 fm íbúð á 2.hæð í litlu fjölbýli ásamt stæði í lokaðri bílageymslu. Góðar innréttingar. Endurnýjað baðherbergi og gott skápláss. Suðvestursvalir. Tvær geymslur og innangengt í bílskýli þar sem íbúðin á gott stæði.

BÓLSTAÐARHLÍÐ 44, 53,8 m²
105 REYKJAVÍK, 34,7 mkr.

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



OPIÐ HÚS mánudaginn 9. nóv. kl. 17:15-17:45
ATH – Bóka þarf tíma í opið hús og það er grímuskylða

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

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

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



BÓKID SKOÐUN

Stutt á golfvöllinn og í fallegar gönguleiðir umhverfis Grafarholti! Afar skemmtileg og vel skipulögð 2-3ja herbergja íbúð á efstu hæð í lyftuhúsi á fríðsælum og fjölskylduvænum stað í Grafarholti. Séríngangur af opnum svalgangi. Arinn í stofu. Eitt stórt svefnherbergi og annað litit, sem var áður þvottahús og auðvelt að breyta aftur í fyrra horf.

GRANDAV. 42G - íbúð 104, 93 m²
107 REYKJAVÍK, 55,9 mkr.

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



BÓKID SKOÐUN Í SÍMA 663-2508

Sérlega rúmgóð og falleg tveggja herbergja íbúð á 1.hæð í þessu vandaða og glæsilega húsi á besta stað í Vesturbænum. Stórt svefnherbergi, rúmgott baðherbergi með glugga og þvottahúsi inn af, forstofa með fataskáp, sérlega glæsilegt og bjart alrými. Lokaðar svalir með góðri opnun, 7 fermetra geymsla í kjallara og bílastæði í bílageymslu.

HVERAFOLD 21, 56 m²
112 REYKJAVÍK, 33,9 mkr.

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



BÓKID SKOÐUN hjá Þórarni lögg fs á thorarinn@eignamidlun.is

2ja herbergja íbúð á jarðhæð í góðu frábærlega vel staðsettu fjölbýli. Talsvert endurnýjuð og góð íbúð, nýtt baðherbergi, nýleg gólfefni, yfirfarið eldhús, ný svalahurð og gluggabúnaður í stofu, þvottahús og geymsla innan íbúðarinnar. Mjög snýrtileg sameign. Sérvernd og afnotaréttur út frá stofu. Möguleiki að byggja timburvernd.

VATNSSTÍGUR 20-2, 95,4 m²
101 REYKJAVÍK, 64,5 mkr.

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



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 10. nóv. kl. 17:15-17:45
ATH – Bóka þarf tíma í opið hús og það er grímuskylða

Virkilega björt og falleg tveggja herbergja útsýnisíbúð í eftirsóttu húsi í Skugganum. Íbúðin er sérlega rúmgóð og vel skipulögð. Eldhús með vandaðri innréttingu og steinborðplötu. Svefnherbergi með góðum skápum. Björt stofa með gólfíðum gluggum og sjávarútsýni, útgengi á svalir. Baðherbergi með sturtu og badkari. Þvottahús innan íbúðar.



Hafís Fasteignasali
820 2222



Sigurður Fasteignasali
898 6106



Dórothea Fasteignasali
898 3326



Þorsteinn Fasteignasali
694 4700



Sigríður Fasteignasali
699 4610



Berglind Fasteignasali
694 4000



Jón Gunnar Fasteignasali
848 7099



Darri Örn Sölufulltrúi
767 0000



Jóhanna Kristín Fasteignasali
837 8889

NYTT Í SÖLU

Verð frá **51,5 mkr.**

Nýtt í sölu

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

Afhending nóvember 2020

Stærðir frá 86-241 m² Herbergi: 3-5

Berglind fasteignasali 694 4000

Þorsteinn fasteignasali 694 4700

URRIÐAHOLTSSTRÆTI 14-20
OPIÐ HÚS sun. 8. nóv kl. 14:00-15:00

Brenniskarð 1 221 Hafnarfjörður **Verð frá 43.5 mkr**

HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKOÐUN!

Herbergi: 3-4

Glæsilegar nýjar íbúðir í fimm hæða lyftufjölbýli við Brenniskarð 1 í Skarðshlíð í Hafnarfirði. Íbúðirnar skilast fullbúnar að utan og innan með innréttingum frá AXIS. Misjafnt er hvort íbúðir hafi sér þvottahús innan íbúðar eða hvort tengi sé fyrir þvottavél og þurrkara á baðherbergi. Öllum íbúðum fylgja geymslur á jarðhæð eða í kjallara. Íbúðirnar verða lausar til afhendingar á tímabilinu febrúar-apríl 2021. Íbúðir á jarðhæð hafa sér sólpall - Mjög gott útsýni er úr flestum íbúðum efri hæða.

Upplýsingar veita: Þorsteinn fasteignasali í gsm: 694 4700 og Berglind fasteignasali í gsm: 694 4000

Baugakór 10 203 Kópavogur **67.900.000**

HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKASKOÐUN S. 820 2222

Herbergi: 4 Stærð: 129,6 m²

Björt og falleg efri sérhæð í fjórþýlishúsi með séringngangi á þessum eftirsóttasta stað. Stórar svalir sem snúa til suðurs - rúmgóð þrjú svefnherbergi - geymsla og þvottahús innan íbúðar- gólfhiti á baðherbergi. Búið er að leggja þriggjafasa rafmagnskapal í jörðu fyrir hleðslustöð rafmagnsbíla. Frábær staðsetning þar sem stutt er í leikskóla og Hörðuvallaskóla. Öll þjónusta í hverfinu t.a.m Krónan, Nettó, íþróttastaða í Kórnum og stutt er í útivistarperlurnar Guðmundarlund, Elliðavatn og Heiðmörk.

Upplýsingar veitir Hafís fasteignasali í gsm: 820 2222

Langholt 2 í Flóahreppi, 801 Selfoss **Tilboð**

GÓÐ JÖRD MEÐ MIKLA REKSTRARMÖGULEIKA!

Herbergi: 15 Stærð: 1.095 m²

Einstaklega vel staðsett og góð jörð með miklum rekstrarmöguleikum og hlunnindum, 10 mínútna akstur frá Selfossi. Landstærðin er um 120 hektarar og er um að ræða gott af girt beiti- land, hluti landsins nær að Hvítá og fylgir þar veiðiréttur.

Á jörðinni er rekin myndarleg gístaða með gistingu fyrir um 20-30 manns í glæsilegum herbergjum og sumarhúsum. Miklar byggingar eru á jörðinni og hafa þær hlotið gott viðhald og eru í góðu ástandi; Einbýlishús, Hesthús, Reiðhöll ásamt sjö íbúðum.

Uppl. veitir Elka fasteignarsali í gsm: 863 8813

Drápuhlíð 46 105 Reykjavík **39.900.000**

OPIÐ HÚS sunnudaginn 8. nóv. kl. 14:00-14:30
Vinsamlegast bókið skoðun í s. 692 3344

Herbergi: 2 Stærð: 69,5 m²

Glæsileg og vel skipulögð 2ja herbergja íbúð með séringngangi á jarðhæð í góðu þrjúþýli á þessum eftirsóttasta stað í hlíðunum í Reykjavík. Íbúðin er mjög lítið niðurgráfin og eru stórir og góðir gluggar í öllum rýmum. Um er að ræða snotra íbúð sem hefur verið nostrað mikið við. Íbúðin er skráð 69,5 fm ásamt geymslu í sameign. Frábær staðsetning. Öll helsta þjónusta er í nágrenninu. Frábær fyrsta eign. Eldhús var gert upp 2018, ný rafmagnstafla 2017, þak endurnýjað 2010, baðherbergi endurnýjað, Örstutt er út í fallega náttúru, öskjuhlíðina og Klambratún.

Upplýsingar veitir Hrönn fasteignasali í gsm: 692 3344

Pangbakki 10 109 Reykjavík **34.900.000**

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 10. nóv. kl. 17.00-17.30
Hringið og bókið skoðun s. 820 2222

Herbergi: 2 Stærð: 67,4 m²

Um er að ræða tveggja herbergja, 67,4 fm íbúð á niundu og efstu hæð með stórum svölum og glæsilegu útsýni við Pangbakka 10 í Reykjavík. Mjög eftirsótt staðsetning þar sem öll helsta þjónusta er í göngufæri svo sem leikskóli, verslanir, banki og stutt út á stofnbrautir. Íbúðin er laus strax.

Upplýsingar veitir Hafís fasteignasali í gsm: 820 2222

Frostafold 67 112 Reykjavík **44.500.000**

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 10. nóv. kl. 18.00-18.30
Hringið og bókið skoðun s. 820 2222

Herbergi: 3 Stærð: 95,6 m²

Falleg, björt og rúmgóð enda íbúð á þriðju og efstu hæð með séringngangi frá svölum í góðu fjölbýli. Eignin er skráð 95,6fm. Frábært útsýni er frá íbúðinni og staðsetning eftirsótt þar sem stutt er í alla þjónustu. Verið er að taka húsið í gegn að utan m.a múrviðgera, mála og skipta um glugga þar sem þarf og eru þær framkvæmdir sem hafnar eru og búið að samþykka greiddar af seljanda. **Upplýsingar veitir Hafís fasteignasali í gsm: 820 2222**

Engjaþing 1 203 Kópavogur **55.900.000**

Herbergi: 3 Stærð: 102,2 m²

Gullfalleg, björt og vel skipulögð 102,2fm 3 herbergja íbúð á annari hæð í mjög fallegu lyftuhúsi á þessum svinsæla stað. Eignin skiptist í forstofu, stofu, borðstofu, eldhús, tvö herbergi, baðherbergi, þvottahús og geymslu. Stórar suð/ vestur svalir.

Upplýsingar veitir Helgi fasteignasali í gsm: 780 2700

VIÐ VEITUM TOPP ÞJÓNUSTU



Helgi Fasteignasali
780 2700



Hrönn Fasteignasali
692 3344



Hólmgeir Lögmaður
520 9595



Þóra Fasteignasali
822 2225



Þorgeir Fasteignasali
696 6580



Hafliði Fasteignasali
846 4960



Ragnar Fasteignasali
844 6516



Elka Fasteignasali
863 8813

EFSTALEITI - LÁGALEITI - VÖRÐULEITI

EINUNGIS 5 ÍBÚÐIR EFTIR!

HRINGIÐ Í OKKUR SÝNUM ALLA HELGINA HRINGDU NÚNA!

Gata	Nr.	Herb m2	Verð	Stæði í bílajakjallara	Annað
Efstaleiti 13	114	3	114,5	69.900.000	Já
Efstaleiti 17	102	3	96,4	59.900.000	Já
Efstaleiti 17	104	3	92,8	58.900.000	Já
Efstaleiti 17	502	3	97,2	67.900.000	Já
Lágateiti 15	108	4	105	66.900.000	Já

ALLRA SÍÐUSTU EIGNIRNAR Í LOKAÁFANGANUM

Nú er lokaáfangi þessa nýja og eftirsóttu íbúðasvæðis kominn í sölu.

SÝNUM DAGLEGA HRINGIÐ Í SÖLUMENN. Glæsilegur sýningarsalur þar sem þú getur skoðað nánar teikningar, innréttingar, skilalýsingu og kynnst hverfinu, og rætt við fasteignasala og fundið réttu íbúðina.

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

EKKI MISSA AF ÞESSUM

102 REYKJAVÍK.IS

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

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

Fáar eignir eftir

SÝNUM ALLA HELGINA HRINGIÐ OG BÓKIÐ EINKA-SKÖÐUN!

Ragnar Fasteignasali
844 6516

Hafliði Fasteignasali
846 4960

Darri Örn Sölufulltrúi
767 0000

Hús	Íbúð	herb	Stærð	Bílastæð Bilskúr	Svalir	Verð
Smyrilshlíð 1	105	4	113,7	Stæði	Já	65.900.000
Smyrilshlíð 1	106	5	124,1	Stæði	Já	71.900.000
Smyrilshlíð 1	207	5	128,7	Stæði	Já	74.000.000
Smyrilshlíð 1	307	5	127,2	Stæði	Já	75.000.000
Smyrilshlíð 1	407	5	129,2	Stæði	Já	78.900.000
Smyrilshlíð 1	502	3	98,6	Stæði	Já	69.900.000
Smyrilshlíð 3	106	4	127,6	Stæði	sérafn.reit	71.900.000
Smyrilshlíð 5	202	5	125,1	Stæði	Já	72.500.000
Valshlíð 6	501	4	160,9	Stæði	tvennar	105.900.000

SÍÐASTI ÁFANGINN KOMINN Í SÖLU!

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

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

DÆMI UM ÍBÚÐ

Smyrilshlíð 1 - íbúð 0502 - Paksvilir og svalir
Verð kr. 69.900.000 - Bílastæði í bílajakjallara

Aðeins 6 íbúðir óselðar

Naustavör 11

NYTT

Herbergi: 2-4 Stærð: 84,4-131,4 m² Verð frá 53,8 mkr

Bryggjuhverfið í Kópavogi

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

HRINGIÐ OG BÓKIÐ SKÖÐUN Í GSM 699 4610

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

Lautasmári 39

201 Kópavogur **41.900.000**

ÓPIÐ HÚS mánudaginn 9. nóv. kl. 17.00-18.00 BÓKIÐ SKÖÐUN í s. 699 4610

Herbergi: 3 Stærð: 83,9 m²

Þjört 3ja herbergja íbúð á 2.hæð með suðursvölum. Íbúðin skiptist í 2 svefnherbergi, eldhús, stofu, baðherbergi og þvottahús innan eignar. Sér geymsla í sameign. Gólfefni eru parket og flisar. Mjög vel staðsett á þessum vinsæla stað í Smárahverfinu, þar sem stutt í skóla, leikskóla, íþróttahús, Smáralindina, Smáratorg og helstu umferðaræðar. Eignin getur losnað fljótlega. **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

Strikið 1A

210 Garðabæ **62.200.000**

IBÚÐIR FYRIR 60 ÁRA +

ÁÐEINS 1 ÍBÚÐ ÓSELÐ - BÓKIÐ SKÖÐUN

Herbergi: 2 Stærð: 92,6 m²

Fallegar íbúðir fyrir fólk 60 ára og eldri í vönduðu 3-5 hæða lyftuhúsi við Strikið 1 í Sjólandi í Garðabæ. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna, þó verða flisar á baðherbergjum og þvottahúsum frá Birgisson. Innréttingar eru frá Axis, heimilistækni frá Ormsson, innihurðar frá Parka og hreinlætistækni frá Tengi. Sérmerkt bílastæði í lokaðri bílageymslu fylgir. **Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610**

STILLHOLT 21 - AKRANESI



ÞINGVANGUR

Íbúðir eru tilbúnar til afhendingar og seljast fullbúnar án gólfefna nema forstofa, þvottahús og baðherbergi flísalagt. Öllum íbúðum fylgir kælskápur og uppþvottavél í eldhúsinnréttingu. Sýningaríbúð á 1. hæð.

Pantið tíma í einkaskoðun í síma **898-9396** eða á **hakon@valfell.is**

Aðeins örfáar íbúðir eftir



VALFELL
FASTEIGNAMIDLUN OG RÁÐGJÖF

Kirkjubraut 2, 300 Akranesi | Sími 570 4824
hakon@valfell.is | valfell.is



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

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



GIMLI FASTEIGNASALA

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



Nýjar og afar glæsilegar tveggja herbergja íbúðir við Sogaveg

OPIN HÚS

- Frábær staðsetning í fallegu umhverfi
- Lyftuhús
- Stæði í lokaðri bílageymslu
- Aukin lofthæð
- Vandaðar innréttingar frá GKS
- Ísskápur og uppþvottavél fylgir

Opin hús mánudaginn kl. 17.15-17.45

Sogavegur 73-75

Einstök penthouse íbúð í nýju lyftuhúsi. Rúmgóð 67,9 fm. tveggja herb. endaíbúð með 72,9 fm. þaksvölum sem snúa í suður og vestur með mjög fallegu útsýni. **Verð 49,9 mkr.**

Sogavegur 77

ALLT AÐ 90% LÁN, seljandi veitir lán til viðbótar við lán frá banka eða lífeyrissjóði upp að 90% af kaupverði eignarinnar.

Glæsileg, 53,1 fm stúdíóíbúð á 2.hæð. Búð er að stúka af svefnrými með vonduðu skilrími úr smíðajárni og gleri og er íbúðin þá í raun tveggja herbergja. Afar skjólgóðar 9 fm suðvestur svalir sem hægt væri að loka með svalalokunum og nýta sem hluta af stofurými. **Verð 38,9 mkr.**

Traust og fagleg þjónusta

ráðum
ráðningarstofa

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannaúsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

Sölusýning sunnudaginn 8. nóv frá kl. 14:00 – 15:00 BÓKIÐ SKOÐUN



Freyjubrunnur 23 fjölbýli. Nýtt í sölu í Úlfarsárdal

Fallegt 8 íbúða fjölbýli með lyftu á góðum stað í Úlfarsárdal. Tveggja herbergja íbúðir. Íbúðirnar verða afhentar fullbúnar án gólfefna, baðherbegi flísalögð.

Vandaðar HTH innréttingar og fataskápar. AEG tæki í eldhúsi.

Bílskúrar fylgja þremur íbúðum hússins, sérmerkt stæði á lóð fylgja öðrum íbúðum.

Húsið er einangrað að utan og klætt með áklæðningu.

Afhending í nóvember 2020 Stærðir frá 64,3 – 122,8 fm. Verð frá 40.9 millj.



Guðbjörg Guðmundsdóttir
löggiltur fasteignasali
gudbjorg@fjolhus.is
sími: 899 5533



Thelma Víglundsdóttir,
löggiltur fasteignasali
thelma@fjolhus.is
sími: 860 4700

www.fjolhus.is Ármúla 3 sími 511 1020



Íbúð 303
Verð 40,9 m.
Stærð 67,1
Góðar svalir, útsýni
Sérmerkt bílastæði
á lóð

Dæmi um íbúðir



Íbúð 201
Verð 42,9 m.
Stærð 75,5
Góðar suður svalir
Sérmerkt bílastæði
á lóð

FJÖLHÚS

FASTEIGNASALA



Kristján s: 867-3040 Guðbjörg G. s: 899-5949 Garðar B. s: 898-0255 Sólveig s: 869-4879 Garðar Hólm s: 899-8811 Guðlaug s: 661-2363 Hallgrímur s: 896-6020 Garðar K. s: 853-9779 Aðalsteinn Jón s: 767-0777



TRAUSTI
fasteignasala

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



Styrmir s: 846-6568 Viktoria Larsen s: 618-5741 Ólafur Haukur s: 866-1242 Einar Örn s: 823-4969 Kristín María s: 837-1177 Nanna Dröfn s: 694-2494 Styrmir Bjartur s: 899-9090 Ragnheiður s: 788-3069 Halldór s: 660-5312 Bára s: 693-1837

VIÐ ERUM TRAUSTI

BÓKIB SKOÐUN



**FOSSHÁLS 13-15
110 REYKJAVÍK**



Kristján S: 867-3040 Guðbjörg G. S: 899-5949

BÓKIB SKOÐUN

Tvö rúmgóð og snyrtileg atvinnuhúsnæði til sölu við Fossháls 13-15. Bæði endabil. Annað húsnæðið er alls 209,8 fm. að stærð og hitt er alls 312 fm. Góð lofthæð og innkeyrsluhurð. Stórt malbikað plan upphitað að hluta. Næg bílastæði. Frábær staðsetning. Nánari uppl. veita Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is og Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 59,9 millj. og 85,9 millj.

OPIÐ HÚS



**GOÐHEIMAR 11
104 REYKJAVÍK**



Guðbjörg G. S: 899-5949

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. NÓV. KL. 13:00 - 13:30

Mikið endurnýjuð og rúmgóð 3ja herbergja 85,3 fm. íbúð með sérinngangi í Goðheimum. Íbúðin var öll gerð upp árið 2007 fyrir utan baðherbergið sem var gert upp 2016. Parket sem er gegnheil var þússað 2018. Hiti í gólfum á allri íbúðinni. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 44,9 millj.

OPIÐ HÚS



**HRAUNBÆR 80
110 REYKJAVÍK**



Guðbjörg G. S: 899-5949

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 8. NÓV. KL. 14:00 - 14:30

Björt og falleg 2ja herbergja 56,5 fm. íbúð á 3. hæð fyrir miðju við Hraunbæ. Sérmerkt bílastæði. Myndavéladyrasími er í húsinu. Húsið var allt málað að utan árið 2016. Stutt er í alla þjónustu og næg bílastæði í kring. Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 31,9 millj.

OPIÐ HÚS



**VESTURGATA 73
101 REYKJAVÍK**



Kristján S: 867-3040

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 10. NÓV. KL. 17:30 - 18:00

Rúmgóð og björt 3ja herbergja 120,7 fm. íbúð á 2. hæð í nýlega viðgerðu fjölbýli neðst á Vesturgötu. Einstakt útsýni. Tvennar svalir. Stutt göngufæri í líf og menningu við Grandagarð og Vesturhöfnina. Nýlega var gert við múr og húsið málað að utan auk þess sem skipt var um þakjár og þakrennur. Tvö bílastæði í sameign eru við húsið með hleðslustöðvum fyrir rafbíla.

Nánari uppl. veitir Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is

Verð: 56,9 millj.

OPIÐ HÚS



**HOFVALLAGATA 20
101 REYKJAVÍK**



Guðbjörg G. S: 899-5949

OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 10. NÓV. KL. 18:15 - 18:45

Skemmtileg 3ja herbergja 75,5 fm. íbúð auk rúmgóðrar geymslu á frábærum stað í gamla Vesturbænum. Dregið var nýtt rafmagn innan íbúðar árið 2007.

Sameign snyrtileg. Þvottahús í sameign í kjallara þar sem hver íbúð er með sitt tengi.

Stutt er í bæði leikskóla og skóla auk allrar helstu þjónustu.

Nánari uppl. veitir Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is

Verð: 39,9 millj.

**GLÆSILEGT EINBÝLISHÚS
TIL SÖLU Í
101 RVK**

**GLÆSILEGT
EINBÝLISHÚS**



Kristján S: 867-3040 Guðbjörg G. S: 899-5949

Höfum fengið í einkasölu glæsilegt einbýlishús á besta stað í miðbæ Reykjavíkur.

Nánari upplýsingar veita, Kristján lgf. s. 867-3040, kristjan@trausti.is og Guðbjörg G. lgf. s. 899-5949, gudbjorg@trausti.is



**LAUGAVEGUR 145
105 REYKJAVÍK**

TILVALIÐ FYRIR LEIGUFÉLÖG

- VIRKILEGA SPENNANDI EIGN Á FRÁBÆRUM STAÐ NÁLÆGT HLEMMI.
- GÓÐ FJÁRFESTING TIL FRAMTÍÐAR.
- ÖLL EIGNIN TIL SÖLU.
- 11 ÍBÚÐIR. LITLAR OG HAGKVÆMAR ÍBÚÐIR.
- SKILAST FRÁGengið OG TILBÚIÐ TIL KAUPANDA SKV. SKILALÝSINGU.
- AFHENDING Í LOK JANÚAR 2021.

Nánari upplýsingar veita:

Styrmir Bjartur
lögilltur fasteignasali
sími: 899-9090
sbk@trausti.is



Kristján Baldursson
lögilltur fasteignasali
sími: 867-3040
kristjan@trausti.is



Einstök hönnun í hjarta Reykjavíkur

NÝJAR ÍBÚÐIR KOMNAR Í SÖLU

OPIÐ HÚS
INNGANGUR

102 HLIDARENDI.IS

Glæsilegar og mjög vandaðar íbúðir í skemmtilega skipulögðu hverfi í nýju póstnúmeri, 102. Íbúðirnar eru 2-4 herbergja á bilinu 70 -240 fermetrar með góðum svölum og margar með stórbrotnu útsýni yfir borgina. Aðgengi er að fallegum, lokuðum og skjólgóðum garði. Íbúðunum fylgir stæði í bílakjallara. Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu og fallegar gönguleiðir.

- Innréttingar frá JKE Danmörku
- Innanhússhönnun M/STUDIO Reykjavík
- Steinborðplötur
- Bílskúrar fylgja ákveðnum íbúðum
- Tvö baðherbergi
- Paksvallar/pakgarðar með einstöku útsýni
- Lofthæð 280 cm
- Gólf síðir VELFAC-gluggar
- Miele-tæki
- Free@home
- Lokaður og skjólgóður garður
- Bilastæði í bílakjallara
- Rafmagn í gluggatjöldum
- Myndavélarðyrasími sem tengist við snjallsíma
- Áíklætt og einangrað að utan
- Aukin hljóðvist
- Rafmagnshönnun og innfelld lýsing hússins hönnuð af Lúmex
- Allar íbúðir með LED-lýsingu
- Rafbílaheimtaug í bílakjallara
- Arkitektar hússins, ALARK arkitektar



OPIÐ
HÚS

8. nóvember
13:00 - 14:00

KEYRT AÐ HJÁ
VALSHEIMILINU



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



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

LIND
FASTEIGNASALA

Bæjarlind 4. Sími: 510 7900.
www.fastlind.is · www.nyjaribudir.is

Nánari upplýsingar má
finna á **102hlidarendi.is**

VIÐ KYNNUM

Hafnarbraut 13-15 Kópavogi

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur
510 7900 / www.FASTLIND.is



SÖLUSÝNING:
Sunnudaginn 8. nóvember
nk. milli kl. 13 og 14.

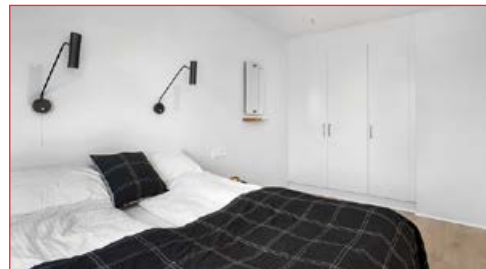
Fallegar og vel skipulagðar fjölskylduíbúðir í nýju hverfi á Kársnesinu.

Íbúðir afhendast fullbúnar án gólfefna og með vönduðum innréttingum frá HTH.

Innbyggður ísskápur og uppþvottavél.
Gólfhiti á baðherbergi.

Stæði í lokaðri og upphitaðri bílageymslu
fylgir öllum íbúðum.

- › Afhending samhliða kaupsamningi.
- › Fullbúnar íbúðir til sýnis.
- › Stærðir 92,1 – 165,1 fm.
- › Lyfta niður í bílageymslu.



ÍBÚÐIR Í SÖLU:

Íbúð	Herb	Stærð	Verð
0101	4	135.3	SELÐ
0102	studio	47.6	SELÐ
0106	3	82.9	SELÐ
0107	studio	45.8	SELÐ
0108	3	92.7	SELÐ
0109	3	79.3	SELÐ
0110	studio	50.3	SELÐ
0111	3	91.8	SELÐ
0112	4	129.2	68,9 m.Kr.
0113	4	131.5	72,9 m.Kr.
0114	4/5	165.1	79,9 m.Kr.
0201	4	147.5	66,9 m.Kr.
0202	2	59.0	SELÐ
0203	4	117.4	62,9 m.Kr.
0204	4	119.4	62,9 m.Kr.
0205	2	66.5	SELÐ
0206	4	136.2	SELÐ
0207	3	89.4	SELÐ
0208	2	57.2	SELÐ
0209	3	89.4	SELÐ
0210	3	90.4	SELÐ
0211	2	59.2	SELÐ
0212	3	92.1	52,9 m.Kr.
0213	4	129.9	68,9 m.Kr.
0214	4	131.2	72,9 m.Kr.
0215	4/5	174.4	SELÐ
0301	4	144.4	69,9 m.Kr.
0302	2	60.6	SELÐ
0303	4	118.0	64,9 m.Kr.
0304	4	117.0	64,9 m.Kr.
0305	2	66.5	SELÐ
0306	4	135.6	67,9 m.Kr.
0307	3	91.9	SELÐ
0308	2	57.9	SELÐ
0309	3	94.3	SELÐ
0310	3	89.7	SELÐ
0311	2	61.8	SELÐ
0312	3	90.7	SELÐ
0313	4	130.2	69,9 m.Kr.
0314	4	130.5	SELÐ
0315	4/5	174.9	SELÐ
0401	4	147.5	72,9 m.Kr.
0402	2	60.6	SELÐ
0403	4	118.9	67,9 m.Kr.
0404	4	113.9	67,9 m.Kr.
0405	2	65.7	SELÐ
0406	4	132.3	69,9 m.Kr.
0407	3/4	120.8	SELÐ
0408	3/4	119.7	SELÐ
0409	3/4	118.7	67,9 m.Kr.
0410	3/4	120.7	67,9 m.Kr.
0411	4	128.8	SELÐ
0412	4	124.5	SELÐ
0413	4/5	173.0	SELÐ



NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA



Þorsteinn
Yngvason
Lögg. fasteignasali
696 0226
› thorsteinn@fastlind.is



Magnús Már
Lúðvíksson
Lögg. fasteignasali
699 2010
› magnus@fastlind.is



Hlynur
Bjarnason
Lögg. fasteignasali
697 9215
› hlynur@fastlind.is



LIND Fasteignasala

**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**



HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

KING KOIL

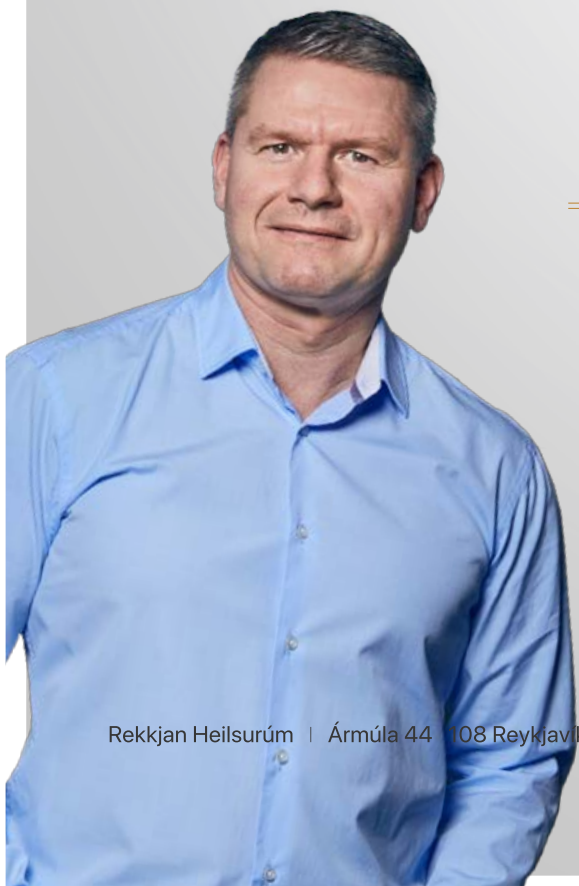
KING
KOIL
LUXURY
CABINETS



KOMDU OG UPPLIFÐU NÝJA TILFINNINGU
Í AMERÍSKUM HEILSURÚMUM.



SJÓN ER SÖGU RÍKARI



„Svefngæðin jukust hjá mér og ég vakna úthvöldari
eftir að ég fór að sofa á King Koil.

Ég mæli persónulega og faglega með King Koil.“

Magni Bernhardsson B.Sc. D.C.

Kírópraktör/ Framkvæmdastjóri

Kírópraktörstofa Íslands

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

rekkjan
HEILSURÚM



G·U·M[®]

HaliControl[®]



Andremma?

Þjáist þú af langvarandi andremmu?

Þú færð lausn á vandamálinu með **GUM[®] HaliControl[™]**.

Háþróaðar vörur sem vinna sérstaklega á andremmu. Kemur jafnvægi á munnvatnsflæði og útrýmir bakteríum sem valda andremmu. Fljótverk og langvarandi áhrif.

Fáðu hreinan og fríska andardrátt með **GUM[®] HaliControl[™]**.

Gleymi oft að halda upp á afmælið

Gunnur Vilborg Guðjónsdóttir nýtur sín best með góða bók eða lóð í hendi. Hún á afmæli í dag, og hyggst verja deginum í lestur og kökuát, ásamt því að sækja landsþing Samfylkingarinnar.

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserne@frettabladid.is



Gunnur Vilborg ræktar bæði líkama og sál af miklum krafti. „Ég er lærður viðskiptafræðingur og vinn sem skrifstofustjóri hjá bókaútgáfunni Bjarti og Veröld. Á mann, tvö börn og kött. Æfi kraftlyftingar. Les mikið en safna ekki bókum. Er 46 ára frá og með 7. nóvember.“

Slæmar gjafir ekki móðgandi

Þegar Gunnur er spurð að því hvort hún sé mikið afmælissbarn segir hún svo vissulega vera. „Mér finnst vöðalega gaman að eiga afmæli en ég er ekkert sérstaklega góð í að halda upp á það. Fyrir 10 árum eignaðist ég barn viku fyrir afmælið mitt og það ár gleymdist afmælisdagurinn minn alveg. Og líka í tvö ár á eftir. Ég datt því úr afmælissfagnirnum en er að reyna að koma mér í hann aftur.“

Að sögn Gunnar var eftirminnilegasta afmæliss-augnablikid fyrir sex árum, þegar hún fékk óvænt en kærkomið símtal frá gamalli vinkonu. „Það sem kemur upp í hugann núna er símtal frá æskuvinkonu þegar ég varð fertug. Við höfðum ekki hist eða talað saman í tæp tuttugu ár. Þetta var því mjög óvænt og ógurlega gaman. Við komumst að því þarna að við eigum ennþá skap saman og höfum átt dásamlegt og dýrmætt samband síðan.“



Gunnur Vilborg á afmæli í dag. Hana langar mest í hlýja og fráhneppta peysu svo að hún geti sagt skilið við baðsloppinn sem hún klæðist gjarnan heima fyrir heilu og hálfu dagana. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bestu afmælissgjafirnar að mati Gunnar koma ekki beinlínis á óvart þar sem hún er mikill bókaormur. „Ég verð að nefna tvær. Mannlíf á jörðu þegar ég var níu ára. Þetta er bók í stóru broti um nákvæmlega það sem titillinn

segir. Ég man hvað mér þótti merkilegt að fá svona stóra bók og það bók sem var ekki barnabók. Í fyrra fékk ég svo mjólkurflóra sem gerir kaffið enn betra og þá verður lífið eitthvað svo dásamlegt.“

En hver er versta gjöfin?

„Slæm gjöf er vond tilfinning. Gjafir eru slæmar ef gefandinn hefur ekki hugsað um þiggjandann við val á gjöfinni. Þannig gjafir fá þiggjandann til að finna hann vanmetinn og ósýnilegur. Ég hef alveg fengið

nokkrar þannig, en er ófeimin við að skila og skipta svoleiðis og finna mér í staðinn eitthvað sem hentar mér. Ég móðgast ekki yfir slæmum gjöfum því ég á auðvelt með að breyta þeim í eitthvað betra.“

Óhætt er að fullyrða að það hafi mikið vatn runnið til sjávar frá seinasta afmæli Gunnar, en hún segir það hafa verið afskaplega ljúft. „Ég fagnaði síðasta afmæli heima með fjölskyldunni. Það var mjög huggulegt og gaman. Ég fékk samt ekki að ráða á hvaða mynd var horft. Ætla að fá að ráða henni núna.“

Hvernig hyggstu fagna í ár?

„Ég á afmæli á laugardegi og mun eflaust eiga frekar rólegan dag. Nú er ekki mælt með partistandi eða almennu útstælsi svo ég verð líklega við tölvuna mína á landsfundi Samfylkingarinnar, maulandi köku og gluggandi í nýja bók. Ég er nefnilega svo heppin að eiga afmæli þegar jólabókaflóðið er að skella á.“

Ef þú gætir fengið hvað sem er í afmælissgjöf, hvað myndirðu velja?

„Hljýja fráhneppta peysu. Mér er alltaf svo kalt og á það til að sveipa yfir mig baðsloppi heima fyrir og klæðast honum heilu og hálfu dagana. Sjálfskipaðar tiskulöggur hafa gefið í skyn að ég sé ekki töff þannig svo peysa myndi eflaust virka. Og svo væri ég til í að fara í bió og á skauta.“

Trúirðu á stjörnuspeki? Ef svo, tengirðu við lýsingar á dæmigerðum eiginleikum sporðdreka?

„Nei. Bara alls ekki. En takk fyrir að spyrja.“

Ný tónlist frá System of a Down

Þungarokkssveitin System of a Down var að gefa út nýja tónlist í fyrsta sinn í 15 ár, lögin Protect the Land og Genocidal Humanoidz. NME segir frá.

Meðlimir sveitarinnar segja að lögin eigi að vekja athygli á átökunum milli Armeníu og Aserbaídsjan og hjálpa við að safna fé til mannúðaraðstoðar, en allir meðlimir sveitarinnar eru af armenskum uppruna.

Myndband fyrir lagið Protect the Land kom líka út, en þar má sjá átök frá svæðinu sem Armenar og Aserar eru að berjast um.

Trommari sveitarinnar, John Dolmayan, segir að hann hafi sent hinum meðlimunum skilaboð og sagt „sama hvað okkur finnst hverjum um annan, sama hvaða mál úr fortíðinni eru óleyst, þá þurfum við að ýta því til hliðar vegna þess að þetta er stærra en System of a Down og stærra en við allir ... við þurfum að gera eitthvað til að styðja okkar fólk“.

Serj Tankain, söngvari sveitarinnar, bætti meðal annars við að „árásargirnir og óréttlætið sem Aserbaídsjan og Tyrkland eru að láta bitna á Armenum í Artsak og

allri armensku þjóðinni er mannréttindabrot og stríðsglæpur“.

Sveitin gaf út langa yfirlýsingu samhliða útgáfunni þar sem farið er í smáatriðum yfir átökin milli Armeníu og Aserbaídsjan um héraðið Nagornó-Karabak, sem Armenar kalla Artsak. Þar lýsa meðlimir hennar mannréttindabrotum og stríðsglæpum sem þeir segja að að Aserar og Tyrkir séu að fremja á meðan heimurinn sé upptekinn af öðru og krefjast þess að alþjóðasamfélagið fordæmi átökin, stöðvi þau og viðurkenni sjálfstæði Artsak.



System of a Down hefur ekki gefið út nýja tónlist síðan árið 2005. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Stóra jólablaðið frá Fréttablaðinu kemur út **þriðjudaginn 24. nóvember.**

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins:

Viltu þú auglýsa í mest lesna blaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins. Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

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

Garðyrkja



- » Jarðvinna
- » Drenlagnir
- » Hellulagnir
- » Þökulagnir

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá,
Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málingarþjónusta.
Getum bætt við okkur verkefnum
innan húss. Vönduð vinnubrögð
og vanir menn. Sími 8919890 eða
malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Meistarar að verki

- Viðhald fasteigna
- Eldhús – Baðherbergi
- Múr- og steypuviðgerðir
- Málningarvinna inni/úti
- Gólfloegn parket/flisar

Vönduð vinna-Vanir menn

Mávar Verktakar ehf.
780 3344 • mavarehf.is

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - 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



- » Smíðavinna
- » Múrvinna
- » Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga,
fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is



LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir
lofttræstikerfa. Hafðu samband og
pantaðu frjá ástandsskoðun í síma:
557 7000 eða inná www.k2.is

PARKETLAGNIR.

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti.
Straumblik ehf. Lóggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Lampa og ljósakrónu viðgerðir
& almenn rafvirkja vinna. Jens G.
Lóggiltur rafvirki s: 778-7171

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði



Gítarar og
hljómborð
í miklu úrvali

Verð við allra hæfi



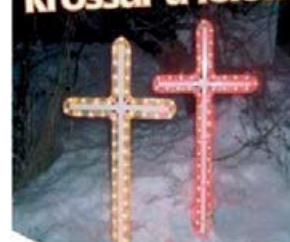
FXR heilgallar Fullorðins og barna



Nitro - Úrðarharfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar

Vandaðir krossar á leiði!



JS LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLÁTTUVELARJÓNUSTAN

Skemmuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

Til sölu 12 volta leiðiskrossar með
rafgeymi, einnig 24 volta og 32
volta vandaðir díóðuljósakrossar
á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf
Skemmuvegur 34 (brún gata) 200
kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699
2502. Ópið virka daga 8-17



15% AFSLÁTTUR Í NÓVEMBER

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



SÓFI + SKAMMEL TIL SÖL

Fallegur sófi úr Tekk til sölu með
höfuðpúðum og skammel, grár. St.
90X220 og skammel 70X85. Tilboð
óskast S. 663 3313

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd,
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.
Hringdu núna og fáðu tilboð þér
að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Ópið mán - fös 11-16,
Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Sérfræðingar í sauna!

Í Sauna Spa færðu úrval af þurrufu-, blautufu- og infraklefum ásamt fylgihlutum. Við kappkostum að veita einstaklingum og fagmönnum sérfræðiráðgjöf varðandi allt sem snýr að hönnun og smíði saunaklefa. **Veldu gæði!**

Velkomin í sýningarsalinn að Smiðjuvegi 11

TYLÓHELO

SAUNA SPA
Fjárfesting í velliðan
Smiðjuvegi 11 s. 571 3770, pall@sauna.is, sauna.is

Heilsa

Heilsuvörur



Skólar & Námskeið

Kennsla

KENNSLA - NÁMSAÐSTOÐ

Kenni stærðfræði, eðlisfræði, bókfærslu, íslensku og fleira.

Bý nemendur undir próf.
Uppl. í síma 899 9365

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

LEIGA, 70 FERMETRA ÍBÚÐ Á FYRSTU HÆÐ Í NÝJU HÚSI Á KLAPPARSTÍG

Því miður er leiðandi okkar að flýta eftir 5 ár og því þurfum við að leita eftir nýjum leigutaka. Í íbúðinni eru 2 svefnherbergi, baðherbergi, eldhús/stofa, forstofa og þvottahús. Sér afnotaréttur af vernd innan lokaðri lóðar. Leiguverð er 220.000 þús á mánuði. Langtíma leiga í boði.

Hafið samband á emailö-silfurtungl@simnet.is

APARTMENT FOR RENT AT NEW HOUSE, LOCATION IN 101 (KLAPPARSTÍG) REYKJAVÍK.

The size is 70 m2 in first floor and it has two bedroom, living room with kitchen and bathroom, hall and washing room.

The price is 220.000 pr.month. The apartment can be rented for up to long time.

Please contact me-silfurtungl@simnet.is

Til leigu stúdíóíbúð í Hfj. 120þús per/mán með rafm.+hússj. Er laus. Uppl. í s. 774 2501

Útsýnisíbúð, ca.50fm. á 4.h. Bergsstaðastræti, Rvk. Leigusamn. lág. 5-7 mán.+ trygging. Fylgífé +V. skv. samkomul./ S. 651-6527 (+651-0118)

Góð 2ja herbergja íbúð á 4 hæð til leigu í Hafnarfirði - langtímaleiga. Uppl. 8940040.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Tilkynningar

Einkamál



DEIT.IS
STEFNUMÓTASÍÐA

Finndu félagsskap fyrir framtíðina. 30 daga áskrift kostar aðeins 999 kr.



Vandaður íslenskur stefnumótavefur. Makaleit.is - aðeins 999 kr



FYRIR
AÐSTOÐ
INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



Gamli glugginn úr,
nýi glugginn í
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafið samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is



FASTEIGNA
MIÐLUN

Sverrir Pálsson,
lögmaður og löggiltur fasteignasali,
sími 867-1001

Skólavörðustíg 3 - 2. hæð - 101 Reykjavík
Sími 575 8500 - www.fasteignamidlun.is

Geymsluskúrar
að Álhelli 14, Hafnarfirði

Erum með til sölu geymsluskúra að Álhelli 14 Hafnarfirði.
Afhending í desember 2020.

45 fm geymsluskúr á 14.900.000 kr
32 fm geymsluskúr á 9.900.000 kr
26,3 fm geymsluskúr á 8.500.000 kr

Nánari upplýsingar veitir Gunnar Bergmann
í síma: 839-1600 eða gunnar@fasteignamidlun.is

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í sal að Skúlagötu 40 til að geta boðið nemendum uppá að halda fjarlægðamörk vegna Covid19. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu eru Kristinn R. Ólafsson.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði.

Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er uppá byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Mánudaga og miðvikudaga 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið V:

Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30

Skype námskeið fyrir byrjendur (22.000 krónur):

Mánudaga og miðvikudaga: 20:00 - 21:00



Námskeiðin hefjast 16. og 17. nóvember.

Verð á mann er 32.000 kr.

Upplýsingar í síma 698 5033 eða

spaenskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: spaenskuskolinn_hablame

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

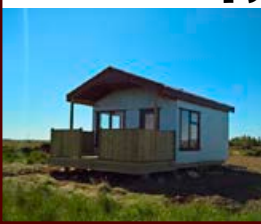
Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástúl á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

Ferðþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Friða www.reisum.is

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

LED leiðiskrossar



- Gengur fyrir rafhlöðum eða tengist rafmagni.
- Rafhlaða endist um það bil í einn mánuð.

Upplýsingar í s. 699 6869 og rafeindir.is

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIR ÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

NÝR 100%
RAFBÍLL 40 KWH

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ OG TRYGGÐU ÞÉR NISSAN LEAF Á VERÐI SEM Á SÉR ENGAN SAMANBURÐ



NÝR NISSAN LEAF

TILBOÐ 3.890.000 KR. HLAÐINN AUKABÚNAÐI

AUKAHLUTIR INNIFALDIR Í TILBOÐSVERÐI ERU T.D.

- SYNTHETIC LEÐURÁKLÆÐI
- HITI Í STÝRI, FRAM- OG AFTURSÆTUM
- LYKILLAUST AÐGENGI OG RÆSING
- BAKKMYNDAVÉL MEÐ 360° MYNDAVÉL
- 17" ÁLFELGUR
- INTELLIGENT CRUISE CONTROL HRAÐASTILLIR
- SJÁLFRVIRK MIÐSTÖÐ MEÐ LOFTKÆLINGU
- 6 LOFTPÚÐAR
- ISOFIX FESTINGAR FYRIR BARNABÍLSTÓL
- BLINDHORNSVIÐVÖRUN
- BLUETOOTH TIL AÐ STREYMA TÓNLIST OG SÍMA

**TAKMARKAÐ MAGN Í BODI
TIL AFHENDINGAR STRAX**

SÖLUAÐILI



100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

NÝR BÍLL

FORD F350



TIL AFHENDINGAR STRAX

**FORD F350 LARIAT
ULTIMATE SPORT FX4**

VERÐ ÁN VSK:

10.750.000 KR.

**FORD F350 LARIAT ULTIMATE
SPORT FX4 TREMOR OFF ROAD**

VERÐ ÁN VSK:

11.250.000 KR.

**FORD F350 PLATINUM
ULTIMATE FX4**

VERÐ ÁN VSK:

11.450.000 KR.

SÖLUAÐILI



100 BÍLAR EHF • STEKKJARBAKKA 4 • 109 REYKJAVÍK • S. 517 9999
WWW.100BILAR.IS • 100BILAR@100BILAR.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-15

Hugum að börnum og unglíngum

Unnur Arna Jónsdóttir og Hrafnhildur Sigurðardóttir eru konurnar á bak við Hugarfrelsi sem sérhæfir sig í að kenna börnum, unglíngum, foreldrum og fagfólki einfaldar aðferðir til að efla sjálfsmynd og vellíðan.

Björk
Eiðsdóttir
bjork@frettabladid.is



SAMANBURÐUR VELDUR

TILGANGSLAUSRI VAN-

LÍÐAN OG DREGUR ÚR

SJÁLFSMYNDINNI.

Þær Unnur og Hrafnhildur eru báðar menntaðar í sálsgæslu frá Háskóla Íslands og búa jafnframt að víðtækri reynslu á fleiri sviðum. Samtals eiga þær átta börn. Þær hafa ekki farið varhluta af því álagi sem nú leggst á börn og foreldra og segja þær þá staðreynd að við séum sjálf ekki við stjórnvölinn í þeim aðstæðum sem að okkur stöðja geta haft mikil áhrif á andlega líðan, bæði hjá börnum og fullorðnum.

„Því er mikilvægt fyrir okkur nú að muna að við höfum alltaf val. Val um hvernig við tökumst á við verkefni sem lífið færir okkur,“ segja þær.

Við komum ekki að tónum kofanum þegar við báðum þær stöllum um einföld ráð til handa foreldrum sem vilja gera sitt til að auka vellíðan barna sinna almennt og ekki síst nú á óvissutímum. Það kemur líklega engum á óvart að hvíld og hreyfing er þar ofarlega á blaði en öndun, slökun og þakklætis- og styrkleikaæfingar koma jafnframt við sögu.

Öndun

Það má í raun segja að góð öndun sé grunnur að vellíðan, akkerið okkar sem við getum gripið til hvar og hvenær sem er. Frá fæðingu öndum við öll eins, með djúpri þindaröndun, en þegar við eldumst fara margir að nota grunna bringuöndun. Vandamálið við bringuöndun er að líkaminn fær ekki nóg af súrefni sem er nauðsynlegt til að allar frumur líkamans geti starfað af fullum krafti. Mjög algengt er að börn andi of grunnt, sérstaklega þegar þau eru undir álagi og finna fyrir kvíða.

Til að hægt sé að nýta sér ávinning öndunar sem best er nauðsynlegt að kunna að anda djúpt. Þegar við lærum að nota djúpa þindaröndun erum við ekki bara að kenna líkama okkar að slaka betur á, heldur líka að færa honum nægt súrefni.

Einn helsti kostur djúprar öndunar er að hana er hægt að nota án þess að nokkur taki eftir því. Aðalatriðið er fyrst og fremst að muna að nýta sér öndunina við streituvaldandi aðstæður þegar barnið er ekki í jafnvægi og finnur fyrir kvíða eða vill ná aukinni einbeitingu og hugarró. Mikilvægt er þó að kenna barni að nota öndunaræfingar þegar það er í jafnvægi svo það geti gripið í þær þegar á þarf að halda.

Hreyfing

Við vitum öll að hreyfing er mikilvæg en líklegast ekki hversu mikilvæg því of margir hreyfa sig of lítið. Hvettu barnið til að hreyfa sig að lágmarki í 30 mínútur og velja hreyfingu sem það hefur gaman

af og hentar því út frá styrkleikum eða áhugamálum. Í ljósi aðstæðna í samfélaginu er gott að nota náttúruna okkar og fá í leiðinni ferskt loft sem gerir öllum gott. Gaman er að fara í fjallgöngu, fjöruferð, núvitundargöngu þar sem tekið er eftir líðan, litum, hljóðum, lykt og mismunandi áferð náttúrunnar, útileiki með fjölskyldunni, skoða stjörnur og fleira.

Styrkleikar

Eitt mikilvægasta verkfærið í uppeldi barna er að efla styrkleika þeirra. Meðfædda hæfileika þarf að ýta undir svo barnið nái að blómstra sem einstaklingur. Eftir því sem barnið þroskast og eldist geta þessir hæfileikar þróast yfir í styrkleika ef ýtt er undir þá og þeir æfðir. Þegar barn notar styrkleika sína líður því vel, það finnur fyrir gleði og aukinni orku.

Stundum eiga börn erfitt með að sjá hvar styrkleikar þeirra liggja og horfa fremur á veikleika sína og því mikilvægt að hjálpa þeim að koma auga á styrkleika sína og það sem vel gengur.

Oft á tíðum falla börn í þá gryfju að bera sig of mikið saman við aðra. Mörg þeirra vita ekki einu sinni hverjir hæfileikar þeirra eða styrkleikar eru. Þau horfa á styrkleika vana sinna og fylgja þeim jafnvel eftir í tómstundum án þess að staldra við og skoða hverjir eru þeirra eigin styrkleikar.

Samanburður veldur tilgangslausri vanlíðan og dregur úr sjálfsmyndinni. Ef barnið þitt vill bera sig saman við einhvern þá er einn aðili sem raunhæft er að bera sig saman við og það er barnið sjálft milli tímabila. Það getur verið lærdómsríkt fyrir barnið að skoða hvernig það hefur til dæmis staðið sig í sundi um vor, sumar og svo um haust.

Gott er að nýta tækifærið heima og taka þetta fyrir til dæmis við matborðið. Fara hringinn og biðja hvern og einn fjölskyldumeðlim um að nefna styrkleika hjá sér, eitt-hvað sem viðkomandi er góður í og finnst gaman að gera. Þegar allir eru orðnir vanir að nefna sína eigin styrkleika þá getið þið beðið hvern og einn að nefna styrkleika í fari annarra.

Gott er að gefa sér stund með barninu til að útbúa lista yfir styrk-



Konurnar á bak við Hugarfrelsi, Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

UPPSKRIFT AÐ HUGARFRELSI

ÖNDUN

Veldu að anda djúpt oft á dag

HREYFING

Veldu að hreyfa þig daglega

STYRKLEIKAR

Veldu að æfa nokkra styrkleika á dag

ÞAKKLÆTI

Veldu að koma auga á það sem er þakkarvert

HVÍLD

Veldu að slaka á, hugleiða og sofa nóg

Flest vitum við að hreyfing og hvíld er mikilvæg heilsu okkar en gott er að æfa sig líka í þakklæti og öndun og öll ættum við að efla styrkleika okkar.

leika þess og hengja upp inni í herbergi barnsins til dæmis á vegg, á bak við hurð eða inn í skáp. Þegar barninu líður illa og einhver segir að það sé ekki að standa sig er gott að kíkja á styrkleikalistann sinn og minna sig á í hverju það er gott.

Gott mótvægi við snjalltækjanotkun er að leyfa notkun þeirra í ákveðinn tíma til dæmis 30 mínútur og nota síðan aðrar 30 mínútur í að efla einhvern styrkleika sem valinn er af styrkleikablaðinu.

Þakklæti

Þakklæti er mikilvægt í mannlegum samskiptum en allt sem þarf er að

muna eftir að þakka fyrir það sem lífið færir manni.

Þakkarefnin eru allt í kringum okkur og oftar en ekki of hversdagsleg til að við tökum eftir þeim. Minntu barnið á að þakka fyrir allt sem það telur sjálfsagt eins og að fá að ganga í skóla, eiga vini, fá nóg að borða, fá hreint vatn að drekka og svo framvegis.

Þakklæti þjálfar jákvæða hugsun, eykur bjartsýni og von. Gott er að kenna barninu fyrir svefninn að þakka fyrir eitt til þrjú atriði sem dagurinn færði því og fara með jákvæðan huga inn í draumlandið.

Hvíld

Mælt er með að börn sofi tíu til tólf tíma og unglíngar að minnsta kosti átta til níu tíma á sólarhring.

Oft átta börn sig ekki á því að þau skorti svefn þrátt fyrir að þau finni fyrir þreytu, streitu, píringi og vanlíðan. Allt eru þetta einkenni svefnleysis sem geta haft áhrif á minni, rökhugsun og einbeitingu. Margir sem finna fyrir þessum einkennum reyna að laga ástandið með því að leita í skyndilausnir eins og einföld kolvetni eða orkudrykki. Skertur svefn getur því leitt til mistaka í skóla, dregið úr hæfni til að takast á við ýmis verkefni og haft neikvæð áhrif á samskipti.

Við mælum með því að börn slaki markvisst á einu sinni á dag. Í hugum margra er slökun fólgin í því að horfa á sjónvarpið, vera í snjalltækjum, lesa, þrjóna og svo framvegis en við þær aðstæður fær hugurinn ekki hvíld. Það er jafn mikilvægt fyrir hugann að fá hvíld og líkamann. Þess vegna er gott að kenna börnum að fara huglægt yfir hvern einasta líkamshluta og hægja þannig á líkamsstarfsemi. Með þessu móti læra börnin að finna hvernig líkaminn er fullkomlega slakur og kyrrðina sem því fylgir. Við slökun er algengt að fjöldi hugsana komi upp í kollinn en læra þarf að sleppa taki af þeim án þess að veita þeim eftirtekt eða athygli.

Gleðilisti fjölskyldunnar

Unnur og Hrafnhildur mæla með því að útbúa sameiginlegan gleðilista fjölskyldunnar til að hvetja til samveru. Hér eru nokkrar hugmyndir en hver fjölskylda útbýr lista út frá þeirra eigin hugmyndum.

- Útivera (hjóla, hlaupa, ganga, fjallganga, fjöruferð, útileikir).
- Kvöldganga með vasaljós til að skoða stjörnur og norðurljós.
- Fara í bíltúr.
- Stunda íþrótt.



Fingraöndun er einföld æfing til að kenna barni að róa sig með hjálp fingranna.



- Spjalla við vini og ættingja.
Eiga notalega stund með fjölskyldunni.
Teikna eða föndra.
Spila borðspil.
Búa til leikrit, segja brandara eða gátur.
Fara í ratleik, feluleik eða elt-ingleik.
Taka myndir eða búa til myndbönd.
Setja upp stöðvar á heimilinu til dæmis nuddstofu, snyrtistofu, líkamsræktarstöð og kaffihús.
Hlusta á góða tónlist, jafnvel dansa og syngja með.
Rifja upp góðar minningar til dæmis með því að skoða myndir og myndbönd.
Horfa á þátt eða mynd.
Elda eða baka.
Lesi góða bók.
Slaka á og hlusta á hugleiðslu-sögu saman.

Þetta er einföld leið til að skapa skemmtilegar samverustundir og góðar minningar.

Fingraöndun
Einföld æfing til að kenna barni að róa sig með hjálp fingranna.

Lesu eftirfarandi fyrir barnið og gerðu fingrahreyfinguna um leið:

Haltu annarri hendinni fyrir framan þig með fingur vel í sundur.

Láttu vísifingur hinnar handarinnar snerta neðsta hluta þumal-fingurs og andaðu að um leið og þú strýkur upp þumalinn og andaðu frá um leið og þú strýkur niður þumalinn í átt að vísifingri.

Andaðu aftur inn um leið og þú strýkur upp vísifingur og andaðu frá þegar þú strýkur niður vísifingur í átt að löngtöng.

Haltu svona áfram upp hvern fingur við innöndun og niður við útöndun.

Síðan ferðu sömu leið til baka aftur í átt að þumal fingri.

Minntu barnið á að halda öxlunum kyrrum um leið og andað er.

Gleðilista fjölskyldunnar er mikilvægt að nota reglulega og því er best að hafa hann á áberandi stað.

VINNINGASKRÁ

II. flokkur 2020
Útdráttur 5. nóvember 2020

HAPDRÆTTI

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi



AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

43049

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

43048 43050

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

6286 9835 14445 37277 41470 45509 50348 54760 57979 72502

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

Table with 16 columns of numbers representing 100,000 kr prizes.

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

Table with 16 columns of numbers representing 50,000 kr prizes.

VÖRUÚTTEKT kr. 30.000

Table with 16 columns of numbers representing 30,000 kr prizes.

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

Table with 16 columns of numbers representing 25,000 kr prizes.

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. nóvember 2020 Birt án ábyrgðar um prentvillur

TÍMAMÓT



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
fósturfaðir, afi og langafi,
Sveinn Reynir Pálmason
Tröllagili 5,
Akureyri,

lést 31. október. Útför hans mun fara fram
frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 12. nóvember kl. 13.30.
Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu munu einungis nánustu
aðstandendur verða viðstaddir.

Aðalheiður Vagnsdóttir

Björn Halldór Sveinsson **Kristín Hrönn Hafþórsdóttir**
Birgir Örn Sveinsson **Svala Jóhannesdóttir**
Trausti, Elís, Örn, Guðrún, Helga, Anna,
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,
Svanheiður Ó. Friðþjófsdóttir
frá Rífi á Snæfellsnesi,

lést föstudaginn 30. október.
Útförin fer fram frá Akranesarkirkju
fimmtudaginn 12. nóvember kl. 14.
Aðeins nánustu aðstandendur verða viðstaddir en
streymt verður frá athöfninni. Hlekkur er aðgengilegur á
vef Akranesarkirkju. www.akranesarkirkja.is.
Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Dvalarheimilið
Höfða á Akranesi.

Erlingur S. Jóhannsson **Lára Hreinsdóttir**
Margrét B. Jóhannsdóttir **Magnús Gunnarsson**
Friðgerður Ó. Jóhannsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Það er svo margt að brjótast um í kalli barna

Guðný Anna Annasdóttir er leikskólakennari, listgreinakennari og hjúkrunarfræðingur. Nú bætast titlarnir rithöfundur og útgefandi við, því hún var að gefa út fyrstu þrjár bækur sínar. Þær eru ætlaðar ungum börnum. Sonur hennar, Páll Jóhann myndskreytti.

Guðný Anna er Vestfirðingur – Ísafirðingur og Strandamaður. Hún er samt ekki fyrir vestan núna heldur í Danmörku. „Ég er búin að vera með heimilisfesti hér síðan 1999 en mitt vinnusvæði er líka í Noregi og á Íslandi. Ég fæst aðallega við hjúkrun núna, en er líka leikskólakennari og listgreinakennari. Svo er ég að þrjóna og selja vettlinga.“ Samt gefur Guðný Anna sér líka tíma til að skrifa, því nýlega komu út þrjár smábarnabækur eftir hana, bb.is greindi frá því. Bækurnar heita Lindís strýkur úr leikskólanum, Lindís og kúluhúsið og Lindís vitjar neta. Allar ríkulega myndskreyttar af syni hennar, Páli Jóhanni Sigurjónssyni, myndlistarmanni.

Guðný Anna segir bækurnar hafa verið lengi á leiðinni.

„Sérstaklega sú sem fjallar um að vitja neta. Það efni var ég búin að hugsa um lengi og velta fyrir mér hvernig ég gæti best komið til skila.“ útskýrir hún. Kveðst sjálf hafa upplifað það sem barn að vitja neta fyrir vestan. „Faðir minn var stýrimaður, útskrifaður 1933, þannig að ég var alin upp við sjómennsku á Ísafirði. „Pabbi var það sem kallað er „mjúkur maður“ í dag, sérstaklega þegar maður fór með honum á skektni út á sundið á Ísafirði í grásleppuna. Þá talaði hann oft um það sem nú flokkast undir mjúk mál. Líka um að bera virðingu fyrir náttúrunni og vinnunni sem fólk er í til að framfleyta sér. Hvaða vinna sem það er.“

Spurð hvort hún sé að kenna börnum að stinga af frá leikskólum í einni bókinni sinni, svarar Guðný: „Nei, en mikilvægustu árin í lífinu eru í frumbersku og það er svo margt að brjótast um í kalli barna. Sum eru bara ekki tilbúin til að láta loka sig einhvers staðar inni. Ég er númer sex í röðinni í systkinahópi og systir mín var þremur árum yngri en ég, henni fannst hún misrétti beitt í leikfimi og gekk út, sagðist ekki ætla að vera þar lengur. Vissi af litla bróður sínum hjá langömmu og langaði þangað. Það hafa orðið á vegi mínum einstaklingar sem hafa innri þörf fyrir að brjótast út úr hefðbundnum aðstæðum.“

Spurð hvort hún sé að kenna börnum að stinga af frá leikskólum í einni bókinni sinni, svarar Guðný: „Nei, en mikilvægustu árin í lífinu eru í frumbersku og það er svo margt að brjótast um í kalli barna. Sum eru bara ekki tilbúin til að láta loka sig einhvers staðar inni. Ég er númer sex í röðinni í systkinahópi og systir mín var þremur árum yngri en ég, henni fannst hún misrétti beitt í leikfimi og gekk út, sagðist ekki ætla að vera þar lengur. Vissi af litla bróður sínum hjá langömmu og langaði þangað. Það hafa orðið á vegi mínum einstaklingar sem hafa innri þörf fyrir að brjótast út úr hefðbundnum aðstæðum.“



Guðný Anna hefur búið í Danmörku í rúm tuttugu ár og stundum brugðið sér í vinnu til Noregs. Þessi mynd er þaðan. MYND/ADSEND

Voða gaman að vinna í fiski

Sjálf kveðst Guðný vera svo lánsöm að hafa þótt öll vinna skemmtileg sem hún hafi unnið um ævina. „Mér þótti meira að segja voða gaman að vinna í fiski, gerði það þegar ég

áð safna mér fyrir skólagöngu.“ Hún kveðst hafa átt heima á Ísafirði í 30 ár en þá hleypt heimdraganum til að mennta sig, fyrst í Fósturskólanum. „Svo átti ég heima tíu ár á Akureyri. Þegar ég kom þangað að taka við stórum leikskóla komst ég að því að skúringafólkið, sem skiptir svo miklu máli, hafði aldrei verið með þegar eitthvað var að gerast hjá starfsmannahópnum. Ég var ekki alin upp við slíkan aðskilnað heldur virðingu fyrir öllum.“

Á Ísafirði hafði Guðný Anna verið gangastúlka á gamla sjúkrahúsinu en fékk exem svo hún sneri sér þá að öðru, að eigin sögn. „En það blundaði í mér löngun til að stunda aðhlyningu og ég fór í hjúkrunarnám hér í Danmörku. Það starf hefur átt vel við mig.“

Allir hafa hæfileika

Þegar Guðný Anna var leikskólastjóri kveðst hún hafa áttað sig á að allir búi yfir heilmiklum hæfileikum, það þurfi bara að finna þá og virkja. „Eitt af sjö

börnum okkar er myndlistarmaður, sá sem teiknaði myndirnar í bækurnar mínar. Hann var átta ára þegar við fluttum hingað út og ekki eins sjúkur í fótbolta og margir aðrir strákar, en fékk strax að njóta myndlistarhæfileika sinna í skólanum. Þar fékk hann að mála heilu veggina og leggja áherslu á sínar sterku hliðar.“

Sjálf kveðst Guðný Anna hafa haft mikinn áhuga á að læra að þrjóna þegar hún var barn. Hún sé örvhent og lengi vel hafi enginn getað kennt henni það. „Ég var búin að fara í öll hús í götunni minni þangað til ég hitti gamla konu sem bað mig bara að setjast á móti sér. Þá náði ég þessu. Þetta er hugmyndaauðgi – að finna einhverjar leiðir.“

Eitt af áhugamálum Guðnýjar Önnu er að leyfa eldra fólki að vera heima eins lengi og það getur og heimsækja það bara nógu oft. „Í Noregi og hér í Danmörku er farið átta sinnum á sólarhring ef þess er þörf. Fólki hrakar oft ef það fer inn á stofnun og ég hef ekki hitt þá manneskju enn sem hefur langað á elliheimili“, segir hún. „Mér finnst þetta gleymast í umræðunni.“

Að lokum spyr ég Guðnýju Önnu út í föðurnafn hennar, Annas. „Móðir hans pabba dó af barnsförum, hún hét Anna og faðir hans var svo hugvitssamur að skíra drenginn Annas. Það er bara eins og Jóna og Jónas.“ gun@frettabladid.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA



Kristín Ingólfssdóttir



Sverrir Einarsson



Margrét Ásta Guðjónsdóttir

Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 • www.utfarin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242



Minningarkort á hjartaheill.is

eða í síma 552 5744



Útfararþjónusta
í yfir 70 ár

Vesturhlíð 2 | Fossvogi | s. 551 1266 | utfor@utfor.is | utfor.is
VIÐ ÞJÓNUM ALLAN SÓLARHRINGINN



Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,
Ársæll Hannesson
Stóra-Hálsi, Grafningi,

lést á dvalarheimilinu Ási
föstudaginn 23. október.

Útförin fór fram í kyrrþey að hans ósk.
Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug.

Sigrún Þorsteinsdóttir

Ásdís Lilja Ársælsdóttir **Örn Ragnarsson**
Dóra Bryndís Ársælsdóttir **Magnús Örn Haraldsson**
Hannes Gréтар Ársælsson **Jónína Júlíusdóttir**
Guðgeir Eiður Ársælsson **Agnes Lára Magnúsdóttir**
Dagný Heiða Vilhjálmssdóttir **Valur Heiðar Einarsson**
Friðjón Ágúst Vilhjálmsson **Guðrún Jóhannesdóttir**
Jón Steinar Vilhjálmsson **Ingibjörg Jónsdóttir**
Vilfríður Una Vilhjálmssdóttir **Gunnar Þórisson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langlangamma,
Kristjana Sigurðardóttir
Hrafnistu Sléttuvegi,
áður Furugerði 1, Reykjavík,

lést á Landspítalanum mánudaginn
2. nóvember. Útförin fer fram frá Áskirkju
mánudaginn 9. nóvember klukkan 13.

Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur
viðstaddir athöfnina. Streymt verður frá útförinni.

Arnar Gr. Pálsson
Elisabet Sæmundsdóttir
Bjarni Hlynur Ásbjörnsson **Lilja Össurardóttir**
Ása Hrönn Ásbjörnssdóttir
Þorlákur S. Helgi Ásbjörnsson **Marta Teitsdóttir**
Pálína Ingimunda Ásbjörnssdóttir
Ásbjörn Þór Ásbjörnsson
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

ÞETTA GERÐIST: 7. NÓVEMBER 2000

George W. Bush marði sigur í forsetakosningum

George W. Bush repúblikani sigraði demókratann Al Gore naumlega í forsetakosningum í Bandaríkjunum sem fram fóru þennan dag árið 2000. Sú niðurstaða fékkst þó ekki á hreint fyrr en hæstiréttur Bandaríkjanna kvað upp þann úrskurð í desember, með fimm atkvæðum gegn fjórum.

Bush fékk færri atkvæði á landsvísi en Al Gore og munaði þar um hálfri milljón, en hann náði fleiri kjörmönnum. Bush hlaut 271 kjörmann en Al Gore 266. Þetta voru jöfnustu kosningar í Bandaríkjunum síðan Kennedy vann árið 1960 og í fyrsta sinn frá því á 19. öld sem forseti var kosinn með minnihluta atkvæða.

Endurtalið var í Flórída þar sem minnstu munaði. Sú taling fór fram 22. nóvember.

Dómarar voru búnir að gefa það út að endurtalning mætti ekki taka nema vissan tíma. Því brá fjöldi stuðningsmanna Bush á það ráð að mótmæla fyrir utan talingastöðina í Miami-Dade og reyna að komast inn í bygginguna til að ná að tefja talinguna. Það herbragð tókst og



því fór dómur hæstaréttar á þann veg sem að ofan greinir. Ekki bætti heldur úr skák að kosningavélar gátu ekki alls staðar lesið úr niðurstöðum kjör-

seðla. Því þurfti að handtelja fjölda atkvæða en margir atkvæðaseðlar voru ógildir, til dæmis ef ekki tókst að gata kjörseðilinn í gegn.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Arnbjargar Þórðardóttir

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins Fosshéima, fyrir hlýhug og góða umönnun.

Helga Þórdís Guðmundsdóttir **Vígfús Guðmundsson**
Guðbjörg Friða Guðmundsdóttir **Sigurdór Már Stefánsson**
Jóhann Björn Guðmundsson
Anna Þóra Guðmundsdóttir **Hermann V. Baldursson**
Lárus Arnar Guðmundsson **Íris Ellertsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæri

Róbert Trausti Árnason

fv. sendiherra og forsetaritari,

verður jarðsunninn frá Dómkirkjunni í Reykjavík, mánudaginn 9. nóvember næstkomandi klukkan 13.00.

Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður streymt á vefnum <https://youtu.be/n02yvwuDFjw> þeim sem vilja minnast hans er bent á Kvenfélag Hringins.

Klara Hilmarsdóttir

Kristján Þórðarson **Soffía Rúna Jensdóttir**
Hilmar Þórðarson **Rannveig Jóhannsdóttir**
Klara Rún Hilmarsdóttir **Friðrik Þór Hjálmarsson**
Baldur Freyr Hilmarsson
Embla Rós Friðriksdóttir



Elsku hjartans móðir okkar, amma og tengdamamma,

Björg Thorberg

lést miðvikudaginn 28. október á Hjúkrunarheimilinu Skjóli. Útförin fer fram í Fossvogskirkju mánudaginn 9. nóvember kl. 13.00.

Aðeins nánustu aðstandendur verða viðstaddir, en athöfninni verður streymt á <https://youtu.be/sKGBHLJ1fBM>

Hulda Berglind Gunnarsdóttir **Helgi B. Sigurðsson**
Katrín Perla Gunnarsdóttir
Björg Thorberg Sigurðardóttir
barnabörn.



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Benedikt Ragnar Lövdahl

Garðsenda 15,

lést föstudaginn 30. október. Útför auglýst síðar.

Lóa May Bjarnadóttir

Pétur Þór Benediktsson **Anna Kristín Guðmundsdóttir**
Bjarni Benediktsson **Ireti Elizabeth Akinroyeje**
Ása Diljá Pétursdóttir
Dagbjört Lóa Pétursdóttir



Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Vilný Reynkvist Bjarnadóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Grund mánudaginn 2. nóvember. Útförin fer fram frá Selfosskirkju þriðjudaginn 10. nóvember kl. 14. Streymt verður frá athöfninni á vefsíðu Selfosskirkju. Innilegar þakkir til starfsfólks Grundar fyrir ómetanlega hlýju og umönnun.

Guðni Hermann, Ásdís Erla og Sævar Bjarnhéðinsbörn
Ragnhildur Birna Siggeirsdóttir
og fjölskyldur.



Ástkær eigenmaður minn, mágur okkar og frændi,

Baldur H. Aspar

prentari,

til heimilis að Sólheimum 25,

lést á Landakoti mánudaginn

2. nóvember 2020. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 11. nóvember kl. 13. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina, en henni verður streymt á slóðinni <https://youtu.be/WbqQJHMGbpQ> þeim sem vilja minnast Baldurs er bent á Minningarsjóð Samtakanna '78.

Þóra Guðnadóttir
systkini og frændfólk.



Innilegar þakkir fyrir veitta samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Rannveigar Gísladóttir

bókasafnsfræðings,

sem lést 16. október.

Guðmundur Ingason
Örn Erlendur Ingason
Haukur Ingason
Sólborg Erla Ingadóttir
Þórdís Ingadóttir

Gyða Jónsdóttir
Guðbjörg Rós Sigurðardóttir
Katrín Þórarinsdóttir
Kristinn Vestmann Harðarson
Snorri Þorgeir Ingvarsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og besti afi,

Eiríkur Gunnarsson

bífvélavirkjameistari,
Álfkonuhvarfi 21,
Kópavogi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi þann 4. nóvember í faðmi fjölskyldu sinnar.

Bára Jensdóttir

Erna María Eiríksdóttir **Höskuldur Örn Lárusson**
Hrönn Eiríksdóttir **Haraldur Bjarni Pálsson**
Salka Ósk, Ísabella Þóra, Sævar Leon, Hekla Ósk,
Davíð Páll, Eiríkur Bjarni



Elskuleg systir okkar og mágkona

Bertha I. Johansen

andaðist miðvikudaginn 28. október sl. á Líknardeild Landspítalans, Kópavogi. Útför fór fram 4. nóvember í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Kitty Johansen
Hulda G. Johansen
Thulin Johansen

Gunnar Ingimundarson
Steindór I. Ólafsson
Hrönn Snorradóttir



Elskulegur faðir okkar, afi, langafi og langlangafi,

Marius Theodór Arthússon

Gullsmára 8, Kópavogi,

lést á Höfða dvalarheimili, Akranesi, þann 29. október 2020.

Útförin fer fram frá Akranesarkirkju þriðjudaginn 10. nóvember kl. 13. Í ljósi aðstæðna munu einungis nánustu aðstandendur vera viðstaddir athöfnina. Athöfninni verður streymt á vef Akranesarkirkju www.akranesarkirkja.is

Sólmundur Þormar Mariusson **Sigurbjörg Þorvarðardóttir**
Guðrún Adda Mariusdóttir **Sigurjón Sigurðsson**
Steinn Þórdís Mariusdóttir **Finnbogi Hannesson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

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



Nú getur þú hringt og pantað vörurnar sem þig vantar í BAUHAUS í síma 515-0800

HRINGDU & PANTAÐU



Hringdu í síma 515-0800 og pantaðu það sem þig vantar.



Greiðsla fer fram í gegnum öruggan greiðslulink.



Pegar greiðsla hefur gengið í gegn sendum* við vörurnar heim að dyrum eða þú kemur og sækir til okkar í vöruhúsið.

* Viðskiptavinir greiða sjálfir sendingarkostnað, sem er skv. verðskrá.



BAUHAUS

A hólf

Timbursala
Hellur
Múrefni
Einangrun
Pallaefni
Plötur

B hólf

Parket
Gluggar og hurðir
Flísar
Baðland
Upplýsingaborð
Salerni

C hólf

Vélar og verkfæri
Háprýstidælar
Plastkassar
Hillur og hilluefni
Hreinsiefni
Bílavörur

D hólf

Ljós
Ljósaperur
Rafmagnsefni
Málningarvörur
Filmur og veggfóður
Teppi

E hólf

Jóla ljós
Jólavörur
Grill og fylgihlutir
Garðaland
Garðverkfæri
Silkiblóm

Opið virka daga frá kl.08.00-19.00 og um helgar frá kl.10.00-18.00.

Í ljósi aðstæðna með hámarksfjölda viðskiptavina höfum við þurft að loka af verslun okkar til að geta þjónustað fleiri. Athugaðu að nú eru inngangarnir fleiri og mismunandi vörur í hverju hólf. Ekki er innangengt á milli hólfa og ef versla á vörur sem ekki eru í sama hólf þarf að greiða fyrst fyrir vörur í einu hólf og fara svo út til að færa sig yfir í næsta hólf. Vertu búinn að kynna þér hvert þú átt að fara áður en þú kemur til að heimsóknin verði sem stýst.

Við biðjum viðskiptavini um að sýna þessum tímabundnu ráðstöfunum skilning, í ljósi aðstæðna verður skert þjónusta.

Við hjá BAUHAUS könnum reglulega sölu- og einingaverð sömu vara á markaðnum og við bjóðum, til að þú getir verið viss um að þú sért að greiða lágt verð og gera góð kaup hjá okkur.

Slagorðið okkar „Við jöfnum verðið“ þýðir að ef þú finnur sömu vöru og þú keyptir hjá BAUHAUS ódýrari hjá seljanda hér á Íslandi, þá jöfnum við það verð. Svo einfalt er það!
Þú finnur nánari upplýsingar inn á heimasíðu okkar: bauhaus.is



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

Jólin byrja í BAUHAUS!



KONST SMIDE

4.495.-

Cluster LED-ljósasería

Með 364 LED-perum. Fæst með rafgulum og marglitum LED-perum. 2,7 m + 5 m svört tengisnúra. Með mörgum stillingum. IP44-vottuð til notkunar utanhúss.

KONST SMIDE



11.995.-

Draumafangari með LED ljósi

Með 160 LED-ljósum. 66 x 5 x 64 cm. Með straumbreyti. Til notkunar innanhúss.

KONST SMIDE



5.495.-

Fuglasett úr akrýlfni

5 stk. Gulir. Með 40 hvítum LED-perum. Hæð 12 cm. Straumbreytir fylgir. IP44 vottað til notkunar utanhúss.

Light creators



4.995.-

LED netljós

Með 144 hlýlegum hvítum LED-perum. 2 x 2 m. Svört. IP44- vottuð til notkunar utanhúss.

KONST SMIDE



7.995.-

Pvottabjörn úr akrýlfni

Með 48 hvítum LED-perum. 29 x 19 x 26 cm. IP44-vottaðir til notkunar utandyra.

KAEMINGK
season decorations



4.495.-

LED-jólasveinn, glitrandi lukt

10,5 x 10,5 x 27,5 cm. Vatnsfyllt lukt með LED-peru. Rafhl.fylgja ekki. 3 x C-raffhlöður. Til notkunar innanhúss.

VELLINE
DENMARK



15.995.-

Koparljósatré

Með 400 koparlitum LED-perum. Hæð 2 m. Svört. IP44-vottað til notkunar utanhúss.

VELLINE
DENMARK



2.495.-

Vaxkerti með ljósaseríu

2 stk. Þv. 7,5 cm. Hæð 10 + 12,5 cm. Með flöktandi logum. Ljósasería í kringum kertið. Rafhl. fylgja ekki. Til notkunar innanhúss.



9.995.-

Jólaskraut Musikbox

Með LED ljósum. 18 x 14,5 cm. Til notkunar innanhúss.



KAEMINGK
season decorations

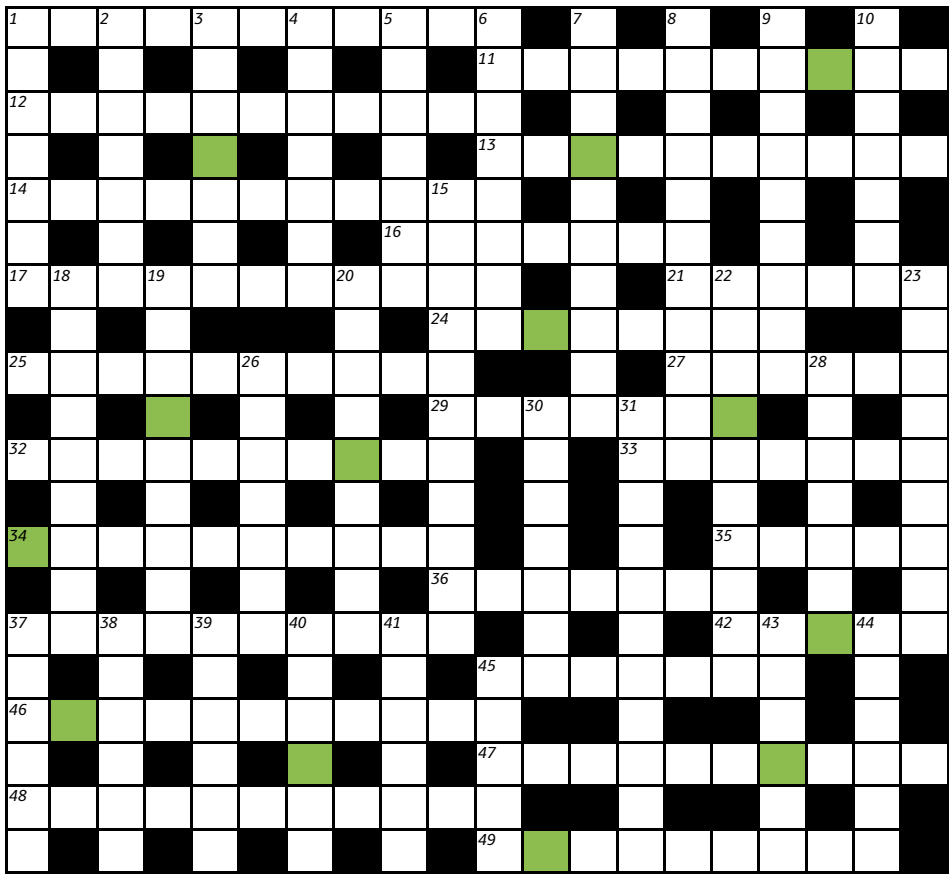
Durawise LED- ljósasería

Með 192 LED-perum. Fæst bæði með hlýlega hvítum og marglitum LED-perum. Lengd 200 cm. Svört. Með mörgum stillingum. 3 x AA-raffhlöður fylgja ekki. Með tímastilli. IP44- vottuð til notkunar utanhúss.

2.995.-

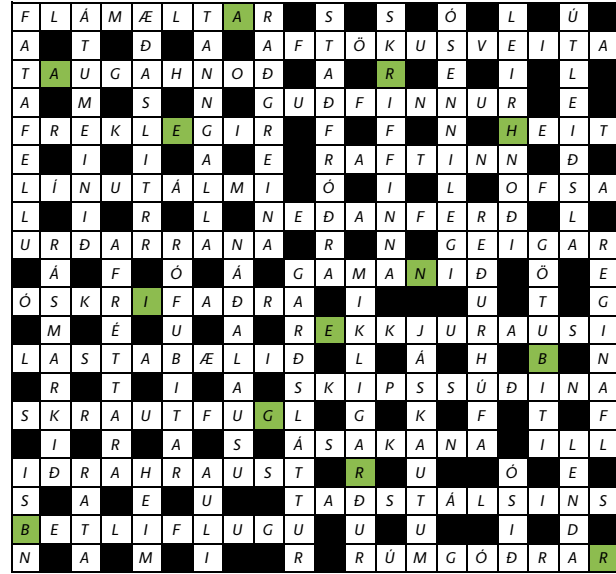
Með fyrirvara um myndbrenslu, prentvillur, mistök hjá birgjum og uppseldar vörur. Verð er með vsk. Tilboðin gilda aðeins frá fimmtudegi 29. október til og með föstudegi 20. nóvember, meðan birgðir endast.

KROSSGÁTA & ÞRAUTIR



Lausnarorð síðustu viku var

BARNAHERBERGI



LAUSNARORÐ Ef bókstöfunum í lituðu reitunum er raðað rétt saman birtast fyrirtæki sem berjast í bökkum þessa dagana. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 12. nóvember næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „7. nóvember“.



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafinn í þetta skipti eintak af bókinni **Hjarta staður**, höfundur **Steinunn Sigurðardóttir**, frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Hallfríður Frimannsdóttir, Reykjavík**.

Facebook-síðunni **Krossgatan** er að finna ábendingar, tilkynningar og leiðréttingar ef þörf krefur.

LÁRÉTT

- 1 Vó sjávarhjón er íþrótta-kappar þutu hjá (11)
- 11 Heldur athygli eins vökulla nemenda (10)
- 12 Drögum hlera frá sprelli í síðustu hreyfingum (11)
- 13 Meginmálið er alltaf málið (10)
- 14 Geiflar sig til voldugs manns og loðins (11)
- 16 Gera út karfa innan kerfa en þó varla á karfa (7)
- 17 Ákveðnar greinar gera út á stríð, en vopnin eru forn (11)
- 21 Fer svolítið hratt yfir með öll þessi korn innanborðs (6)

- 24 Þessir neonþrjótur eru víst kátir Baskar (8)
- 25 Þau sem fóru færðu þá héðan (10)
- 27 Hitti ég þar margan magran manninn og sáran (6)
- 29 Fann krem í réttum lit er ég bar á koparkatla (7)
- 32 Nagdýr iðkar hringsól í hirsu (10)
- 33 Það er ljótt að gera lítið úr Öggu (7)
- 34 Flekkinn mun flækja þöggunartólin (10)
- 35 Hér er sagt frá skoti út frá skoti (5)
- 36 Simbréf eltir sáðland þar sem gras grær (7)

- 37 Háttá sigraðar sálir því gjarnan svo, að ullarhnoðrar fari víða (10)
 - 42 Rifrildi mun rífa allt sem ögn er í (5)
 - 45 Volar því svona at gerir þær blautar og ringlaðar (7)
 - 46 Fjallkonan drepur allt sem haf hennar geymir (11)
 - 47 Brjáláðar vegna ofkeyrslu hrossa (10)
 - 48 Segja lifur og nýru á þrotum, en slátrið er gott (11)
 - 49 Mun bjór endast lengur en gærur? (9)
- LÓDRÉTT**
1 Fullgöð fyrir feita þótt hljómlaus séu (7)

- 2 Get ekki hugsað mér betri reglur um þessa slagara (7)
- 3 Allur þessi skitaprósess er furðuleg framkoma (7)
- 4 Fer frá þeim illa án útúrdúra (7)
- 5 Vinnuskipti trufla taktinn (7)
- 6 Slá til trjáa þeirra sem hafa mestu viskíröddina (8)
- 7 Ekki eru allar skruddur árs-tíðabundnar, en þessar eru það (10)
- 8 Leita rotvarnarefnis á tólum og snakki (11)
- 9 Ver þjálfaðra gamma og spakra (9)
- 10 Þau voru eitthvað að tala um vef alls sem sagt er og skrifað (7)

- 15 Rekur rentu auðæfa til kaup-leigukapítals (11)
- 18 Er verjandi að setja ól á frjálsa og villta skepnu? (9)
- 19 Hnóða skeið og stökk, því vetrarsport heillar (9)
- 20 Bjór óþokkans er óáfengur (9)
- 22 Fæ arð af bæ á formi rababara og rófna (10)
- 23 Furða mig á máli hægindis með rana (9)
- 26 Birna heitin er ekki ólík þeim sem hélt henni uppi í útförinni (7)
- 28 Bær þessa fants vill áfrýjun (7)
- 30 Á eyrunum eftir stólpaskál (7)

- 31 Nýti skipastólinn til að flytja matarilátin (11)
- 37 Af hverju þurfið þið hjálp þegar þið sofið? (6)
- 38 Kengruglaður, vissulega, en laginn er hann (6)
- 39 SHví leita sjófuglar til skógar? (6)
- 40 Í nótt sofum við í stigum (6)
- 41 Mjakaðist út af sporinu og hvarf (6)
- 43 Þetta nærbuxnavatn er að æra mig (6)
- 44 Æða niðrá Hlemm vegna yfirvofandi hindrana (6)
- 45 Leita sonar hins ringlaða bróður Mósesar (5)

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

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

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 lódrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Bridge Ísak Örn Sigurðsson

FÆRRI ÞÁTTTAKENDUR

Madeira bridgemótið hefur verið haldið árlega um langt skeið. Þetta mót á þessari fallegu eyju fyrir vestan Norður-Afríku hefur jafnan verið vinsælt af Íslendingum. Þeir hafa jafnan fjölmennt á þetta mót á hverju ári. Skipuleggjendur mótsins eru áfram með það, þrátt fyrir faraldursástandið. Mikið minna hefur verið um ferðalög fólks í þessu faraldursástandi og á mótinu í ár (sem fer fram dagana 2.-8. nóvember) eru færri þátttakendur en venjulega. Það á einnig við um Íslendinga. Þegar þessi orð eru skrifuð, var hafin aðal tvímenningskeppni mótsins. Þar eru aðeins þrír Íslendingar. Þaríð Sveinn Rúnar Eiríksson og Magnús Eiður Magn-

ússon og að auki Júlíus Sigurjónsson, sem spilar við góðan vin sinn, Finnann Kauko Kostinen. Júlíus og Kauko unnu upphitunartvímennings og Sveinn Rúnar og Marc van Beijsterveldt unnu aðra tvímenningskeppni, sem kölluð var „Charity pairs“. En Sveini Rúnari-Magnúsi Eíði og Júlíusi-Kauko hefur ekki gengið neitt sérstaklega í aðal tvímenningskeppninni. Þegar þessi orð eru skrifuð voru búnar tvær lotur af þremur og SRE-MEM voru með 52,73% í 17. sæti (af 50 þörum) og JS-KK 50,60% í 27. sæti. Þetta forvitnilega spil kom fyrir í fyrstu lotu aðal tvímenningsins. Austur var gjafari og NS á hættu: Suður er með ansi sterka hönd en AV

Norður
 ♠ D8632
 ♥ 6542
 ♦ 76
 ♣ 102

Vestur
 ♠ -
 ♥ K987
 ♦ G843
 ♣ KD754

Austur
 ♠ 74
 ♥ DG3
 ♦ KD105
 ♣ Á863

Suður
 ♠ ÁKG1095
 ♥ Á10
 ♦ Á92
 ♣ G9

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Ein af stöðumyndunum úr Queen's Gambit á Netflix kom sumum íslenskum skákáhugamönnum kunnuglega fyrir sjónir.

22. Dxc8+! Bxc8 23. He8#. Svona vann Beth Harmon einn andstæðing sinn í þáttunum frábæru sem hafa heldur betur slegið í gegn. Staðan er úr skák Friðriks Ólafs-sonar sem lagði fléttumeistarann Mikhail Tal að velli á þennan hátt í Moskvu 1971!
www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

eiga góða samlegu í láglitunum. Sveinn Rúnar og Magnús Eiður sátu í AV og spiluðu 5 ♦ og upp-skáru þokkalegt skor fyrir það (30-18). Ansi margir spiluðu þann samning doblaðan eða 5 ♣ doblað. Júlíus og Kauko sátu í NS og voru meðal þeirra sem dobluðu 5 ♦ sem stöðu slétt. Toppinn í AV fengu þeir sem spiluðu 4 ♣ doblað með yfirlag (610 stig). Fjögur þör fengu að spila.

ORCA
FILMS

U M M E R K I

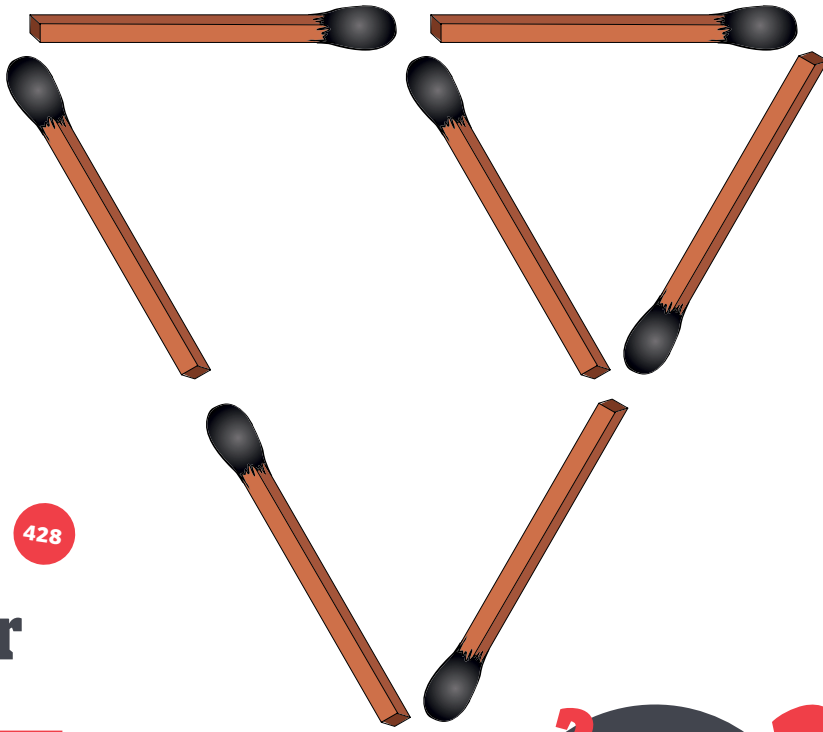
U M M E R K I

SUNNUDAG 21:40

Áhugaverðir og spennandi þættir í umsjón Sunnu Karenar Sigurbórsdóttur sem fjalla um íslensk sakamál og hvernig rannsókn þeirra er háttað. Rannsóknargögn eru skoðuð kyrfilega og nýjar og áður óbirtar upplýsingar dregnar upp á yfirborðið.

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

KRAKKAR



Konráð 428 og félagar á ferð og flugi

„Þetta finnst mér gaman, eldspýtnapraut!“ sagði Lísaloppa og ljómaði öll. Ekki var Kata jafn ánægð. „Þú og þínar eldspýtnaprautir,“ sagði hún öflug. „Þér finnst þær bara skemmtilegar af því að þú ert betri í þeim en við,“ bætti hún við. „Sko,“ sagði Lísaloppa. „Hérna er þríhyrningur og annar minni inni í honum. Getur þú fært til aðeins tvær eldspýtur svo úr verði þrjár þríhyrningar?“ Róbert horfði vantrúaður á eldspýtnaprautina. „Það er ekkert hægt að leysa þessa þraut,“ sagði hann full. „Svona nú,“ sagði Lísaloppa. „Þið getið nú reynt að leysa þessa þraut.“



Getur þú leyst þessa eldspýtnapraut?

Dýr vikunnar: Hefur lítinn búk en stórt skott

Íkorni er krúttlegt nagdýr með mikilfenglegt skott. Reyndar eru til margar tegundir innan íkorna-ættarinnar og þær eru misstórar.

Rauðíkornar (*Sciurus vulgaris*) er algengasta tegundin í Evrópu. Hún er þó ekki á Íslandi.

Íkornar eru yfirleitt mjóslegnir með stór augu. Feldurinn þeirra er mjúkur með silkiáferð. Afturfætur íkorna eru lengri en framfætur og það eru fjórar eða fimm tær á hverri loppu. Þeir hafa gott jafnvægisskyn sem kemur sér vel þegar þeir klifra í trjám til að ná sér í föður.

Íkornar eru svo heppnir að geta snúið afturlöppum þannig að þeir geta klifrað niður tré með höfuðið á undan. Þeir lifa einkum á fræjum furuköngla og hanga stundum með höfuðið niður meðan þeir éta.

Einn íkorni getur komist yfir allt að 150 köngla á dag, það tekur hann bara um þrjár mínútur að ná fræjunum úr hverjum köngli. Íkornar safna hnetum og öðru æti á haustin því þeir leggjast ekki í dvala á veturna.

Meðal íkornategunda í Evrópu má nefna gráíkorna og svífíkorna. Svífíkorninn getur látið sig falla niður á milli greina því húðin sem strengd er milli útlimanna verður þá eins og vængir.

Heimild: Wikipedia og Lifandi heimur dýranna. Útg. Mál og menning



Rauðíkorni elskar að éta hnetur og safna þeim til vetrarins. MYND/GETTY



Freyju Rún Ágústsdóttur er sama hvort þær eru í eins fötum. Iðunn Helga Ágústsdóttir vill helst að þær séu eins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Langar að sjá pöndur

þær eru svo sætar

Freyja Rún Ágústsdóttir og Iðunn Helga Ágústsdóttir eru sex ára tvíburar sem fljótt á litid eru afskaplega líkar. Svo fyrsta spurning til þeirra er:

Vitið þið alltaf hvor er hvor?
Báðar: JÁÁÁ!!!

Eiga margir erfitt með að þekkja ykkur í sundur? **Freyja:** Allavega sumir. En Unnur, vinkona okkar í skólanum, þekkir okkur alltaf í sundur. **Iðunn:** Flestir eru í vandræðum nema Unnur.

Hafið þið líkan smekk – viljið þið eins fót og svoleiðis? **Iðunn:** Já, mig langar að vera í eins fötum. **Freyja:** Mér er alveg sama.

Hvenær eigið þið afmæli og hvað gerið þið þá? **Iðunn:** Afmælið okkar er 11. mars og þá koma krakkar og við förum í leiki. Og borðum kökur. Og fáum pakka. **Freyja:** Já, við fáum köku og það koma gestir. Við förum líka í pakkaleik.

Hverjar eru uppáhaldsbækurnar ykkar? **Iðunn:** Hamingjustundir Dinnu. **Freyja:** Stjani og stríðnisþúkar.

Hvada dýr í heiminum langar ykkur mest að sjá og af hverju? **Báðar:** Pöndur, því þær eru svo sætar. Og uglu og ísbjörn því við höfum aldrei séð uglur.

●● Í sumar, þegar við vorum að tína ber, þá náðum við næstum því að klifra upp á topp á fjallinu.

Hvað er skemmtilegast að gera í skólanum? **Báðar:** Sund, íþróttir, stærðfræði, hringekja, listasmíða og frjálst.

Veljið þið alltaf að gera það sama í fristundinni? **Báðar:** Stundum. En stundum getum við það ekki, ef miðarnir eru búnir.

Hvað finnst ykkur gaman að gera þar? **Báðar:** Allt, til dæmis í útiveru, fara á bókasafnið, fara í Hjartað og skilmast.

Hafið þið einhverntíma klifrað í klettum? **Freyja:** Já, á Úlfarsfelli og í sveitinni. **Iðunn:** Ég hef klifrað í Elliðaárdalnum og í sveitinni.

En hafið þið lent í ævintýrum eða einhverju sérstöku sem þið viljið segja frá? **Freyja:** Í sumar, þegar við vorum að tína ber, þá náðum við næstum því að klifra upp á topp á fjallinu. **Iðunn:** Einu sinni – í sumar – ætluðum við í sund en þá var fullt í sundlauginni svo við máttum ekki fara ofan í. En við fengum ís í staðinn.

„ÞESSI BÓK ER PERLA.“

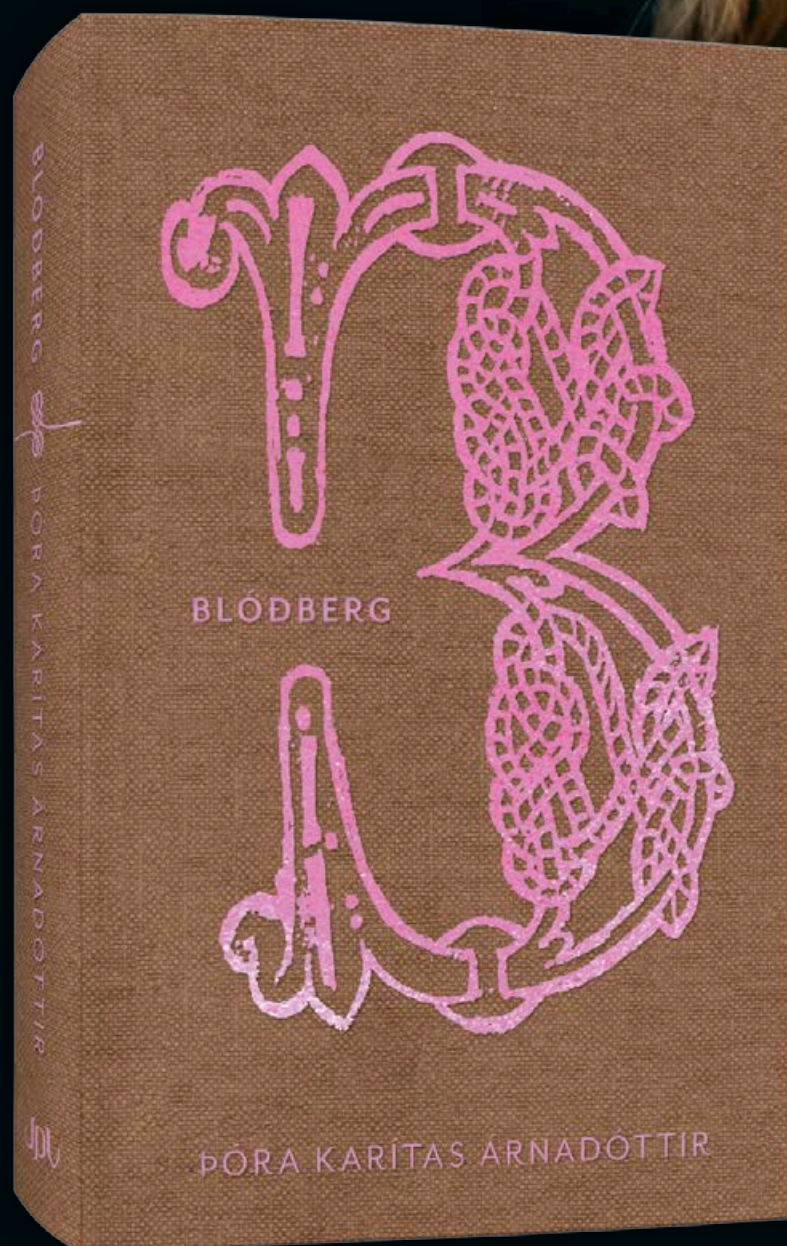
VIGDÍS GRÍMSDÓTTIR

„Rómantísk saga frá grimmum tímum.
Seiður sviðsettur milli siðaskipta
og einveldis.“

ÞÓRUNN JARLA VALDIMARSDÓTTIR

„Þóra Karítas býr yfir einstöku hug-
rekki þegar kemur að því að fjalla um
hið óbærilega í mannlegri tilveru.“

GUÐRÚN EVA MÍNERVUDÓTTIR



Árið 1618 bíður ung kona örlaga sinna við Drekingarhyl. *Blóðberg* eftir **Þóru Karítas Árnadóttur** er áhrifamikil og nístandi sár skáldsaga sem hrífur lesandann.



Innbundin



Rafbók

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | www.forlagid.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Laugardagur

Reykjavík



6 | 8
°C | ↑

Ísafjörður



5 | 11
°C | ↑

Akureyri



5 | 4
°C | ↙

Egilsstaðir



3 | 2
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



2 | 2
°C | ↙

Hveravellir



0 | 12
°C | ↑

Sunnan og suðvestan 8-15 í dag. Skýjað veður og rigning eða slydda með köflum S- og V-til á landinu. Hiti 1 til 7 stig.

Reykjavík



Sunnudagur



6 | 4
°C | ↑

Mánudagur



8 | 8
°C | ↙

Þriðjudagur



4 | 4
°C | ↑

Miðvikudagur



3 | 6
°C | ↗

Fimmtudagur



2 | 5
°C | ↙

Ísafjörður



4 | 3
°C | ↑



7 | 2
°C | ↙



5 | 3
°C | ↑



3 | 5
°C | ↘



-2 | 2
°C | ↑

Akureyri



6 | 5
°C | ↗



5 | 1
°C | ↑



7 | 2
°C | ↑



7 | 3
°C | ↑



-4 | 1
°C | ↑

Egilsstaðir



4 | 2
°C | ↑



6 | 1
°C | ↙



6 | 2
°C | ↗



7 | 7
°C | ↗



1 | 1
°C | ↑

Kirkjubæjarklaustur



5 | 2
°C | ↓



9 | 7
°C | ↙



4 | 2
°C | ↙



4 | 3
°C | ↗



3 | 5
°C | ↙

Hveravellir



1 | 9
°C | ↑



5 | 7
°C | ↑



-1 | 5
°C | ↑



-1 | 6
°C | ↗



-5 | 3
°C | ↑

„FYNDIN OG SPENNANDI“
KLJ/LESTRARKLEFINN

Fjörug saga um félagana Húgó og Alex sem leggja í hættuför til að bjarga heimabyggð sinni

Framhald af *Leitinni að vorinu*

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is

Pondus

Eftir Frode Øverli

Trúðu því eða ekki! Í Vlad- yburg eyddum við bara 500 krónum í mat þe...

Nei, nei, nei! Það var í Gokh! Í Vlad- yburg borguðum við 470 krónum með snafsil!

Ókei! Þetta var allavega ódýrt! Taxinn til baka frá Gokh kostaði...

NEI! Við tókum ekki taxa það kvöld! Við borguðum Igar 500 kall fyrir að keyra!

Já... allavega! Við bjuggum á þriggja stjörnu hóteli í úthverfinu af...

NEI! Það var fjögurra stjörnu í miðbænum! Jeremias hvað þú ruglast, Egill!

Ég verð að spyrja, hvernig geturðu þetta?

Ég get þetta eiginlega ekki! Ég sagðist vilja skilnað fyrir 20 árum en hún tók það ekki í mál!

Fyrir 21 ári!

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Þarna! Matarplanið komið fyrir vikuna!

Ég skal kaupa allt sem við þurfum fyrir hverja máltíð og ekkert meira!

Má ég bæta við?

Hvað skrifaði hann?

Afgangar.

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Veit þabbi um borinn sinn?

Hvað þá?

Þú veist, að þú braust hann.

Segur hver?

Enginn. En þú braust hann, ekki satt?

Bíddu hæg.

Segðu það bara! Núna!

Ég vissi það! Þú ert að taka mig upp!

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING
á Hringbraut

OUTLET



50% AFSLÁTTUR á merkjavörum

Helly Hansen Boyne parka
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



Helly Hansen Lifaloft jakki
Nú kr. **13.995.-**
~~Kr. 27.990.-~~



North Face dúnjakki
Nú kr. **21.495.-**
~~Kr. 42.990.-~~



North Face stuttermabolir
Nú kr. **2.995.-**
~~Kr. 5.990.-~~



North Face hettupeysa
Nú kr. **7.495.-**
~~Kr. 14.990.-~~



JAMES Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



JULIE Úlpa
Nú kr. **17.995.-**
~~Kr. 35.990.-~~



Nike Dúnjakki Reversible
Nú kr. **12.495.-**
~~Kr. 24.990.-~~



Nike Puffy Parka
Nú kr. **17.694.-**
~~Kr. 29.490.-~~



EMMA Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



ERIK Dúnjakki
Nú kr. **7.995.-**
~~Kr. 15.990.-~~



HRANNAR Úlpa
Nú kr. **17.495.-**
~~Kr. 34.990.-~~



ESJA Dúnkápa
Nú kr. **10,995.-**
~~Kr. 21.990.-~~



ASOLO SHIVER Konur
Nú kr. **9.995.-**
~~Kr. 19.990.-~~



JANET Dúnjakki
Nú kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~



Nike Manoa Leather Boot
Nú kr. **8.495.-**
~~Kr. 16.990.-~~



Adidas Superstar f. börn
Nú kr. **4.748.-**
~~Kr. 9.490.-~~



Nike Air Max Thea
Nú kr. **12.594.-**
~~Kr. 20.990.-~~



Velkomin í miðborgina

P Frítt í bílastæðahús*
beint á mót í Icewear Magasín Laugavegi 91.

ICEWEAR * MAGASÍN

LAUGAVEGUR 91

icewear.is

*Bílastæðagjald endurgreitt við kaup á vörum.

Hausterikur 4 stk.

Verðlækkun, síðasta sending



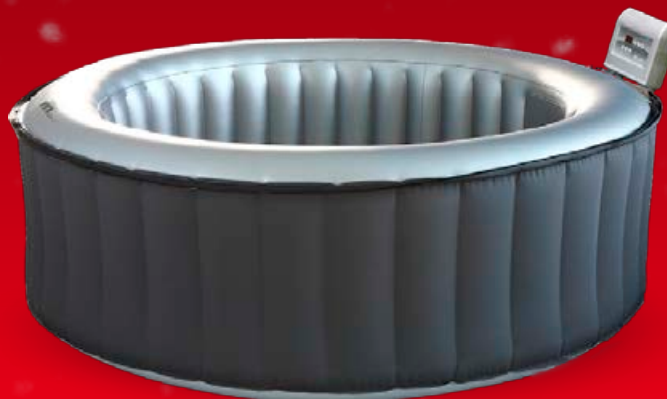
4 stk.

999 kr/4 stk. **58%**

~~2.396~~ kr/4 stk.

Upplásinn rafmagnsnuddpottur

Ný sending, nokkrar stærðir



Verð frá

106.890 kr

Upplásinn rafmagnsnuddpottur
Nokkrar stærðir. 8089106/7/9

Helgartilboð

Aðventuljós



FROST

28%

1.990 kr

~~2.790~~ kr

Aðventuljós, 7 ljósa
14500401-2

40 cm



6.790 kr

Stjörnukrans
Gylltur. 2703559



2.490 kr

Frostrós í glugga
Blátt LED ljós. 2703009

12 ljósa



3.490 kr

Ljós bogi
Hvítt hlýtt. 2703088-9

9 ljósa



2.990 kr

Aðventuljós
Hvítt hlýtt, 33 LED ljós. 10241192

40 cm



3.990 kr

Ljósahringur Curly
40 cm, 64 LED, hlýr hvítur. 14550300

26 cm



4.990 kr

Ljósakrans
26 cm, hlýtt hvítt, 100 LED. 2703530-37

Samtengjanlegar

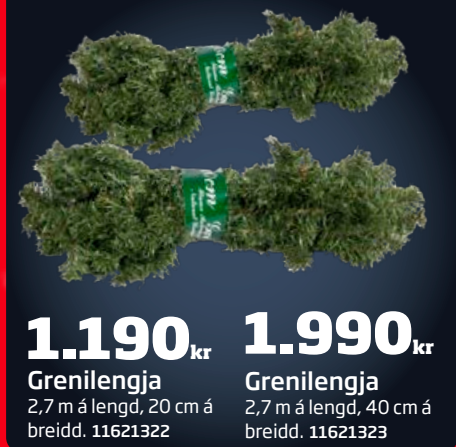
Polir vel íslenskar aðstæður



FROST

10.990 kr

Samtengjanleg útigrylukerti
Samtengjanleg, 120 LED, 4,5x0,5 m.
Litir: hlýtt hvít eða kalt hvítt. 14500555-6



1.190 kr
Grenilengja
2,7 m á lengd, 20 cm á breidd. 11621322

1.990 kr
Grenilengja
2,7 m á lengd, 40 cm á breidd. 11621323

Tengist með Bluetooth



4.990 kr

LED úti- og innljós 120 LED
LED útljós 120 ljósa stýrt með appi.
14501326

Klasasería
200 LED



FROST

11.790 kr

Klasasería, samtengjanleg
200 LED ljós, 5 m samtengjanlegar, hægt að tengja allta að 10 seríur, margir litir.
14500304-14500307

Inni- og útisería

Margar gerðir



FROST

Verð frá
2.290 kr

Inni- og útisería
40 LED, 80 LED, 120 LED eða 200 LED,
margir litir. 14500340-14500351

FROST

Samtengjanlegar allt að 2.000 ljós á eina kló - Gæðaseríur



Blá



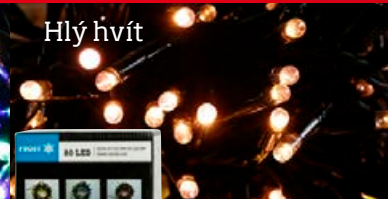
Rauð



Köld hvít



Marglit



Hlý hvít

Hágæða seríur sem þola vel íslenskt veður og henta fyrir heimili, fyrirtæki og bæjarfélög

Fást eingöngu í Húsasmíðjunni

5.590 kr

LED útisería, 50 ljósa
Samtengjanlegar LED útisería, 50 ljósa.
14500290-293

7.990 kr

LED útisería, 100 ljósa
Samtengjanlegar LED útisería, 100 ljósa.
14500294-297





blómaval HÚSASMÍÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

Grímuskylda
og hólfaskiptar
verslanir

Berum okkur vel og stöndum saman



Vefverslun husa.is
Fáðu sent heim

Opnið til 20:00

alla daga í Skútuvogi - dreifum álaginu

FROST 

8.990 kr

Frost LED Party útiserfa 20 ljósa samtengjanleg
20 ljósa samtengjanlegar útiseriur. 230W, 5 metrar. Hægt
að tengja allt að 40 seríur saman á eina innstungu eða
800 LED perur á sömu innstungu. Auðvelt að skipta um
perur ef þess þarf. 14500261-4, 14500690-3

Seríur fyrir þakkantinn og svalirnar
þola vel íslenskt veðurfar, margra ára reynsla. Stórar perur - Meira ljós

Samtengjanlegar LED seríur. Hægt að tengja
saman allt að 40 seríur, 800 ljós á eina innstungu

Skynsemi og ástríður takast á

Sigríður Hagalín Björnsdóttir sendir frá sér þriðju skáldsögu sína, Eldarnir. Viðfangsefnin eru ástin og náttúruhamfarir.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Eldarnir. Ástin og aðrar hamfarir, er skáldsaga eftir Sigríði Hagalín Björnsdóttur.

Jarðskjálftar skekja Reykjaneskaga, eldfjöllin eru vöknud til lífsins eftir 800 ára hlé. Enginn þekkir þau betur en eldfjallafræðingurinn Anna Arnardóttir, forstöðumaður Jarðvísindastofnunar, sem þarf að takast á við stærsta verkefni ferilsins við stjórn almanna. Hún þarf líka að takast á við áður óþekktar tilfinningar sem vakna innra með henni þegar ástin knýr óvænt dyra.

Við lestur bókarinnar fer ekki fram hjá lesandanum að höfundur hefur lagst í mikla heimildavinnu. „Bókin kallaði á heilmikið grúsk, sem var mjög gaman,“ segir Sigríður. „Bæði um jarðvísindin sjálf, en líka um starfshætti og rannsóknaraðferðir jarðvísindamanna. Og svo um persónuleika og lífsafstöðu raunvísindafólks – það var mjög gaman að skrifa sig inn í hlutverk Önnu, þessarar harðsnúnu, raunsæju vísindakonu. Ég las mér mikið til, meira að segja um jarðeðlisfræði, sem ég botna hvorki upp né niður í, og tók viðtöl við vísindamenn. Svo gerði Reykjanesskagi mér þann greiða að hefja jarðskjálftahrinu fjórum mánuðum eftir að ég byrjaði að skrifa bókina, og þá gafst mér tækifæri til að rannsaka efni bókarinnar út frá hinu starfinu mínu, sem fréttamaður á Ríkisútvarpinu. Ég er alveg orðin slarkfær áhugamaður um jarðvísindi eftir þessa vinnu.“

Spurð hvort hún hafi lengi haft áhuga á jarðfræði og jarðhræringum segir hún svo vera: „Já, alveg frá því að ég var litill krakki. Eins og margir Íslendingar, býst ég við, það er eiginlega ómögulegt að búa hér án þess að hafa áhuga á jarðfræði. Mig langaði líka að skrifa um samband okkar við landið okkar. Það er mjög áhugavert, enda kemur á daginn að Ísland er ekki eiginlegt land, í strangasta jarðfræðiskilningi, heldur hafsbót sem stendur upp úr sjónum. Svo stendur þessi funheiti möttulstrókur upp undir okkur svo jörðin er alltaf að

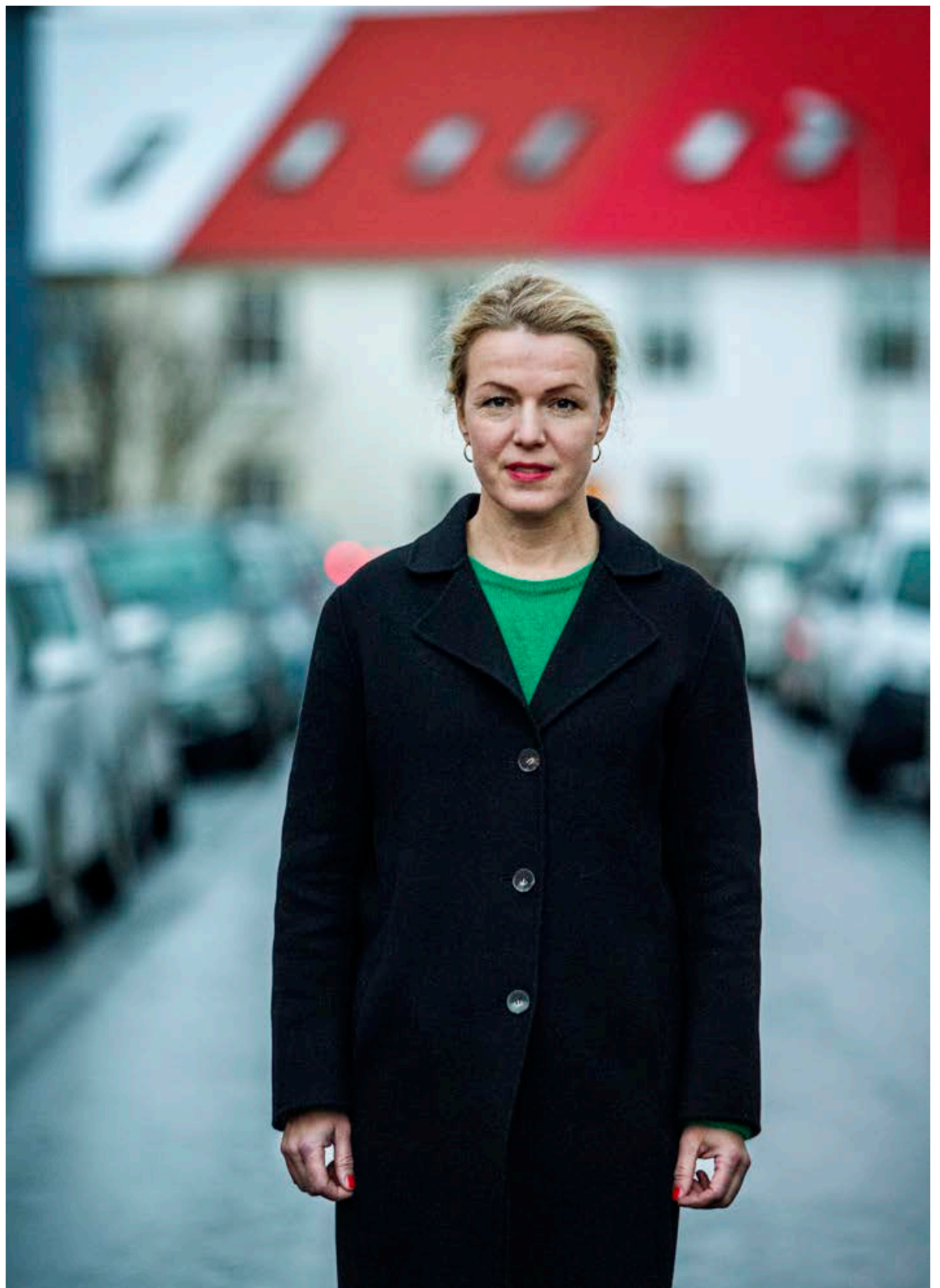
renna undan okkur, á jarðfræðilegu harðastökki ... og það er óneitanlega freistandi að velta því fyrir sér hvort þetta skýri kannski margt í fari þjóðarinnar, hvað við erum óróleg, hvað stjórn málin okkar og efnahagslífið eru óstöðug.“

Ójafnvægi innra með okkur

Hún er spurð hvort hún hafi við skrifa velt því fyrir sér að hætta væri á að alls kyns upplýsingar um jarðhræringar gætu yfirgæft persónusögu bókarinnar. Hún svarar: „Ég var mjög meðvituð um þessa hættu, og það var áskorun að tefla saman svona stórum viðfangsefnum, ástinni og náttúruhamförnum, án þess að persónurnar týndust. En jörðin og kraftar hennar voru frá upphafi næstum eins og ein af sögupersónunum. Önnu er kennt frá blautu barnsbeini að skilja heiminn út frá jarðvísindum, hún lifir og hrærist í þessum heimi og skilur eiginlega ekki lífið utan hans, vísindaleg hugsun hennar er styrkur hennar, en hún verður henni líka að falli.“

Það eru áhugaverðar andstæður í bókinni. Anna er vísindakona sem leggur mikið upp úr rökhusun og svo vakna innra með henni tilfinningar sem hún ræður ekki við. Ástin verður eins og hamfarir og hamfarir geisa svo í náttúrunni.

Um þetta segir Sigríður Hagalín: „Þessir hlutir berjast alltaf um í okkur, skynsemin og ástríðurnar, og kannski eru þær ekki andstæður. Ég held að við – og þá meina ég Vesturlandabúar síðan á 18. öld – höfum haft tilhneigingu til að afneita tilfinningunum og innsæinu og setja allt okkar traust á skynsemina. Þá verður alltaf ákveðið ójafnvægi, innra með okkur og í menningu okkar, í sambandi okkar við náttúruna, hvar sem er. Okkur finnst við alltaf hafa stjórn á aðstæðum, sem er alger blekking. Síðan gerist eitthvað eins og náttúruhamfarir eða COVID-faraldurinn, og þá áttum við okkur á því hvað við höfum í raun takmarkaða stjórn á lífi okkar. Eins og skynsemisveran Anna, sem verður fyrir því áfalli að verða ástfangin. Við köllum okkur sjálf Homo sapiens, hinn viti borna mann, en fyrir jörðinni erum við bara hrúgur af tilfinningasömu kolefni, eins og hún segir í bókinni.“



Okkur finnst við alltaf hafa stjórn á aðstæðum, sem er alger blekking, segir Sigríður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SÍÐAN GERIST EITTHVAÐ EINS OG NÁTTÚRUHAMFARIR Eða COVID-FARALDURINN, OG ÞÁ ÁTTUM VIÐ OKKUR Á ÞVI HVAD VIÐ HÖFUM Í RAUN TAKMARKAÐA STJÓRN Á LÍFI OKKAR.

Fáránlega frelsandi

Skáldsagan er áberandi vel skrifuð og Sigríður er spurð hvort hún hafi lagt mikið upp úr stílunum. „Ég hef unnið við að skrifa í meira en tuttugu

ár, en það er tæplega hægt að finna knappara form en ljósvakafréttir. Það er erfitt og gefandi og fáránlega frelsandi að skrúfa algerlega frá nýjum krönum og skrifa skáldskap,“ segir hún.

Eldarnir er þriðja skáldsaga Sigríðar. Hún er í annasömu starfi fréttamanns á RÚV og er spurð hvernær hún finnr sér tíma til að skrifa. „Ég þarf að taka frá tíma til að skrifa, kúpla mig frá fréttunum nokkra mánuði í senn. Vinnuveitandi minn hefur sýnt því mikinn skilning, ég hef fengið að taka mér fri og minnka

starfshlutfallið á tímabilum, og svo hef ég tvisvar fengið úthlutun úr launasjóði rithöfunda til að eiga salt í grautinn. En ég gæti þetta ekki með fullri vinnu. Ekki endilega út af tímaskorti, en blaðamennskan er svo krefjandi og skapandi starf að það verður ekki mikil orka eftir fyrir skáldskapinn.“

Hún segist vera byrjuð að leggja drög að næstu bók. „Ég get eiginlega ekki beðið eftir því að keyra af stað af fullum krafti. Það eru svo margar sögur ósagðar og svo stuttur tími til að segja þær.“

Sönggleði í Hannesarholti

Söngkonan Hera Björk ætla, ásamt Benna Sig, að halda uppi sönggleðinni í Hannesarholti á morgun, sunnudaginn 8. nóvember, kl. 14.00 í beinu streymi á fésbókarsíðu Hannesarholts. Saman munu þau syngja uppáhaldslög sín við dillandi harmonikkuundirleik. Allir eru hvattir til að taka undir heima í stofu. Textar verða á tjaldi.

Hera Björk hefur komið víða við, sungið með hljómsveitum og kórum og tekið þátt í söngleikjum og Eurovision. Benni nemur guðfræði við Háskóla Íslands og er auk þess umboðsmaður og tónleikahaldari.



Hera Björk verður í Hannesarholti. MYND/ADSEN

Perlur á uppboði

Uppboð stendur yfir hjá Fold uppboðshúsi við Raudarárstíg. Meðal verka á uppboðinu er gullfalllegt olíumálverk eftir Jóhannes S. Kjarval sem ber nafnið Guldbjerget. Glæsilegt málverk eftir Gunnlaug Blöndal af liggjandi módeli er boðið upp. Á uppboðinu er einnig sjaldgæf uppstilling með koparkrúsum og eplum eftir Asgrím Jónsson. Þá verða einnig boðin upp stór veggteppi eftir Ásgerði Búa-dóttur og Barböru Árnason ásamt verkum Louisu Matthíasdóttur, Ninu Tryggvadóttur, Guðmundu Andrésdóttur og Kristínar Jónsdóttur. Fjöldi annarra verka er á uppboðinu.



Verk eftir Gunnlaug Blöndal. MYND/ADSEN

ÓMISSANDI LESTUR!

TILBOÐSVERÐ:

5.299.-

Verð:
6.999.-



MORGUNBLAÐIÐ

„Einn snjallasti glæpasagna-
höfundur sinnar kynslóðar.“

THE LONDON SUNDAY TIMES

Arnaldur

P A G N A R M Ú R

Indriðason

Pagnarmúr

BÓKADÓMUR



-MBL

SG / Morgunblaðið

„Einn snjallasti glæpasagna-
höfundur sinnar kynslóðar.“

The London Sunday Times

Margslungin og spennandi glæpasaga um ofbeldi og varnarleysi,
stórar fórnir og afdrifaríkar misgjörðir.



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverðs er til og með 9. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Laugardagur

BYRJADU DAGINN MEÐ
FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins
í snjalltækinu þínu,
hvar og hvenær sem er!



• Þú sækir appið **frítt** í
Appstore eða Googleplay.

• Opnar blað dagsins.

• Lest þegar þér hentar!



HRINGBRAUT

20.00 Bókahornið (e) fjallar um bækur af öllu tagi, gamlar og nýjar, með viðtölum við skapandi fólk.
20.30 Atvinnulífið (e) Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.
21.00 Sir Arnar Gauti (e) Arnar Gauti snýr aftur á skjáinn með umfangsmikinn lífsstílsþátt sem tekur saman allt sem snýr að heimilum, hönnun, innlitum, matar- og veitingahúsameningu, arkitektúr og margt, margt fleira.
21.30 Saga og samfélag (e) er þáttur þar sem málefni liðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tölukubbar
07.21 Kátur
07.33 Eðlukrúttin
07.44 Bubbi byggir
07.55 Lestrarhvutti
08.02 Grettir
08.13 Hið mikla Bé
08.36 Rán og Sævar
08.47 Stúðboltarnir
08.58 Hvolpasveitin
09.21 Stundin okkar
09.45 Húllumhæ
10.00 Herra Bean
10.10 Menning í mótun
11.05 Kappsmál
12.00 Vikan með Gísla Marteini
12.50 Landakort. Leikið á hrosskjaláka og vatnsbrúsa
12.55 Kiljan
13.25 Ránfengur
14.20 Heimsending frá Sinfóniuhljómsveit Íslands. Lugansky og Tortelier
16.10 Aðdragandi byltingar. Russia 1917. Countdown to Revolution
17.10 Nýjasta tækni og vísindi
17.40 Fisk í dag
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargadýr
18.29 Maturinn minn
18.45 Svipmyndir frá Noregi
18.53 Lottó
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Vefur Karlottu. Charlotte's Web bandarísk fjölskyldumynd frá 2006. Grísinn Wilbur veit að hans biða þau örlög að lenda á steikarfati eða verða pylsa.
21.20 Forrester fundinn. Finding Forrester
23.30 Barnaby ræður gátuna - Jólareimleikar
00.55 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

09.05 PGA Special. Gary Player. Picture This
10.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Cyprus Classic.
14.30 PGA Tour. The Cut
14.55 PGA Tour 2020 Útsending frá Houston Open.
18.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Houston Open.
21.00 European Tour 2020 Útsending frá Cyprus Classic.
01.30 PGA Special. In the Spotlight
02.30 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá TOTO Japan Classic.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
09.50 The Block
11.00 The Block
12.00 Dr. Phil
12.45 Dr. Phil
13.30 90210
14.30 Crystal Palace - Leeds Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Kevin (Probably) Saves The World
18.20 This Is Us
19.05 Will and Grace
19.30 A.P. BIO
20.00 Það er komin Helgi Helgi Björns ásamt Reiðmönnum vindanna bauð landsmönnum upp á kvöldvöku heima í stofu. Einlægir og heimilislegir tónleikar þar sem Helgi syngur nokkur af þekktustu lögum sínum í bland við perlu úr dægurlagasögunni, ásamt því að taka á móti frábærum gestum.
21.00 Now You See Me
22.55 Southpaw
00.55 Mr. Pip
02.45 Rocky IV
04.15 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Til allra átta Konkani-tónlist
08.00 Morgunfréttir
08.05 Tveir bókmenntamenn
09.00 Fréttir
09.03 Á reki með KK
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregnir
10.15 Það sem breytingaskeiðið kenndi mér Tíðahvörf
11.00 Fréttir
11.02 Víkulokin
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Gestaboð
14.00 Askja Við erum inni í eldfjalli!
15.00 Flakk
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Orð um bækur
17.00 Beethoven. Byltingar- maður tónlistarinnar
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Í ljósi sögunnar
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Sveifludansar Bobby McFerrin, Modern Jazz kvartettinn og Harper Brothers
20.45 Fólk og fræði Hlutverk háskóla og samfélagsáhrif
21.15 Bók vikunnar Sagan af Washington Black
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Heimskviður
23.00 Víkulokin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.50 A League of Their Own
12.55 Golden Exits
14.25 Destined to Ride
15.55 A League of Their Own
17.55 Golden Exits
19.30 Destined to Ride
21.00 Charlie's Angels
22.55 American Ultra Spennu- og gamanmynd frá 2015 með Jesse Eisenberg og Kristen Stewart.
00.30 Jurassic World. Fallen Kingdom
02.35 Charlie's Angels

STÖÐ 2

08.00 Strumpanir
08.20 Ævintýraferðin
08.30 Billi blikk
08.45 Tappi mús
08.50 Latibær
09.00 Leikfélag Esóps
09.10 Angelo ræður
09.20 Heiða
09.40 Blíða og Blær
10.05 Zigby
10.15 Skoppa og Skritla
10.30 Mæja býfluga
10.40 Mía og ég
11.05 Latibær
11.25 Ella Bella bingó
11.35 Friends
12.00 Bold and the Beautiful
13.45 Shark Tank
14.35 Fósturbörn
15.00 Britain's Got Talent
16.30 Jamie. Keep Cooking and Carry on
16.55 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
17.40 Friends
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.53 Lottó
18.55 Kviss
19.35 The Call of the Wild
21.15 Bad Boys for Life
23.15 Ford v Ferrari
01.45 The Vanishing of Sidney Hall
03.40 Superfly

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Simpson-fjölskyldan 32
21.10 Bob's Burgers 11
21.30 Mrs. Fletcher
22.00 Room 104
22.20 Silicon Valley
23.10 Friends
23.30 Friends
23.55 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

08.45 Valur - Víkingur R. 2017
09.00 Grindavík - KR 2017
09.15 Stjarnan - KR 2018
09.45 Stjarnan - Víkingur R. 2018
10.05 Valur - Stjarnan 2018
10.25 KR - FH 2018
10.50 Valur - Víkingur R 2019
11.05 FH - Valur 2019
11.30 Skíði
11.45 Hlaup
12.05 Dominos körfuboltakvöld
13.20 Elche - Celta Vigo
15.00 Hestaliðið
15.10 David James
15.40 Njarðvík - Keflavík 1999
16.20 Keflavík - Njarðvík 1999
16.55 Tindastóll - Njarðvík 2001
17.25 Keflavík - Snæfell 2005
18.00 KR - Njarðvík 2007
18.40 Dominos körfuboltakvöld
20.00 Stúkan - uppgjörsþáttur
22.15 KR
22.40 Keflavík
23.10 Stjarnan
23.35 Valur
00.00 KFÍ
00.25 Þór Þorlákshöfn

STÖÐ 2 SPORT 2

07.10 Elche - Celta Vigo
08.50 Cardiff City - Bristol City
10.35 Sassuolo - Udinese
12.20 Reading - Stoke City Beint.
15.05 Barcelona - Real Betis Beint.
17.20 Sevilla - Osasuna Beint.
19.35 Casademont Zaragoza - Baxi Manresa Beint.
21.40 Huesca - Eibar
23.20 Cagliari - Sampdoria
01.00 Parma - Fiorentina

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

20%
AFSLÁTTUR



**ALLAR
SAGE
KAFFI
VÉLAR**

HomeLine **FLÖKTANDI LED LJÓS**



20%
AFSLÁTTUR



KRINGLUKAST

byggto**g**búid

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á BYGGTOGBUID.IS

**VEGNA FJÖLDATAKMARKANA
HVETJUM VIÐ FÓLK TIL AÐ NÝTA VEFVERSLUN OKKAR**

**FRÍ HEIMSENDING
HVERT Á LAND SEM ER**

EF VERSLAD ER Í VEFVERSLUN OKKAR BYGGTOGBUID.IS

KitchenAid

25%
AFSLÁTTUR



**2JA SNEIÐA BRAUÐRIST
TILBOÐ 14.995
FULLT VERÐ 19.995**

20%
AFSLÁTTUR



**7 BOLLA MATVINNSLUVÉL
TILBOÐ 19.995
FULLT VERÐ 24.995**

25%
AFSLÁTTUR



**AF ÖLLUM
WÜSTHOF
VÖRUM**

43%
AFSLÁTTUR



Flott pottasett úr Cromargan 18/10 ryðfríu stáli

16cm skaftpottur, 1,4 lítrar
16cm pottur með loki, 1,9 lítrar
20cm pottur með loki, 2,5 lítrar
24cm pottur með loki, 5,7 lítrar

**TILBOÐ 19.995
FULLT VERÐ 34.995**

**GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILL**

30%
AFSLÁTTUR



760w

17x24 cm grillflötur

**TILBOÐ 4.995
FULLT VERÐ 6.995**



1630w

30x26 cm grillflötur

**TILBOÐ 6.995
FULLT VERÐ 9.995**

Allt að
42%
minni fita

38%
AFSLÁTTUR

LE CREUSET

41%
AFSLÁTTUR



Ink

STEYPUJÁRNSPOTTUR 27cm

TILBOÐ 24.995

FULLT VERÐ 39.995



Mist

STEYPUJÁRNSPOTTUR 31cm

TILBOÐ 34.995

FULLT VERÐ 58.995

RYKSUGUVÉLMENNI

Robot

**PÚ SPARAR
20.000**

**HREIN
SNILLD!**

ROOMBA
i7150



TILBOÐ 139.995

FULLT VERÐ 159.995

DAGSKRÁ

Sunnudagur

HRINGBRAUT

20.00 Mannamál (e) Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Hér ræðir Sigmundur Ernir Rúnarsson við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.

20.30 Suðurnesja-magasín Vikurfréttu (e) Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum. Umsjón: Páll Ketilsson. Framleiðandi: Vikurfréttir ehf.

21.00 Eldhugar. Seria 2 Í Eldhugum fara Pétur Einarsson og viðmælendur hans út á jaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

21.30 Fjallaskálar Íslands er heillandi heimildabúttur um landnám Íslendinga upp til fjalla og inni í óbyggðum.

RÚV SJÓNVARP

07.15 KrakkaRÚV
07.16 Tulipop. Tvöfalt afmæli
07.19 Kalli og Lóa
07.30 Klingjur
07.41 Lalli
07.48 Friðþjófur forvitni
08.10 Nellý og Nóra
08.17 Robbi og Skrimslí
08.39 Hæ, Sámur
08.46 Unnar og vinur
09.09 Flugskólinn
09.31 Múminálfarnir
09.53 Millý spyr
10.00 Þvegill og skrúbbur
10.05 Geimfarar - erfiðasta starf í alheiminum
11.00 Silfrið
12.10 Edda - engum lík
12.45 Norskir tónar
13.45 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni. Heiðar Logi
14.10 Trump-sýningin
15.00 Mamma mín
15.15 Attenborough. Furðudýr í náttúrunni
15.40 Bækur og staðir. Kirkjuból
15.50 Poirot - Klukkurnar
17.20 Menningin - samantekt
17.50 Táknálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Lífsins lystisemdir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir á sunnudegi
19.40 Veður
19.50 Landinn
20.25 Ráðherrann Þegar forsætisráðherra fær geðhvörf verða samstarfsmenn hans að leggja bæði stöðugleika ríkisins og einkalíf sitt að veði til þess að halda því leyndu fyrir þjóðinni. Aðalhlutverk: Ólafur Darri Ólafsson og Aníta Briem. Leikstjórn: Nanna Kristín Magnúsdóttir og Arnór Pálmi Arnarson.
21.15 Snilligáfa Einsteins. Genius - Einstein
22.10 Evrópskir bíodagar. Tvöfalt líf Veróniku
22.15 La double vie de Véronique. Tvöfalt líf Veróniku
23.50 Silfrið
00.55 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
10.00 The Block
11.00 The Block
12.30 Dr. Phil
13.15 Dr. Phil
14.00 Dr. Phil
14.45 Superstore
15.10 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Kevin (Probably) Saves The World
18.20 This Is Us Bandarísk þáttaröð sem unnið hefur til fjölda verðlauna. Sögð er saga Pearson-fjölskyldunnar þar sem skiptast á skin og skúrir.
19.15 Hver ertu?
20.00 The Block
21.20 The Comey Rule
22.15 Cobra
23.05 Love Island
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 The Rookie
04.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Hringsól. Hringsólað um Vietnam
08.00 Morgunfréttir
08.05 Á tónsviðinu
09.00 Fréttir
09.03 Svona er þetta
10.00 Fréttir
10.05 Veðurfregni
10.15 Bók vikunnar. Jarðnæði
11.00 Guðsþjónusta í Sandgerðiskirkju
12.00 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregni
13.00 Sögur af landi
14.00 Viðsjá
15.00 Glans
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Úr tónlistarlífni. Pianótrió og Umbreytingar Hafliða
17.25 Orð af orði. Handritin til barnanna
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Það sem breytingaskeiðið kenndi mér. Tíðahvörf
18.50 Veðurfregni
18.53 Dánarfregni
19.00 Óskastundin
19.40 Tveir bókmenntamenn
20.35 Gestaboð
21.30 Fólk og fræði
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregni
22.10 Meistaraverk Beethovens
23.10 Frjálsar hendur
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.15 Swan Princess. Royally Undercover
11.30 Carrie Pilby
13.10 Harry Potter and the Sorcerer's Stone
15.35 Swan Princess. Royally Undercover
16.55 Carrie Pilby
18.30 Harry Potter and the Sorcerer's Stone
21.00 Why Stop Now
22.25 15.17 to Paris
23.55 Breathe
01.50 Why Stop Now Stórskemmtileg dramatisk mynd með Jesse Eisenbert, Melissu Leo og Tracy Morgan.

STÖÐ 2

08.00 Strumparnir
08.20 Blíða og Blær
08.45 Greppibarnið
09.10 Mæja býfluga
09.20 Adda klóka
09.45 Zigby
09.55 Mía og ég
10.15 Lina langsokkur
10.40 Latibær
11.05 Lukku láki
11.30 Ævintýri Tinna
12.00 Nágrannar
13.25 Nágrannar
13.50 Impractical Jokers
14.10 Supernanny
14.55 Kviss
15.40 Your Home Made Perfect
16.40 60 Minutes
17.40 Viglínar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakinn
18.50 Ísland í dag
19.05 Who Wants to Be a Millionaire?
19.50 Eurogarðurinn
20.20 Björnstad
21.20 Ummerki
21.45 The Sister
22.35 The Third Day
23.35 Shameless
00.30 Shameless
01.25 Big Little Lies
02.15 Big Little Lies
03.05 Big Little Lies

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Suits
21.50 Dagvaktin
22.20 Magnum P.I.
23.00 Schitt's Creek
23.25 Friends
23.45 Friends
00.10 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

07.35 Pepsi Max mörkin - Uppgjörspáttur kvenna
09.00 Snæfell. Sværr Bergmann kynnist öllum liðunum í Dominos deild karla í körfubolta.
09.30 Haukar
09.55 Njarðvík
10.25 Skallagrímur
10.50 ÍR
11.15 Grindavík
11.45 Líkamsrækt
12.00 Fjallamennska
12.20 Golfarinn
16.00 Golfarinn
16.35 Akureyri
17.05 Casademont Zaragoza - Baxi Manresa
18.50 Valencia Basket Club - Hereda San Pablo Burgos Beint.
20.40 Stúkan - Uppgjörspáttur
22.45 Dominos körfuboltakvöld
00.00 1 á 1. Strákarnir á Grillmarkaðnum
00.50 1 á 1. Stelpurnar okkar á Mathúsi Garðabæjar

STÖÐ 2 SPORT 2

06.10 Benevento - Spezia
07.50 Barcelona - Real Betis
09.35 Reading - Stoke City
11.20 Lazio - Juventus Beint.
13.50 Atalanta - Inter Milan Beint.
15.55 Parma - Fiorentina
17.35 NFL Extra 20/21
17.55 Buffalo Bills - Seattle Seahawks Beint útsending.
21.20 Arizona Cardinals - Miami Dolphins Beint útsending.

SERTA ROYALTY DECO
FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM

Serta Royalty Deco er í fimm stjörnu Hótel-rúmalínunni frá Serta. Rúmunum fylgir núna metsölubókin „Þess vegna sofum við“ í nýrri íslenskrí þýðingu.

SERTA ROYALTY DECO er með Limited Royalty dýnu. Dýnan er með tvöfalt pokagormakerfi sem tryggir hámarks stuðning við neðra bak og minni þrýsting á axla- og mjadmasvæði ásamt visco yfirdýnu (topper). Áklæðið er náttúruleg, silkiþönduð bómmull sem andar sérlega vel. Royalty dýnan er vinsælasta gormadýnan frá Serta í Betra Baki enda veitir hún fullkominn stuðning og mýkt.

SERTA ROYALTY DECO RÚM
DÝNA, BOTN, FÆTUR OG GAFL
FÁANLEG Í LJÓS- EÐA DÖKKGRÁU ÁKLÆÐI

	Fullt verð	Tilboðsverð
Serta Royalty Deco rúm 160x200 cm	399.900 kr.	339.915 kr.
Serta Royalty Deco rúm 180x200 cm	439.900 kr.	373.915 kr.
Serta Royalty Deco rúm 200x200 cm	479.900 kr.	407.915 kr.

Bókin Þess vegna sofum við, eftir dr. Matthew Walker, prófessor við Harvard og sérfræðing í svefni, sálfræði og tauga-lífeðlisfræði, hefur slegið í gegn um heim allan. Bókin opnar augu almennings fyrir mikilvægi svefns í tengslum við heilsu, vellíðan og árangur. Þú færð bókina hjá Betra Baki, heimsending innifalín. Fullt verð: 3.990 kr.
 Betra Bak verð: 3.490 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566



Þú finnur blað dagsins, Markaðinn, Atvinnublaðið, sérblað og safn eldri blaða á frettabladid.is



GOLFSTÖÐIN

09.05 PGA Special. Links to Learning
09.30 European Tour 2020 Bein útsending frá Cyprus Classic.
14.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Houston Open.
17.00 2020 Playoffs Official Film
18.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá Houston Open.
21.00 European Tour 2020 Útsending frá Cyprus Classic.
01.30 LPGA Tour 2020 Bein útsending frá TOTO Japan Classic.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Raðið
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

DAGSKRÁ

Mánudagur

HRINGBRAUT

20.00 Atvinnulíf Sigurður K. Kolbeinsson heimsækir íslensk fyrirtæki og kynnir sér starfsemi þeirra. Fjölbreyttir og fróðlegir þættir sem endurspeglar þá grósku sem er í íslensku atvinnulífi og fyrirtækjarekstri.

20.30 Matur og heimili Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

21.00 21 - Fréttabáttur á mánu-degi er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringabáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendir og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.

21.30 Þjóðleikhúsið í 70 ár Stórafmælis þjóðleikhússins minnst í máli, myndum og upprifjun leikhússfólksins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Landinn
09.40 Spaugstofan 2006 - 2007
10.00 Hokki og háir hælar
11.00 Upplýsingafundur Almannavarna
11.30 Saman gegn einelti
11.35 Heimaleikfimi
11.45 Gyðingaljóðaflokkur eftir Sjostakovitsj
12.35 Mósaik 2000-2001
13.10 Gengið um garðinn. Fossvogskirkjugarður
13.45 Maður er nefndur Jón Guðmundsson
14.30 Gettu betur 2018 MA - FG
15.40 Löwander-fjölskyldan
16.40 Silfríð
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Konráð og Baldur
18.13 Refurinn Pablo
18.19 Sara og Önd
18.26 Hvolpasveitin
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Moldvarpan The Mole
Dönsk heimildarmynd í tveimur hlutum sem afhjúpar möguleg vopnaviðskipti Norður-Kóreu þrátt fyrir viðskiptabann Sameinuðu þjóðanna. Ulrich Larsen, kallaður Moldvarpan, villti á sér heimildir í tíu ár. Hann gengur í vináttufélag Kóreu (Korean Friendship Association) og myndar góð tengsl við formann félagsins sem er á höttunum eftir fjárfestum vegna viðskipta við Norður-Kóreu. Þá kemur til sögunnar Mr. James, dularfullur vopnasölu- og eiturlyfjafabráskari. Larsen og James fara á fund ráðamanna þar í landi með falda myndavél innan klæða.
21.05 Paradís. Paratiisi
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.20 Menningin í mótun
23.15 Geimfarar - erfiðasta starf í alheiminum
00.05 Kveikur
00.40 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.00 PGA Tour 2020 Útsending frá Houston Open.
10.00 LPGA Tour 2020 Útsending frá TOTO Japan Classic.
14.00 European Tour 2020 Útsending frá Cyprus Classic.
18.30 PGA Highlights 2020
19.25 PGA Tour 2020 Útsending frá Houston Open.
22.25 LET Tour 2020

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó FM 90,9 Gullbylgjan FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,9 Lindin
FM 89,5 Retro FM 93,5 Rás 1 FM 96,7 Lítt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga
FM 90,1 Rás 2 FM 95,7 FM957 FM 97,7 X-ið FM 100,5 K100

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 The Block
15.40 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 Man with a Plan
19.30 Superstore
20.00 The Block
21.00 The Rookie
21.50 MacGyver
22.35 Love Island
23.30 The Late Late Show
00.15 Blue Bloods
01.00 Law and Order. Special Victims Unit
01.45 Innan vi dör
02.45 Bull
03.30 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregni
10.13 Flugur Christine McVie og Fleetwood Mac
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregni
12.50 Dánarfregni
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Til allra átta Konkani-tónlist
15.00 Fréttir
15.03 Orð um bækur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 KrakkaKiljan
18.50 Veðurfregni
18.53 Dánarfregni
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldagan. Sólon Íslandus (19 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregni
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.40 Native Son
13.20 Buzz
14.45 Dodgeball. A True Underdog Story
16.15 Native Son
18.00 Buzz
19.25 Dodgeball. A True Underdog Story
21.00 The Disaster Artist
22.40 Blumhouse's Truth or Dare
00.20 Little Gamanmynd frá 2019
um konu sem fær tækifæri til að lifa aftur sem ung kona, á þeim tíma í lífi hennar þar sem álagið vegna fullorðinsáranna verður henni ofviðað.
02.05 The Disaster Artist

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.15 God Friend Me
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 The Goldbergs
10.25 Between Us
11.05 Major Crimes
11.50 Um land allt
12.35 Nágrannar
12.55 Friends
13.15 Britain's Got Talent
14.10 Britain's Got Talent
15.05 Hið blómlega bú
15.35 First Dates
16.20 Grand Designs. Australia
17.10 Stelpurnar
17.30 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Fósturbörn
19.35 Your Home Made Perfect
20.40 Supernanny
21.25 The Third Day
22.20 Damages
23.05 60 Minutes
23.55 The Sounds
00.40 Warrior 2
01.30 Temple
03.45 Temple

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 Splitting Up Together
21.05 Schitt's Creek
21.30 Curb Your Enthusiasm
22.10 Veep
22.40 Supernatural
23.30 Insecure
00.00 Friends
00.20 Friends
00.45 Splitting Up Together

STÖÐ 2 SPORT

08.45 1 á 1 með Tómasi Þór. Glódis Perla Viggósdóttir
09.10 1 á 1. Guðni Bergsson
09.45 1 á 1. Freyr Alexandersson eftir EM
10.20 Keflavík - Snæfell 2008
10.55 KR - Grindavík 2009
11.30 KR - Snæfell 2010
12.10 Snæfell - Keflavík 2010
12.40 Keflavík - Snæfell 2010
13.15 Keflavík - KR 2011
13.55 Stjarnan - KR 2011
14.30 Stjarnan - KR 2011
15.05 Þór Þ. - Grindavík 2012
15.40 Logi Geirsson
16.20 Hermann Hreiðarsson
16.50 Guðjón Valur Sigurðsson
17.20 Grétar Rafn Steinsson
17.50 Ólafur Stefánsson
18.25 Eiður Smári Guðjohnsen
19.00 Pétur Jóhann Sigfússon
19.30 Saga Evrópumótsins í fótbolta
20.00 Seinni bylgjan - karla
21.15 Valur - HJK Helsinki
22.55 Ölli

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Getafe - Villarreal
08.40 Real Sociedad - Granada
10.20 Levante - Alavés
12.00 Real Valladolid - Athletic Bilbao
13.40 Genoa - Roma
15.35 Torino - Crotone
17.15 Atalanta - Inter Milan
18.55 AC Milan - Hellas Verona
20.35 Football League Show
21.00 Ítölsku mörkin
21.55 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar
22.20 Bologna - Napoli

FJALLASKÁLAR ÍSLANDS

MEÐ SIGMUNDI ERNI RÚNARSSYNI



MIÐVIKUDAGA KL. 20.00

Eftir meira en 5000 ekna kílómetra og 750 kílómetra á göngu, einni bíl vél 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

Fjallaskálar Íslands, miðvikudaga kl. 20.00.



HRINGBRAUT

Emiliana Torrini er ein af ástsælustu söngkonum landsins. Hún byrjaði snemma í tónlistinni og vakti til að mynda athygli hér á landi fyrir hlutverk sitt í uppsetningu Hársins árið 1994. Hefur flutningur hennar á hinum hugljúfa ástaróð Frank Mills staðist tímans tönn og ganga margir svo langt að kalla 15. september Frank Mills-daginn, enda var flutningur hennar einstakur, þrátt fyrir að hún hafi aðeins verið nýorðin 17 ára gömul. Fimm árum síðar kom út platan Love in the time of science sem sló í gegn, þá sér í lagi lagið To be free sem þótti eitt metnaðarfullsta og fallegasta myndband frá íslenskum listamanni til þessa. Tæpum áratug síðar slær hún svo í gegn víðs vegar um heiminn með plötunni Me and my Armini, en lagið Jungle drum var valið annað vinsælasta lag ársins 2009 í Þýskalandi, sem er þriðji stærsti tónlistarmarkaður heims á eftir Bandaríkjunum og Japan. Síðasta plata Emiliönu var gerð í samstarfi við The Colorist og kom út árið 2016.

Magnað líf móður vinkonunnar

„Ég veit eiginlega ekki hvort ég sé að vinna í einhverri plötu núna. Ég er í svo mörgum verkefnum. Ég held ég geri næstu sólplötu miklu hægar en ég hef gert hingað til.“

Hún hefur búið hér á landi síðustu sjö árin og unir sér vel, eftir mikið heimshornaflakk sem fylgdi auknum vinsældum á erlendri grundu.

„Ég var búsett í Bretlandi í tuttugu ár. Síðan kem ég heim og þótt ég væri flutt hingað þá var ég lítið á landinu vegna annríkis, mikið að ferðast og flakka á milli. Þetta er eiginlega bara fyrsta árið þar sem ég hef ekki farið neitt, bara frá upphafi. Ótrúlegt að segja það. Þetta er búið að vera mög gott fyrir mig allavega,“ segir hún hreinskilin.

Emiliana er núna að klára plötu með The Colorist Orchestra. Síðan er hún einnig að vinna að plötu með Simon Byrt.

„Það er einstök saga á bak við þessa plötu. Konan hans Simons er mjög góð vinkona mín. Hún missir mömmu sína, sem var líka góð vinkona mín. Ég var alltaf send á efri hæðina til hennar þegar þau voru upptekin og við drukkum gin og tónik. Þetta var svo dásamleg og glæsileg kona, svo vitur og jákvæð, skemmtileg og fyndin. Þegar hún deyr þá fer ég út til að hjálpa þeim með minningarathöfnina og það allt. Þá finnastréfið og í þeim kemur í ljós að hún hafði fengið niu bónoð yfir ævina en giftist aldrei. Síðan kemur í ljós að einn maður sem var mikið í lífi hennar í gegnum tíðina var njósnari. Við erum að finna meira og meira út úr þessu, kannski var hún sjálf njósnari um tíma. Við erum búin að finna ótal bréf og þetta er alveg magnað þetta líf sem konan átti.“

Þau eru því nú að skrifa lög upp úr bréfunum.

„Við erum að taka fyrir öll bónoðin niu og svo litla njósnasögu. Þetta verður mjög áhugavert. Ég hef síðan verið duglegri undanfarið að semja fyrir aðra. Ég geri það lítið, enda alltaf á að taka löginn sjálf því ég tími ekki að láta þau frá mér,“ segir hún og hlær.

Elskar að semja popptónlist

Emiliana samdi á sínum tíma lagið Slow fyrir áströlsku poppstjörnunna Kylie Minogue, en það sló í gegn á heimsvísu.

„Ég er aðeins farin að opna meira fyrir þessa gátt, farin að hafa minni áhuga á mér og meiri áhuga á öðrum. Þetta er líka eitthvað sem mér hefur alltaf fundist svo ótrúlega skemmtilegt, að gera popptónlist. Ég geri hana af og til. Núna er ég búin



Emiliana Torrini segist ætla að taka sér góðan tíma í vinnslu næstu sólplötu sinnar, en hún vinnur nú að plötu með Simon Byrt. MYND/ANNÍ ÓLAFS

Þetta er búið að vera alveg ótrúlega gefandi samstarf

Næstkomandi föstudag heldur **Emiliana Torrini** rafræna tónleika með einvalaliði tónlistarfólks. Þeir eru liður í Airwaves-hátíðinni í ár. Hún segist reyna að læra af þeim aðstæðum sem heimurinn gengur nú í gegnum og skoða hvernig manneskja hún vill vera.

að vera svo mikið frá fólkinu sem ég vinn með, sem gerir það að verkum að ég er gjarnari á að fresta hlutunum. Ég þarf alltaf einhvern til að halda smá í halann á mér,“ segir hún.

Hún segist vera að venja sig á að vinna í gegnum netið.

„Það er ekki hollt fyrir mig ef ég á að segja eins og er. Mér líður rosalega vel í einangrun. Það væri alveg hægt að skilja mig eftir í einhverjum helli í nokkra mánuði og ég myndi bara una mér vel þar. Þannig að þetta er ekki beint sniðugt fyrir mig, verður eiginlega of þægilegt.“

Heldur í bjartsýnina

Margir hafa talað um að þessir flóknu tímar hafi haft neikvæð áhrif á sköpunargleðina, hún segir það ekki endilega eiga við í sínu tilvik.

„Ég er alveg ódrepani „optimisti“. Ég hugsa alltaf að þetta líði hjá eins og annað. Alveg eins og þegar hrúnið kom. Auðvitað er þetta allt saman alveg rosalegt. Þegar maður hugsar til þess tíma þá sér maður hvað hlutirnir geta líka verið fljótir að laga sig. Hrúnið var rosalegt áfall, fólk í kringum mann lenti mjög illa í því, nánir fjölskylduvinir. Maður missti hálfu fjölskylduna út. Ég reyndi bara að hugsa: Þetta er ekki stríð. Við þurfum ekki að horfa upp á einhvern algjöran stríðsviðbjóð. Það er eiginlega það versta sem ég get ímyndað mér. Hrúnið snerist um peninga og núna eru aftur komnir erfiðir tímar. Þetta mun líða hjá. Áhyggjur hafa svo mikinn kraft yfir manni, gera sig svo rosalega mikil-

ÉG Á EKKI EFTIR AÐ HUGSA TIL ÁRSINS 2020 SEM VERSTA ÁRS ALLRA TÍMA.

vægar og merkilegar. En stundum er það bara ekkert hægt, maður verður bara að fylgja flæðinu. Það er ekkert hægt að gera.“

Hún viðurkennir að hún sé eflaust einstaklega heppin miðað við marga.

„Það eru að sjálfsgöðu margir í miklu verri stöðu en ég. Það er náttúrulega ekki gaman að geta ekki unnið. Þetta skiptist eiginlega í tvennt. Ég var nýbúin að semja lag áður en heimsfaraldurinn kom, bara um hvenær stoppar þetta eiginlega. Þetta var komið á einhvern trylltan stað. Maður var einhvern veginn kominn svo út fyrir sjálfan sig og maður upplifði það í öðrum líka. Fólk sem hefur allt til að vera hamingjusamt er það ekki. Þetta er einhvern veginn svo ótrúlega skrytið og allir einhvern veginn að springa. Þessar aðstæður sem við erum nú að upplifa eru líka stórt og mikið tækifæri, þó að þetta séu auðvitað hörmungar.“

Lærdómur í aðstæðunum

Emiliana segir hluta af sér aldrei hafa liðið betur, hún hafi fengið tækifæri til að sitja inni í þessari kyrrð, verða frústreruð og reið og þurft að horfa á hlutina í lífi sínu.

„Hvernig ég ætla að halda áfram og hvernig ég ætla að verða. Ég hef fengið svigrúm til þess. Hver ætla ég að vera í framhaldinu? Það er búið að vera svo mikill hávaði að maður hefur ekkert fengið þennan tíma. Og ef maður fær loks tíma, þá er hann fljótt fylltur með einhverju öðru. Þetta hefur verið ákveðin gjöf en auðvitað er líka óvissa. Þetta er lærdómur.“

Hún segir stóru spurninguna sem fólk eigi að spyrja sig: Hver ætlar þú að vera í þessu?

„Maður hittir stundum fólk sem maður skynjar að kann ekki alveg að hugsa í heild og samstöðu. Við höfum lært svo margt um mannværuna á þessum flóknu tímum. Það er búið að vera svo upplýsandi. Hvernig við virkum. Þannig að þetta hafa verið einhverjir áhugaverðustu tímar sem ég hef upplifað, að fá þetta tækifæri til sjálfsskoðunar. Ég á ekki eftir að hugsa til ársins 2020 sem versta árs allra tíma. Þetta er búið að vera erfitt, en það er mikið af fallegum lærdómi sem við getum dregið af þessu og notað til að byggja okkur og bæta, verða betri manneskjur,“ segir hún, og itrekar að hún sé ekki að tala fyrir hönd allra og vissulega sé hræðileg neyð sem hún þekki ekki persónulega. „Ég er alls ekki að gera lítið úr því, veruleika annars fólks. Ég er bara að tala um mína upplifun.“

Gefandi samstarf

Emiliana kemur fram á rafrænni útgáfu Airwaves hátíðarinnar í ár með vægast sagt einvalaliði, undir

heitinu Emiliana Torrini & Friends. Með henni spila Marketa Irglova, sem hlaut Óskarsverðlaun fyrir lagið Falling Slowly á sínum tíma, Tina Dickow, ein þekktasta söngkona Dana og eiginmaður hennar tónlistarmaðurinn Helgi Jónsson, ásamt hinum fjölhæfa Péttri Ben. Tónleikarnir verða með mjög sérstöku sniði.

„Ég fékk þá hugmynd að koma okkur fimm vinunum saman hérna. Við gerðum það sem kallast mætti COVID-samkomulag. Við vildum passa upp á okkar eldra fólk. Þannig að við myndum vera fólk með hittist og við hittum eiginlega enga út fyrir það. Við erum öll lagahöfundar og erum í stúdíói sem heitir Master Keyes, uppáhaldsstúdíóið mitt á Íslandi. Við höfum verið að hittast og syngja fyrir hvert annað. Ég stakk því upp á því fyrir Airwaves að í staðinn fyrir að ég væri ein með mína tónleika, hvort við gætum verið með svona lagahring. Við spilum undir og syngjum undir hjá hvert öðru, veljum uppáhaldslögin okkar. Við fengum hana Anní Ólafs til að taka upp fyrir okkur og Anton Smára. Þetta kemur ótrúlega vel út, ég er svo heppin að fá að vera að syngja með þeim. Ég elska að vera bakraddasöngkona, það er nýja áhugamálið. Þetta er búið að vera alveg gefandi samstarf,“ segir hún og hlær.

Tónleikarnir verða sýndir á miðlum RÚV.

steingerdur@frettabladid.is

Skemmtilegir aukahlutir fyrir káta krakka



Planet Buddies krakkaheyrnartól

Fáanlegir litir: ● ● ● ● ●

Verð frá
3.990 kr.



Planet Buddies háatalari

Fáanlegir litir: ● ●

Verð
4.990 kr.



Planet Buddies spjaldtölvustandur

Fáanlegir litir: ● ● ● ● ●

Verð
3.990 kr.

Skoðaðu úrvalið á vodafone.is



Lífið í vikunni
01.11.20-
07.11.20



KVIKMYNDAÐ Í KÓFINU

Helga Arnardóttir og Bragi Þór Hinriksson stefna í desember á að ljúka tökum á barnamyndinni Birtu, sem hann leikstýrir eftir sögu hennar. Kórónaveiran hefur sett ýmis strík í reikninginn, þannig að Bragi segir að þau hafi neyðst til þess að hugsa út fyrir kassann.



ÍSLENSK FLÉTTA Í DROTNINGARBRAGÐI

Aðalsöguhetjan í skákþáttunum The Queen's Gambit á Netflix leitar meðal annars í gullkistu Friðriks Ólafssonar í einni skákinni sem þar er tefld. Titillinn vísar í vinsæla skákbyrjun sem kallast drottningarbragð, á okkar ástkæra, ylhýra.



RAFÞÖNKUÐ ÁST

Rex Pistols er hljómsveit og hlíðarsjálfr Rex Beckett á plötunni What Love Is, sem kemur út 27. nóvember. Rex kennir tónlist sína við synthpönk en þrátt fyrir orðaleikinn í nafninu eiga gömlu gaddapönkarnir í Sex Pistols engan veginn upp á pallborðið hjá henni.



DÆGURFLUGUR Á STRIGA

Prándur Þórarinnsson situr ekki með pensla í skauti og hefur málað tugi mynda innblásinn af sigildum popplögum. Þannig slæðist til dæmis ABBA í Napóleons-stríðin í Waterloo og söngdivurnar Dolly Parton og Whitney Houston stíga vangadans í I Will Always Love You.

Gugusar við það að fríka út með Auði

Guðlaug Sóley, þekktust sem gugusar, og tónlistarmaðurinn Auður, ákváðu að sameina krafta sína. Samstarfið skilaði laginu Frosið sólarlag sem kom út í gær.

Tveimur hljóðheimum lýstur saman í laginu Frosið sólarlag, sem sextán ára nýstirnið gugusar og tónlistarmaðurinn margverðlaunaði Auður, gáfu út í gær. Lagið ber sterk einkenni beggja og er lýst sem bræðingi skammdegisþunglyndis og fortíðarþrá.

Auðheyrir er þó á Guðlaugu Sóleyju Höskuldadóttur, ungu konunni á bak við gugusar, að gleðin var við völd í hljóðverinu þar sem lagið varð til.

„Ég var búin að fylgjast með honum í svona þrjú ár eða eitthvað áður en þetta kom til og leit mjög mikið upp til hans og geri enn. Þannig að ég var bara: Já!“ segir Guðlaug Sóley og hlær þegar hún lýsir viðbrögðum sínum þegar Auður stakk upp á samstarfi.

Náðu strax saman

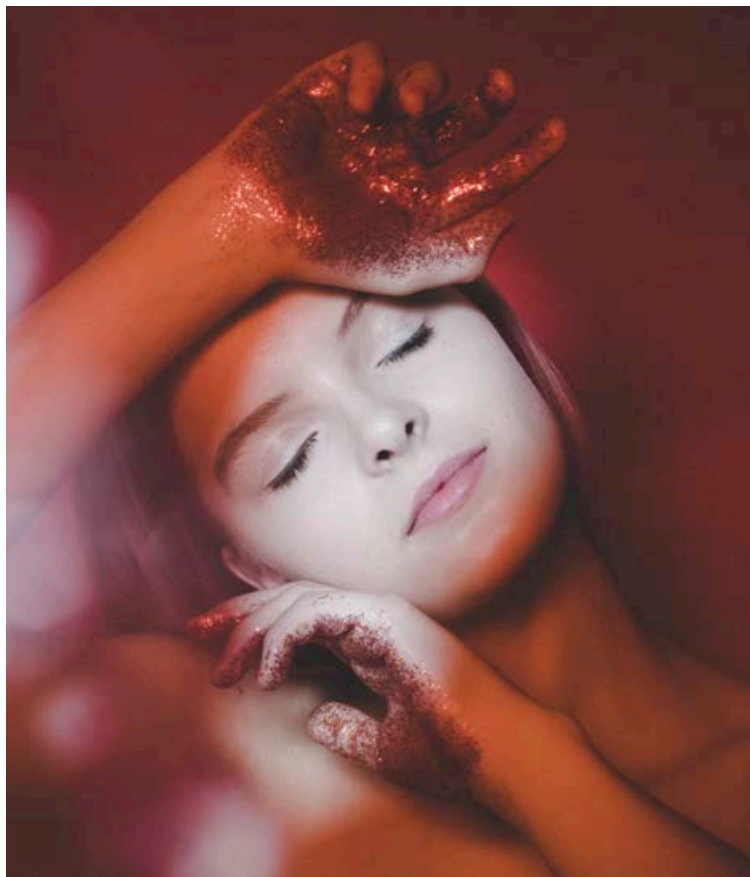
Guðlaug Sóley segir að Auði hafi verið bent á hana og ráðlagt að kynna sér tónlist hennar. „Þann-

ig að hann var eitthvað að tékka á þessu og leist svo vel á tónlistina mína að hann bara spurði mig á Instagram hvort við gætum tekið eitthvað session saman.“

Eins og fyrr segir þurfti Guðlaug Sóley ekki að láta bjóða sér í hljóðver tvisvar og hugmyndin að Frosnu sólarlagi kviknaði strax á fyrsta fundi þeirra. „Við fórum og tókum session í stúdíói og þá gerðum við þetta lag. Bara í fyrsta skipti sem við hittumst þarna í stúdíóinu,“ segir Guðlaug og bætir við að þarna hafi hugmyndin að laginu strax kviknað.

Frikaði næstum út

Guðlaug Sóley var fimmtán ára þegar hún gerði stormandi lukku á Músiktilraunum í fyrria, þar sem hún var verðlaunuð sem færasti raftónlistarmaðurinn, Rafheili ársins. Þá hefur hún verið tilnefnd til Kraumsverðlaunanna og fyrsta breiðskífa gugusar, Listen to this twice, kom út snemma á þessu ári.



Vegur Guðlaugar hefur vaxið hratt. Hún er aðeins sextán ára og ljóst að rafheili Músiktilrauna er rétt að byrja. MYND/GUNNLOD JÓNA



Auður hefur verið á hvinandi siglingu undanfarin misseri.

Auður hefur síðan, eins og sennilega næstum allir vita, verið funneitur síðustu misseri og er í hópi allra vinsælasta tónlistarfólks landsins, þannig að tónlistarkonan unga segir tilfinninguna þegar hann hafði samband, vissulega hafa verið sérstaka.

„Ég svona eiginlega frikaði út. Ég hljóp til mómmu og pabba og panikeraði eiginlega svolítið. Því ég man eftir að hafa fundið hann á YouTube, viedóin hans og var bara að horfa á þetta aftur og aftur,“ segir Guðlaug, sem tilkynnti foreldrum sínum ódámála að sjálfur Auður hafi sent henni hvatningu með áhuga á samvinnu.

VIÐ HUGSUM SVO ROSALEGA LÍKT ÞEGAR KEMUR AÐ TÓNLIST AÐ VIÐ VINNUM ROSA VEL SAMAN.

Svolítið klikkað

„Þetta gekk mjög vel,“ segir hún um samvinnu þeirra Auðar sem hafi staðið vel undir væntingum hennar. „Við hugsum svo rosalega líkt þegar kemur að tónlist að við vinnum rosa vel saman,“ heldur hún áfram og útlókar ekki að þau láti heyrta meira frá sér saman.

„Ég bara veit það ekki. Við erum búin að vera að vinna svolítið meira saman en það verður bara að koma í ljós,“ segir Guðlaug mátulega dulurfull.

„Það er bara svolítið klikkað. Ég bjóst ekki við þessu þegar ég byrjaði að semja tónlist þegar ég var svona fjórtán ára. Þá vissi ég ekki einu sinni að það væri hægt að lifa af tónlist á Íslandi. Ég hélt að enginn gerði það. Mér datt ekki í hug að það væri hægt að fá borgað fyrir að gera tónlist. Þetta er svo skemmtilegt. Þetta er bara áhugamál,“ hlær tónlistarkonan sem varð sextán ára á árinu. „Þannig að ég er mjög þakklát fyrir að vera á þessum stað sem ég er.“

Loksins á íslensku

Burtsæð frá því hvort framhald verði á samstarfi gugusar og Auðar hefur hún í nógu að snúast. „Ég er að vinna í plötu og ætla að reyna að gefa hana út í lok janúar ef allt fer vel,“ segir Guðlaug sem ætlar með plötunni að þreyta frumraun sína í íslenskrí textagerð.

„Ég hef aldrei gert það áður. Mig langaði alltaf að semja á íslensku en ég var bara of hrædd við að gefa út á íslensku. En ég er einhvern veginn komin yfir það og nú langar mig bara að gera lögin nákvæmlega eins og ég vil.“

toti@frettabladid.is

600 klst

TALSETT BARNAEFNI

AÐEINS

3.990 kr./mán



MARAPON

Tryggðu þér skemmtilegri vetur á stod2.is



Öruggur reynsluakstur á nýjum Nissan

Við leggjum áherslu á hreina ánægju
og sóttreinsum snertifleti áður en við
þjóðum þér að setjast undir stýri.



VERÐ FRÁ: 4.950.000 KR.
Nissan Qashqai
Bensín, framhjóladrifinn,
sjálfskiptur



VERÐ FRÁ: 4.250.000 KR.
Nissan Juke
Bensín, framhjóladrifinn,
sjálfskiptur



VERÐ FRÁ: 7.290.000 KR.
Nissan X-Trail
Dísil, fjórhjóladrifinn,
sjálfskiptur, 7 sæta



www.nissan.is

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL sölumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



BYKO

Jólagjafa- handbókin

er komin á byko.is

Við hjálpum þér að finna fullkomnu jólagjöfina fyrir þig og þína.

130 hugmyndir að mjúkum og hörðum pökkum, leikföngum og verkfærum.

Komdu við á byko.is og flettu blaðinu



Nýtt



Kastari
LED ljós,
warm white.

5.695
51880971

**Lýstu
upp
garðinn**



Krans

70cm, inni eða úti.

12.995

51880583

**60
ljósa**



Krans

90cm, inni eða úti.

18.995

51880584

**90
ljósa**



**30
ljósa**

Útisería

LED warm white með
glærri snúru.

2.795

51880728

**90
ljósa**



Útisería

LED warm white með
glærri snúru.

1.895

51880727

Nýtt



Lukt

á leiði LED 25cm.

1.695

51880964

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Jólablaðið



á byko.is

Nýtt



Verslaðu á netinu

Pantaðu á byko.is fyrir kl. 14:00 alla virka daga og þú færð vöruna **samdægurs** á höfuðborgarsvæðinu. Frí heimsending er á pöntunum yfir 20.000 kr

SYSTEM 24



98 ljósa

LED útisería
SYSTEM 24, 10m,
samtengjanleg.

7.595

51880401

49 ljósa

LED útisería
SYSTEM 24, 3x0,4m,
samtengjanleg.

5.795

51880402

Það er hægt að tengja saman margar seríur

SYSTEM 24 er 24 volta kerfi og er því einstaklega orkusparandi. Perurnar eru höggþolnar og líftími getur orðið allt að 20.000 stundir. Hentar vel þeim sem vilja gera meira úr lýsingunni.

Vinsæl vara
ár eftir ár

60 ljósa

Stjarna
92cm, svört.

3.495

51881060

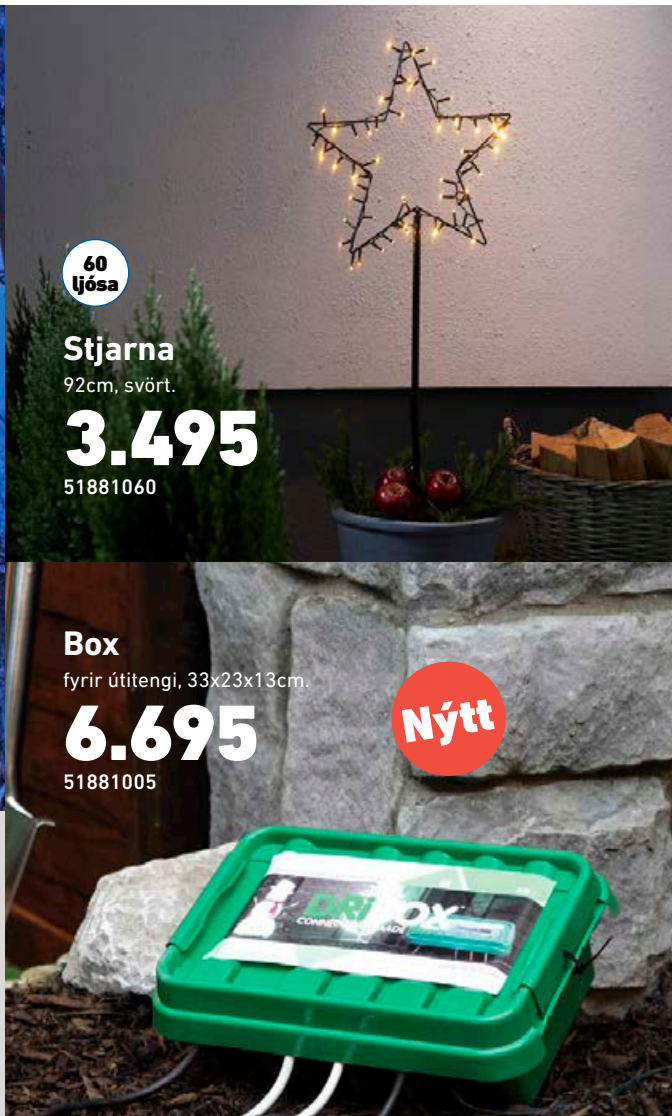
Box

fyrir útitingi, 33x23x13cm.

6.695

51881005

Nýtt



Fínt í garðinn



180 ljósa

Útisería

LED Golden 12m.

3.595

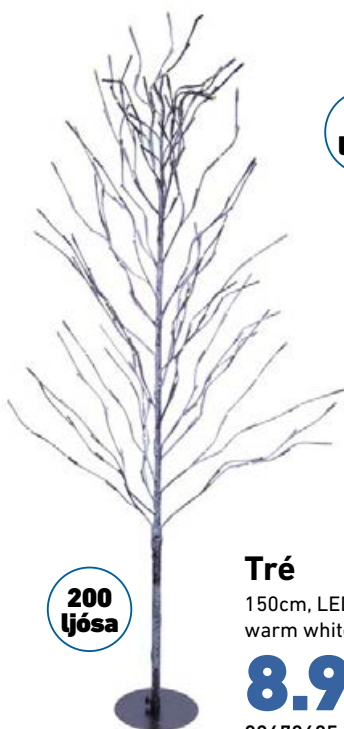
51881038

360 ljósa

LED Golden 25m.

5.295

51881034



200 ljósa

Tré

150cm, LED,
warm white.

8.995

88472625

48 ljósa

Tré

60cm, LED,
warm white.

2.595

88472842



Kastari

E27, 230V.
Perur fylgja ekki með.

4.995

51880805



Hreindýr

með sleða, ljós grænn.

15.995

51880993

90 ljósa



Vegna hertra aðgerða Almannavarna dreifum við álaginu

Opið frá 10-20 í BYKO
Breidd um helgina

ATH! Núna er grímuskylda
í öllum verslunum BYKO



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



BAKÞANKAR

Óttars
Guðmundssonar

Ellifordómar

Nokkrir þingmenn úr öllum flokkum lögðu fram á dögunum frumvarp til laga til að draga úr ellifordómum. Þetta er gleðiefni. Skarphéðinn Njálsson hæddist að Njáli föður sínum fyrir aldurs sakir. Griðkonur átöldu Egil Skallagrímsson afa minn fyrir heyrnarleysi og fötfúa í ellinni. Í Örlýgsstaðabardaga hentu menn gaman að ellilífeyrisþeganum Árna Auðunarsyni sem gekk óhikað gegn óvinum sínum og sveiflaði sverði. Ellifordómar eru því ekki nýir af nálinni.

Í nýafstöðnum forsetakosningum í Bandaríkjunum hneyksluðust fréttamenn stöðugt yfir háum aldri beggja frambjóðendanna. Álitsgjafar skildu ekkert í því að einungis menn á áttræðisaldri væru taldir hæfir til að gegna þessu mikilvæga embætti. Þegar Donald Trump fékk veiruna á dögunum töldu menn hann af sakir elli og offitu. Hann hristi pestina af sér þrátt fyrir aldurinn og var aldrei sprækari.

Íslensk gamlmennti geta þó vel við unað enda fá þau ókeypissund og strætó. Þau eru reyndar skilgreind í heilbrigðiskerfinu á fordómafullan hátt sem „fráflæðisvandi“. Íslenska karlalandsliðið í fótbolta er það elsta í heimi. Rúmenskir fjölmiðlar kölluðu liðið filahjörð með tilvisun til aldursins. Stjórnvöld eru annars mjög jákvæð gagnvart gamlingjum. Þau hikuðu ekki við að leggja ferðaiðnaðinn í rúst og allt skólustarf á hliðina til að verja gamla fólki gegn veirunni. Öllum er sama þótt þetta ástand skapi mikla einangrun og leiðindi hjá eldra fólki. Enda segir gamalt máltæki: „Verri er veira en sultur og seyra.“

Ég sagði við konu mína: „Gamlingjar geta lagt ýmislegt af mörkum til samfélagsins, enda erum við hokin af reyngslu. Oft er það gott sem gamlir kveða!“ „Varstu að segja eitthvað, gamli minn?“ sagði hún þá.

Beint í bílinn
úr lúgunni

Kvikk

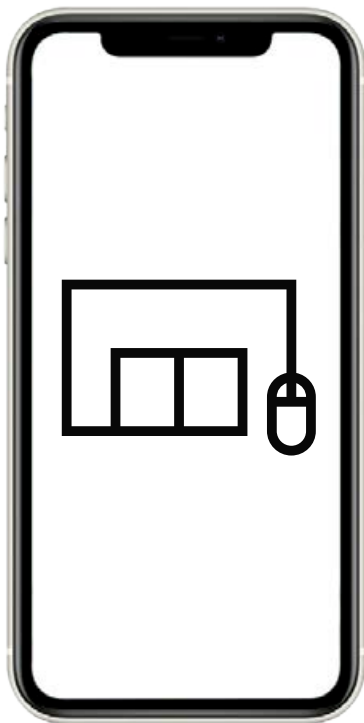
ON THE GO



ORKAN

PANTAÐU Á SKUBB.IS
OG FÁÐU HEIMSENTISGERÐ
SKUBB
REYKJAVÍK

Laugarásvegur 1

Vefverslunin á [IKEA.is](https://www.ikea.is) er opin allan sólarhringinn!Notum
netið!

Verslunin er lokuð þar til aðstæður leyfa annað. Nýttu þér vefverslunina og veldu hvort þú vilt fá sent eða sækja vörurnar til okkar.

Skannaðu til að fá nánari upplýsingar um Smelltu og sæktu!



Nýtt
Vanilluhringir
695,-

Nýtt Sörur
í gjafaöskju
1.195,-/9 í pk.

Smákökudeig
með piparlakkrís, hindberjum
og hvítu súkkulaði 695,-

Velkomin í sænska jólahornið!

Í gróðurhúsunum fyrir framan verslunina höfum við sett upp sænska jólahornið með ýmsum ljúffengum vörum úr sænska matarhorninu: Smákökur, smákökudeig, piparkökuhús, jólaglög, pizzavörur og margt fleira.

Opið 11-19 alla daga.

Nánari upplýsingar á [IKEA.is](https://www.ikea.is)

